

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Чапаевск

Программа по формированию здорового образа жизни
у воспитанников

«Формирование основ здорового образа жизни»

Составитель программы:

воспитатель Захарова Наталия Николаевна

Пояснительная записка

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Распространение наркомании и алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны. Отмечается нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Приобщение к употреблению табака, алкоголя и других наркологических веществ, способствуют специфические факторы. Такими факторами являются повышенная восприимчивость, внушаемость детей, пристальный интерес к миру взрослых. Вот почему так важно вести профилактическую работу с детьми и воспитывать у них стойкое отвращение к табаку, алкоголю и наркомании.

Решение этой проблемы предполагает приоритет профилактической работы в условиях школы- интерната.

Здоровье является базовой потребностью человека. У детей оно формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных генетических факторов.

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения здоровья учащихся. Это создание высокого уровня душевного комфорта, а для его формирования необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами. Домашнее воспитание не озадачивает себя проблемами воспитания здорового образа жизни, следовательно, школа должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения.

В своей педагогической деятельности я столкнулась с проблемой здоровья у детей, их неприятием здорового образа жизни (в том числе развитие санитарно-гигиенических навыков, питания, спортивные секции). Это связано с рядом причин:

1. Почти все воспитанники имеют негативное прошлое, что предполагает отсутствия примера здорового образа жизни. Их родители ведут асоциальный

образ жизни: употребляют алкоголь, не работают и не заботятся о своем здоровье.

2. Нежелание и неумение заниматься в спортивных секциях.

3. Неумение планировать и контролировать свое свободное время.

Цель программы:

Профилактика, сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Приобщение воспитанников к ценностям ЗОЖ.
2. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию.
3. Формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом.
4. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Структура программы включает в себя четыре направления:

Первое направление «Я и мое здоровье» направлено на формирование у воспитанников представлений о необходимости бережного отношения к органам чувств и воспитании практических навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни

Второе направление «Движение – основа жизни» преследует цель на укрепление здоровья детей и совершенствование физического развития.

Третье направление «Моя безопасность – в моих руках» направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Четвертое направление «Самосознание и саморегуляция» ориентировано на формирование у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы, реализация усвоенных знаний и применение в реальном поведении. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

Методика строится в направлении лично - ориентированного взаимодействия с детьми. Акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, физического и психического развития детей, способных овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками.

Методы и приемы:

Наблюдения

Упражнения

Поручения

Соревнования

Поощрения

Беседы

Рассуждения

Решение жизненных задач

Формы организации:

Праздники

Занятия

Экскурсии

Викторины

Игры

Учитывая возрастные особенности детей, на занятиях используется большой наглядный и раздаточный материал.

6 класс

Участие в спортивной эстафете.

Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Упражнения на снятие напряжения во время самоподготовок.

Самосознание «Привычки. Их влияние на здоровье»

Привычки: вредные и полезные

Привычки

Критически относиться к употреблению табака, алкоголя. Делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения

Моя безопасность в моих руках.

«Болезнь».

Откуда берутся болезни. Почему люди болеют. Почему заболели ребята. Как уберечь себя от болезней. Осознание необходимости укреплять свое здоровье. Как противостоять болезни. Правила поведения во время болезни.

Болезнь

Составить рассказ по серии сюжетных картинок. Выполнять правила поведения на прогулке. Выполнять правила поведения во время болезни

октябрь

Здоровье – всему голова.

Здоровье. Можно ли самому творить свое здоровье. Можешь ли ты сам заботиться о своем здоровье. Что такое хорошо и что такое плохо.

Здоровье. Забота о здоровье

Отличать, что такое хорошо, а что такое плохо для здоровья человека

Моя безопасность в моих руках. «Уши-органы слуха»

Почему я слышу. Органы чувств. Чем человек слышит. Объяснительная беседа «Уши и охрана их»

Ухо. Слух

Составить описательный рассказ. Знать правила о том, что необходимо делать, чтобы сберечь органы слуха

Движение – основа жизни.

Упражнения под музыку

Аэробика

ноябрь

Советы доктора Айболита.

Доктор Айболит. Вода. Значение воды. Советы Доктора Воды. Как умываться

Вода. Значение воды

Заботиться о чистоте своего тела

Самосознание. О чем говорят чувства.

Человек. Неповторимость человека. Культура моей страны. Влияние выбранного решения на здоровье человека.

Человек. Культура. Чувства. Решение.

Давать объективную оценку влияния вредных привычек на организм растущего человека

Моя безопасность в моих руках. «Закаливание»

Закаливание. Необходимость закаливания.

Закаливание

ЛФК. Выполнять закаливающие процедуры под руководством взрослого

Движение – основа жизни.

Игра. Подвижные игры.

Организовать и провести разученные подвижные игры.

Декабрь

Правильное питание – залог здоровья

Питание. Значение питания в жизни человека. Зачем человек ест. Приятного аппетита. Неправильное питание и заболевания.

Питание Приятного аппетита.

Дифференцировать понятия «правильное питание- неправильное питание»

Моя безопасность – в моих руках. Курение.

Курение и здоровье человека. Экология и курение в наше время. Состав табачного дыма и его воздействие на организм растущего человека. Пассивное курение.

Курение экология. Пассивное курение. Табак.

Обсуждать проблемы, связанные с табаком. Критически относиться к собственному поведению, анализировать.

Движение – основа жизни.

Игры со снегом.

Игры на развитие ловкости, меткости.

Познай себя. Органы осязания.

Как я распознаю запахи. Как мы дышим и зачем.

Обоняние. Орган обоняния у человека. Органы дыхания

Предохранение органов дыхания от заболеваний

январь

Здоровье – всему голова. Режим дня.

Составление и выполнение режима дня

Режим дня.

Составление режима дня. Выполнять составленный режим дня.

Витамины.

Какая пища полезная, а какая –вредит нашему здоровью. Моя еда. Витамины. Значение витаминов для роста и развития.

Витамины.

Составлять рассказ о значении овощей и фруктов в жизни человека.

Февраль

Глаза – органы зрения

Дать знания об органах зрения. Глаза- главные помощники человека. Гигиенические процедуры органа зрения. Формировать умения программировать высказывания по опоре

Глаза, зрение

Беречь зрение. Физминутки для глаз.

Здоровье - всему голова. Состав воздуха.

Воздух. Пыль. Как воздух влияет на здоровье. Пыль и здоровье. Зачем необходимо проветривание.

Воздух. Пыль. Проветривание.

Соблюдать чистоту и порядок в комнатах

Движение – основа жизни

Зимние забавы

Катание с горок на санках, лыжах

Моя безопасность - в моих руках

Опасность. Когда тебе грозит опасность. Опасности, подстерегающие нас дома. Будь осторожен дома.

Опасность.

Быть осторожными в обращении с предметами домашнего обихода

март

Советы Доктора Айболита. Кожа.

Кожа. Зачем человеку кожа. Гигиена кожи. Травмы кожи. Оказание первой медицинской помощи при повреждении кожи

Кожа. Травма кожи.

Ухаживание за кожей. Оказывать элементарную медицинскую помощь в случае несложных повреждений кожи

Моя безопасность - в моих руках. Незнакомые люди.

О несовпадении приятной внешности и добрых намерений. Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми. Ситуация насильственного поведения незнакомых людей

Приятная внешность. Добрые намерения. Незнакомые люди

Найти помощь у прохожих в случае возникновения опасной ситуации на улице

Самосознание. Друзья.

Друзья. Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Учусь понимать людей. Мой характер. Умение оценивать самого себя.

Друзья. Характер.

Эффективно общаться

Движение – основа жизни

Сильные, ловкие, смелые.

Спортивный праздник

апрель

Самосознание. Друзья

Взаимодействие. Способы взаимодействия с людьми.

Взаимодействие

Уметь общаться

Лекарственные растения

Лекарственные растения вокруг нас. Бережное отношение.

Лекарственные растения.

Уметь распознавать лекарственные растения, знать их назначение.

Движение – основа жизни

Спортивные кружки

Познай себя. Советы доктора Айболита.

Режим. Питание. Значение питания в жизни человека. Труд и отдых. Сон. Почему человек спит. Сон- лучшее лекарство.

Человек. Жизнь человека. Труд. Отдых. Сон.

Правильно готовиться ко сну. Правильно распределять свое время, разумно чередуя труд и отдых.

Май

Моя безопасность – в моих руках. Лето. Водоем.

Правила безопасности на воде. Меры безопасности на воде летом.

Лето. Водоем.

Соблюдать правила безопасности на воде летом.

Самосознание. Умей сказать «Нет»

Здоровый образ жизни. Способы отказа от вредных привычек. Умей сказать «нет»
учусь настаивать на своем. Решение. Правильное решение. Как принять
правильное решение.

Здоровый образ жизни.

Движение – основа жизни

Поход.

Соблюдать правила поведения в природе и правила безопасного поведения

Вредные привычки.

Вкусы и увлечения. Опасные и безопасные ситуации. Движения. О чем говорят
выразительные движения.

Вкусы. Увлечения.

Список используемой литературы

1. Венгер Л. А., Мухина В. С. Психология – М., 1988.
2. Матвеева Е. М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М., 2007
3. Худенко Е. Д., Гаврилычева Г. Ф. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, в детском доме: Пособие для воспитателей и учителей. – М.:АРКТИ, 2005
4. Загвязинский В. И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. - М., 2005