**Программа формирования здорового образа жизни «Экология здоровья».**

**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 отношения у детей к занятиям спортом.
4. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

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](https://pandia.ru/text/category/agressivnostmz/) и жестокость в их [взаимоотношениях](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) 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](https://pandia.ru/text/category/narkologiya/) ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Все больше фиксируется случаев, когда первая проба наркотических и других психоактивных (ПАВ) приходится на возраст 6-12 л. Приобщение к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ, способствует специфические факторы. Такими факторами являются, в частности, повышенная восприимчивость, внушаемость детей, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и способствовать формированию установки на употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

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 и генетических факторов.

Выдающийся педагог писал: “Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя”. От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их [познавательная деятельность](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/), прочность знаний, духовная жизнь в целом.

В [воспитательной работе](https://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/) 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. Существующая система образования не учитывает главного при всей ее научности: конкретного человека, индивидуальных законов его развития. Домашнее воспитание не озадачивает себя проблемами воспитания здорового образа жизни, следовательно, школа должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Только в школе субъекты перестраивающего общества могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности. В условиях, когда человек, становится активной силой общества ему необходимо знать самого себя, чтобы своевременно предупредить заболевание, которое может привести к летальным исходам.

Проведенные диагностические обследования в группе [6 класса](https://pandia.ru/text/category/6_klass/) (уровня здоровья детей, результаты тестирования воспитанников данной группы по выявлению склонностей к вредным привычкам), подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников данной группы школы – интерната.

Наблюдение и психолого-педагогическая диагностика, проведенная с воспитанниками (13–14 лет) группы 6 класса Шумерлинской коррекционной школы-интерната показала, что

имеют тягу к алкоголю - 5 %; имеют опыт употребления табака 10% нарушают дисциплину на уроках и в общественных местах 30 % детей; неадекватное поведение, агрессия 20%.

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

1)  почти все воспитанники имеют негативное прошлое, что предполагает отсутствия примера здорового образа жизни. Подавляющее большинство детей – социальные сироты. Их родители ведут асоциальный образ жизни: употребляют алкоголь, не работают и не заботятся о своем здоровье. Многие дети начинают курить с 3-4 лет, с младшего школьного возраста имеют опыт употребления алкоголя.

2)  нежелание и неумения заниматься в спортивных секциях;

3)  неумение планировать и контролировать свое [свободное время](https://pandia.ru/text/category/vremya_svobodnoe/).

Исходя из результатов мониторинга класса «Уровень сформированности культуры здоровья личности» и физического состояния учащихся, изучения данных работ явилась мысль о создании **программы формирования здорового образа жизни для воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната для обучающихся с ОВЗ «Экология здоровья».**

**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 потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

**Второе направление “Спорт – это жизнь”**преследует цель на укрепление здоровья детей и совершенствование физического развития.

**Третье направление “Твой выбор”**направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

**Четвертое направление “Самопознание и саморегуляция”**ориентировано на формирование у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Программа рассчитана на детей 13-16 лет. Сроки реализации - в течение 3 лет. Занятия проводятся один раз в неделю в течение 30–40 минут.

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы поведения, реализации усвоенных знаний и применений в реальном поведении. Особое внимание уделяется способам закрепления изучаемого материала. Учащимся предлагаются [вариативные](https://pandia.ru/text/category/variatciya/) задания, нацеленные на расширение и обогащение сформированных представлений о здоровом образе жизни, отраженных в разных [видах деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/). 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 личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, физического и психического [развития детей](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) способных овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками.

В своей [профессиональной деятельности](https://pandia.ru/text/category/professionalmznaya_deyatelmznostmz/) по сохранению и укреплению здоровья, мы используем следующие ***методы и приемы:***

наблюдение упражнения поручения соревнования поощрения беседы сочинения рассуждения решение жизненных задач

***Формы организации:***

Праздники, сборы операции, десанты, рейды, экскурсии, викторины, игры, матчи

Отслеживание результатов освоения программы будут проходить в середине и в конце учебного года методами тестирования, наблюдения, опроса.

**Критерии оценки эффективности программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Критерии** | **Показатели** | **Способы проверки** |
| **1** | Приобщение воспитанников к ценностям здорового образа жизни | Критерий сформированности у воспитанников социальных ценностей | Выраженное стремление заботиться о своем здоровье; Знания детей о различных подходах к здоровьезбережению | Наблюдение;Диагностика уровня сформированности у ребенка первичных потребностей быть здоровым;Тестирование |
| **2** | Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию | Критерий наличия адекватной самооценки, уверенности в своих силах | Стремление к самопознанию и самоизменению;Уровень самооценки | Методика “Карта желаний”;Исследование самооценки (); Методика “Личностный рост” , , |
| **3** | Формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом | Критерий наличия устойчивого интереса к занятиям спортом | Физическое развитие;Участие детей в спортивных мероприятиях, секциях. | Диагностика физического развития |
| **4** | Воспитание негативного отношения к вредным привычкам | Критерий процента употребляющих ПАВ | Снижение процента курящих и употребляющих алкоголь воспитанников группы | Наблюдение;Тестирование;Анкетирование. |

**Прогнозируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети должны знать** | **Уметь** |
| **Здоровье и здоровый образ жизни** |  |
| - Сущность понятия “здоровье”.- Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле.- О роли правильного питания.- Значение гигиенических процедур для здоровья. | - Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма.- Соблюдать правила питания- Выполнять гигиенические процедуры |
| **Спорт – это жизнь** |  |
| **Твой выбор** |  |
| - Полезные и вредные привычки.- Привычки укрепления здоровья.- О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье.-Последствия курения, алкоголя и наркозависимости. | - Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ. |
| **Саморазвитие и саморегуляция** |  |
| - Знать самого себя и свои возможности.- Способы взаимодействия с людьми.- Качества, достойные человека.- Черты характера людей.- Причины неуверенности в себе.- Виды давления.- Причины неуверенности в себе. | - Оценивать самого себя.- Отстаивать свою точку зрения.- Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном.- Говорить “нет” в опасных ситуациях.- Искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.- Находить друзей по интересам. |

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление** | **Всего часов** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **т** | **п** | **т** | **п** | **т** | **п** |
| 1. | Я и мое здоровье | 9 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Спорт – это жизнь | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Твой выбор | 12 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Самопознание и саморазвитие | 18 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |

**Содержание программы**

**1. Направление “Я и мое здоровье”**

Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи.

Гигиена. Профилактика заболеваний Правила личной гигиены. Правила питания. Гигиена питания.

*Теоретическая часть*: беседы, викторины, [круглый стол](https://pandia.ru/text/category/kruglie_stoli/), дискуссия.

*Практическая часть*: создание проекта, составление индивидуального меню на неделю.

**2. Направление “Спорт – это жизнь”**

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура. Двигательный режим школьника. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.

*Теоретическая часть*: беседы, викторины, дискуссия.

*Практическая часть*: соревнования, эстафеты, праздники, конкурсы, подвижные игры.

**3. Направление “ Твой выбор”**

Полезные и вредные привычки. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. Наркотические вещества, виды. Употребление и злоупотребление. Профилактика.

*Теоретическая часть*: видео-уроки, беседы с социальным педагогом, психологом, врачом-наркологом, викторины.

*Практическая часть*: проектная работа, конкурс рисунков и плакатов, агитбригады.

**4. Направление “Самопознание и саморегуляция”** Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь, музыка лечит, музыка учит.

*Теоретическая часть*: круглый стол, беседы, тренинг, дискуссия.

*Практическая часть*: тестирование, анкетирование.

Список используемой литературы

1.  Базарный Оздоровление детей и подростков. М., 1996.

2.  Основы коррекционной педагогики: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений; Москва, Издательский центр "Академия", 1999.- 28с.

3.  Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании. Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология» / Сост. , . – М: Издательство ГНОМ и Д, 2001.-448с.

4.  Дульнев -воспитательная работа во вспомогательной школе: Пособие для учителей/ Под ред. и -М.:Просвещение,1981.-176с.

5.  , «Адаптация детей с ограниченными возможностями»: [учебное пособие](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_posobiya/) для студентов педагогических учебных заведений; Академический Проект: Триста, 2005.- 400с.

6.  Кулинич привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы, Вако,2009

7.  Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов [дефектолог](https://pandia.ru/text/category/defektologiya/). ф-тов пед. ин-тов/ Под ред Воронковой –М.: Школа-Пресс, 1994.-416с.

8.  Сибирцова книга зам. директора по воспитательной работе. Изд. 3-е, допол. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. -416с.

9.  Смирнов образовательные технологии и психология здоровья в школе/. - М. АРКТИ,2003.-270с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Система формирования здорового образа жизни**



**Воспитание культуры здорового образа жизни:**

- гигиена тела;

- культура питания;

- [культура общения](https://pandia.ru/text/category/kulmztura_rechi/);

- воспитание нравственности;

- умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников;

- конкурсы рисунков.

**Физическая культура и спорт:**

- физкультурные праздники и развлечения;

- Дни здоровья;

- Всемирный день борьбы со СПИДом;

- Всемирный день борьбы с курением;

- занятия в спортивных секциях;

- спартакиады и соревнования.

**Лечебно-профилактические и**[**оздоровительные мероприятия**](https://pandia.ru/text/category/ozdorovitelmznie_programmi/)**:**

- лечебная физкультура;

- гимнастика для глаз;

- прогулки, игры на свежем воздухе;

- контроль часто болеющих детей;

- профилактика сколиоза;

- использование элементов звукотерапии;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- дыхательная гимнастика.

**Учебно-воспитательная работа**

1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

- освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т. д.);

- привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т. д.);

- самоуправление;

- проведение мониторинга;

- работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.

2) применение здоровьесберегающих технологий:

- рациональное воспитание;

- проведение физкультминуток во время занятий;

- развитие проектных технологий;

- разноуровневое и модульное обучение;

- коллективное взаимообучение;

- сквозное проветривание;

- влажная уборка помещений;

- функциональная музыка;

- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

3) проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей:

- ЛФК;

- психогимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- тренинги;

- массовые оздоровительные мероприятия, конференции;

- спортивные оздоровительные праздники;

- тематические праздники здоровья;

- выезды на природу, экскурсии.

**Оздоровительные мероприятия:**

- регулярное прохождение диспансеризации;

- отбор детей в оздоровительные группы;

- проведение утренней зарядки;

- обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики;

- обеспечение сбалансированного питания;

- проведение профилактических прививок;

- организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения;

- профилактика [близорукости](https://pandia.ru/text/category/blizorukostmz/) у детей – гимнастика для глаз;

- организация летней оздоровительной компании;

**Внедрение**[**новых технологий**](https://pandia.ru/text/category/novie_tehnologii/)

Обстановка и гигиенические условия в группе должны соответствовать следующим нормам:

1) разнообразие видов деятельности, так как однообразие утомляет воспитанников;

2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности примерно 7-10 минут;

3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;

4) на занятиях, самоподготовках следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения воспитанников;

5) на занятиях, самоподготовке должна осуществляться смена положения тела воспитанников;

6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

7) в содержание занятия, самоподготовки следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;

8) необходима мотивация деятельности.

Приложение

**Циклограмма работы воспитателя**

*Ежедневно:*

- контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью квартиры;

- проведение физкультминуток (на самоподготовках, занятиях);

- организация питания;

- организация питьевого режима.

*Еженедельно:*

- занятия на уроках физической культуры;

- занятия в спортивных секциях и танцевальных студиях;

- учет посещаемости учащимися школы.

*Ежемесячно:*

- проведение консультационных встреч с родителями;

- организация [классных часов](https://pandia.ru/text/category/klassnij_chas/) с приглашением медицинских работников;

- генеральная [уборка квартиры](https://pandia.ru/text/category/uborka_kvartir_i_ofisov/);

- организация дежурства по общежитию;

- контроль соблюдения режима дня воспитанниками;

- уборка школьной территории;

- организация спортивных часов.

*Один раз в четверть:*

- организация экскурсий, походов, родительских собраний, классных семейных праздников;

- проведение «Дня здоровья».

*Один раз в год:*

- организация медицинского осмотра, диспансеризация учащихся;

- профилактика гриппа и других [вирусных](https://pandia.ru/text/category/virus/) инфекций;

- организация праздника здоровья;

- анализ заболеваний и их динамика;

- составление социологических карт по группе;

- оценка состояния здоровья детей.

Приложение №3

**Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

**6-7 классы**

Цикл бесед «Гигиена школьника». «Здоровые привычки – здоровый образ жизни». «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». «Кто наши враги». «О спорт, ты – мир!» «Режим питания». «Вредные привычки и их преодоление». «Здоровая еда – здоровая семья». «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек». «Мой школьный двор». «Память: как ее тренировать». «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека». «Сотвори себя сам». «Нет наркотикам». «О ВИЧ-инфекции». «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ». «Хобби и здоровый образ жизни»

**8-9-е классы**

Цикл бесед «Гигиена умственного труда». «Зависимость здоровья человека от окружающей среды». «Вредные привычки и здоровье человека», «Гармония тела и духа». «Кулинария здоровья», «Умение управлять собой», «Вместе мы едины», «Крик о помощи», «НЕТ наркотикам!»

Занятия по профилактике наркомании. «Суд над наркоманией», «Разговор на чистоту», «Экзамены без стресса». «Не ломай себе жизнь!»