

Государственное учреждение Ярославской области
«Угличский детский дом»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГУ ЯО «Угличский детский дом»

 Т.М. Воронина

«  » 2017 г.



Программа

**«Формирование культуры здорового и безопасного
образа жизни воспитанников»**

Рекомендована для детей: 5 - 17 лет

Срок реализации: 2017 - 2018 гг.

Составитель:

Кротова Н. В., воспитатель

Углич
2017

Пояснительная записка

Личная гигиена является системообразующим элементом формирования и обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ) каждого человека. Это раздел гигиены, изучающий и разрабатывающий нормы и правила (принципы) предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья на индивидуальном уровне путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и деятельности. Личная гигиена не только составляет основу ЗОЖ, но и делает эффективными первичную и вторичную профилактику разных заболеваний.

Большое значение приобретает гигиеническое воспитание и обучение в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, где дети проживают круглогодично. Следует помнить, что гигиеническое воспитание приводит к нужным результатам только в том случае, когда окружающие ребёнка условия, изменяют его личность в одном направлении в организованном порядке. Напротив, если эти влияния носят бессистемный характер и не подчинены единой цели, на пути формирования санитарно-гигиенических навыков возникают значительные трудности. Единство требований, единство педагогических влияний со стороны коллектива взрослых (воспитатели, младшие воспитатели, педиатр и пр.), ведущих повседневное наблюдение за гигиеническим поведением детей – необходимые условия воспитания ребёнка. Воспитание санитарно-гигиенических навыков у детей требует большого внимания. Воспитание и обучение ребёнка должны находиться в тесном единстве и взаимосвязи, составляя целостный процесс становления личности ребёнка, подготовки его к самостоятельной жизни и труду.

Отсюда очевидно, что воспитание здорового ребёнка - одна из главных задач учреждения. Сознательное отношение к своему организму, умение управлять своей психикой, полезные гигиенические навыки, владение приёмами закаливания и тренировки – все это условия для формирования здорового человека, полноценного гражданина. Важность

рассматриваемой проблемы определяет необходимость разработки программы по формированию у воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни (далее – Программа).

Цель Программы: формирование у воспитанников осознанного отношения к здоровью как к величайшей человеческой ценности.

Задачи Программы:

1. Формировать у воспитанников потребность в сохранении физического и психического здоровья, здоровом образе жизни.
2. Формировать понимание значимости здоровья для собственного самоутверждения.
3. Формировать представление о способах оздоровления своего организма.
4. Формировать культурно-гигиенические навыки и самостоятельность при их выполнении.
5. Создать условия для овладения воспитанниками способами безопасной жизнедеятельности.

Программа составлена с учётом специфики организации воспитательной работы в детском доме и в соответствии с Программой подготовки воспитанников Угличского детского дома к самостоятельной жизни. Программа предполагает организацию как групповых, так и индивидуальных форм работы. Программа рассчитана на 2017 – 2018 учебный год. В дальнейшем реализация Программы может быть продолжена с учетом актуальных особенностей контингента воспитанников. Занятия по Программе проводятся 2 раза в месяц.

Раскроем *профессиональные функции деятельности педагога*, необходимые для реализации Программы.

Социально-медицинские функции:

- санитарно-просветительская работа;
- проведение мероприятий по профилактике обострений хронических и предупреждение инфекционных заболеваний;

- индивидуальная работа по предупреждению появления вредных привычек и избавлению от них;
- проведение мероприятий, направленных на снятие стрессовых состояний детей, вызванных сложившейся жизненной ситуацией;
- привитие норм безопасного поведения по отношению к своему здоровью и безопасности личной жизни.

Социально-бытовые функции:

- формирование у детей навыков общения, здорового образа жизни, общежитейских навыков и умений;
- обучение детей правильному поведению в быту и общественных местах, самоконтролю и другим формам общественной жизни;
- привлечение (на условиях добровольности) к приготовлению пищи, уборке помещений, уходу за одеждой, оказанию помощи в работе с воспитанниками младшего возраста;
- содействие в обучении планирования своего личного времени, организации культурного досуга.

Социально-экономические функции:

- формирование у воспитанников норм и принципов рационального сбалансированного питания; - учить элементарным азам приготовления блюд (супа, второго блюда, салатов, компотов, выпечки).

В качестве **ориентиров результативности** подготовки по данному направлению определены основные показатели сформированности социальных компетенций. Воспитанник должен обладать следующими компетенциями:

3-6 лет

- правила и последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- правила ухода за волосами; гигиена полости рта, тела, охрана зрения.
- природа и здоровье человека.
- одежда, ее назначение, уход за одеждой и обувью.

- правила хранения вещей; опрятность в одежде.
- пользование предметами гигиенической помощи: носовой платок, салфетки, расческа, зубная щетка и др.

7-10 лет

- ежедневный уход за телом; утренний и вечерний туалет, уход за волосами, руками, лицом в течение дня.
- зеркало как гигиенический помощник.
- закаливание организма, занятия физической культурой, спортом.
- режим дня, учёбы, отдыха.
- гигиена умственного труда. Соблюдение правил самоконтроля за правильной осанкой, походкой, позой.
- аккуратность и чистота одежды, обуви; уход за ними.

11-14 лет

- личная гигиена подростка.
- закаливание организма, занятия спортом.
- основные сведения об инфекционных заболеваниях и их профилактике.
- курение и алкоголизм, их влияние на организм человека.

15-18 лет

- гигиена юноши, девушки.
- правила ухода за кожей лица.
- формирование индивидуального внешнего вида. Основы макияжа.
- правила самоуправления организмом.
- принципы и нормы здорового образа жизни юноши и девушки, медицинские и социальные последствия их несоблюдения.
- влияние состояния здоровья на выбор профессии и формирование семьи.

Реализация Программы включает в себя проведение вводной и итоговой диагностики уровня представлений воспитанников о здоровом образе жизни.

Календарно-тематический план

Младший возраст воспитанников

№ п/п	Месяц	Темы занятий
1.	Сентябрь	Вводная диагностика уровня представлений воспитанников о здоровом образе жизни
2.		Просмотр обучающих мультфильмов
3.	Октябрь	Беседа «Болезни грязных рук»
4.		Интегрированное занятие «Что влияет на наше здоровье?»
5.	Ноябрь	Викторина «Как уберечься от простудных заболеваний?»
6.		Беседа «Что делать, если в семье больной человек?»
7.	Декабрь	Семейный час «Для чего нужен порядок в доме?»
8.		Беседа «Разговор о здоровом питании»
9.	Январь	Знакомство с коллажем «Витамины для здорового организма»
10.		Презентация «Витаминная азбука: вкусная и полезная пища»
11.	Февраль	Урок здоровья «Чтобы глаза хорошо видели»
12.		Урок здоровья «Учимся правильно ухаживать за волосами»
13.	Март	Урок здоровья «Учимся правильно ухаживать за ногтями»
14.		Урок здоровья «Как правильно ухаживать за зубами?»
15.	Апрель	Урок здоровья «Как сохранить правильную осанку?»
16.		Беседа «Чем полезен сон для человека?»
17.	Май	Конкурс рисунков «Бережем здоровье!»
18.		Беседа «Как уберечься от падений и ушибов?»
19.	Июнь	Беседа «Как уберечься от ожогов и обморожений?»
20.		Беседа «Будь осторожен с животными»
21.	Июль	Беседа «Чем опасны грибы и растения?»
22.		Неболейка: азбука закаливания
23.	Август	Интегрированное занятие «Спорт и здоровье»
24.		Интегрированные занятия «Уроки доктора Айболита»
25.		Итоговая диагностика уровня представлений воспитанников о здоровом образе жизни

Средний, старший возраст воспитанников

№ п/п	Месяц	Темы занятий
1.	Сентябрь	Вводная диагностика уровня представлений воспитанников о здоровом образе жизни
2.		Семейный час «Личная гигиена человека»
3.	Октябрь	Встреча с медицинским работником «Как соблюдать гигиену в юности?»
4.		Интегрированное занятие «Что влияет на наше здоровье?»
5.	Ноябрь	Диспут «Мода и здоровье»
6.		Беседа «Разговор о здоровом питании» Практическое занятие «Приготовление витаминного салата»
7.		Практическое занятие «Как правильно ухаживать за волосами, ногтями?»
8.	Декабрь	Практикум «Как сохранить здоровые зубы? Гигиена полости рта»
9.	Январь	Семейный час «Кто аккуратен, тот людям приятен»
10.		«Слагаемые здорового образа жизни» Конкурс рисунков «Жизнь – в движении!»
11.		Беседа «Зачем человеку сон?»
12.	Февраль	Беседа «Сердце – мотор человеческого организма»
13.	Март	Беседа «От чего страдают наши легкие?» Практикум «Дыхательная гимнастика»
14.		Коллаж «Нетрадиционные способы оздоровления организма»
15.	Апрель	Круглый стол «Здоровье человека и его эмоциональное благополучие»
16.		Беседа «Стресс и здоровье»
17.	Май	Ситуационный час «Чем опасна ранняя половая связь для здоровья?»
18.		Встреча с медицинским работником «ВИЧ – инфекция. СПИД. Защитим себя»
19.	Июнь	Ситуационный час «Вредные привычки»
20.		Диспут «Алкоголизм: безобидное развлечение или путь в бездну?»
21.	Июль	Этическая беседа «Осторожно, наркотики»
22.		Практикум «Как уберечься от ожогов и обморожений? Первая помощь»
23.	Август	Интегрированное занятие «Спорт и здоровье»
24.		Практикум «Человек упал в обморок – первая помощь»
25.		Вводная диагностика сформированности ЗОЖ

Список литературы

1. Байбародова, Л.В., Жедунова, Л.Г., Посысоев, О.Н., Рожков, М.И. Организация воспитательной деятельности с детьми-сиротами / Л.В. Байбародова, Л.Г. Жедунова, О.Н. Посысоев, М.И. Рожков // Воспитательная работа в школе. - 2004. - № 1. - С. 31.
2. Вишневская А.Д. Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни. – Федеральный НИИ медицинских проблем формирования здоровья МЗ РФ, 2000.
3. Куценко Г. И. , Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни", М.: «Физкультура и спорт», 2006г. – 366 с.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
5. Формирование социальных компетенций, готовности к самостоятельному жизнеустройству у воспитанников детских интернатных учреждений: сборник статей [Электронный ресурс].