

Министерство социальной защиты населения Владимирской области

государственное казенное учреждение
социального обслуживания Владимирской области
«Муромский реабилитационный центр для детей
и подростков с ограниченными возможностями»

ПРИНЯТА
на заседании методического объединения
педагогических работников
ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
(протокол от 25.08.2023 № 6)

Приложение 12
к приказу ГКУСО ВО «Муромский
реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
от 04.09.2023 № 86

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
(для детей в возрасте от 5 до 15 лет)

Срок реализации программы: 8 месяцев

Автор программы:
Миюсова Алина Валерьевна
социальный педагог
ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями»

г. Муром
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка с ограниченными возможностями здоровья позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских детей вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье детей ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить **факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям детей;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у детей с ограниченными возможностями постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система образования имеет здоровье затратный характер.

Как помочь ребенку с ограниченными возможностями здоровья, сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы обучение вызывало прилив энергии, а обучение было в радость. Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Цели и задачи программы

Цель программы:

обеспечить возможность сохранения здоровья детей; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана на детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 5 до 15 лет.

Сроки реализации программы

Программа данного курса рассчитана на 8 месяцев обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
0,5 часа	1 раз	0,5 часов	16 часов

Формы и режим занятий

Занятия проводятся как в индивидуальной, так и в группой форме (по 2-4 ребенка). Подгруппы формируются с учетом возраста, индивидуальных особенностей детей. Продолжительность одного курса занятий зависит от диагноза, индивидуальных особенностей ребенка.

Каждое занятие включает в себя три этапа:

- Подготовительный – погружение в сюжет занятия, подготовка к работе (10 минут).
- Основной – знакомство с правилами профилактики и защиты своего здоровья.
- Заключительный – подведение итогов, снятие зрительного и физического напряжения.

При реализации программы используются следующие формы и методы работы: интерактивные занятия, познавательные беседы, дискуссии, занятие-викторины, чтение стихов, проведение опытов, физкультминутки, дидактические и настольные игры, работа с демонстрационным и дидактическим материалом, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию,

концентрацию внимания, развитие воображения.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате данных занятий дети должны:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в обществе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в учреждении и дома, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Одним из результатов данной программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение детьми системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Для отслеживания результативности занятий используются: практические занятия, беседы, викторины и т.д.

Формы подведения итогов реализации программы

В начале учебного года проводится диагностика детей в целях изучения уровня подготовки, объема знаний и умений, индивидуальной и групповой работы с воспитанниками.

Большое значение имеет подведение итогов работы, анализ и ее оценка. Для оценки результатов занятий и уровня сформированности знаний используются контрольные вопросы, самостоятельные практические задания, наблюдения, беседы, итоговые занятия по определенной теме в виде кроссвордов, викторин, ребусов, а так же практические занятия.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика с целью изучения уровня овладения полученными знаниями, умениями и навыками работы.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Дружи с водой	1	0.5	0.5
2.	Забота о глазах	1	0.5	0,5
3.	Уход за ушами, Уход за зубами	1	0,5	0,5
4.	Уход за руками и ногами, забота о коже	1	0,5	0,5
5.	Как следует питаться	1	0.5	0.5
6.	Как сделать сон полезным?	1	0,5	0,5
7.	Настроение в центре, настроение после центра, поведение в центре	1	0,5	0,5
8.	Вредные привычки	1	0.5	0.5
9.	Мышцы, кости и суставы	1	0.5	0.5
10.	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	0.5	0.5
11.	И снова о гигиене	1	0.5	0.5
12.	О пользе витаминов	1	0.5	0.5
13.	Как правильно вести себя на воде	1	0.5	0.5
14.	Наша безопасность	1	0.5	0.5
15.	Народные игры, Подвижные игры	1	0.5	0.5
16.	Доктора природы (обобщающие)	1	0.5	0.5
	Итого:	16	8	8

Режим занятий — занятия проводятся группой 1 раз в неделю по 0,5 часа (всего 32 занятия). Также могут проходить индивидуальные занятия, по мере необходимости.

Оценка эффективности реализации программы

Для мониторинга эффективности реализуемой программы мероприятий были выбраны следующие критерии:

- формирование навыков здорового образа жизни у 90% детей;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения у 90% детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности
1.	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1	Вступительное слово. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Игра «Наоборот». Творческая работа. Игра «Доскажи словечко».
2.	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.	1	Правила сохранения зрения. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.
3.	Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Уход за зубами. Почему болят зубы?	1	Правила сохранения слуха. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Спрятанный сахар». Зачем человеку зубная щётка? Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
4.	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Забота о коже. Зачем человеку кожа.	1	Оздоровительная минутка. Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Игра-соревнование «Кто больше?» Разгадывание загадок. Работа с поговорками и пословицами. Встреча с доктором Здоровая Кожа. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Игра «Угадайка». Проведение опытов. Практическая работа.
5.	Как следует питаться? Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Советы доктора Здоровая Пища. Заучивание слов. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
6.	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1	Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
7.	Настроение в Центре. Какое настроение? Настроение после Центра. Я пришёл из Центра. Поведение в Центре. Я – ученик.	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. Беседа. Рассказ учителя. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Игра «Закончи рассказ». Творческая работа «Придумай правила».

8.	Вредные привычки.	1	Беседа «Это красивый человек». Оздоровительная минутка «Деревце». Слово учителя. Игра «Да - нет».
9.	Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Практическая работа.
10.	Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...» Практическая работа. Творческая работа.
11.	И снова о гигиене.	1	Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина. Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»
12.	О пользе витаминов.	1	Беседа «Что я знаю про витамины». Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
13.	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
14.	Наша безопасность.	1	Беседа «Очень подозрительный тип» Практикум «Один дома» «Встреча на улице»
15.	Народные и подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». Народные игры Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики». Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круговые салки», эстафеты со скакалками.
16.	Доктора природы. Обобщающий урок.	1	Весёлые старты. Встреча с докторами здоровья. Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации детей на занятии: групповая, подгрупповая. Количество детей в группе – от 2 до 6 чел.

Формы проведения занятий: занятия проводятся как в стандартной форме, так и в форме практических заданий, упражнений, экскурсий, викторин и пр.

В работе с родителями используются консультации, проведение бесед, оформление выставок.

Формы, методы и технологии, используемые в программе: при выборе метода изложения материала учитываю уровень подготовки детей, их возраст, соответствие содержанию изучаемого материала и его эффективность.

Методы проведения занятий:

- *словесные* (рассказ, беседа, групповая дискуссия);
- *наглядные* (демонстрация картинок, плакатов);
- *практические* (задания, упражнения);
- *игровые* (сюжетные игры, подвижные игры);
- *экскурсии*.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия (плакаты, картины и т.д.);
- видеоролики, презентации.

Материально-технические условия

Кабинет для занятий оборудован необходимыми приспособлениями (столами, стульями, шкафами для хранения материалов, наглядными пособиями, шкафом для выставки работ и пр.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.2007г.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.-Петербург. «Акцидент», 2018г
3. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 2017г.
4. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,2016г.
5. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..2018г.
6. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
8. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
9. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2014г.
- 10.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
- 11.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей \под Сократова.М..2005г.
- 12.Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 2006г.

**Информационная карта
дополнительной образовательной программы
«Азбука здоровья»**

Наименование учреждения	государственное казенное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Муромский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»
Дата образования учреждения	1995 год
Организационно-правовая форма	государственное казенное учреждение субъекта Российской Федерации
Адрес организации исполнителя	602254, Владимирская область, г. Муром, ул. Щербакова, д. 3а
Контактный телефон, факс, эл.почта	тел. 8 (49234) 3-28-86, факс: 8 (49234) 4-19-64 e-mail: murom_rcdov@avo.ru
Ф.И.О. руководителя учреждения	Худова Елена Алексеевна
Полное наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Азбука здоровья»
Ф.И.О. руководителя творческого коллектива	Миусова Алина Валерьевна
Участники программы	Дети в возрасте от 5 до 15 лет
Цели программы	Обеспечить возможность сохранения здоровья детей; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
Задачи программы	1. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. 2. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания. 3. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие. 4. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни. 5. Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
Направленность программы	Социально-педагогическая
Срок реализации программы	8 месяцев
Вид программы	Авторская
Уровень реализации	Дополнительное образование
Уровень освоения	Общеразвивающая
Ожидаемые результаты	В ходе реализации будут достигнуты следующие результаты: - формирование навыков здорового образа жизни у 90% детей; - формирование мотивационной сферы гигиенического поведения у 90% детей.
Формы контроля	Контроль за реализацией программы будет осуществляться в следующих формах: - Текущий контроль на каждом занятии в формах педагогического наблюдения, диалога, промежуточной и итоговой диагностики. - Внутренний контроль заведующего отделением, руководства учреждения.