**Общеразвивающая программа**

**физкультурно – оздоровительной направленности**

**«Если хочешь быть здоров»**

**(2017-2018.г.)**

**2017**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Описание участников программы.
3. Цели и задачи программы.
4. Научные, методологические и методические

основания программы.

1. Обоснование необходимости реализации данной программы.
2. Структура и содержание программы.
3. Используемые методики и технологии.

- Основные права и обязанности участников программы.

-Ресурсы для реализации программы.

-Сроки и этапы реализации программы.

-Ожидаемый результат.

-Организация внутреннего контроля, за реализацией программы.

-Критерии оценки достижения планируемых результатов

-Сведения о практической апробации

**Пояснительная записка.**

Неудовлетворительное состояние здоровья подрастающего поколения взывает к поиску новых путей повышения эффективности форм, средств и методов формирования, сохранения и укрепления здоровья детей. Ведущая роль в плане обеспечения полноценного физического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся, всегда отводилась занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государства. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетенции педагогов, а также показаний здоровья детей.

Главным критерием результативности здоровьесберегающих педагогических технологий мы считаем их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и, как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к нагрузкам.

А используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий составлена программа «Если хочешь быть здоров».

**Цели и задачи программы.**

Цель программы:

обеспечение воспитанникам сохранения физического, психического, социального и нравственного здоровья за период пребывания в учреждении и формирование у детей необходимых здоровьесберегающих ЗУН с обучением использования их в повседневной жизни.

Достижение поставленной цели будет осуществлено за счёт решения следующих задач:

Задачи программы:

1) Образовательные:

- формировать знания, умения и навыки в области здоровьесберегающих технологий, необходимости применять их в повседневной жизни;

- обучать двигательным умениям и навыкам;

- включать воспитанников в активную двигательную деятельность.

– повышением уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

2) Оздоровительные:

- укреплять физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье воспитанников;

- повышать функциональные возможности организма;

повышением сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

- содействовать правильному, гармоничному физическому развитию детей;

- повышать с помощью средств физической культуры умственную работоспособность воспитанников.

3) Воспитательные:

- воспитывать активную жизненную позицию;

- повышать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**.Научные, методологические и методические основания программы:**

На сегодняшний день к одному из приоритетных направлений государственной политики отнесено здоровье населения в целом и особенно подрастающего поколения. Проблема здоровья нации, ее генофонд и будущее в значительной мере определяется уровнем развития физкультуры и спорта.

Для обеспечения нормального роста и развития каждому ребёнку требуется ежедневная двигательная активность. В нашем центре особое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья и физического развития воспитанников. Для этого и была создана программа «Если хочешь быть здоров».

Данная программа призвана помочь детям освоить навыки здорового образа жизни. Являясь активными участниками программы, дети на практике познают, что такое здоровый образ жизни.

В целом реализация программы позволит не только обеспечить оптимальный уровень двигательной активности, но и сформировать сознательное отношение к физической культуре, как необходимому фактору способствующему сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Обоснование необходимости реализации данной программы.**

Анализ условий жизни воспитанников до поступления в детские дома и центры показывает, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Зачастую, педагогические приемы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребенком навсегда. Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в интернатных учреждениях, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях детских домов и центров помощи детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

**Структура и содержание программы.**

**Основные направления программы:**

1. Воспитательно – оздоровительное.

2. Лечебно – профилактическое.

3. Коррекционно – педагогическое.

**Методы, используемые при реализации программы:**

- фронтальный,

- групповой,

- практический,

- ситуационный,

- игровой,

- соревновательный.

**Приемы:**

- защитно-профилактические (личная гигиена, гигиена обучения и воспитания),

- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, психогимнастика, лечебная физкультура, тренинги, частично нейтрализующие стрессовые ситуации),

- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапия),

- информационно-обучающие.

**Основные компоненты программы:**

- рациональное питание (пища воспитанников полноценна по химическому составу, содержащая белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

- оптимальная для организма двигательная активность(двигательная активность является фактором увеличивающим энергетические резервы организма; у растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, следовательно, в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма);

- соблюдение режима дня (регулярно повторяющаяся деятельность постепенно формирует динамический стереотип, который запечатлевается в вегетативной памяти и реализуется при возникновении соответствующих условных раздражителей);

- предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек (полезные привычки и гигиенические навыки активно закрепляются, если они осознаны);

- повышение психоэмоциональной устойчивости (наиболее опасными для здоровья являются пассивные эмоции-отчаянье, тревога, боязливость, депрессия, в связи с этим, необходимо формировать у воспитанников позитивное мышление, т.е. обучать ребенка радоваться даже минимальным своим и чужим успехам и получать удовлетворение от процесса обучения в целом).

Все занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями.

Занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта.

**Календарно-тематическое планирование на 2016-2017 год:**

месяц

Название мероприятия

Форма проведения

Информационно-

методическое

обеспечение

Январь

Анализ здоровья, развития детей.

осмотр, заполнение индивидуальных карт.

дидактический материал

Январь

«В страну доброго здоровья»

путешествие

мультимедийное оборудование

Февраль

«Твоё здоровье, в твоих руках» (профилактика вредных привычек).

устный журнал

наглядный, дидактический материал.

Февраль

«А ну-ка, парни»

спортивный праздник

спортивный инвентарь, дидактический материал.

Март

«Основы рационального питания»

классный час

просмотр видео

Март

«Личная гигиена юноши»

презентация

мультимедийное оборудование, наглядный материал.

Апрель

«Всемирный день здоровья»

флешмоб

спортивный инвентарь

Апрель

поход

спортивный инвентарь

Май

«Зарница»

спортивно – патриотический праздник

спортивный инвентарь, наглядный, дидактический материал.

Май

«Жизнь одна» (профилактика суицида)

разговор за семейным столом

ноутбук

Сентябрь

«Малые олимпийские игры»

сдача нормативов ОФП

спортивный инвентарь

Сентябрь

«День здоровья»

поход

спортивный инвентарь

Октябрь

«Мы за Здоровый Образ Жизни»

проектная деятельность

Октябрь

«Почему возникают болезни и как их лечить»

обратная связь

наглядный материал

Ноябрь

««Все краски, кроме чёрной»

домашний Эрмитаж

альбомы, карандаши, фломастеры, краски, гуашь.

Ноябрь

«Из истории ОИ. Великие спортсмены мира»

Классный час с презентацией

мультимедийное оборудование

Декабрь

«Всемирный день борьбы со СПИДом

акция

мультимедийное оборудование, наглядный материал

Декабрь

Анализ здоровья, развития детей.

осмотр, заполнение индивидуальных карт.

дидактический материал

Ежедневно

Физкультминутки

динамическая пауза

Ежедневно

Прогулки на свежем воздухе

Ежедневно

Фитотерапия

Витаминотерапия

травяной чай

приём витамин

Ежедневно

Утренняя гигиеническая гимнастика

комплекс упражнений

Ежедневно

Закаливание

**Основные формы работы:**

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности:

 - элементы движений (ходьба, бег, и др.),

- физические упражнения (с предметами и без них),

- физкультминутки,

- “минутки покоя”,

- подвижные игры,

- прогулки,

- психогимнастика,

- фитотерапия,

- витаминотерапия,

- выполнение санитарно-гигиенических требований,

- личная и общественная гигиена,

- проветривание и влажная уборка,

- соблюдение общего режима дня,

- обучение детей приемам здорового образа жизни,

- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления,

- организация летнего оздоровительного отдыха.

**Используемая литература.**

1. «Здоровьесберегающие технологии» И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. О. Соколова.
2. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе» Н. К. Смирнов.
3. Все о правильном питании. – Москва: «Просвещение»2003.
4. «Здоровье» №13, 2005.
5. «Здоровый образ жизни» №4, 2005.
6. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. - М, 1987.
7. Басов В. А.. Запорожченко В. Г. Образ жизни и наше здоровье - Ярославль, 1989.
8. Вендеровская С. 100 минут для красоты и здоровья - М, 1974.
9. Виленчик М. М. Биологические основы старения и долголетия - М,1987.
10. Копыт Н. Я., Скворцова Е. С. Алкоголь и подростки - М, 1984.
11. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье - М, 1986.
12. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру - М, 1990.
13. Палиевский С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М,1989.
14. Балабанова В.В., Максимцева Т.А., Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни, Волгоград Издательство « Учитель», 2001г. 2. Биолгия – учебно–методическая и научно – популярная газета для преподавателей биологии, экологии и естествознания, издательский дом « Первое сентября», стр. 12 – 13, №6 – 2006г.
15. Касаткина В.Н.. Щеплягина Л.А, Здоровье. Учебно – методическое пособие для учителей 1-11 классов, Москва 2005г.
16. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркомания. Ростов – на Дону, Феникс 2001г., стр.211-212.
17. Лалаянц И., Милованова Л., Медицина. « Знание» 1990г. Спид: катастрофа 20 века.
18. 10. Смирнов Н.К.. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования, Москва Издательство « Аркти», 2008г.
19. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М. 2004г.
20. Тверская С.С., Утешинский Д.Д., Здоровье человека. Учебное пособие для дифференцированного обучения 9-11 классы, Москва 2002г.

Интернет – ресурсы:

-htpp://www.festival.1september.ru– газета «1 сентября»; - htpp://www.rsl.ru– Российская государственная библиотека;

- htpp://www.dic.academic.ru– словари и энциклопедии on-line; - [http://www.proshkolu.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.proshkolu.ru)

**7. Используемые методики и технологии.**

1.Динамические паузы: во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.

2. Подвижные и спортивные игры. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

3. Релаксация. В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

4. Игровой час на свежем воздухе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

5. Гимнастика для глаз. В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

6. Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения.

7. Гимнастика корригирующая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

8. Гимнастика ортопедическая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием.

9. Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Программа составлялась с учётом следующих принципов:**

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

- сознательности (осознанное понимание и отношение к своему здоровью);

- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);

- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

- адресности (медико – педагогическое воздействие по нозологическим формам заболеваний).

**Ресурсное обеспечение программы.**

Специалист, реализующий программу, воспитатель, имеющий высшее педагогическое образование по специальности: « Педагог по физической культуре».

Теоретические занятия должны проводиться в комнатах для проведения занятий.

Практические занятия должны проводиться на уличных спортивных площадках (футбольная, волейбольная). Медицинский кабинет, оснащенный необходимыми препаратами для проведения витаминизации и фитотерапии. Душевые кабины, раковины для соблюдения личной гигиены, закаливания.

Оборудование: спортивный инвентарь: (мячи, обручи, скакалки, ракетки, гантели, гири).

Техническое оборудование: ноутбук, телевизор, музыкальный центр, мультимедийная доска.

Информативное обеспечение: тематическая литература , наглядный материал (листовки, плакаты, буклеты, памятки), интернет-ресурсы.

**Сроки и этапы реализации программы.**

Программа предназначена для работы с воспитанниками от 7 до 18 лет; рассчитана на год обучения. На реализацию программы отводится 1 час в месяц, всего 18 часов в год (2 занятия в месяц).

**13. Ожидаемый результат.**

Программа "Школа здоровья" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области ЗОЖ. В ходе реализации программы дети должны:

**Знать:**

– составляющие здоровья;  
– особенности развития своего организма;  
– правила личной гигиены и здорового образа жизни;  
– основные группы питания;  
– защитные силы организма;  
– о здоровьесберегающих технологиях;  
– о вреде табака, алкоголя, ПАВ;  
– правила соблюдения режима дня;  
– различные формы закаливания.

**Уметь:**

– ответственно относиться к своему здоровью;  
– управлять своим эмоциональным состоянием;   
– соблюдать правила личной гигиены;   
– ухаживать за кожей, глазами, зубами;  
– правильно распределять свой рацион питания;  
– преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;  
– совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;  
– ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

В целях учета и контроля изменения состояния здоровья воспитанников проводится диагностика показателей состояния физического, психического, социального и нравственного здоровья в январе, декабре. Данные диагностик сравниваются и демонстрируют результативность проведенной работы и динамику сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Отслеживание динамики показателей здоровья воспитанников (общего показателя здоровья, показателей заболеваемости), эффективности оздоровления часто болеющих воспитанников.

В течение 2017 года. Программа разработана для воспитанников от 7 - 18 лет