

Государственное учреждение Тульской области  
«Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних №3»  
Стационарное отделение для несовершеннолетних

РАССМОТРЕНО


На методическом совете специалистов

Протокол №38/2 от 03.03.2016 г.  
Зам. директора ГУ ТО СРЦН №3

 Н.А.Шестова

«03» марта 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ ТО СРЦН №3  
 И.В.Ефимова

«10» марта 2016 г.

Дополнительная образовательная программа  
**«Расти здоровым»**

Направленность: организация здорового образа жизни.

Возраст детей: 7-14 лет.

Всего часов: 6 час.

Срок реализации: 6 месяцев.

Составитель: воспитатель  
первой квалификационной категории  
Семина Елена Александровна

г. Донской

2016 год.

## Пояснительная записка

Государственное учреждение социального обслуживания населения Тульской области «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних города Донской» с 1 июля 2015 года реорганизовано путем присоединения к государственному учреждению социального обслуживания населения Тульской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям Новомосковского района». С 28 июля 2015 года государственное учреждение социального обслуживания населения Тульской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям Новомосковского района» переименовано в государственное учреждение Тульской области «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних №3».

На базе учреждения организовано 2 структурных подразделения:

- стационарное отделение для несовершеннолетних (с круглосуточным пребыванием детей 21 койко - место, 3 реабилитационные группы).
- отделение социальной помощи семье и детям.

Год открытия: 2003.

Центр является специализированным учреждением для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, действующим в рамках государственной системы обслуживания населения Тульской области, оказывающим социальную помощь и поддержку несовершеннолетним, находящимся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации.

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования – дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период реабилитации, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

К большому сожалению, первые уроки несоблюдения правил здорового образа жизни, дети получают в семье.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной реабилитационной программы.

## **Актуальность программы**

Современные условия накладывают серьезный отпечаток на здоровье человека, особенно это сказывается в детском и подростковом возрасте.

Многие воспитанники являются сиротами или воспитывались в неблагополучных семьях. Неблагополучные социальные условия наряду с плохой наследственностью вызывают задержку физического развития, депривационные состояния, психоэмоциональную неустойчивость, хронические заболевания. Такое положение вызывает острую необходимость в разработке воспитательной программы по здоровьесбережению. В понятие «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, создание, укрепление и сохранение здоровья. Работая с нашими детьми, я должна уделять большое внимание не только здоровому образу жизни воспитанников, но и стремиться дать тепло, заботу и поддержку. Очень важно помочь детям научиться понимать такие понятия как добро, справедливость, зло, ненависть, порядочность, ответственность. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Каждый ребенок за время пребывания в нашем учреждении получает знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни, включая знания о сохранении и укреплении собственного здоровья.

Для реализации реабилитационных задач мною разработана программа «Расти Здоровым». Она рассчитана на детей среднего возраста.

### **Цель:**

1. Формирование у воспитанников ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.
2. Формирование здорового образа жизни детей, способствующего познавательному и эмоциональному развитию, достижению планируемых результатов.

### **Задачи:**

1. Научить осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье.
2. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах, витаминах.
3. Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
4. Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.
5. Освоение основ культуры здоровья.

### **Формы работы:**

- индивидуальные и групповые беседы;
- тестирование, анкетирование;
- проведение дней здоровья, викторины, соревнования;
- мозговой штурм;
- просмотр презентаций;
- мероприятия;
- игры

### **Условия реализации программы:**

Основными условиями реализации ПРОГРАММЫ — является создание благоприятной среды в детском заведении. Правильная организация воспитательного и образовательного процесса включает различные виды и методы обучения. В программе используются разнообразные игры и упражнения, тематические и интерактивные беседы, конкурсы,

соревнования, викторины и презентации. С воспитанниками разыгрываются ситуации, требующие самостоятельного принятия решений, ориентации в сложных жизненных ситуациях.

В реализации Программы участвуют дети, подростки, воспитатели. Деятельность осуществляется на базе центра: в группе, зале, на свежем воздухе.

### **Перспективы программы:**

- повысить интерес к участию в мероприятиях центра;
- продолжить формирование здорового образа жизни педагогов и детей на основе здоровьесберегающих направлений;
- повысить физический уровень воспитанников;
- разработать перспективу работы, методические материалы, предложения;
- целенаправленная коррекция деятельности детей и подростков.

**Методический комплекс:** рисунки детей, аудиозапись, видеопроигрыватель, раздаточные материалы, бумага, карандаши, фломастеры и пр.

### **Организационно – содержательная модель программы:**

Программа основана на разнообразных познавательных коллективных творческих делах и служит средством открытия той или иной стороны окружающей жизни – героического, прекрасного, удивительного и комического. Программа состоит из трех направлений:

- охрана здоровья, физическое развитие;
- основы социализации и общения;
- развитие познавательной сферы.