

государственное казенное учреждение социального обслуживания Ростовской области
центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Новочеркасский центр помощи детям № 8»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО <i>Турец</i> Протокол № <u>2</u> от <u>05.09.</u> 2016 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВРР <i>А.В.</i> Марченко Т.Ю. «<u>06</u>» <u>09.</u> 2016 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи №8 <i>Темина Л.В.</i> Приказ № <u>97</u> от <u>07.09.</u> 2016 г. Принято решением педагогического совета Протокол № <u>8/1</u> <u>07.09.</u> 2016 г.</p>
--	---	--

*Проверено: Лр. 24/3 от 06.01.2018
Утр. ~ 3/11 от 08.01.2019*

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО — СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Мы здоровыми растем»

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.»

Толстой Л. Н.

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.»

Гораций

ВОСПИТАТЕЛЬ

Давыдова Л.А.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<i>Вид образовательной программы</i>	Адаптированная дополнительная
<i>Название программы</i>	«Мы здоровыми растем»
<i>Направленность</i>	Физкультурно - спортивная
<i>Срок реализации</i>	Бессрочная
<i>Категория</i>	Воспитанники 6-17 лет
<i>Цель программы</i>	создание условий для сохранения физического здоровья воспитанников, восстановления утраченных резервов организма, укрепления иммунной системы организма, условий для формирования ценностного отношения к своему здоровью.
<i>Задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • сохранение, укрепление и целостное развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья детей; • повышение уровня психологической и коммуникативной культуры воспитанников детского дома; • определение путей и условий для самореализации, раскрытие творческого и духовного потенциала каждого ребенка.
<i>Ожидаемый результат</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни; • Сохранение и укрепление психического и физического здоровья; • У ребенка появляется потребность вести здоровый образ жизни; • Возможность каждого ребенка оказывать себе элементарную медицинскую помощь.
<i>Критерии оценки конечного результата</i>	Бережное отношение к своему здоровью, правильная позиция к ЗОЖ
<i>Периодичность</i>	1 раз в неделю (выходные дни, согласно графика работы) в каникулярные и праздничные дни возможно увеличении занятий
<i>Формы и методы</i>	индивидуальная работа, групповая работа.

Пояснительная записка

Актуальность поиска новых теоретических подходов и практических решений к проблеме формирования и сохранения здоровья воспитанников обусловлена рядом обстоятельств:

- во-первых, особенностями переживаемого страной периода, когда современные экономические и социокультурные условия обострили проблему здоровья всего населения, но особенно это характерно для воспитанников образовательных учреждений интернатного типа;
- во-вторых, недостаточной подготовленностью выпускников образовательных учреждений интернатного типа к жизни в социуме, наличием проблем, связанных со здоровьем, что затрудняет социализацию воспитанников в современных социокультурных условиях;
- в-третьих, недостаточной разработанностью теории и практики педагогического руководства формированием и сохранением здоровья воспитанников образовательных учреждений интернатного типа, часто узконаправленных на конкретные аспекты состояния здоровья и не учитывающих его комплексного характера.

Чрезвычайно важной является проблема формирования и сохранения здоровья воспитанников в связи с низкими показателями их здоровья: задержкой психического и физического развития, наличием хронических заболеваний, отягощенной наследственностью (алкоголизм, наркомания, асоциальный образ жизни родителей) и др.

В учреждение дети приходят в разном возрасте, как правило, с негативным отношением к своему здоровью, и к здоровому образу в целом. У детей из изначально сформирован негативный образ жизни (девиантное поведение: курение, ранний алкоголизм, токсикомания, бродяжничество). Все это дети видели в своей прошлой жизни и, увы считают эталоном.

Педагогам учреждения сложно “сломать” стереотипное (негативный образ жизни) поведение ребенка по отношению к своему здоровью. Традиционные формы и методы работы по формированию положительного отношения к здоровому образу жизни не дают должных результатов. Поэтому перед педагогами нашего центра встала задача: найти и реализовать такие формы и методы работы, которые будут наиболее эффективны в формирование у детей здорового образа жизни – как ценности.

Любое развитие – это изменение в качественном и количественном отношениях, которое приводит к преобразованиям в человеке. Эти преобразования наряду с психологическими и поведенческими критериями, приводят и к изменениям в физическом плане, т.е. способствуют физическому развитию.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший — 6-10 лет, подростковый - 11-14 лет, юношеский — от 15 и старше.

Большое значение имеют данные о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также деятельности центральной нервной системы.

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием - качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей.

Характеристика возрастных особенностей детей

6-10 лет

Особое внимание уделяется двигательной сфере, в т.ч. в выполнении упражнений, на развитие физических качеств (координации движений, гибкости); правильному выполнению основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, повороты), в формировании начальных представлений о некоторых видах спорта и овладении подвижными играми; овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (питание, двигательный режим, закаливание и др.)

В этом возрасте у воспитанников, в большей степени, развиваются органы чувств. К сожалению первые годы жизни, большинство воспитанников были лишены заботы и внимания и, так называемая «золотая пора» (3-4 года) прошла не на достаточном уровне.

Поэтому педагогу приходится наверстывать упущенное и вплотную заниматься развитием сенсорных способностей;

- работать над совершенствованием речи детей, усложнением игр, сопровождающихся речью, разнообразием приемов обучения, т.к в ходе этого подвергается изменениям нервная система, развивается высшая нервная деятельность, что приводит к возрастанию силы нервных процессов, повышению их подвижности, совершенствованию связей и отношений во взаимодействии сигнальных систем.

В этом возрасте происходит:

- равномерность физического развития без резких изменений при всей его интенсивности;
- развитие опорно-двигательного аппарата, системы дыхания, сердечно-сосудистой системы и нервной системы;
- расширение кругозора,
- повышение потребности в получении новых знаний, впечатлений и ощущений.

11-14 лет