

Казённое учреждение Воронежской области
«Рамонский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24.01.2025 г.

Утверждено приказом
КУВО «Рамонский СРЦДН»
от 27.01.2025 г. № 22
Директор В. П. Комнатная



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров!»

Воспитатель:
Подтынникова Галина Николаевна
Возраст детей: 7 - 13 лет
Срок реализации: 3 месяца
Год разработки: 2025

п.ВНИИСС

Пояснительная записка

Вид: дополнительная образовательная программа.

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Срок реализации программы: 3 месяца (12 часов).

Кратность занятий в неделю: 1 раз в неделю.

По продолжительности: краткосрочная.

По образовательным областям: познавательное, спортивно-оздоровительное.

По способам реализации: оздоровительная.

По направлениям деятельности: физкультурно - спортивная.

Актуальность

Основная цель деятельности КУВО «Рамонский СРЦдН» - профилактика безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних, психолого-педагогическая, социально-медицинская и социально-бытовая реабилитация и помощь в жизненном самоопределении детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также оказание квалифицированной медико-социальной, психолого-педагогической помощи детям и подросткам, имеющим отклонение в физическом или умственном развитии.

В Рамонский социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних попадают дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Анализ условий жизни воспитанников до поступления в центр показывает, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создавали прямую угрозу для их жизни и здоровья. У многих детей не сформированы элементарные навыки личной гигиены. Жизненный опыт, который дети получают в таких семьях, приводит к отсутствию потребности в здоровом образе жизни, ослабленному физическому и психическому здоровью, раннему пристрастию к курению, алкоголю, наркомании. Употребление табака и алкоголя – широко распространенное явление. Дети ежедневно сталкиваются с ним в средствах массовой информации и в обыденной жизни. К сожалению, сегодня нельзя защитить их от подобного рода информации — они видят на улице и по телевидению, как употребляют одурманивающие вещества люди, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих родителей. Младшие и средние школьники еще не способны адекватно оценить это. Поэтому очень важно дать им правильную установку, представление о том, что «хорошо», а что «плохо», и задолго до того, как возникнет опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с табаком, алкоголем и психоактивными веществами, необходимо сформировать у него устойчивое негативное отношение к употреблению этих веществ. Также чаще стали поступать дети с

плоскостопием, а значит и с нарушением осанки. В наших силах предотвратить появление таких серьезных заболеваний, как сколиоз и плоско – вальгусная деформация стопы. Необходимо внимательно следить за осанкой, походкой детей, обращать внимание на то, как он сидит и стоит, проводить массаж, лечебную гимнастику, спортивные мероприятия, занятия в тренажерном зале, с гимнастическими и массажными ковриками, которые способствуют развитию двигательной активности детей, развивают физические навыки и умения, укрепляют здоровье, прививают любовь к спорту, а также обеспечить комфортный психологический климат в семье и центре. Поэтому, работа по формированию навыков здорового образа жизни актуальна для детей в условиях социально-реабилитационного центра.

Социально-реабилитационная программа "Будь здоров!" направлена на формирование у несовершеннолетних, находящихся в социально-реабилитационном центре, мотивации к здоровому образу жизни; на воспитание у несовершеннолетних культуры здоровья, понимание пользы здоровья и спорта; вреда негативных привычек; профилактике нарушения осанки и плоскостопия; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости); двигательных способностей детей (функции равновесия, координации движений); приобретение воспитанником нового жизненного опыта, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, проявление новых качеств личности; формирование новых конструктивных форм взаимодействия друг с другом и с окружающими людьми.

Цель: формирование у воспитанников здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательно-реабилитационные

- ❖ формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей;
- ❖ воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- ❖ формировать у воспитанников активную жизненную позицию;
- ❖ прививать несовершеннолетним осознание необходимости движений в физическом развитии человека;
- ❖ формировать умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья;
- ❖ формирование правильной осанки и укрепление мышц стопы.

Развивающие

- ❖ развивать потребность самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей;
- ❖ двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);

- ❖ дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- ❖ развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость).

Информирующие

- ❖ учить воспитанников определять свое состояние и ощущения;
- ❖ учить воспитанников укреплять и сохранять свое здоровье;
- ❖ учить правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- ❖ дать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Основная форма организации детей: беседа, рассказ, объяснение, убеждение, дискуссия, совместная деятельность педагога и детей, игры и творческие задания, просмотр и обсуждение видеороликов, подвижные игры, состязания, общеразвивающие упражнения, занятия на ортопедических, гимнастических ковриках и в тренажерном зале, конкурсы, участие в спортивных соревнованиях.

Занятия проводятся в первой и во второй половине дня.
Продолжительность занятий – 45 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Расширение знаний у детей о влиянии на организм никотина, алкоголя и наркотиков.
2. Формирование бережного и ответственного отношения к своему здоровью.
3. Воспитание интереса к занятиям физкультуры и спорта;
4. Формирование у воспитанников активной жизненной позиции;
5. Привитие несовершеннолетним осознания необходимости движений в физическом развитии человека.

Результаты деятельности отслеживаются:

1. Индивидуальный опрос и беседа с детьми, после завершения отдельных тем программы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Творческие конкурсы.
4. Преодоление полосы препятствий.
5. Спортивные соревнования.

Учебно-тематический план

№		Количество часов
---	--	------------------

занятия	Тема занятия	теория	практика
	Раздел № 1.		
	Введение. «Сделай свой выбор».	3	1
1	«Злой волшебник – табак» (беседа, рассказ, просмотр видеоролика)	1	–
2	«Злой волшебник – алкоголь» (беседа, рассказ, просмотр видеоролика)	1	–
3	«Злой волшебник – наркотик» (беседа, рассказ, просмотр видеоролика)	1	–
4	«Вредным привычкам – Нет!» (беседа, изготовление плаката)	–	1
	Раздел № 2.		
	«Крепкое здоровье».		4
1	«Коврик здоровья» (практическое занятие: общеукрепляющие упражнения, подвижные игры)	–	1
2	«Оздоровительный гимнастический коврик» (практическое занятие: общеукрепляющие упражнения)	–	1
3	«Юные олимпийцы» (общеукрепляющие упражнения)		

4	«Здоровый дух». (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, полоса препятствий, дыхательная гимнастика)	—	1
	Раздел № 3. «В движении – жизнь!»	—	4
1	«Ловкий и веселый мяч» (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры)	—	1
2	«Волшебный обруч» (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры)	—	1
3	«Самые ловкие и умелые» (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры)	—	1
4	«Айболит в гостях у ребят» (практическое занятие: спортивно – развлекательное мероприятие)	—	1

Содержание дополнительной образовательной программы

Раздел № 1. Введение. «Сделай свой выбор».

Введение:

Теория

Ознакомление с планом занятий, а также правилами поведения и требованиями к воспитанникам. Инструктаж по технике безопасности.

1. Тема: «Злой волшебник – табак».

Теория: познавательная беседа, рассказ детям о вреде курения, просмотр видеоролика.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, «волшебный стул», наглядный материал, ноутбук, флешка.

2. Тема: «Злой волшебник – алкоголь».

Теория: познавательная беседа, рассказ детям о вреде алкоголя, просмотр видеоролика.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, наглядный материал, ноутбук, флешка.

3. Тема: «Злой волшебник – наркотик».

Теория: познавательная беседа, рассказ детям о вреде наркотиков, просмотр видеоролика.

Оборудование: альбомные листы, ручка, наглядный материал, ноутбук, флешка.

4. Тема: «Вредным привычкам – Нет!»

Практическое занятие: познавательная беседа, изготовление плаката «Вредным привычкам – Нет!».

Оборудование: ватман, гуашь, цветные карандаши, восковые мелки, кисточки, баночка для воды.

Раздел № 2. «Крепкое здоровье»

1. Тема: «Коврик здоровья».

Практическое занятие: общеукрепляющие упражнения, подвижные игры.

Оборудование: массажные коврики, музыкальная колонка, флешка.

2. Тема: «Оздоровительный гимнастический коврик».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики нарушения осанки.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальная колонка, флешка.

3. Тема: «Юные олимпийцы».

Практическое занятие: упражнения для укрепления и коррекции основных групп мышц: рук, плеч, груди, спины, живота, ног.

Оборудование: тренажеры – беговая электрическая дорожка, велотренажер, тренажер – Лыжи, степпер, скамья для пресса; скакалки.

4. Тема: «Здоровый дух».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, полоса препятствий, дыхательная гимнастика.

Раздел № 3. «В движении – жизнь!»

1. Тема: «Ловкий и веселый мяч».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения; подвижные игры - «Эстафета с ведением мяча», «Не давай мяч водящему», «Мяч по кругу»; дыхательная гимнастика «Летят мячи».

Оборудование и спортивный инвентарь: обручи и мячи по количеству учеников; ноутбук, флешка.

2. Тема: «Волшебный обруч».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры – «Прокати мяч в тоннеле», «Цветок», «Скучно, скучно, так сидеть».

Оборудование и спортивный инвентарь: гимнастические обручи, мячи, ноутбук, флешка.

3. Тема: «Самые ловкие и умелые».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижная игра – «Свободное время».

Оборудование и спортивный инвентарь: гимнастическая скамья, гимнастические палки, ноутбук, флешка.

4. Тема: «Айболит в гостях у ребят».

встреча с доктором Айболитом, спортивные эстафеты, развивающая игра «Доскажи словечко».

Оборудование и спортивный инвентарь: эмблемы, медицинский костюм, ноутбук, флешка, обручи, мячи, гантели, ведра, кубики.

Условия реализации программы.

Методы работы: практический, наглядный, словесный, иллюстративно-демонстрационный.

Материально-техническое оснащение занятий: компьютер, проектор, экран, магнитная доска, магниты, музыкальный центр, ноутбук, флешка, ватманы, альбомы для рисования, цветные карандаши, гуашь, восковые мелки, кисточки, мячи, гимнастические обручи, гимнастическая скамейка, гантели, ортопедический коврик, гимнастические коврики, ведра, кубики, медицинский костюм.

Формы реализации программы:

познавательно-игровая программа; конкурсная программа; игровая программа; информационно-исследовательское занятие;

тематическая беседа; рассказ; информационное сообщение;

дискуссия; беседа-игра; беседа-практикум; беседа-рассказ;

круглый стол; игровая ситуация;

профилактическое занятие; практическое занятие;

конкурсы рисунков; оформление стендов; выставки;

презентации; просмотр видеоролика;

Соревнования; эстафеты; подвижные игры, занятия в тренажерном зале.

Технологии, методы и приемы. Особенности реализации.

К здоровьесозидающему воспитанию необходимо сочетать **образовательные технологии, здоровьесберегающие технологии, методы и приемы воспитания.** Выделим следующие технологии и методы:

Личностно-ориентированные технологии, которые предполагают партнерство, равные права всех участников, субъект-субъектные отношения, благоприятный психологический климат, обращение к субъектному опыту, нацеленность на формирование личностной позиции, опыта самопознания, адекватной самооценки, создание «ситуации успеха» и др.

Интерактивные технологии, которые предполагают диалог, обсуждение, открытость позиций, мнений и их безоценочное принятие.

Информационно-компьютерные технологии - использование мультимедийного оборудования, наличие презентаций, поиск и использование дополнительных материалов из Интернета и др. Эти технологии позволяют проводить мероприятия в интерактивном режиме, представлять информацию сжато, корректно, мобильно и т.п.

Здоровьесберегающие технологии - использование музыки, изобразительного искусства, подбор и выполнение упражнений, направленных на укрепление физического и психического здоровья (дыхательные, ритмические, профилактические, релаксационные и др.) с обязательным соблюдением принципа «Не навреди!».

Игровые технологии, которые реализуются в игровых формах некоторых занятий, в игровых примерах, заданиях игрового характера, в игровых сюжетах и образах, в разнообразных мероприятиях игровой формы.

Методы воспитательного воздействия - этические и проблемные беседы, примеры, убеждение, разъяснение, воспитывающие ситуации, ситуации выбора.

Сочетание словесных, наглядных и практических методов - проведение тренинговых заданий (Умей сказать «Нет», «Если бы все было по-другому...», Я в ситуации стресса и т.п).

Список литературы:

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – Физкультура и спорт, 1987.
3. Брехман В.П. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Замановский Ю.П. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989.
6. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. М.: Медицина, 1984.
7. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у средних школьников – Волгоград: Учитель, 2007.
8. Какорина Е.П. Здоровье - основная жизненная ценность. М.: Научно-методический журнал, 2000.

9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для средних школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
12. Кондратьев М.Ю. Психологические рекомендации по усвоению программы "Здоровье". "Вестник образования", 2001.
13. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. М.: "Вако", 2008.
14. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 1987.
15. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации. М.: РАМН, 1994.
16. Максименко Л.Л. Современные проблемы сохранения здоровья детей. М., 2002.
17. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у средних школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры. – Волгоград: Учитель, 2009.
18. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
19. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта - приоритет направления социальной политики государства. М., 20002.
20. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
21. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2003.
22. Ткачева В.И. Играем каждый день. М.: НИО, 2001.
23. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М., 1999.
24. Чуканова З.И. Формирование здорового образа жизни школьника. Красноярск, 1999.

25. Шевцов А.Г. Адаптация растущего организма к физическим нагрузкам. М.: Тюмень, 1995.
26. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей среднего возраста. – Гродно, 1992.
27. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
28. Юдин Б.Г. Здоровье: факт, норма, ценность. мир психологии, 2000.