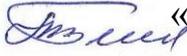


Тамбовское областное государственное бюджетное  
учреждение Центр психолого-медико-социального сопровождения  
«Приют надежды»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
педагогическим советом №1  
от 27.08.2018 года

Утверждена  
директором Центра  
«Приют надежды»  
  
Болдиной Т.Ф.  
Приказ №129-ОД от 27.08.2018 г.



# ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

## "Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ"

Составители:  
Коршунова Н.Ю. - зам. директора по  
УВР  
Юткина О.М. - воспитатель

## Пояснительная записка

Проблема сохранения здоровья все более отчетливо осознается представителями системы образования как профессионально значимая. Это объясняется, прежде всего, тем, что само понятие здоровье стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболеваний; современные определения здоровья включают такие компоненты как субъективное благополучие и ответственное поведение.

Известно, что сочетание поведенческих и физиологических факторов риска заболеваний повышает вероятность смерти в несколько раз. Эпидемиологи выделяют основные поведенческие факторы риска, способствующие преждевременной смерти населения России: курение, сниженная физическая активность, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков. По данным проведенных исследований предпосылки поведения связанного с риском для здоровья закладываются в возрасте до 18 лет. Поэтому как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

В настоящее время проблеме профилактики вредных привычек уделяется особое внимание и наиболее эффективным способом профилактики является формирование у молодого поколения безопасного поведения, формирования установок на ведение здорового образа жизни.

Программа воспитательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Я выбираю здоровье" призвана помочь каждому воспитаннику Центра справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение собственного здоровья.

Программа нацелена на формирование у школьников ценности здоровья, на расширение знаний и навыков, воспитанников по гигиенической культуре, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Важной особенностью Программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу воспитанников, с учетом специфической особенности работы Центра.

Реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению "Я выбираю здоровье" соответствует возрастным особенностям детей, способствует формированию их личной культуры здоровья через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа предназначена для воспитанников школьной

разновозрастной группы Центра (от 7 до 16 лет). Срок реализации 1 год.

### Нормативно-правовое сопровождение программы

- ✓ Конституция Российской Федерации.
- ✓ Конвенция о правах ребенка.
- ✓ Федеральный закон №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012г.
- ✓ Указ Президента Российской Федерации "О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы" №761 от 01.06.2012г.
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Российская академия образования. - М.: Просвещение, 2009.
- ✓ Концепция охраны здоровья здоровых в РФ, приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 №113.
- ✓ Областная программа "Защита прав детей, государственная подготовка детей-сирот и детей с особыми нуждами", Постановление администрации Тамбовской области от 27.01.2007г. №128
- ✓ Воспитательная программа Центра "Мы вместе".
- ✓ Устав Центра.

### Ресурсное обеспечение программы

Виды ресурсов	Наименование
<b>Материально-технические</b>	<b>Мультимедийное оборудование:</b> компьютер, проектор, экран, плазменная панель, DVD-проигрыватель. <b>Спортивное оборудование:</b> гимнастические скамейки, маты, шведские стенки, спортивные тренажеры, спортивный инвентарь в соответствии с сезоном, спортивный комплекс на участке. <b>Тренажеры для глаз:</b> "Мигающие картинки", "Бегающие огоньки"
<b>Кадровые</b>	Воспитатели, педагоги, администрация Центра, волонтеры
<b>Методические</b>	Материалы в методическом кабинете Центра, Интернет-ресурсы, детская библиотека города

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для становления психически и физически здоровой, социально адаптированной личности, обладающей нравственными и гуманистическими ориентациями.

### **Задачи:**

- ✓ Формировать у воспитанников представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- ✓ Формировать у воспитанников представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
- ✓ Развивать физические способности воспитанников через активную спортивную жизнь в Центре.
- ✓ Культивировать у воспитанников осмысленное и преобразовательное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, как единому целому.
- ✓ Обеспечивать физическое и психическое саморазвитие.

## **Содержание Программы. Характеристика направлений работы.**

Содержание программы направлено на воспитание личностей способных к активной самореализации, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации здорового образа жизни.

Воспитанники не только смогут усваивать определённые знания и представления о здоровом образе жизни, но и иметь возможность изучать себя, особенности организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Реализация программы осуществляется по основным направлениям:

**1. Спортивно-оздоровительная деятельность** способствует укреплению здоровья школьников, средствами физической культуры и спорта. Данное направление предусматривает физическое развитие личности в процессе воспитания, профилактику гиподинамии, развитие опорно-двигательного аппарата посредством игровой деятельности, мероприятия по формированию физического здоровья.

**2. Информационно-просветительская деятельность** формирует у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, посредством повышения их валеологической грамотности. Данное направление предусматривает

работу с воспитанниками по пропаганде здорового образа жизни, использование наглядной агитации, проведение акций.

**3. Профилактическая и медицинская деятельность** помогает детям осознать зависимость здоровья от способности конструктивного взаимодействия и общения с людьми, а также от образа жизни и вредных привычек. Данное направление предусматривает соблюдение санитарно-гигиенических норм воспитательного процесса, санитарно-бытовых и социально-бытовых условий в Центре; организацию оздоровительных режимных моментов; медико-педагогический всеобуч по вопросам культуры здоровья школьников; проведение комплексного медицинского исследования состояния здоровья, включающего оценку показателей физического развития, физиологического состояния школьников и динамики заболеваемости; Выполнение и соблюдение норм и правил СанПин.

**4. Мониторинг здоровья** направлен на построение диагностической системы отслеживания состояния здоровья детей в форме мониторинга. Мероприятия данного направления предусматривают: мониторинги показателей здоровья и заболеваемости школьников, диагностика физического развития, изучение показателей культуры здоровья школьников (осознание ценности здоровья, уровень сформированности культуры здоровья, участие в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни), исследование духовно-нравственного здоровья на основе оценки уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.

**5. Организация оздоровления** воспитанников в летних оздоровительных лагерях и санаториях.

Все направления взаимосвязаны и дополняют друг друга, но каждое из них имеет свою специфику, свою воспитательно-оздоровительную ценность и цель.

#### **Особенности реализации программы - форма и место проведения мероприятий:**

- ✓ утренняя гимнастика с элементами лечебной физкультуры;
- ✓ различные виды физкультурных минуток;
- ✓ дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
- ✓ подвижные игры с разной степенью активности;
- ✓ спортивные досуги, эстафеты;
- ✓ познавательные беседы и часы, устный журнал;
- ✓ дни и часы здоровья;
- ✓ викторины, конкурсы, КВН, КТД;

- ✓ просмотр видеофильмов;
- ✓ спортивные и оздоровительные акции;
- ✓ проектная деятельность;
- ✓ встречи с медицинскими работниками.

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка, игровая площадка, музыкальный зал, групповая комната.

### Календарно-тематический план

Месяц	Тема	Мероприятия	Подвижные и спортивные игры
Сентябрь	«Движение – это жизнь»	Час здоровья «Солнце, воздух и вода наши верные друзья» Познавательный час «Режим дня» Устный журнал «Если хочешь быть здоров» Спортивный досуг «Золотые ворота» Эстафеты «Весёлые старты», "Кто быстрее", "Веселый мяч"	Р.н. игры «Золотые ворота», «Лапта» «Охотники и утки» П. игры «Выстрел в небо», «Смелый, ловкий умелый» Игры народов Сибири «Солнце», «Олени и пастух», «Куропатки и пастухи» Спортивная игра «Футбол»
Октябрь	«В здоровом теле – здоровый дух»	КТД «Чтобы зубки не грустили» Час здоровья «Профилактика гриппа и ОРВИ» Викторина «Путешествие в Спортландию» Спортивный досуг «Игра принимает всех» Эстафеты: «Скакалка, обруч и я – дружная семья», "Ловкие и быстрые", "Спортивный мяч"	Игры на внимание «Ладонь – кулак», «Заметь всё», «Запомни порядок» Игры с элементами ОРУ «Зеркало», «Делай, как я» Украинская игра «Высокий дуб» Татарская игра «Серый волк» Р.н. игры «Заря», «Ловишка в кругу» Спортивная игра «Баскетбол»
Ноябрь	«Человек и его здоровье»	Викторина «Знатоки спорта» Беседа «Плохие привычки хороших	Подвижные игры «Третий – лишний», «Запрещённый цвет», «Дотронься

		<p>детей»  Игра – инсценировка  «Вредные советы»  Спортивный досуг  «Осенние забавы»  Поход выходного дня  «В гости к Осени»  Эстафеты: «Сильные, ловкие, смелые»,  "Удиви всех"</p>	<p>до...»,  «Мышеловка»  Грузинская игра  «Сторож»  Игры с прыжками  «Кто дальше», «Кто выше»  Спортивные игры  «Выстрел в небо»,  «Смелый, ловкий, умелый»</p>
Декабрь	«Если хочешь быть здоровым»	<p>Викторина  «Олимпийские игры: прошлое, настоящее и будущее»  Беседа «Здоровому - всё здорово»  Познавательная беседа «Профилактика гриппа и ОРВИ»  Спортивный досуг  «Богатырские забавы»  Эстафеты: «Зимние развлечения»,  "Выше, дальше, быстрее",  Конкурс «Клуб снежных инженеров»</p>	<p>Подвижные игры  «Два Мороза»,  «Белые медведи»,  «Снежная крепость», «Точный удар», «Снегобол»  р.н. игры «Гори – гори ясно», «Мороз Красный нос»  Спортивная игра  «Лыжная подготовка»</p>
Январь	«Спорт любить - здоровым быть»	<p>Познавательный час  «Почему вредно курить»  Тематическая беседа  «Человек и его здоровье»  Внеурочное мероприятие «Гигиена олимпийников»  Спортивный досуг  «Пять олимпийских колец»  Эстафеты:  «Весёлые старты»,  «Спортивный калейдоскоп»  «Зимняя сказка»</p>	<p>Подвижные р.н. игры и забавы  «Царь горы»,  «Боевые петухи»,  «Взятие снежного города», «Лапта»  Подвижные игры  «Салки на санках»,  «Точный удар»,  «Кто дальше»,  «Заморожу»  Спортивная игра  «Хоккей»</p>

		(экскурсия по зимнему городу	
Февраль	«Твоё здоровье – твоё будущее»	Час здоровья «Плохие привычки хороших детей. Осанка правильная и неправильная» Познавательная беседа «Алкоголь – тяжёлая болезнь» Викторина «Азбука здоровья» Спортивный досуг «К службе в армии готов» Эстафеты: «Игра принимает всех», "Зимние развлечения", Экскурсия «В гости к Снежной королеве»	Игры на снежной площадке «Берегись – заморожу», «Снежная карусель», «Найди Снегурочку», «Снежинки на ветру», «Ловишки со снежком» Подвижные игры «Серсо», «Найди, где спрятано» Спортивные игры «Лыжные гонки», «Хоккей»
Март	«Дорогой к доброму здоровью»	Познавательная беседа «Самое страшное зло - наркотики» КВН «Суд над вредными привычками» Реализация проекта «Дорога к доброму здоровью» Спортивный досуг «Путешествие по городу Здоровейка» Эстафеты: "Весёлые старты" «Спорт и Я» "Не теряй пару"	Русские народные игры «Бег с ложкой и яйцом», «Бой подушками», «Перетягивание каната», «Бег в мешках», «Попади в горшок» Спортивные конкурсы: «Детская горка», «Букет для девочек», «Пылесос», «Золотая рыбка», «Уха».
Апрель	«Я выбираю здоровье»	Конкурс рисунков «Я выбираю здоровье» Тематическая беседа «Путешествие в страну Витаминия» Просмотр видеофильма «Детям о здоровье» Спортивный досуг «Скакалка, обруч, мяч я и вместе дружная семья»	Подвижные игры «Мышиная охота», «Пленник мяча», «Помощь друга», «Шарики-веники», «Прищепки», «Игольное ушко», «Медвежья тропа», «Прокати мяч», «Туннель». Спортивная игра

		Эстафеты: «Большие гонки», «Волшебная страна игр», "Я впереди"	«Баскетбол»
Май	«Солнце, воздух и вода наши верные друзья»	Деловая игра «Оцени своё здоровье» Агитбригада «Мы за ЗОЖ» Итоговое мероприятие по проекту «Дорога к доброму здоровью» Спортивный досуг «Джунгли зовут!» Эстафеты: "Через болото", "Дружные пары", "Вперед с мячом"	Подвижные игры «Накорми обезьяну», игра-соревнование «Чья черепаха быстрее проплывет», «Придумай фигуру», «Зайцы и волк», «Жмурки», «Ловишка в кругу». Р.н. игры «Гори – гори ясно», «Прятки»

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы воспитанники должны:

**знать:**

- ✓ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- ✓ о режиме дня и личной гигиене;
- ✓ о вредных и полезных привычках;

- ✓ о народных играх;
- ✓ о различных видах подвижных игр;
- ✓ о соблюдении правил игры.

**уметь:**

- ✓ применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- ✓ играть в подвижные игры;
- ✓ применять игры самостоятельно;
- ✓ соблюдать правила игры;
- ✓ работать в коллективе.

### **Мониторинг реализации программы**

<b>Результаты реализации программы</b>	<b>Критерии анализа и оценки</b>	<b>Методики изучения и анализа</b>
<b>Личностные результаты</b>	Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения; Проявление ответственности	Ведение медицинской статистики. Анкетирование. Экспертная оценка всех участников воспитательного процесса.

	за своё физическое и нравственное здоровье; Проявление навыков ЗОЖ в повседневной деятельности; Отсутствие вредных привычек у школьников; Сформированность навыков безопасного поведения	
<b>Диагностика состояния здоровья</b>	Снижение уровня заболеваемости; Показатели здоровья (группа здоровья); Физическое развитие школьника; Отсутствие инфекционных и социально-значимых заболеваний	Мониторинг Анализ состояния психического и физического здоровья
<b>Удовлетворенность детей и взрослых процессом и результатами воспитания, жизнедеятельностью в учреждении</b>	Удовлетворенность воспитанников и родителей жизнедеятельностью Центра	Методика оценки социально-психологической комфортности в учреждении (разработаны А.А.Андреевым); Методика изучения удовлетворенности родителей работой в образовательном учреждении (разработана Е.Н.Степановым)
<b>Личностные достижения педагогов</b>	Удовлетворенность родителей деятельностью педагога; Укрепление общего соматического и психического здоровья школьников, снижение уровня заболеваемости; Применение здоровьесберегающих технологий, Презентация опыта на различных уровнях	Анкетирование  Мониторинг  Итог тематического контроля  Презентация опыта работы

### Список литературы

#### Литература для педагогов:

1. Закон РФ “Об образовании”.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». - М.: ВАКО, 2007.
4. Езушина Е.В. «Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки» - Волгоград: «Учитель», 2008
5. Ковалько В.И. «Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников» - Москва., 2007
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)»- М.: «Вако», 2008
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2012

#### **Литература для воспитанников:**

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: «Педагогика-Пресс», 1999
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
5. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: «Педагогика-Пресс», 1993
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Как живёт человек. Серия «Твоя первая энциклопедия» - М.: «Ниола-Пресс», 1998
8. Познай себя. Серия «Твоя первая энциклопедия» - М.: «Ниола-Пресс», 1998г.
9. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997