

**«Программа психологической работы по формированию здорового образа жизни у воспитанников Центра семейного устройства для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»**

Алленова Елена Валентиновна Педагог-психолог ГБУ Ресурсный центр «Спутник»	Алленова Елена Валентиновна Педагог-психолог ГБУ Ресурсный центр «Спутник»
В программе рассматриваются проблемы реализации ответственного отношения ребенка к своему здоровью, формирование внутренней позиции воспитанника, адекватной мотивации учебной деятельности, включая внеучебные и познавательные мотивы, ориентацию на моральные нормы и их выполнение.	В программе рассматриваются проблемы реализации ответственного отношения ребенка к своему здоровью, формирование внутренней позиции воспитанника, адекватной мотивации учебной деятельности, включая внеучебные и познавательные мотивы, ориентацию на моральные нормы и их выполнение.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценностные установки	Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценностные установки

Главной отличительной чертой современного мира являются высокие темпы обновления научных знаний, технологий и технических систем, применимых не только на производстве, но и быту, сфере досуга человека. Поэтому сегодня необходимо учить личность, начиная со ступени начального образования, постоянно самостоятельно обновлять те знания и навыки, которые обеспечивают ее успешную учебную и внеучебную деятельность, формировать готовность осваивать требования образования, совершать в будущем обоснованный выбор своего жизненного пути, соответствующей способностям, общественным потребностям профессии. Центр семейного устройства становится учреждением, формирующим навыки самообразования и самовоспитания для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Самообразование сегодня выступает важнейшим средством самореализации и самоутверждения воспитанника как субъекта, уже способного определить цель, смысл и ценность требований современной культуры к учебной, бытовой и досуговой деятельности человека. Формируемые на данной ступени навыки обеспечивают не только дальнейшее

развитие ребенка, но и активное восприятие и осмысление текущей повседневной жизни, получение радости от умелого проявления жизненных сил и приобретаемых в процессе взросления знаний и умений. Актуальность данной программы заключается в том, что она нацелена на формирование умения учиться, составляющего основу личностного развития воспитанников. Умение учиться означает умение познавать и преобразовывать мир, ставить проблемы, искать и находить новые решения; умения сотрудничать с другими людьми на основе уважения и равноправия. Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);

Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (письмо Минобрнауки РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16);

Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ (письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13);

О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ (приказа Минобрнауки, Минздрава РФ от 31.05.2002 № 176/2017);

Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

факторы риска, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков в процессе обучения;

чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может

быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и

существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Цель программы: обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения,

обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, способствующей познавательному и эмоциональному их развитию, достижению

планируемых результатов, проработка травматического опыта.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников:

сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

научить детей и подростков осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) воспитанников;

использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам ;

ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального

физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и формирование культуры здоровья, включает:

рациональную и соответствующую организацию занятий активнодвигательного характера  
организацию занятий по лечебной физкультуре;  
организацию часа активных движений ;  
организацию занятий, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;  
организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;  
регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация дополнительных программ предусматривает:

внедрение в систему работы учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных дополнительных модулей или компонентов, включённых в воспитательный процесс («Разговор о правильном питании», «Растим здоровых, бодрых, смелых», «Дополнительные занятия по ПДД», «Изучение основ самовыживания»);

проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, старших воспитанников, инструкторов физической культуры, медицинских работников

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Просветительская работа с социальными педагогами включает:

беседы, семинары, консультации по различным вопросам роста и развития воспитанников; их здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.; организацию совместной работы педагогов и медицинских работников по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п. Особого внимания требуют дети, имеющие низкий уровень физического и умственного развития. И работа с такими ребятами является дополнительным стимулом к улучшению развития таких детей. Только путем ежедневной дополнительной работы можно добиться определенных успехов в развитии их умственной работоспособности. Увеличение ежедневной двигательной активности школьников посредством физических упражнений и подвижных игр положительно сказывается на предотвращении утомления и сохранении у них умственной работоспособности в течение всего периода пребывания в Центре, является профилактикой хронических заболеваний. Успешная психолого-педагогическая деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания взрослых, учителей-практиков и родителей. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к деятельности, связанной с напряженной умственной и физической нагрузкой. Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение - вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения; самым нежелательным образом отражается такая нехватка на сердечно-сосудистой системе ребенка. Парадоксально, но ограничение движения во имя учения сказывается на учении как раз весьма отрицательно: умственная работоспособность резко снижается, память ухудшается.

### Планируемые результаты

Планируемые результаты являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС. Они представляют собой систему обобщённых личностно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

личностные результаты — готовность и способность воспитанников к саморазвитию, сформированность мотивации к саморазвитию и познанию, ценностно-смысловые установки

выпускников учреждения, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности; метапредметные результаты — познавательные, регулятивные и коммуникативные;

**Личностные результаты формируются за счёт реализации программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся и программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

### 1. Формирование универсальных действий

*(личностные результаты)*

В сфере личностных универсальных действий формируется внутренняя позиция воспитанника, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий дети приобретают умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию со взрослыми и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

У воспитанника формируются:

внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты действительности и принятия образца «хорошего ученика»; мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений социальных педагогов, товарищей, воспитателей и других людей;

способность к самооценке на основе критериев успешности;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение,

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Воспитанник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой познавательной мотивации к познанию;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности своей деятельности;

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

***эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.***

Содержание программы и планируемые результаты.

Направления формирования здорового образа жизни	Ценностные установки	Задачи формирования здорового образа жизни	Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
--	----------------------	---	--	--



	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Организация качественного горячего питания учащихся; Оснащение кабинетов (в том числе медицинского), физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем (медицинским, спортивным, игровым)	1) Укрепление материально–технической базы; 2) Комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учитель физической культуры, психолог, медицинские работники)	Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся
знания, умения, навыки	Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье: нравственно-психологическое, нервно–психическое и социально–психологическое	Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); Обеспечение заинтересованного отношения педагогов к здоровью детей	1) Беседа 2) Спортивные секции, туристические походы; встречи со спортсменами, тренерами (внеурочная, внешкольная). 3) Подвижные игры 4) Спортивные соревнования, игровые и тренинговые программы	1) У воспитанников сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. 2) Воспитанники имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. 3) Воспитанники имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности. 4) Воспитанники знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека, негативное влияние на здоровье употребления табака, алкоголя, ПАВ

<p>процесса воспитательного</p> <p>Рациональная организация</p>	<p>Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации деятельности</p>	<p>Создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями</p>	<p>1) Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям воспитанников 2) Учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам</p>	<p>Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях)</p>
<p>Организация рационального сбалансированного 6-ти разового питания</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья воспитанников</p>	<p>Организация качественного домашнего питания воспитанников; профилактика обострений хронических заболеваний ЖКТ</p>	<p>Комплектование необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с воспитанниками (психолог, медицинские работники, диетсестра, повара)</p>	<p>У воспитанников сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</p>

Детская поликлиника	Положительное отношение к двигательной активности, совершенствование физического состояния	Обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, гармоничного физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья детей и формирование культуры здоровья	1) Организация занятий по лечебной физкультуре, 2) Организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования. 3) Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.)	1) Полноценная и эффективная работа с воспитанниками всех групп здоровья 2) Рациональная и соответствующая организация занятий активно-двигательного характера
Детская поликлиника	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Включение каждого воспитанника в здоровьесберегающую деятельность	1) Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п. 2) Создание общественного совета по здоровьесбережению	Эффективное внедрение в систему работы учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни
Детская поликлиника	Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания	Включение воспитателей и педагогов в здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность учреждения	1) Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей.	Эффективная совместная работа педагогов и воспитателей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Сотрудничество Центра содействия семейному воспитанию с другими учреждениями по реализации программы.

	Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
1	Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь
2	Детская	Профилактика заболеваний,	Профосмотры и, при

	стоматологическая поликлиника	выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	необходимости, лечение
3	ГИБДД	Предупреждение детского травматизма	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся
5	ОМЦ	Помощь в решении психологических проблем	Консультации
6	Центр медицинской профилактики	Профилактика заболеваний	Лекции, беседы, ролевые игры для воспитанников
7	ЦСО	Помощь в решении социальных вопросов	Лекции, беседы

## Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики детского травматизма; и т.п.

Воспитанники ежегодно проходят медицинское освидетельствование, ежемесячные осмотры врачом на предмет своевременного выявления состояния здоровья.

Развиваемые у воспитанников компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе внеурочной работы, на занятиях в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья.

## Библиографический список

Е.Т.Лильин Детская реабилитология М. «Литтерра», 2011г. 621с

Доскин В.А., Тонкова-Ямпольская Р.В. Новый метод реабилитации детей с различными нарушениями поведения М. [\Вопросы](#) современной педиатрии 2003г - №2

Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов М. 1995г

Микляева А.В. Я-подросток С-Петербург Речь 2006г. 336с.

Цукерман Г.А. Психология саморазвития М. 1995г 286с.