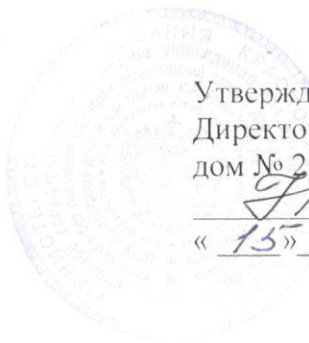


КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«КРАСНОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ № 2 ИМ. И.А. ПОНОМАРЕВА»



Утверждаю
Директор КГКУ «Красноярский детский
дом № 2 им. И.А. Пономарева »
В.И. Ненашкина
« 15 » 09 2018г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«За здоровый образ жизни»**

**Программа рассчитана на детей
в возрасте от 7 до 18 лет**

г. Красноярск

2018 г

Введение. Актуальность темы.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований (Демографический ежегодник России, 1995 – 2000; Здравоохранение Российской Федерации, 2000) показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально-развитых стран, и следует ожидать его дальнейшего ухудшения, если не будут существенно изменены многие условия, влияющие на здоровье. Наибольшее значение отводится факторам, связанным с образом жизни и с окружающей средой, поскольку эти факторы риска поддаются коррекции как на популяционном так и на индивидуальном уровне.

Известно, что организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ. На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние неблагоприятные социальные и экологические условия и множество факторов риска в образовательных учреждениях.

Здоровье детей является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов.

Тенденция динамики здоровья населения, в первую очередь детей и подростков, отражает уровень экономического развития и благосостояния страны. Многие проблемы здоровья имеют глубокие социально-экономические корни. Важнейшими факторами формирования здоровья населения России в современных условиях являются последствия социально-экономических изменений, снижение уровня жизни у значительной группы населения, не нашедшей достойное место в новых условиях, что породило серьёзный феномен «социального сиротства». И в большей мере пострадали дети, как наиболее уязвимая, незащищённая часть населения, дети родителей, лишённых родительских прав.

В детском доме, воспитывается 40 детей. Анализ заболеваемости воспитанников детского дома за 2017-2018 учебный год показывает: случаи заболеваний: ОРВИ – 15 чел, Заболевания ЖКТ -6 ч., Сердечно СС – 2 чел., Лор -3 чел, Эндокринной системы – 3 чел., заболевание зрения – 7 чел., заболевания опорно-двигательного аппарата – 4 чел, ВИЧ -4 чел, туб инфицированные -12 чел, плоскостопие – 5 чел.

На 01.09.2018 года общее количество воспитанников составляет 35 человек. Анализ контингента воспитанников показывает, 100 % детей составляют категорию социальных сирот. Все дети были рождены и находились до помещения в детский дом в неблагополучных семьях, в антисанитарных условиях, без надлежащего ухода и родительского попечения.

Основные проблемы воспитанников.

1. Соматического характера – слабое физическое здоровье. В детском доме все воспитанники имеют хронические заболевания: функционально-систолический шум, вегето-сосудистую дистонию, болезни желудочно-кишечного тракта, бронхиальную астму (1 человек), частые простудные заболевания, 2 воспитанника имеют группу инвалидности

2. Психологического характера – тревожность, вялость эмоциональной сферы, слабое развитие коммуникативной сферы, преобладание защитных форм поведения в конфликтных ситуациях, часто агрессия.

3. Социального характера – низкая активность, неуверенность в ценностных ориентирах, часто потребительское отношение (мне должны), слабо развитые навыки самообслуживания.

4. Педагогического характера – асоциальное поведение, опыт употребления алкоголя, курения, употребление нецензурных выражений, негативные последствия прежней жизни в семье; неумение, часто нежелание учиться.

Коллектив сотрудников детского дома должен решить проблемы профилактики и улучшения состояния здоровья детей путем создания щадящих условий, комплекса медицинских

общеукрепляющих мер, специальных коррекционных мероприятий, воспитание здорового образа мысли.

Программа «За здоровый образ жизни» в детском доме создана для сохранения и укрепления здоровья детей, для воспитания самопознания, самопринятия и самоуважения подростков.

Программа «За здоровый образ жизни» состоит из 7 разделов: самопознание, я и другие, гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний, питание и здоровье, основы личной безопасности и профилактика травматизма, предупреждение употребления психоактивных веществ.

Основная цель программы «За здоровый образ жизни»:

Сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье воспитанников, укрепить основы здорового образа жизни, успешно социализировать воспитанников в общество.

Задачи:

1. Развитие функциональных возможностей детского организма.
2. Формирование у воспитанников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
3. Обеспечение воспитанников необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
5. Расширение взаимодействия детского дома, школы, общества в контексте укрепления здоровья.

Целевые группы Программы:

воспитанники, воспитатели, специалисты по воспитательной работе (педагог-психолог, социальный педагог, администрация), медицинские работники (врач-педиатр, врач-психиатр, медицинские сестры).

Формы и методы работы:

1. Индивидуальная работа:
 - диагностика;
 - консультирование.
2. Групповая работа:
 - беседы специалистов;
 - ролевые игры;
 - психологические тренинговые занятия;
 - практические занятия;
 - дискуссии;
 - «мозговые штурмы»;
 - упражнения на самопознание;
 - конкурсы рисунков, плакатов;
 - викторины;
 - праздники, Дни здоровья.

1. Создание необходимых условий для воспитания детей здоровых физически, нравственно психически.

Содержание работы.	Сроки.	Ответственный.
1. Поддержание санитарно - гигиенического режима в детском доме, (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, помещения и т.д.) рейды по проверке санитарно - гигиенического состояния.	В течение года.	Медицинский персонал.
2. Эстетическое оформление жилых.	В течение года.	Воспитатели групп.
3. Соблюдение гигиенических требований к устройству, содержанию, организации режима работы в детском доме. (Санитарные правила - СП 2.4.990 - 00).	В течение года.	Медицинский персонал. Заместитель директора по ВР.
4. Организация активного отдыха после занятий.	Постоянно.	Воспитатели.
5. Работа психологической службы: - диагностика воспитанников; - занятия, тренинги.	В течение года по графику.	Педагог-психолог.
6. Организация спортивно-оздоровительного мероприятия «Час здоровья».	Три тура: сентябрь, декабрь, май.	Инструктор по физической культуре.
7. Проведение мероприятий по охране: зрения, осанки, простудных заболеваний.	Постоянно.	Медицинский персонал. Воспитатели.

2. Медицинское сопровождение воспитанников.

Содержание работы.	Сроки.	Ответственный.
1. Обследование детей поступивших в детский дом. Создание банка данных о состоянии здоровья детей.	При поступлении.	Медицинский персонал.
2. Ежедневный медицинский осмотр воспитанников.	Ежедневно.	Медицинский персонал.
3. Оценка состояния здоровья детей, выявление детей «Группы риска» (длительно и часто болеющие, стоящих на диспансерном учете).	В течение года.	Медицинский персонал.
4. Углубленный медицинский осмотр воспитанников.	Ежемесячно.	Медицинский персонал. Узкие специалисты.
5. Отслеживание по «Паспорту здоровья» воспитанников.	Ежемесячно.	Медицинский персонал.
6. Проведение профилактических занятий.	Постоянно.	Медицинский персонал.

7. Медицинский осмотр детей приезжающих и выявление заболеваний у них.	В течение года.	Медицинский персонал.
8. Составление списков воспитанников, нуждающихся в санаторно-курортном лечении.	В течение года.	Медицинский персонал.
9. Оценка общего состояния здоровья воспитанников.	Сентябрь, май.	Медицинский персонал.
10. Сопровождение воспитанников на обследование в краевые больницы.	Каникулярное время.	Медицинский персонал.

3. Лечебно - профилактическая работа по сохранению и укреплению здоровья у детей.

Содержание работы.	Сроки.	Ответственный.
Медикаментозное лечение.		
1. Диспансеризация воспитанников для лечения противорецидивных хронических заболеваний.	Осень - весна.	Медицинский персонал.
2. Лечение воспитанников амбулаторно и стационарно.	В течение года.	Медицинский персонал.
3. Профилактические прививки.	Ежемесячно.	Медицинский персонал.
4. Витаминизация.	Ежедневно.	Медицинский персонал.
5. Йодная профилактика воспитанников.	Раз в неделю.	Медицинский персонал.
6. Санаторно-курортное лечение.	В течение года.	Медицинский персонал.
Не медикаментозное лечение.		
1. Утренняя гимнастика.	В течение года.	Медицинский персонал.
2. Физкультурные минутки.	В течение года.	Медицинский персонал. Воспитатели
3. Фитотерапия.	В течение года.	Медицинский персонал.
4. Витаминотерапия.	В течение года.	Медицинский персонал.
5. Ионотерапия, кварц.	В течение года.	Медицинский персонал.
6. Массаж: общий, точечный.	По показаниям	Медицинский персонал.
7. Закаливание (водные процедуры; умывание, мытье ног и др. Воздушные процедуры).	Ежедневно	Медицинский персонал.
8. Работа фитобара.	В течение года.	Медицинский персонал.
9. Лечебная физкультура.	2 раза в неделю	Медицинский персонал. Инструктор по физической культуре.

4. Гигиенистическая, санитарно-просветительная работа с детьми.

Организация бесед - младший возраст 7-11 лет.

1. «Что такое здоровье».	октябрь	Медицинский персонал. Воспитатели
2. «Строение человека, части тела».	октябрь	
3. «Органы зрения».	октябрь	
4. «Органы слуха».	октябрь	
5. «Ротовая полость».	ноябрь	
6. «Обоняние».	ноябрь	
7. «Мышцы, кости, суставы».	ноябрь	
8. «Внутренние органы».	ноябрь	
9. «Начало жизни».	декабрь	
10. «Наши болезни».	декабрь	
11. «Инфекционные болезни».	декабрь	
12. «Болезни горла».	январь	
13. «Травмы головы».	январь	
14. «Порезы, ссадины, царапины».	январь	
15. «Инфекция».	февраль	
16. «Простуды».	февраль	
17. «Растяжения и переломы».	февраль	
18. «Кишечные расстройства».	февраль	
19. «Предупреждение несчастных случаев».	март	
20. «Первая помощь».	март	
21. «Осанка».	март	
22. «Что нужно знать о лекарствах».	апрель	
23. «Первая помощь при отравлении: жидкостями».	апрель	
24. «Первая помощь при перегревании, тепловых».	май	
25. «Первая помощь при укусах насекомых».	май	
26. «Ядовитые растения».	июнь	
27. «Поговорим о вредных привычках».	июнь	
28. «Медицина будущего».	июль	
29. «Летний отдых».	август	

Организация бесед - средний и старший школьный возраст 12-18 лет.

1. «Как построить свое здоровье».	октябрь	Медицинский персонал. Воспитатели.
2. «Смех и здоровье».	ноябрь	
3. «Профилактика гриппа».	ноябрь	
4. «Шампанское на столе».	декабрь	Педагог-психолог
5. «Что такое эмоции», «Мое здоровье».	декабрь	
6. «Отрицательные эмоции, настроение и самочувствие».	январь	
7. «Почему снятся сны».	январь	

8. «Как справиться с собой».	январь	Педагог-психолог
9. «Что такое воля».	февраль	
10. «Умею ли я отдыхать».	февраль	
11. «Что такое психика».	февраль	
12. «Взаимосвязь психического и физического состояния».	февраль	
13. «Что такое саморасслабление».	март	
14. «Аутотренинг – что это такое?»	март	
15. «Большой спорт и здоровье».	апрель	Инструктор по физической культуре
16. «Спортивные тренажеры и их правильное использование».	апрель	
17. «Допинговые препараты и их правильное использование».	май	
18. «Профилактика травматизма».	июнь	
19. «Девушка будущая мать».	июнь	Медицинский персонал.
20. «Профессии повышенного риска».	июль	Социальный педагог
21. «Взаимодействие профессии и здоровья».	август	

Организация бесед с работниками учреждения.

С педагогическими работниками.		
1. Знакомство педагогов с особенностями состояния здоровья вновь поступивших детей.	В течение года.	Медицинский персонал.
2. Инструктаж по профилактике детского травматизма.	В течение года.	Медицинский персонал.
3. Совместная работа по разработке проекта летней оздоровительной кампании.	Май.	Медицинский персонал. Заместитель директора по ВР.
С техническим персоналом.		
1. Проведение санитарных минимумов на темы: а) правила стирки белья; б) требования к работникам пищеблока и их обязанностей по выполнению санитарно-гигиенических норм пищеблока, мытья посуды; в) хлорный режим при карантине; г) правила мытья и уборки туалета; д) работа с дезинфицированными растворами.	В течение года.	Медицинский персонал.

5. Профилактика вредных привычек. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

Содержание работы.	Сроки.	Ответственный.
1. Результаты тестирования воспитанников по выявлению склонностей к вредным привычкам (средний и старший школьный возраст).	Ежегодно – сентябрь.	Педагог-психолог Социальный педагог Воспитатели
2. Предупреждение возможных нарушений социального развития детей.	Ежемесячно. (по плану работы соц.педагога).	Социальный педагог
3. Участие в проведении: - день борьбы с курением; - международного дня борьбы со СПИДом; - Всероссийский день здоровья; - месячника «Мы против наркотиков».	19.11 01.12 07.04 апрель	Заместитель директора по ВР. Воспитатели. Инструктор по физической культуре. Медицинский персонал.

6. Физкультурно - оздоровительная работа.

Содержание работы.	Сроки.	Ответственный.
1. Анализ занятости воспитанников физкультурой и спортом в течение дня.	Сентябрь-октябрь.	Заместитель директора по ВР.
2. Проведение учебно-оздоровительных занятий в спортивных секциях	Ежедневно. (по плану работы специалистов).	Инструктор по физической культуре. Привлеченные специалисты. Воспитатели.
3. Организация спортивно-массовых мероприятий: - конкурсная программы в здоровом теле - здоровый дух»; - соревнование «Быстрее, выше, сильнее»; - спортивная игра, посвященная 23 февраля; - соревнования «Воля к победе»; - весенняя спартакиада; - туристическая эстафета; - туристические походы.	октябрь декабрь февраль май март июнь июнь-сентябрь	Заместитель директора по ВР. Воспитатели. Инструктор по физической культуре. Медицинский персонал.

Прогнозируемый результат:

1. Сохранение здоровья воспитанников.
2. Снижение заболеваемости детей.
3. Привитие ценностей здорового образа жизни у воспитанников.
4. Проявление личной заинтересованности воспитанников в сохранении своего здоровья.

