

Краевое государственное казенное учреждение  
«Детский дом №2 им.И.А.Пономарева»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО  
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ  
ВОСПИТАННИКОВ  
ДЕТСКОГО ДОМА  
*«По ступенькам в жизнь»***

**ВОСПИТАТЕЛЬНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ**

**«СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ»**

Программа рассчитана на детей младшего, среднего, старшего возраста  
от 7 до 18 лет.

Срок реализации - 4 года

г. Красноярск

2022 г.

## Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Все чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не все, но без здоровья все – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несет и система образования.

Данный образовательно-воспитательный блок направлен на создание здоровьесберегающих условий, формирования здорового образа жизни, профилактики вредных привычек у воспитанников учреждения.

Возраст воспитанников учреждения: учащиеся 7-18 лет.  
Срок реализации программы – 1 год.

***Цель воспитательно-образовательного направления: актуализировать у воспитанников стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья.***

### **Задачи:**

- Формировать у воспитанников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Знакомить воспитанников с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.
- Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.
- Формировать потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания.
- Формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации воспитанникам значимости физического и психического здоровья человека, воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

### **Содержательные основы воспитательно-образовательного направления:**

предусматривается совместная деятельность взрослых и детей по направлениям:

1. Сотрудничество с медицинским персоналом детского дома, с целью изучения состояния физического здоровья воспитанников.
2. Сотрудничество с психологом детского дома с целью формирования у учащихся умений саморегуляции и самовоспитания.
3. Организация и проведение мероприятий, формирующих правильное отношение воспитанников к занятиям физкультурой и спортом.
4. Изучение вопросов этики, морали, правоведения, семейведения, анатомии и гигиены человека.

5. Формирование собственной позиции воспитанников к проблеме сохранения и защиты собственного здоровья.

Формы и методы деятельности:

- Тренинговые упражнения
- Индивидуально-групповые беседы
- Игры (дидактические, ролевые)
- Обсуждения
- Лекции
- Конкурсы
- Викторины
- Работа с литературой
- Дни здоровья
- Спортивные конкурсы, соревнования

### УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

№ п.п	Название образовательных направлений	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Этический блок: формирование понятий забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло.	13	11	2
2	Психологический блок: тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактике болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.	13	11	2
3	Правовой блок: формирование знаний о правах и обязанностях человека в семье, навыков правового поведения.	13	11	2
4	Семьеведческий блок: формирование знаний о механизмах создания, развития и функционирования семьи, реализации здорового образа жизни в семье.	13	11	2
5	Медико-гигиенический блок: формирование знаний о гигиене и профилактике болезней, отношении к своему телу как к ценности, развитие навыков ухода за телом, правильном питании, режима труда и отдыха, формирование негативного отношения к вредным привычкам.	13	9	4
	Всего часов	65	53	12

## **Учебно – тематический план на 2018 -20139 учебный год.**

### **Сентябрь.**

Этический блок.

Тема: Что такое воспитание себя.

1.Занятие: Страх.

2.Занятие: Маленькие человечки.

Психологический блок.

Тема: Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления.

3. Занятие: Умники и умнички.

4. Игра «Секретные агенты».

5. Игра «Внимание, внимание!».

Правовой блок.

6.Что такое «насилие».

Семьеведческий блок.

7.Ответственность в семье.

Медико-гигиенический блок.

8. Занятие: Наши зубы.

9. Занятие: Великие волшебники.

### **Октябрь.**

Этический блок.

1. Забота и ответственность.

Психологический блок.

2. Тест: Познай самого себя.

3. Занятие на развитие воображения.

Правовой блок.

4. Насильственное и ненасильственное решение проблем.

Семьеведческий блок.

5. Как я делаю уборку дома.

Медико-гигиенический блок.

6. Профилактика простудных заболеваний (рассказ мед.работника).

7. Изготовление «Паспорта здоровья».

8. Трезво жить – век не тужить (устный журнал). Страничка 1-я (об алкоголизме).

9. Дидактическая подвижная игра «Правила гигиены»

### **Ноябрь.**

Этический блок.

1. Дидактическая игра «Комплименты».

2. Проявление заботы в моем селе, моей школе.

Психологический блок.

3. Дидактическая игра «Рассказ по цепочке».

Правовой блок.

4. Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми (тренинг).

Семьеведческий блок.

5. Как быть папой? Как быть мамой? (Особенности ролевых отношений в семье).

6. «Мужские» и «женские» обязанности.

Медико – гигиенический блок.

Международный день отказа от курения.

7. Устный журнал. Страничка 2-я (в табачном дыму и угаре).
8. Здоровая кожа, как этого добиться?
9. «Вокруг спорта» - викторина.

## **Декабрь.**

Этический блок.

1. «Умейте всем страхам в лицо рассмеяться» - беседа.

Психологический блок.

2. Упражнение «Кочки».

Правовой блок.

3. Тест «Знаешь ли ты конституцию?»

Семьеведческий блок.

4. Беседа «Что означает твое имя?»

5. Игра «Угадай мелодию»

Медико-гигиенический блок.

Всемирный день борьбы со СПИДом.

6. «Чума 21 века» - рассказ мед.работника.
7. «Совершенно секретно» - беседа только для девочек.
8. Устный журнал. Страничка 3-я. ( о наркотиках).
9. Парад вредных привычек (мини спектакль).

## **Январь.**

Этический блок.

1. Тест «Хороший ли ты друг?»
2. «Внимание и внимательность» - беседа.

Психологический блок.

3. Занятие на развитие памяти.

Правовой блок.

4. Что такое «жестокость».

Семьеведческий блок.

5. Семейные традиции.
6. Мини-сочинение «Моя семья».

Медико-гигиенический блок.

7. Тест «Что ты знаешь о витаминах?».
8. Боди-пирсинг – беседа.
9. Устный журнал. Страничка 4-я. (гигиена и здоровье).

## **Февраль.**

Этический блок.

1. «Понимание и доверие» - беседа.
2. Тест «Хорошо ли ты воспитан?»

Психологический блок.

3. Игра «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек».

Семьеведческий блок.

4. Дискуссия «Кто и как должен распределять деньги в семье?».
5. Совместный праздник «23 февраля».

Медико – гигиенический блок.

6. Устный журнал «Олимпиада вчера и сегодня». 1 страница «История олимпийских игр».
7. 2 страница «Олимпиада сегодня».
8. 3 страница «Знаете ли вы что?» - викторина.
9. Конкурс плакатов «В здоровом теле – здоровый дух».

### **Март.**

Психологический блок.

1. Тест «Жаворонки и совы».

Семьеведческий блок.

2. «Помощь в доме по уходу за комнатными растениями и цветами».
3. Тест «Умеешь ли ты ухаживать за больным».

Правовой блок.

4. Поведение в экстремальных ситуациях.

Медико-гигиенический блок.

5. «Закаливание» - беседа.
6. «Рука формирует человека» - показать значение тренировки рук.
7. «Несимметрическая гимнастика».
8. Устный журнал «Экология и здоровье».
9. Соревнование по русской лапте.

### **Апрель.**

Этический блок.

1. Занятие «Предупреждение».

Семьеведческий блок.

2. «С шуткой о серьезном»-рассказ воспитателя.
3. Тест «С чувством юмора в порядке».

Медико-гигиенический блок.

4. Устный журнал «Экология и здоровье».
5. Устный журнал «Спорт и здоровье».
6. Устный журнал «Киллеры 21 века».
7. Письмо курящему сверстнику.
8. Конкурс рисунков «Портрет курильщика».
9. Однодневный поход «В обществе с природой».

### **Май.**

Правовой блок.

1. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (Бытовой и уличный травматизм).

2. Экстремальные правила безопасности катания на велосипеде.

Медико-гигиенический блок.

3. Питание и здоровье. (Питание – основа жизни).
4. Основные группы пищевых продуктов. Пищевые риски, опасные для здоровья.
5. Конкурс рисунков «Вот это стол, за ним едят».
6. Устный журнал «Питание и здоровье».
7. Эстафете «Веселые старты».
8. Устный журнал «С легким паром».
9. Однодневный поход.

## Организация летнего отдыха и досуга.

Летний оздоровительный отдых.

- Санатории
- Оздоровительные лагеря.

Формы, содержание работы.

- Турпоходы
- Путешествия
- Игровые программы
- Конкурсы, КВНы
- Соревнования
- Спартакиады
- Вечера творческих мастеров
- Рыцарский турнир
- Молодежные забавы