

Государственное учреждение Республики Коми  
«Детский дом №4 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»  
г. Усинска

РЕКОМЕНДОВАНА

УТВЕРЖДАЮ  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от « 30» августа 2022г.

И.о. директора  
ГУРК «Детский дом №4» г.Усинска  
\_\_\_\_\_ А.М.Губайдуллина

Приказ № 55 от 31.08. 2022г.

# Рабочая программа по здоровому образу жизни для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Составитель:

Байбекова И.Ф., воспитатель  
ул. Молодежная 20, тел. 8 (82144) 46206

Усинск  
2022г.

## **Пояснительная записка**

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни воспитанников как один из вариантов, может способствовать реализация программы, направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

### **Актуальность программы**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья воспитанников и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

### **Цель программы**

- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

### **Задачи программы**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья,

развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 18 лет.

### **Участники программы**

- воспитанники детского дома;
- воспитатели;
- педагог дополнительного образования;
- инструктор по физической культуре;
- социальный педагог;
- педагог-психолог;
- медицинский работник;
- шеф повар.

### **Материально-техническая база**

Для реализации программы в детском доме имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;
- медицинский кабинет;
- спортивная площадка;
- столовая (организация горячего питания).

## Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, воспитанники должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
НА 2021 -2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>Дела события мероприятия</b>	<b>Возраст</b>	<b>Ориентир овочное время проведени я</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Сентябрь</b>			
Проведение и участие в спортивно-массовых соревнованиях. Кросс Наций.	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели, социальные партнёры
Сочинение-рассуждение: "Что такое здоровье?"	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели.
Осенний поход в лес «В гости к осени»	13-18 лет	3 неделя	Воспитатели, Пом. воспитателя
Игра «Футбол».	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели Инструктор по физ.кул.
<b>Октябрь</b>			
Занятие-экспериментирование «Дружи с водой»	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели
Занятия-сюжетно-ролевая игра "Как живет старшеклассник?"	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели Пом. воспитателя
Сюжетно-ролевая игра: «Осмотр у доктора».	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели Мед. работник
Весёлые старты.	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели Инструктор по физ.кул.
<b>Ноябрь</b>			
Занятия-консультации: «Какие продукты нам полезны».	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели Мед.работник Шеф.повар
Занятие-экскурсии: в продуктовый магазин, на кухню детского дома	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели Кух.раб
Витаминизация питания детей. Беседа «Витамины для здоровья»	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели Мед.работник.
Занятия -диалог: "Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека"	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели Мед.работник.

<b>Декабрь</b>			
Занятия-сомнения: «Нехорошие слова. Недобрые шутки».	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели, педагог психолог.
«День борьбы со СПИДОМ»	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели педагог доп. образования
Занятия-консультация: «Здоровая пища для всех»	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели Шеф.повар
Проведение конкурсов «Наша спортивная семья»	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
<b>Январь</b>			
Презентация «Загадка витаминов»	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели.
Дискуссия "Согласен ли ты с тем, что в жизни надо все попробовать"	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели, педагог психолог.
Беседа "Сон, как основа хорошего самочувствия"	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели Мед.работник
Дискуссия "Алкогольная зависимость и здоровье"	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели, соц. педагог
<b>Февраль</b>			
Прогулка по зимнему лесу	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели, педагог психолог.
Соревнования по лыжам, совместно с социальными партнёрами. Лыжня России	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
Творческое занятие «Как здоровье?»	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели, помощник воспитателя
День защитника Отечества «Быстрее, выше, сильнее!»	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
<b>Март</b>			
Соревнования для девочек, посвящённые 8 марта	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели, инструктор по труду
Вредные привычки, беседа: «Умей сказать «Нет»»	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели Мед. работник.
Взятие снежного городка (масленица)	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели Инструктор по

			физ.культуре
Анкетирование «Здоровый образ жизни»	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели
<b>Апрель</b>			
Всемирный день здоровья	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели Мед.работник
Конкурс на лучшую листовку «Я хочу вырасти здоровым»	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели, педагог психолог.
Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели, соц. педагог.
Занятие: «Злой волшебник-табак» Что мы знаем о курении.	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели, педагог психолог, соц. педагог
<b>Май</b>			
Урок-КВН «Будьте здоровы!»	6-12 лет	1 неделя	Воспитатели, педагог доп. образования.
Презентация «Злой волшебник- Никотин»	13-18 лет	2 неделя	Воспитатели, соц. педагог
Экскурсия на тропу здоровья.	6-12 лет	3 неделя	Воспитатели, социальные партнёры
Весенняя легкоатлетическая эстафета.	13-18 лет	4 неделя	Воспитатели Инструктор по физ.культуре