

Муниципальное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) «Детский дом №7 «Дружба»
(МКУ «Детский дом №7 «Дружба»)

Принята на заседании
педагогического совета

от « 18 » марта 2016 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ «Детский дом №7
«Дружба»


Т.А. Савинова
« 18 » марта 2016 г.

Комплексная здоровьесберегающая программа

«Наш дом – территория здоровья!»

Автор составитель:

Валикова Юлия Владимировна,
педагог-психолог

МКУ «Детский дом №7 «Дружба»

Аннотация

Программа «Наш дом - территория здоровья» нацелена на укрепление и сохранение здоровья воспитанников детского дома, формирование навыков здорового образа жизни у детей путем объединения усилий медицинских и педагогических работников учреждения.

Данная программа включает в себя комплекс диагностических, коррекционных профилактических, информационно-просветительских и др. мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей и взрослых и формирование установки на здоровый образ жизни.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. План деятельности по реализации программы
3. Перечень проводимых мероприятий
4. Тематика бесед
5. Сотрудничество «Детского дома №7» с учреждениями города
6. Прогнозируемый результат

1. Пояснительная записка

Самое ценное, что есть у человека в жизни – это здоровье. Вопросы поддержания и борьбы за свое здоровье были не только актуальными во все времена, но и до сих пор занимают ведущее место в политике, образовании и воспитании. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботился о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Здоровье (согласно ВОЗ) – это состояние физического, психического и социального благополучия, высокой трудоспособности и социальной активности человека. В здоровом организме не нарушены строение и функции органов и систем. Здоровый организм способен приспосабливаться к действию разнообразных факторов (физической нагрузки, тепла, холода и др.) и сохранять свою стабильность.

Здоровье можно понимать как динамическое равновесие человека с окружающей природой и социальной средой, которое позволяет ему полноценно выполнять социальные функции. Составными элементами здоровья выступают:

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное

отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

С точки зрения физического и психического здоровья "группу риска" составляют дети, имеющие неблагоприятный период пренатального развития, тяжелые условия жизни в раннем возрасте, родившиеся и выросшие в асоциальных семьях. Эти факторы влияют на уровень здоровья детей и формирование отношения к собственному здоровью.

Для детей-сирот характерен низкий уровень физического здоровья, чаще имеет место дисгармоничное физическое развитие, преобладают расстройства в эмоциональной и интеллектуальной сфере, недостаточность речевого, моторного, физического и коммуникативного развития.

Диспансеризация 2015 года показала, что вМКУ «Детский дом №7 «Дружба» 10% практически здоровых детей. 90 % детей имеют в анамнезе функциональные нарушения и хронические заболевания. У воспитанников чаще выявляются нервно – психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты связывают с генетической наследственностью и негативным отношением к социуму, вследствие ненадлежащего исполнения обязанностей по воспитанию биологических родителей.

К другим заболеваниям, часто возникающим у воспитанников, относятся болезни костно – мышечной системы (сколиоз, плоскостопие), болезни нервной системы, нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая), так же у воспитанников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит или избыток массы тела и низкий рост.

Все это дает возможность говорить о необходимости активной комплексной работе по укреплению и сохранению здоровья детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в детском доме.

Биологическая реакция организма ребенка зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия среды, в которой он воспитывается. Условия воспитательно-образовательной среды

детского дома регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья воспитанников.

Основным направлением программы является внедрение здоровьесберегающих технологий, в основе которых лежат три валеологических принципа: формирование, сохранение и укрепление здоровья. Поэтому при разработке данной программы за основу были взяты четыре аспекта здоровья, сформированные в два блока:

1. соматическое и физическое здоровье;
2. психическое и нравственное здоровье.

Программа «Наш дом – территория здоровья!» является комплексной и направлена на консолидацию усилия административного блока детского дома, воспитателей, медиков, психолога, а так же учреждений здравоохранения и непосредственно самих воспитанников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития.

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского дома, создание наиболее благоприятных условий для формирования у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи программы.

1. Создать условия для укрепления, сохранения здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни у воспитанников.
2. Привлечь внимания всех субъектов воспитательного процесса к проблеме сохранения и укрепления здоровья воспитанников.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора воспитанников в области физической культуры и спорта.
4. Организация системы профилактических работ по предупреждению детского травматизма, предотвращению роста заболеваемости воспитанников детского дома.

5. Просвещение педагогического персонала в вопросах сохранения здоровья детей.

6. Разработка и реализация системы мер, направленных на профилактику алкоголизма, курения и наркомании, охрану репродуктивного здоровья.

В соответствии с основными задачами программы определяются ее основные направления.

✓ изучение закономерностей развития и формирования личности ребенка с целью разработки способов, средств и методов применения валеологических знаний;

✓ осуществление научно-методического обеспечения всего процесса обучения и воспитания, подготовка педагогических кадров, ориентированных на ЗОЖ, создание учебных пособий, методических рекомендаций;

✓ работа с детьми и педагогами детского дома в рамках программы.

Выполнение поставленных задач позволит понизить уровень заболеваемости детей в детском доме, повысить уровень культуры, ориентированной на формирование навыков ЗОЖ, уменьшить число детей с девиантным поведением.

Программа рассчитана на долгосрочную перспективу, открыта для внесения изменений и дополнений в случае необходимости.

Нормативно – правовой и документальной основой Программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Устав МКУ «Детский дом №7 «Дружба»;

- Локальные нормативные акты МКУ «Детский дом №7 «Дружба».

2. План деятельности по реализации программы

1. Диагностическая работа - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья воспитанников, педагогических работников и обслуживающего персонала детского дома; изучение изменений в состоянии здоровья под действием природных и социальных факторов.

Направления деятельности	Период	Ответственные
Наблюдение за состоянием здоровья воспитанников	в течение года	воспитатели, мед.работники
Плановая диспансеризация	март	Медицинские работники
Вакцинация детей и сотрудников учреждения	по плану	
Прохождение персоналом обязательных медицинских осмотров	по плану	
Обследование функционального состояния детей		
Опрос воспитателей, с целью раннего выявления невротический расстройств, вегетативных нарушений, астенических состояний	октябрь	Педагог-психолог
Анализ заболеваемости детей в течение года	май	Мед.работники
Психологический мониторинг здоровья детей и педагогов, целью раннего выявления психоэмоциональных нарушений	сентябрь, январь	педагог-психолог
Медико – психолого-педагогическая диагностика детей при поступлении в учреждение (выявление особенностей	в течение года	Медицинские работники, психолог, воспитатели

развития, определение «групп риска» по различным основаниям)		
Создание «Карты сопровождения» (медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников)	сентябрь-октябрь	Медицинские работники, психолог, воспитатели
Осуществление контроля соблюдения норм учебной и кружковой нагрузки (дневной, недельной, годовой)	октябрь-март	Зам. директора по УВР
Контроль за санитарно-гигиеническими условиями обучения и проживания воспитанников, санитарным состоянием групп и спален, температурным, световым и воздушным режимами	в течение года	Медицинские работники
Мониторинг состояния помещений: отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация	в течение всего года	Зам.директора по АХР; зам.директора по БОП

2. Коррекционная и профилактическая деятельность– работа, направленная на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья детей и педагогов; предупреждение заболеваний.

Направления деятельности	Период	Ответственные
Соблюдение гигиенического режима работы учреждения	в течение года	Медицинские работники
Соблюдение учреждением санитарно-эпидемиологических требований		

Организация рационального питания. Витаминация питания детей		
Организация каникулярного отдыха и летнего оздоровительного отдыха детей в лагере	каникулы, летний период	администрация
Проведение воспитательских часов, направленных на формирование здорового образа жизни	еженедельно	ст. воспитатель
Проведение спортивных мероприятий и соревнований	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
Занятия детей в кружках и спортивных секциях	в течение года	ст. воспитатель
Применение физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности	постоянно	воспитатели
Использование педагогами в работе здоровьесберегающих технологий	постоянно	педагоги, специалисты
Реализация комплексных коррекционных программ		
Программа по снижению уровня тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста	в течение года	Педагог- психолог
Программа коррекции агрессивных проявлений у подростков		
Программа «Азбука эмоций» для детей дошкольного и младшего школьного возраста		

Организация и проведение профилактических мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	ежемесячно	Воспитатели групп
Организация и проведение мероприятий по профилактике употребления алкоголя, табакокурения, ПАВ	ежемесячно	Социальные педагоги, педагог-психолог
Реализация профилактических программ, направленных на предупреждение травматизма в быту и на улице	ежемесячно	Социальные педагоги

3. Научно-методическая работа - внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику воспитательно-образовательного процесса; разработка новых авторских учебных программ, методик и методов воспитания и обучения на базе учреждения.

Направления деятельности	Период	Ответственные
Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, педагогики, касающихся охраны и укрепления здоровья воспитанников и педагогов в практику воспитательно-образовательного процесса	сентябрь-ноябрь	Зам. директора по УВР
Разработка новых методов психолого-педагогической деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей	в течение года	педагог-психолог, воспитатели
Разработка планов мероприятий, направленных на формирование навыков ЗОЖ	сентябрь-ноябрь	Старший воспитатель

Разработка программ, направленных на укрепление и сохранение психологического здоровья	в течение года	педагог-психолог
Обеспечение научно-методической литературой, учебными программами всех участников воспитательно-образовательного процесса	в течение года	Зам.директор по УВР
Контроль недопустимости использования в отношении воспитанников и педагогов непроверенных оздоровительных систем и методов.	в течение года	Медицинский персонал
Контроль недопустимости использования в отношении воспитанников и педагогов неадаптированных программ психолого-педагогического сопровождения детей	в течение года	Педагог - психолог

4. Информационно-просветительская работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

Направления деятельности	Период	Ответственное лицо
Инструктаж персонала по вопросам санитарно-гигиенических мероприятий, профилактики инфекционных заболеваний и санитарно-эпидемиологическому режиму	1 раз в 3 месяца	Медицинские работники
Организация цикла бесед по гигиеническому и нравственному воспитанию детей	в течение года	Медицинские работники

Повышение уровня знаний педагогов в отношении личного здоровья и здоровья воспитанников		
Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, проведение дней здоровья	в течение года	Медицинские работники, старший воспитатель
Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание личным примером педагога	в течение года	

3. Перечень проводимых мероприятий

Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление физического здоровья

1. Обеспечение здорового ритма жизни воспитанников.
 - гибкий режим труда и отдыха;
 - оптимальное сочетание физических и умственных нагрузок;
2. Физические упражнения:
 - утренняя гимнастика;
 - физкультурные минутки;
 - подвижные и динамичные игры;
 - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, зрения);
 - спортивные игры, пешие прогулки.
3. Гигиенические и водные процедуры:
 - мытье рук;
 - санитарно-гигиенические процедуры после сна и перед сном.
4. Свето – воздушные процедуры:
 - проветривание комнат в соответствии с графиком;
 - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
 - дезинфекция воздуха помещений ультрафиолетовыми лучами;
 - обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе.
5. Активный отдых детей:
 - подвижные игры;
 - организация и проведение Дней здоровья
 - спортивные праздники, состязания, соревнования;
 - занятия в тренажерном зале.
 - организация кружков общей физической подготовки.

Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического и нравственного здоровья

1. Групповые и индивидуальные занятия:

- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- коррекция психоэмоционального состояния детей разных возрастных групп, через реализацию индивидуальных и групповых программ сопровождения;
- групповые беседы с детьми;
- проведение кинолекториев;
- занятия с элементами тренинга по формированию умения управлять своими эмоциями;
- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;

2. Экскурсии и встречи с интересными людьми.

3. Посещение театра, музея, концертно-выставочного центра.

4. Тематика бесед

Тематика санитарно-просветительских бесед, проводимых медицинскими работниками

1. Режим дня школьника.
2. Гигиена зрения.
3. Профилактика гриппа, респираторно-вирусных инфекций.
4. Здоровый образ жизни.
5. Гигиена мальчика, юноши.
6. Гигиена девочки, девушки.
7. Правильное питание.
8. О вреде курения, алкоголя, курительных смесей.
9. ВИЧ – инфекция и СПИД – как уберечься.
10. Клещевой энцефалит – профилактика, меры защиты.

Тематика бесед, проводимых воспитателями

1. Я и мое здоровье.
2. Как уберечь себя от вредных привычек.
3. Здоровый образ жизни – главный путь сохранения здоровья.
4. Движение – жизнь.
5. Мое настроение влияет на мое здоровье.
6. Парад вредных привычек.
7. Мир меня удивляет и радует.
8. Спорт! Спорт! Спорт!
9. Быть здоровым – здорово!
10. С людьми живи в мире, а с пороками сражайся.

Тематика групповых занятий, проводимых педагогом-психологом

1. Разрешение конфликтов без насилия.
2. Красота природы и человек.
3. Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека.
4. Чудо улыбки.
5. Мирись! Мирись! Больше не дерись!
6. Алкоголь – не наш выбор!
7. Мое настроение зависит от меня.
8. Как быстро справиться со стрессом.
9. Я – индивидуальность.
10. Как не стать жертвой вредных привычек.

Тематика семинаров – практикумов для сотрудников детского дома

1. Воспитанник и воспитатель: взаимопонимание – взаимодействие – сотрудничество.
2. Активные игровые формы в работе педагога по формированию навыков общения.
3. Профессиональное выгорание педагогов.
4. Агрессия как саморазрушающее поведение.
5. Методы конструктивного решения конфликтов.
6. Значение повседневного общения в сохранении психического здоровья всех членов коллектива.

Формы и методы работы педагогов по сохранению и укреплению здоровья, формированию ЗОЖ

1. Индивидуальные и групповые беседы.
2. Индивидуальное консультирование.
3. Дискуссия.
4. Лекция, видеолекция
5. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.
6. Ролевые игры.
7. Семинар, семинар – практикум.
8. Интерактивные занятия.
9. Круглый стол.
10. Проективные методики.

5.Сотрудничество «Детского дома №7 «Дружба» с другими учреждениями

Учреждения	Направление работы	Форма взаимодействия
«Прокопьевский наркологический диспансер»	Профилактика табакокурения, наркомании, употребления алкоголя и ПАВ.	Лекции, беседы, акции
Школы	Профилактика заболеваний, формирование навыков ЗОЖ	Участие и организация спортивных мероприятий, посещение спортивных кружков
СКК «Снежинка»	Профилактика заболеваний, организация досуга воспитанников	Посещение массовых катаний на коньках
ДК им. Маяковского	Формирование навыков ЗОЖ, организация досуга	Участие в различных городских акциях и мероприятиях
Детская больница	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь
Центр профилактики и борьбы со СПИДом	Профилактика и информирование о заболевании	Лекции, беседы
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма	Лекции, беседы, ролевые игры для воспитанников

6.Прогнозируемый результат

1.Повышение уровня физического развития физической подготовки воспитанников.

2. Стабилизация и улучшение общего самочувствия воспитанников и педагогов, снижения уровня заболеваемости.

3. Готовность детей и педагогов к сохранению и укреплению своего здоровья.

4. Улучшение психологического климата в коллективах детей и взрослых, снижение уровня конфликтности.

5. Сформированность у воспитанников устойчивых навыков здорового образа жизни.

6. Повышение мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта.

7. Снижение количества детей, употребляющих табачные изделия, алкоголь, ПАВ.

8. Улучшение психоэмоционального состояния детей и педагогов (снижение уровня тревожности, страхов, агрессии).