Министерство науки и образования

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

«Детский дом №1»

Программа

Физкультурно-спортивное направление

«Мой выбор- здоровье»

Хабаровск 2013

**Оглавление**

[**Пояснительная записка** 3](#_Toc377561146)

[**Цель** 5](#_Toc377561147)

[**Задачи** 5](#_Toc377561148)

[**Основные направления** 5](#_Toc377561149)

[**Ожидаемые результаты** 6](#_Toc377561150)

[**Основное содержание физкультурно-спортивного воспитания** 6](#_Toc377561151)

[**Принципы и особенности организации физкультурно-спортивного направления** 7](#_Toc377561152)

[**Виды деятельности и формы занятий с воспитанниками детского дома** 7](#_Toc377561153)

[**Социальные партнеры** 9](#_Toc377561154)

[**Мероприятия по физкультурно-оздоровительному направлению** 10](#_Toc377561155)

[**Перспективный план на 2013-2014 год** 11](#_Toc377561156)

[Приложение 1 12](#_Toc377561157)

[**Список литературы** 13](#_Toc377561167)

# **Пояснительная записка**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации и является чутким барометром социально- экономического развития страны.

О неблагополучии состояния здоровья детей знали давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. Растет число юных курильщиков, увеличивается массовое потребление алкоголя подростками. Эта проблема стала подниматься на Государственном уровне.

Особенно остро проблема сохранения Здорового Образа Жизни стоит в детских домах и школах-интернатах. Контингент воспитанников в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, составляет в основном социальные сироты.

Дети лишенные родительского попечения более склонны к бродяжничеству и вовлечению в преступную деятельность. Они рано приобщаются к алкоголю, никотинокурению и наркотикам. Проявляют асоциальное поведение в виде мелких краж, хулиганства, попрошайничества, вымогательства, циничного отношения к сверстникам и воспитателям.

Для детей поступающих в интернатные учреждения характерна нарушенная социализация, имеющая широкий спектр проявлений: от неумения вести себя за столом, соблюдать нормы гигиены до неспособности адаптироваться незнакомой среде, вплоть до различных проявлений девиантного поведения.

Проводимые исследования в области здоровья воспитанников детских домов показывают, что уже с рождения они имеют низкие показатели здоровья, психические расстройства, болезни нервной системы. Их отличает низкий уровень санитарно-гигиенической культуры. Все эти проблемы развиваются на фоне социальной запущенности.

В связи с этим важнейшей задачей образовательно- воспитательного процесса в детских домах является создание комплексной и эффективной программы одним из направлений которой, является физкультурно-оздоровительное направление, определяющее свои цели, задачи, планируемые результаты и систему оценки планируемых результатов.

# **Цель**

Формирование Здорового Образа Жизни воспитанников, способствующего эмоциональному и физическому развитию детей. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.

# **Задачи**

* Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников в детском доме.
* Популяризация преимущества ЗОЖ, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам.
* Увеличение количества воспитанников, вовлеченных в объединения спортивной направленности.
* Совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы.
* Создание механизма совместной работы в укреплении здоровья воспитанников с общественными организациями.

# **Основные направления**

* Организация пропаганды ЗОЖ.
* Организация каникулярного времени воспитанников.
* Физкультурно-спортивная работа.
* Профилактика вредных привычек.

# **Ожидаемые результаты**

* Стабилизация показателей здоровья детей.
* Приобретение знаний о ценности ЗОЖ.
* Приобретение знаний о взаимосвязи, физического и нравственного здоровья человека.
* Приобретение знаний о важности спорта и физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья.
* Отрицательная оценка неподвижного образа жизни и нарушения гигиены.
* Соблюдения воспитанниками правил гигиены и здорового режима дня.
* Подвижный образ жизни (прогулки, игры, соревнования).
* Приобретение навыков личной гигиены, основах закаливания, основных комплексов физических упражнений различной направленности, контроль своего физического состояния, самочувствия, настроения.

# **Основное содержание физкультурно-спортивного воспитания**

* Элементарное представление о видах спорта.
* Элементарное представление о Олимпийском движении.
* Интерес к занятиям физической культурой и спорту.
* Интерес к национальным видам спорта.
* Стремление активно участвовать в спортивных мероприятиях детского дома, города, края.
* Негативное отношение к асоциальному поведению, алкоголизму, табакокурению, наркомании.

# **Принципы и особенности организации физкультурно-спортивного направления**

* *Сознательности-* отношение воспитанников к поставленным целям и задачам. Овладение системой самоконтроля, различным двигательным навыкам и умениям. Понимание полезности ЗОЖ.
* *Активности-*самостоятельность воспитанников в практических занятиях физической культурой. Инициатива.
* *Индивидуализации-*одаренность воспитанников в выбранных ими видах деятельности.
* *Оздоровительной направленности-*интерес воспитанников к ЗОЖ

# **Виды деятельности и формы занятий с воспитанниками детского дома**

* Получение знаний о различных видах спорта.
* Ознакомление с историей Олимпийских Игр, Олимпийских чемпионов.
* Знакомство с деятельностью общественных организаций спортивной направленности.
* Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского дома, города, края.
* Получение знаний о ЗОЖ (гигиена, физическая культура).
* Участие в мероприятиях направленных против вредных привычек.
* Регулярные тренировки по направлению «Мини-футбол».
* Регулярные тренировки по направлению «Настольный теннис».
* Регулярные занятия по направлению «Волейбол, пионербол».
* Регулярное проведение мини-турниров на территории детского дома по направлениям «Гандбол, бадминтон, русская лапта, шашки, шахматы».
* Занятия на ледовом катке.
* Проведение эстафет на спортивной площадке детского дома.
* Регулярные оздоровительные занятия в бассейне.
* Тренажерный зал.
* ОФП.
* Подвижные игры на стадионе и в спортивном зале.

**Формы работы с воспитанниками**

* Акции (коллективные эстафеты, подвижные игры).
* Игровые программы (экскурсии, мастер-классы, выезды на соревнования).
* Совместная деятельность педагогического коллектива детского дома и общественности, по направлению физкультурно- спортивного воспитания детей.
* Использование двух основных методов организации воспитанников: групповой и индивидуальный.
* Использование словесного метода работы с воспитанниками (рассказы, беседы, анализ проведенного занятия).
* Использование наглядного метода работы с воспитанниками (демонстрация, ориентирование).
* Использование практических методов работы с воспитанниками (проведение соревнований со строгим регламентом).

# **Социальные партнеры**

* МБОУ СОШ №10.
* МБОУ СОШ №38.
* Спортивный комплекс «Платинум Арена».
* Бассейны «Дельфин», «СКА».
* АНО «Центр социальной адаптации Грань».
* Хабаровский краевой центр внешкольной работы «Созвездие».
* М-р центр «Платформа».
* Хабаровская краевая молодежная общественная организация «АПЕЛЬСИН».
* ДГАФК и спорта.
* Министерство ФК и спорта по Хабаровскому краю.
* ОАО «Дальтрансгаз»

|  |  |
| --- | --- |
| Организация пропаганды Здорового Образа Жизни. | «Я выбираю жизнь»  «Береги здоровье смолоду»  «Твое здоровье»  «В здоровом теле, здоровый дух» |
| Организация каникулярного времени. | «Подвижные игры»  «Выезды на различные мероприятия спортивной направленности»  «Пеший поход»  «Кустовые соревнования» (школы, детские дома, школы-интернаты). |
| Физкультурно-спортивная работа. | Краевые и городские спартакиады среди воспитанников. Встречи воспитанников с тренерами и воспитанниками ДЮШОР в городе Хабаровске. |
| Профилактика вредных привычек. | ЗОЖ.  Режим дня.  Соревнования «Веселые старты» -тематика «Жизнь против наркотиков».  Конкурс «Самая спортивная группа». |

# **Мероприятия по физкультурно-оздоровительному направлению**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** |
| Сентябрь | * ФК фестиваль * Викторина «Легенды легкой атлетики» * День туризма * Выбор секций по интересам |
| Октябрь | Интеллектуальная игра «Самые сильные люди планеты»  День здоровья «Твое здоровье»  Подвижные игры на стадионе  Большой спортивный аттракцион |
| Ноябрь | * Кустарные соревнования по мини футболу * Занятия в тренажерном зале * День здоровья и спорта «В здоровом теле, здоровый дух» |
| Декабрь | * Международный день футбола * Игра викторина «Угадайте кто?» * Эстафета «Для сильных духом» * Посещение спорт. комплекса «Платформа» |
| Январь | * Экскурсия в музей спорта «ДГАФК» * Соревнования по настольному теннису * Посещение спорт. комплекса «Платформа» |
| Февраль | * Ходьба на лыжах * Выезд на горнолыжную базу * Посещение спорт. комплекса «Платформа» |
| Март | * Первенство по спортивному пейнтболу * День национального бокса * Экскурсия в спорт. клуб «Кик Мастер» |
| Апрель | * Чемпионат по мини футболу «Будущее зависит от тебя» * Международный день здоровья «Береги здоровье смолоду» * Конкурс «Самая спортивная группа» * «Пеший поход» |
| Май | * Спортивное ориентирование * Игра «Новости о спорте» * Праздник «Физическая культура» * Соревнования «Веселые старты» -тематика, «Жизнь против наркотиков» |
| Июнь | * Открытие летнего оздоровительного лагеря * Функционирование летней оздоровительной площадки по плану * Работа кружков и секций * Посещение бассейна * Международный Олимпийский день |

# **Перспективный план на 2013-2014 год**

# Приложение 1

# 

**Тренажерный зал**

**ОФП**

**ЗОЖ**

**Русская лапта**

**Футбол**

**Волейбол**

**Баскетбол**

# 

***ВОСПИТАННИК***

**Подвижные игры**

**Пионербол**

# 

**Ледовый каток**

**Гандбол**

# 

**Бадминтон**

**Шахматы**

**Шашки**

**Бассейн**

# **Список литературы**

1. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе: программа, мероприятия, игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
2. Иванушкина Л. Авторская программа Культура здоровья // Здоровье детей, №1 / 2006.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А. Г. Твоё здоровье: укрепление организма. Спб., 1998.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под редакцией проф. Ю.Ф.
5. Курамшина - М. : Советский спорт. 2002.
6. Программа «Здоровье на всю жизнь». Ени Т.Ю., Чистяк М.А.,

Белоцерковец А.И., Федосик А.М. Пешкова С.В. Наследникова О.С., Айда Л.А