Новизна программы состоит в идеи сочетания оздоровительных и воспитательных методик, что позволяет обучить детей приемами саморегуляции в различных жизненных ситуациях.

Основами программы «Здоровым быть здорово!», стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организация системы просветительской работы о здоровом образе жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что в последние годы в стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении состояния здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющими им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки. Кроме этого, нередко среди детей младшего школьного возраста возникают проблемы, связанные с курением, алкоголизмом и наркоманией. Особенно подвержены этому влиянию дети 13-14 летнего возраста из неблагополучных семей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию в связи с отсутствием должного внимания к здоровью ребенка со стороны родителей.

Педагогическая целесообразность. Программа «Здоровым быть здорово!» помогает ребенку организовать свое свободное время через занятия и совместную творческую деятельность, получить информацию о здоровом образе жизни и последующем становление ребенка, как личности.

Также программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, личностное совершенствование ребенка, профилактику девиантного поведения несовершеннолетних, развитие творческих способностей.

*Наш адрес: 172523 Тверская область, г.Нелидово,*

*Ул.Пятницкая д.9а.*

 *Телефон: 8 (48266)3-81-08*

***Государственное бюджетное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» Нелидовского городского округа***

|  |
| --- |
|  |

***Дополнительная общеобразовательная программа***

***«***Здоровым быть здорово***»***



***Педагог:Максимова Н.Н.***

*Г.Нелидово*

*2023г.*

**Цель программы:** Сохранение и укрепление как физического, так и психического здоровья у воспитанников центра, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

* Охранять, укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
* развивать устойчивую мотивацию воспитанников и их родителей к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ);
* укреплять здоровье детей и подростков посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой и спортом;
* обучать подростков позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;
* воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
* дать необходимые знания воспитанникам о поведении в экстремальных и опасных ситуациях, определять способы защиты от них;
* привлечь внимание родителей к проблемам, связанным со здоровьем и полноценным развитием детей; просвещать в вопросах сохранения своего здоровья  и здоровья ребенка, приобщать к традициям большого спорта (лыжи, футбол, волейбол и др.)

**Возраст детей-участников программы** – учащиеся от 7 до 18 лет. Наполняемость группы 8 человек.

Тематика программы актуальна для детей всех возрастов, так как, несмотря на возрастной разрыв, всех детей объединяет одна проблема – отсутствие в потребности в здоровом образе жизни, ослабленное физическое и психическое здоровье.

**Срок реализации программы:** программа краткосрочная, разработана на 9 месяцев обучения и рассчитана на 83 часа. Программа реализуется в течение всего времени нахождения несовершеннолетнего на реабилитации.

**Продолжительность занятий:** 2 занятия в неделю продолжительностью 40 минут.

**Формы организации занятий:** групповая, индивидуальная, коллективная.

**Формы проведения занятий:**

- беседы и лекции;

- игры и творческие задания;

- инсценирование ситуаций;

- обсуждение проблемных ситуаций;

- практические задания;

- экскурсии, прогулки, подвижные игры;

- просмотр кинофильмов, презентаций, научных фильмов;

- выполнение физических упражнений, упражнения на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

- участия в массовых мероприятиях;

- занятия на спортивных тренажерах, детский фитнес.

На занятиях используется ИКТ и сеть Интернет.

**Ожидаемый результат и способы их проверки.**

**В итоге обучения,** обучаемые должны **знать**:

* основные режимные моменты и значение режима дня для здоровья;
* как устроен человек, о функциях отдельных частей и органов на уровне первоначальных сведений;
* средства сохранения и укрепление здоровья человека: личная гигиена, режим дня, рациональное питание, физкультура и спорт;
* о работе систем организма при выполнении физических упражнений;
* что такое полезные и вредные привычки, о вреде, наносимом здоровью при курении сигарет, употребление алкоголя и наркотиков;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения и поведения в минуту опасности.
* Правила оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, укусах, ожогах и тд..), правила ухода за больными.

**Уметь:**

* Проводить наблюдение за собой и своим здоровьем;
* Вести здоровый образ жизни;
* Соблюдать и осуществлять личную гигиену;
* Выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
* Уметь планировать свое время, соблюдать режим дня;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* отличать полезные и вредные привычки, знать об их негативном влиянии на здоровье;
* уметь взаимодействовать со сверстниками на занятиях;
* иметь базовые знания о видах спорта, об олимпийских чемпионах.