**Министерство образования и науки Алтайского края**

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Славгородская общеобразовательная школа - интернат»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на МО воспитателей  Протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по ВР  школы – интерната  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_\_\_г. | **«Утверждено»**  Директор школы – интерната  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_\_\_г. |

**Адаптированная программа спортивно-оздоровительной работы**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

для воспитанников 7-17лет

Срок реализации 2021– 2023 годы

Воспитатели Суханова Н. Е.

Квасова М. Д.

г.Славгород 2021

**Паспорт программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы:** | Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «В здоровом теле – здоровый дух!» |
| **Разработчики программы:** | Суханова Н.Е., Квасова М.Д., воспитатели КГБОУ «Славгородская общеобразовательная школа-интернат» |
| **Законодательная база:** | Государственная политика в интересах детей стала приоритетной областью деятельности российских органов власти. Правовой основой обеспечения охраны и укрепления здоровья детей в России являются:  -Конституция РФ;  -Закон РФ «Об образовании»;  -Конвенция о правах ребёнка;  -Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;  -Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;  - |
| **Методологические принципы программы:** | Программа основывается на принципах:  Принцип психолого-педагогического сопровождения.  Принцип участия.  Принцип духовности.  Принцип своевременности.  Принцип ответственности.  Принцип гуманизации.  Принцип открытости.  Принцип разноообразия.  Принцип целостности.  Принцип положительного ориентирования. |
| **Содержание программы и формы её реализации:** | Познавательно-игровые программы;  профилактические занятия;  спортивно - развлекательные программы;  конкурсные программы;  викторины;  акции, рейды  дистанционные занятия(по необходимости) |
| **Цель программы:** | Создание в учебном учреждении целостной здоровье сберегающей среды, способствующей формированию психически здорового, физически развитого и социально адаптированного человека. |
| **Задачи программы:** | -формировать у детей позитивные взаимоотношения с окружающим миром, обществом, самим собой;  - создать в учреждении общественное мнение, утверждающее личную и общественную ценность здоровья и нетерпимость к экспериментам со своим здоровьем;  -привлечь к регулярным занятиям физкультурой и спортом наибольшее количество обучающихся и педагогов;  -расширить знания детей об истории физкультуры и спорта в нашей стране и за рубежом;  -формировать у детей навык осознанного выбора модели поведения человека, ответственного за своё здоровье;  -корригировать недостатки двигательной сферы, физического и психического развития детей. |
| **Сроки и этапы реализации программы:** | Сроки реализации программы-2021-2023 годы  I Этап-информационно-подготовительный (2021сентябрь-октябрь)  Аналитико-диагностическая деятельность. Поиск форм и методов, технологий создания здоровье сберегающей среды в учреждении. Разработка системы оценивания сформированности навыков ЗОЖ детей.  II.Этап-практический (2021-2022гг.)  Реализация программы, направленной на создание здоровье сберегающей среды, гармоничное развитие личности, внесение корректив.  III.Этап-обобщающий (2022-2023гг.)  Самоконтроль, анализ и оценка результатов реализации программы. Соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами. Определение перспектив и путей дальнейшей работы педколлектива. |
| **Ожидаемые конечные результаты:** | -создание целостной здоровье сберегающей среды в школе, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и гармоничному развитию обучающихся;  -создание эффективной системы оценки навыков ЗОЖ детей.  -снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов;  -у обучающихся должна быть сформирована привычка к здоровому образу жизни, выработаны формы поведения, помогающие избежать опасностей для жизни и здоровья;  -повышение педагогического мастерства педагогов, компетентно и творчески реализующих здоровье сберегающие, личностно – ориентированные, информационные и другие современные образовательные технологии. |
| **Контроль выполнения программы:** | Осуществляет директор школы, заместитель директора по воспитательной работе, авторы программы. |

1. **Обоснование актуальности программы**

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди числа «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах развития. В патологический процесс вовлекаются все стороны психофизического развития ребёнка - мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, кроме того, эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы, мышление, деятельность, речь, поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности , нарушении целостности восприятия.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательных систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечности и т.п.

Кроме того, значительная часть учащихся школы- интерната воспитываются в семьях, находящихся в социально опасном положении, где родители злоупотребляют алкоголем, ведут аморальный образ жизни. Такое положение вещей для этих детей становится нормой, которую никакими словами не изменить. Дети должны увидеть и почувствовать на себе другой образ жизни, другое мироощущение. Условия школы-интерната позволяют дать таким детям возможность выбраться из замкнутого круга поведенческих стереотипов через позитивный опыт радости от чистоты, движений, правильно организованного общения.

Работа по коррекции недостатков моторной сферы положительно влияет на развитие интеллектуальной и речевой деятельности, а также на общее развитие.

Подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. И всегда физическое воспитание остаётся важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении для детей с интеллектуальными нарушениями включает в себя непосредственно физическое воспитание, организацию рационального двигательного режима, создание комфортной, безопасной развивающей среды, необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, убедить учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом.

Физкультурно-оздоровительная работа в Образовательном учреждении для детей с интеллектуальными нарушениями состоит из двух блоков.

В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование техники выполнения движений, двигательных умений и навыков, обеспечение двигательной активности, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий.

Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровлен е детей с учётом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

Программа комплексная, охватывает все стороны жизни детей в интернате и требует активного участия всего персонала школы. Реализация программы достигнет цели в полной мере лишь при осознании всеми работниками образовательного учреждения своей солидарной ответственности за сохранение здоровья обучающихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении.

1. **Модель здоровья школьника.**

**Здоровье физическое:**

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Здоровье социальное:**

Моральное самообеспечение, адекватная самооценка своего «я», самоопределение.

**Здоровье психическое:**

Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

Главное условие для успешного решения оздоровительной программы – воспитание соответствующей культуры у педагога и ученика:

\*культуры физической (управление движением);

\*культуры физиологической (управление процессами в теле);

\*культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);

\*культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).

**IV.Концептуальные основы программы**

**Цель** программы:

Максимальное использование возможностей школы-интерната для формирования психически здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.

**Задачи:**

формирование у детей позитивных взаимоотношений с окружающим миром, обществом, самим собой;

создание в учреждении общественного мнения, утверждающего личную и общественную ценность здоровья и нетерпимого к экспериментам со своим здоровьем;

привлечение к регулярным занятиям физкультурой и спортом наибольшего количества учащихся и педагогов;

валеологическое образование учащихся и педагогов;

формирование у детей навыка осознанного выбора модели поведения человека, ответственного за своё здоровье;

коррекция недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей.

**Принципы создания здоровьесберегающей среды:**

**Принцип гарантий.** Реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.

**Принцип участия.** Привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.

**Принцип психолого-педагогического сопровождения.**

**Принцип валеологизации учебно-воспитательного процесса.**

**Принцип духовности.** Подразумевает воспитание человека достаточно высокой культуры и нравственности**;** оказание помощи детям в их духовно-нравственном становлении; формирование у школьников духовных ориентаций и потребностей в усвоении и присвоении ценностей культуры; соблюдение в жизненных ситуациях норм гуманистической морали.

**Принцип персонификации.** Включает в себя : учёт индивидуальных особенностей, возможностей и задатков детей; изучение личностных психологических особенностей детей и подростков; ориентация на самоопределение и самовоспитание личности.

**Принцип своевременности.** Требует учёта динамики развития подрастающей личности в его индивидуальном биоритме.

**Принцип ответственности**. Подразумевает создание условий для самовоспитания как учащихся, так и педагогов**.**

**Принцип открытости.** Предполагает открытое взаимодействие, сотрудничество, партнёрство субъектов образовательного процесса.

**Принцип положительного ориентирования.** Показ положительных примеров более эффективен, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья поведения.

**Принцип гуманизации.** Принцип требует от педагога умения создать благоприятный психологический климат в группе, положительный эмоциональный фон.

**Принцип разнообразия** форм и методов воспитания культуры здорового образа жизни.

Деятельность педагогического коллектива направлена на формирование

Здоровьесберегающей среды как сложной совокупности факторов, условий и закономерных фаз становления и развития личности, поэтому основные направления работы, выбор форм и методов опираются на социально- педагогические исследования, постоянный мониторинг социально-психологической службы.

**Методы работы:**

**Непосредственное влияние педагогов на детей (**личный пример, убеждение, требование, приказ, поощрение наказание, авторитет, просьба, совет);

**организация необходимого количества мероприятий со спортивно-оздоровительным уклоном,** которые побуждают воспитанников изменить собственное отношение, выразить свою позицию, осуществить поступок, проявить характер;

**общественное мнение школьного коллектива, личностно значимое для воспитанников,** а также авторитетные для них люди – педагоги, старшие товарищи, средства массовой информации (телевидение, печатные издания, радио);

**совместная деятельность** воспитателей с воспитанниками, общение, игры;

**передача информации и социального опыта** в процессе дружеского и профессионального общения;

**погружение в мир народных традиций,** фольклорного творчества, чтение художественной литературы.

**Формы организации воспитательного процесса** могут быть разнообразными:

фронтальные, групповые, малыми группами, индивидуальные, совместно с родителями, школьным психологом, медицинским работником.

Программа может быть реализована интегрированно на тематических занятиях по личностному развитию, культурно-досуговых мероприятиях, занятиях спортивных секций.

Рекомендуется отработка отделььных навыков при выполнении режимных моментов:

-гимнастика до учебных занятий

-закаливающие водные и воздушные процедуры

-физминутки на занятиях

-подвижные игры на прогулках.

На занятиях рекомендуется использовать **логические приёмы мышления:** сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Максимально следует использовать фантазию учащихся и творческие способности.

Педагог должен найти нужный тон в общении с детьми, избегать назидательности, создавая на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Результативность работы по программе во многом зависит от степени подготовленности и сплочённости педагогического коллектива.

Педагоги должны ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений о здоровье, но и реализацию усвоенных знаний и представлений в поведении. На поставленный вопрос ребёнок вправе отвечать так, как он считает нужным, как понимает, как чувствует. Необходимо иметь терпение и уважение к самым разным ответам. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, радости, желание прийти на занятие снова. Эффективность программы оценивается, в первую очередь, желанием детей активно участвовать в мероприятиях данной программы. Главная заповедь: «Не навреди!»

**V.Технологии, применяемые для реализации программы.**

**1. Медико-гигиенические технологии.**

Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с Сан ПиНом, в том числе гигиенических норм и требований к организации и объёму внеучебной нагрузки(домашние задания) учащихся на всех этапах обучения.

Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся.

Проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому и валеологическому просвещению учащихся и педагогов (тематические занятия, встречи с мед. работником).

Формирование у детей стойких санитарно- гигиенических и социально-бытовых навыков.

Наблюдение за динамикой здоровья учащихся, организация профилактических мероприятий.

Использовани е рекомендаций и утверждённых методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминизация, фитотерапия)

Организация движения «Самая здоровая группа»

Привлечение мед. работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

**2.Физкультурно-оздоровительные технологии.**

Соответствующая требованиям организация занятий активно-двигательного характера.

Ежедневная утренняя зарядка.

Организация подвижных игр на прогулках.

Организация физкультурных и релаксационных пауз на самоподготовках и тематических занятиях.

Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий и акций (Дни здоровья, дни спорта, соревнования, рейды)

**3.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.**

Соблюдение техники безопасности охраны труда.

Тематические занятия по ЗОЖ..

Обязательное проведение инструктажей по ТБ при работе с инструментами, оборудованием, походах в баню, общественные места.

**4.Экологические здоровьесберегающие технологии.**

Создание природосообразных, экологически оптимальных условий для жизни и деятельности детей, гармоничных взаимоотношений с природой.

В школе – это обустройство пришкольной территории, наличие зелёных растений в классах и рекреациях, участие в тематических мероприятиях о пользе растений и бережном отношении к природе.

**5.Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Дифференцированный подход;

сотрудничество;

разнообразные игровые технологии;

новые информационные технологии;

развивающие технологии;

КТД;

**6.Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии.**

Проведение мероприятий по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек.

Пропаганда ЗОЖ, наглядная агитация, использующая творческий потенциал воспитанников..

**7.Психолого-педагогические технологии.**

Снятие эмоционального напряжения через использование игровых технологий.

Проведение физминуток и релаксационных пауз.

Создание благоприятного психологического климата в интернате.

Охрана здоровья и пропаганда ЗОЖ.

Повышение квалификации работников школы и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Привлечение педагогов к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Выбор приоритетных направлений деятельности.

Доступность сведений для каждого педагога.

**VI. Оценка эффективности реализации программы.**

**\***Динамика показателей временной нетрудоспособности учащихся.

**\***Процент участников программы, охваченных различными мероприятиями.

**\***Соответствие выполненных мероприятий запланированным

**\***Оценка здоровьесберегающей деятельности сотрудниками**.**

**\***Оздоровление поведенческих привычек сотрудников(не курят, посещают какое-либо оздоровительное занятие).

**Способы отслеживания результатов:**

-Анализ результатов рейдов и акций;

-Анализ состояния здоровья и физического развития школьников по итогам спортивных мероприятий.

-Коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья школьников.

VII. Литература.

1.Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. «Твоё здоровье: укрепление организма»-«Детство-пресс» 2000.

2.Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья»-Москва «ВАКО»2007.

3.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа. Формы, методы, опыт, применение. Под редакцией М. М. Безруких, В.Д. Сонькина, Москва, 2002.

4.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва:АРКГИ, 20013.

