**ГОАУСОН «Мончегорский комплексный центр социального обслуживания населения» Отделение для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации**

Программа по физическому воспитанию «Развитие».

Программа утверждена приказом по учреждению от 25.12.2013г. №569-0 «Об утверждении планов работы, программ». Программа адаптированная

Срок действия программы: 3 года

Целевые группы: воспитанники отделения для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации в возрасте от 7 до 18 лет, находящиеся на стационарном пребывании в отделении, а также посещающие группу дневного пребывания.

Актуальность программы:

 С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма  различного рода заболеваниям. Воспитанники, поступившие в отделение для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, не исключение, а наоборот имеют больше проблем социального, медицинского и психологического характера, как правило, это дети из семей группы риска, асоциальных семей. Результаты диагностики показывают, что почти все дети, поступившие в отделение, имеют ослабленное здоровье, ряд хронических и простудных заболеваний, слабую сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, нарушения в состоянии психического и физического здоровья, низкий уровень физической активности.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эф­фективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

 Так как одной из основных задач работы с несовершеннолетними, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья, что в дальнейшем способствует успешной социальной адаптации детей и подростков, назрела необходимость в разработке адаптивной программы по физическому воспитанию и внедрению новых форм и методов работы в этом направлении.

Физическое воспитание детей в отделении для несовершеннолетних тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием и активно содействует всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей. Спортивно - оздоровительные мероприятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта, способствуют социальной адаптации детей.

Цели программы:

* Сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
* Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

* Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
* Обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
* Укрепление здоровья воспитанников, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, профилактика простудных заболеваний;
* Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Принципы и подходы к формированию программы:

 Программа реализуется на протяжении всего календарного года, объем материала составляет 48 часов. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 45-60 минут.

При составлении программы учитываются сроки пребывания детей в отделении, специфика учреждения, режим дня, разный уровень физической подготовленности, возрастные особенности**.**

В программе реализуются принципы вариативности, обосновывающие планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями детей, состоянием материально-технической базы. Соблюдаются дидактические принципы «от известного, к неизвестному», «от простого к сложному», систематичности и наглядности. Усиление оздоровительного эффекта, достигается в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Используемые методики и технологии:

В зависимости от решаемых задач используются различные методики и технологии:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод;

3) соревновательный метод;

4) словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, разбор, распоряжения, команды, указания);

5) методы наглядного воздействия (показ, рисунки, зарисовки, видео-фильм, электронные презентации).

**Ожидаемые результаты:**

* Формирование навыков здорового образа жизни.
* Повышение уровня физического, психологического и социального здоровья.
* Повышение уровня физической подготовленности детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и приобщения их к систематическим занятиям физическими упражнениями, снятие эмоциональной напряженности.
* Формирование культурно-гигиенических навыков.

7. Система оценки - мониторинг.

Сущность мониторинга физкультурно-оздоровительной работы заключается в периодическом сборе и обобщении информации о детях, отслеживанием динамики их развития и состояния здоровья с формулированием выводов и проведения соответствующей коррекционной деятельности.

Состав воспитанников отделения обновляется постоянно. Одни дети живут в отделении месяц, другие – полгода, а кто-то и несколько дней, в зависимости от жизненной ситуации. Поэтому сложно подобрать систему оценки физической подготовленности, отследить изменения и результат. Благодаря совместной, целенаправленной, планомерной и систематической работе всех сотрудников отделения по организации физкультурных занятий, разнообразии форм досуга, удаётся создавать условия для самореализации и самовыражения детей и для их социальной адаптации, поднимать самооценку воспитанников, прививать им навыки здорового образа жизни, формировать у детей потребность к самостоятельным занятиям физической культурой, выбранным видам спорта, и наконец, самое главное, снижать количество детей и подростков с асоциальным поведением.

План занятий:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  | Цель, задачи  | Элементы содержания | Примечания  |
| 1. | «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности». | Цель: формирование знаний о пользе занятий физическими упражнениями и подвижными играми.Задачи:развитие интереса к самостоятельным занятиям ФК и спортом; формам активного отдыха и досуга. | Беседы, презентации о легендах Советского и Российского спорта.Дыхательная гимнастика. Экскурсии – знакомство со спортивными объектами города. Изготовление коллажей, конкурсы рисунка на спортивную тему.Оформление стенда «Физическая культура», уголка «Спортивные достижения», «Уголок здоровья». | Презентации;интернет ресурсы;конспекты;коллажи;методические пособия |
| 2. |  «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью». | Цели: * улучшение физического здоровья детей;
* формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:* развитие задатков и склонностей к различным видам спорта;
* формирование и совершенствование двигательных навыков; - укрепление здоровья воспитанников, закаливание организма;
 | Физкультурно-оздоровительные занятия:* физкультминутки во время выполнения домашнего задания;
* пальчиковая гимнастика;
* прогулки, экскурсии, [туристические походы](http://www.blackpantera.ru/turizm/20117/);
* спортивный час;
* занятия
* соревнования(эстафеты);
* физические упражнения и игры в часы отдыха и досуга;
* занятия в спортивных секциях кружках;
* упражнения на растяжку и на развитие дыхания по йоге;
* лыжная подготовка (в зимний период);
* гимнастика для глаз, на офтальмо-тренажере.

 В содержание занятий включены: физические упражнения из гимнастики и легкой атлетики, элементы спортивных и подвижных игр, общеразвивающие упражнения с предметами и в движении.  | Комплексы упражнений, конспекты занятий, картотека игр, схема офтальмо тренажера, методические пособия  |
| 3. |  «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности».  | Цель: дать детям знания о безопасном занятии ФК и спортом.Задачи:* воспитание бережного отношения к своему здоровью;
* обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* научить способам организации самостоятельных занятий ФК и спортом;
* обучение нормам здорового образа жизни.
 | * беседы для детей и родителей;
* самостоятельные игры и занятия детей в часы отдыха и досуга;
* прогулки и походы выходного дня.
* консультирование родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья;
* совместное проведение спортивных праздников с родителями, культурно-массовых мероприятий (походы, экскурсии).
 | Конспекты, сценарии праздников, организация мероприятий |

Разработанные занятия по программе:

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятия** | **Сроки проведения** |
| Пальчиковая гимнастика. Комплексное занятие | январь |
| «Зимние забавы» - катание на санках в городском парке. | январь |
| «Что такое йога?» - беседа, практическое занятие. | январь |
| «Причины пожара в быту». Беседа, конкурс рисунков. | январь |
| «Богатырские потешки» - спортивно-развлекательное мероприятие. | февраль |
|  ТБ и Правила поведения в спортзале. Беседа. | февраль |
| «Самые гибкие». Практическое занятие по йоге. | февраль |
| «Мы со спортом дружим». Конкурс рисунков. | февраль |
| «Нам не лень мылить руки каждый день» - беседа, стенгазета о гигиене.  | март |
| Соревнования по шашкам. | март |
| «Праздник Севера». Познавательная беседа. | март |
| «Чему мы научились». Практическое занятие. | март |
| «ЛЮКС – любим юмор как сгущенку» праздничное мероприятие к 1апреля! | апрель |
| «Мы всё умеем» - практическое занятие по йоге. | апрель |
| «Здоровые дети - здоровая Россия» Спортивно- оздоровительные мероприятия в течение дня, посвященные Всемирному дню здоровья. | апрель |
| Экскурсия в «Экопарк» - саамские игры. | апрель |
| «Опасный лед» - беседа, моделирование ситуаций. | май |
| «Они не курят, а ТЫ?» Познавательная беседа. | май |
| «Здоров будешь, все добудешь» - комплексное занятие (беседа, коллаж) | Май |
| «Найди клад» - спортивно-развлекательная игра. | май |
| «Озера нашего города». Экскурсия в яхт - клуб. | июнь |
| «Экологическая тропа» - прогулка в парковую зону. | июнь |
|  «Будь здоров!» Познавательная беседа. | июнь |
| «Сила и ловкость». Практическое занятие по йоге. | июнь |
| Первенство по бадминтону (теннису). | Июль |
| Экскурсия во Дворец спорта и на городской стадион.  | июль |
| Поход в лесной массив. | июль |
| «Йога, чему мы научились». Практическое занятие. | июль |
| «Флаг России». Беседа, рисунки. | август |
| «Футбол, футбол, кричат болельщики – гол!» соревнования футболу. | август |
| Веселые старты, посвященные дню физкультурника. | август |
| Йога «Чему мы научились!» практическое занятие | август |
| «Мой Мончегорск!» Беседа, конкурс рисунков. | сентябрь |
| «Будем закаляться». Познавательная беседа. | сентябрь |
| Викторина на тему «Спорт». | сентябрь |
| «Йога» - практическое занятие. | сентябрь |
| «Я выбираю спорт» коллаж, о здоровом образе жизни. | октябрь |
| «Йога» - практическое занятие. | октябрь |
| «Страна светофория» - беседа о правилах поведения на дорогах. | октябрь |
| «Движение - это жизнь» спортивно-развлекательная программа. | октябрь |
| «Олимпийские игры. Сочи- 2014» Познавательная беседа. | ноябрь |
| «Туши пожар, пока в беду не попал» беседа. | ноябрь |
| «Йога» - практическое занятие. | ноябрь |
| «Знаешь ли ты свои права?» - беседа, посвящённая всемирному Дню ребёнка. | ноябрь |
| Участие в декаде «SOS» “В здоровом теле – здоровый дух!» спортивно-развлекательная программа. | декабрь |
| «Новогодний калейдоскоп». Праздничное представление. | декабрь |
| «Йога». Практическое занятие. | декабрь |
| «Берегите Ёлочку». Конкурс плакатов и рисунков. | декабрь |

Результативность программы за 2012 – 2013 годы,

1-2 кварталы 2014 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 | Участие воспитанников в мероприятиях по физкультурно-оздоровительному воспитанию в рамках программы | 94% |
| Эффективность проведения мероприятий  | 95% |
| Социальная адаптация несовершеннолетних | 89% |
| 2013 | Участие воспитанников в мероприятиях по физкультурно-оздоровительному воспитанию в рамках программы | 97% |
| Эффективность проведения мероприятий  | 96% |
| Социальная адаптация несовершеннолетних | 91% |
| I-II кв.2014 | Участие воспитанников в мероприятиях по физкультурно-оздоровительному воспитанию в рамках программы | 49% |
| Эффективность проведения мероприятий  | 43% |
| Социальная адаптация несовершеннолетних | 39% |