

Филиал ФГАОУ ВО «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» в г.Новошахтинске
НОВОШАХТИНСК, РОССИЯ

Всероссийский открытый творческий конкурс
«В ЛУЧАХ МИЛОСЕРДИЯ»

Номинация: Добровольческий проект

СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ»



ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: дети от 4 до 11 лет

СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА: дети социального риска дошкольного и
школьного возраста

ВЫПОЛНИЛА: студентка направления подготовки «социальная работа»

НШФ ЮФУ Никонова А.А. при научно-методическом сопровождении
кафедры социальной работы и педагогического образования

РУКОВОДИТЕЛЬ РАБОТЫ: Киенко Татьяна Сергеевна, кандидат
социологических наук, доцент кафедры социальной работы и
педагогического образования

АДРЕС: 346900, Ростовская область,
г. Новошахтинск, ул.50-лет Октября, 2

Новошахтинск

2015

Актуальность внедрения авторской социально-образовательной программы «Тропинка здоровья»

Распространение программ здоровьесбережения в деятельность учреждений социальной реабилитации для несовершеннолетних является для социальной работы актуальной задачей. В социально–реабилитационных центрах находятся дети и подростки, лишенные материнской заботы, обделенные вниманием, не включенные в нормальные семейные отношения со своими родными людьми. Они много не знают из-за того, что их родители не занимаются воспитанием и обучением своего ребенка. Дети нуждаются в знаниях и должны иметь представление о своем здоровье и о том, как его сохранять. Таким образом, внедрение проектов и программ в области здоровьесбережения на базе социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних необходимы, так как родители не выполняют свои функции и поэтому специалисты должны объяснять детям и подросткам, основы здорового образа жизни.

Одной из целей работы Государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения Ростовской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г.Новошахтинска» (ГБУ СОН РО «СРЦ г. Новошахтинска») является сохранение, укрепление и развитие здоровья воспитанников посредством организации здоровьесберегающего пространства и воспитания валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Итогом такой работы является сформированная способность ребенка самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

С целью развития основ здоровьесбережения у воспитанников ГБУ СОН «СРЦ г. Новошахтинска» в период 14.11.2014г. по 16.12.14 г. была разработана и внедрена авторская социально-образовательная программа «Тропинка здоровья» с группой детей социального риска дошкольного и

школьного возраста. Группа состояла из 10 человек в возрасте от 4 до 11 лет. Программа была направлена на расширение знаний, умений и навыков воспитанников в области здоровьесбережения.

Цель программы «Тропинка здоровья»: способствование формированию и развитию у детей основ здорового образа жизни.

Задачами программы ставилось:

1. Мониторинг с помощью авторских исследовательских процедур знаний воспитанников о здоровом образе жизни, представлений о путях формировании здоровья; по итогам программы мониторинг позволяет оценить изменения и дать оценку эффективности авторских методик.

2. Социальное образование: ознакомление ребенка с ценностями здорового образа жизни посредством бесед, игр, просмотра обучающе-развивающих материалов, презентаций о здоровье;

3. Профилактика заболеваемости и освоение основ лечебной физкультуры: в практику социально-реабилитационного центра с целью профилактики заболеваемости детей (нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и т.д.) внедряется комплекс методик ЛФК (упражнений для пальчиков рук, физкультминутки, «зарядки для глаз», «проведения комплекса упражнений дыхательной гимнастики»);

4. Коммуникация: развитие коммуникативного опыта и навыков детей дошкольного и школьного возраста с помощью совместной коммуникативной, игровой, творческой, досуговой деятельности по освоению здоровьесберегающих методик;

5. Развитие: стимулирование общего развития социальных и когнитивных знаний и навыков детей групп социального риска.

Объект - дети дошкольного и школьного возраста.

Субъект - студентка направления подготовки «социальная работа» НШФ ЮФУ Никонова А.А. при научно-методическом сопровождении кафедры социальной работы и педагогического образования.

Необходимые ресурсы - ноутбук, музыкальный центр, подборка детских песен в электронном виде, авторские презентации, методики ЛФК, тренинги, художественная литература, использование специального сайта для реализации программы¹.

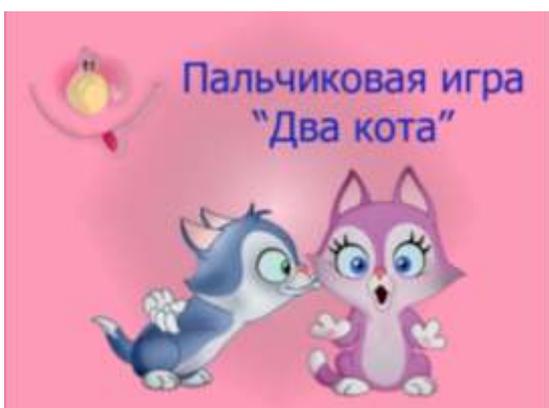
Формы и методы - беседы, игры; проведение различных упражнений на развитие тонкой моторики руки, с помощью упражнений для пальчиков рук; использование «зарядки для глаз» для профилактики нарушений зрения; организация физкультминутки для опорно-двигательного аппарата; проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики, а также с помощью презентаций рассматривались проблемы о здоровье, и расширялись знания ребят о здоровом образе жизни.



За время проведения программы дети и подростки увидели незнакомые фрукты и ягоды, которые очень полезны для здоровья, а также разобрались в какое время лучше ложиться спать, воспитанники узнали какие существуют болезни, признаки того или иного заболевания, а также запомнили к какому врачу нужно обращаться. Ребята рассказали, какое влияние оказывает спорт на здоровье человека. Для закрепления пройденного материала дети и подростки проходили тесты, отвечали на загадки и вопросы.

Каждое занятие с помощью презентации начиналось с беседы на ту или иную проблему о здоровье, рассуждали, высказывали свое мнение о видении проблемы, и закрепляли материал.

¹ Почемучка [Электронный ресурс] - URL: <http://pochemu4ka.ru/>



После обсуждения темы проводились физкультурные минутки; выполняли комплексы общеукрепляющих упражнений; выполнялись «зарядки для глаз», по профилактике зрения; осуществлялись упражнения для дыхательной системы ребенка; реализовывалось развитие и укрепление мелкой моторики кисти у детей; применение упражнений для детей на внимание и развитие мышления (Приложение №1).



Реализация программы сопровождалась опросом, проводимым до внедрения программы в форме неформального интервью, для того чтобы узнать насколько дети осведомлены о представлении формирования здоровья.



На первом занятии детям задавалось несколько вопросов:

1. Что такое здоровье?
2. Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?

3. От чего зависит здоровье?
4. Почему надо заботиться о здоровье?
5. Что влияет на здоровье?

Опрос показал, что знания детей о здоровом образе жизни были различными, в связи с разной возрастной категорией. На вопросы дети дошкольного возраста отвечали не уверенно, путались, не знали что ответить, ребята школьного возраста более уверенно отвечали, высказывали свое мнение, хотя задав вопросы, на которые нужно больше раскрыть ответ, стали возникать трудности.

Для реализации проекта и для того чтобы больше узнать о знаниях, которыми владеют дети на тему здорового образа жизни, были разработаны анкеты для разных возрастных категорий. Одна анкета была для детей дошкольного возраста от 4 до 6 лет, в ней раскрывались вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. Что такое вредные привычки?
3. Что такое правила личной гигиены?
4. Какая еда наполнена витаминами?
5. Что такое физическая культура?
6. Как сохранить здоровье?

Так как дети еще не ходят в школу и не умеют читать, вариантами ответов были предложены картинки, с помощью которых они могли ответить на вопросы. Задав вопрос, были предложены 3-4 картинки как варианты ответов. Изображения раскрывали и помогали детям отвечать на поставленные вопросы (Приложение №2).

Другая анкета - для ребят школьного возраста от 7 до 11 лет. В этой анкете предлагались более сложные и разнообразные вопросы, в которых рассматривались как варианты ответов, так и вопросы на которые нужно ответить самому. Вопросы на тему: что такое здоровье, правила личной гигиены, что такое вредные привычки, также было интересно узнать, заботятся ли дети о своем здоровье (Приложение №3).

Рассмотрев анкеты, на которые отвечала дошкольная группа детей, стало видно, что дети мало знают о здоровом образе жизни, о понятии личной гигиены, не могут отличить полезную пищу и вредную. Ребята школьного возраста отвечали лучше, но все же были трудности, например, в вопросах которых нужно давать самостоятельный ответ, также дети не до конца знают правило расписания пищи, сколько раз нужно принимать душ и т.д.

Программа осуществлялась в течение месяца, было проведено семь занятий. Каждое мероприятие длилось около часа. В ходе повторения и систематизации материалов программы на каждом занятии были рассмотрены различные правила здоровья, а также проводились беседы о сохранении здоровья: правильное питание какие продукты полезны для здоровья, а какие нет, сколько существует различных фруктов, овощей и ягод, которые помогут обрести и укрепить здоровье; необходимость соблюдения правила личной гигиены, сколько раз нужно чистить зубы, мыть руки и какие могут быть последствия, если не соблюдать эти правила; какова польза физических нагрузок, какие существуют виды спорта и как они влияют на разные части тела и мышцы, зачем нужно заниматься физкультурой; также дети узнали, какие существуют болезни и их признаки, что нужно делать, чтобы не заболеть и в случае заболевания к какому обращаться врачу. Для того чтобы дети больше стали интересоваться здоровым образом жизни было проведено занятие под названием «спортивное лото», в котором рассматривалось множество видов спорта как зимних так и летних, какие спортивные мероприятия проводятся на олимпийских играх, и какие существуют награды за получение призового места. На первых занятиях было видно, что дети скованны, стесняются, неуверенно отвечают на вопросы и делают зарядку, уже на протяжении нескольких занятий стало заметно, что ребята активнее делают комплекс дыхательных упражнений, обсуждают темы касающиеся здоровья и здорового образа жизни, больше узнали о спортивных мероприятиях стали ими интересоваться, запомнили какие существуют врачи, начали отличать

полезную пищу и вредную. На последнем занятии было проведено анкетирование, где детям нужно было ответить на те же самые вопросы. Можно отметить, что ответы были значительно лучше, ребята младшей группы дали больше правильных ответов, чем в первый раз, а ребята постарше более раскрыто отвечали на поставленные вопросы. Главное ребята поняли, что здоровый образ жизни это насыщенная веселая наполненная яркими красками и не скучная жизнь.

В ходе реализации программы были достигнуты следующие результаты:

1. с помощью разработанных анкет, узнали представление детей дошкольного и школьного возраста о формировании здоровья и здорового образа жизни;

2. воспитанники ознакомились с ценностями здорового образа жизни, посредством бесед, игр, просмотра обучающе-развивающих материалов (презентаций) о здоровье;

3. в практику социально-реабилитационного центра были введены с целью профилактики заболеваемости детей (нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и т.д.) методики упражнений для пальчиков рук, физкультминутки, «зарядки для глаз», «проведения комплекса упражнений дыхательной гимнастики»;

4. улучшились коммуникативные навыки детей дошкольного и школьного возраста с помощью совместной досуговой деятельности по освоению здоровьесберегающих методик;

5. повысился общий уровень социальных и когнитивных знаний и навыков детей групп социального риска в области здоровья и образа жизни.

Авторский опыт внедрения социально-образовательной программы «Тропинка здоровья» показал, что для обеспечения эффективного здоровьесберегающего процесса необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия, нормировать физическую нагрузку, использовать здоровьесберегающие формы и методы с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей детей и подростков. При работе с воспитанниками необходимо создать благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами содействовать формированию потребностей в здоровом образе жизни у детей. Можно отметить, что развитие такого направления социальной работы как здоровьесбережение видится перспективным.

Таблица 1. Социально-образовательная программа для детей групп социального риска «Тропинка здоровья»

Основные этапы проекта		Содержание
Разработка проекта		2011-2014 г.г.
Экспертиза здоровьесберегающих методик, апробация		Директор ГБУ СОН «СРЦ г.Новошахтинска» Мед. работник ГБУ СОН «СРЦ г.Новошахтинска» Руководитель кабинета ЛФК ДГБ
Внедрение программы		Ноябрь – декабрь 2014
№	Тема	<u>Формы/средства/ресурсы</u>
Занятие 1.	Что такое здоровье.	<u>Беседа</u> , познакомиться с детьми, провести анкету, посветить детей в понятие о здоровье, рассказать, что влияет на здоровье. <u>Игры</u> , провести пальчиковые игры «два кота» и «обезьянки» <u>ЛФК</u> , «Проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики». <u>Рефлексия</u> , подведение итогов всего сказанного, узнать у детей, что нового они узнали, что запомнилось.
Занятие 2.	Питание. Витамины.	<u>Беседа</u> , 1.о здоровье, что запомнили с первого занятия, 2. какие продукты полезны и полны витаминами. <u>Игры</u> , провести упражнения для пальчиков. <u>ЛФК</u> , «Зарядка для глаз» развивает зрение детей, способствует улучшению зрения. <u>Рефлексия</u> , рассуждения с детьми над занятием, делаем выводы, узнаем что запомнили.
Занятие 3.	Правила личной гигиены.	<u>Игры</u> , физкультминутки <u>ЛФК</u> , «Проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики», «Потягивание к мячу», доставая мяч. <u>Рефлексия</u> , рассуждения с детьми над занятием, делаем выводы, узнаем что запомнили.

Занятие 4.	Поговорим о болезнях.	<p><u>Беседа</u>, какие существуют болезни, что нужно делать, чтобы не заболеть, к каким врачам нужно обращаться в случае заболевания.</p> <p><u>Игры</u>, под музыку «тук, ток» и «паучок» провести упражнения для пальчиков.</p> <p><u>ЛФК</u>, «Зарядка для глаз» развивает зрение детей, способствует улучшению зрения.</p> <p><u>Рефлексия</u>, рассуждения с детьми над занятием, делаем выводы, узнаем что запомнили.</p>
Занятие 5.	Спорт в жизни людей.	<p><u>Беседа</u>, какое влияние оказывает спорт на здоровье человека.</p> <p><u>Игры</u>, загадки на спортивную тематику, физкультминутки.</p> <p><u>Рефлексия</u>, рассуждения с детьми над занятием, делаем выводы, узнаем что запомнили.</p>
Занятие 6.	Спортивное лото.	<p><u>Беседа</u>, развитие когнитивных знаний о спортивных состязаниях, изучение исторического развития олимпиады.</p> <p><u>Игры</u>, подвижные игры: самолеты, ловушки.</p> <p><u>ЛФК</u>, «Зарядка для глаз» развивает зрение детей, способствует улучшению зрения.</p> <p><u>Рефлексия</u>, рассуждения с детьми над занятием, делаем выводы, узнаем что запомнили.</p>
Занятие 7.	Здоровье человека.	<p><u>Беседа</u>, кто из детей скажет, как он для себя понимает, что такое здоровье и как его сохранить. Повторное проведение анкеты.</p> <p><u>ЛФК</u>, «Проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики».</p> <p><u>Рефлексия</u>, рассуждения с детьми над занятиями, делаем выводы, узнаем что запомнили.</p>

Анкета о здоровье
для детей дошкольного возраста
групп социального риска

АНКЕТА О ЗДОРОВЬЕ

Анкета направлена на то, чтобы рассмотреть представление детей дошкольного возраста о формировании здоровья и здорового образа жизни. Нужно ответить на анонимные вопросы.

1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ



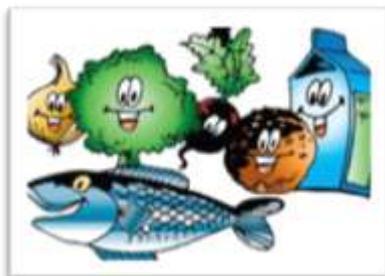
2. ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?



3. ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ?



4. КАКАЯ ЕДА НАПОЛНЕНА ВИТАМИНАМИ?



5. ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА?



6. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



Анкета о здоровом образе жизни
для детей школьного возраста
групп социального риска

АНКЕТА ЗОЖ

Анкета направлена на то, чтобы рассмотреть представление детей и подростков о формировании здоровья и здорового образа жизни.

Нужно ответить на анонимные вопросы.

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. Что для тебя здоровый образ жизни?
3. От чего человек может заболеть?
4. Представь, что ты отправился в путешествие. Твой лучший друг, который поехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- Мыло
- Мочалка
- Зубная щетка
- Зубная паста
- Полотенце для рук
- Полотенце для тела
- Тапочки
- Шампунь

5. От какой пищи человек будет здоров?
6. На дверях столовой вывесили 2 расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

7. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

• Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

• Зубы надо чистить утром и вечером.

8. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- После прогулки
- После посещения туалета
- После того, как заправил постель
- После игры в баскетбол
- Перед посещением туалета
- Перед едой
- Перед тем, как идешь гулять
- После игры с кошкой или собакой

9. Как часто ты принимаешь душ?

- Каждый день
- 2-3 раза в неделю
- 1 раз в неделю

10. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот.
- Подставить палец под кран с холодной водой
- Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

11. Какие существуют вредные привычки? Почему они называются вредными, и к чему могут привести?

12. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

13. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье?

- Да, конечно.
- Мало забочусь.

14. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Не очень интересно.

15. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?