Краевое государственное казённое учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр содействия семейному устройству г. Уссурийска»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Центр содействия

семейному устройству г. Уссурийска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Жовниренко

**П Р О Г Р А М М А**

**«Развитие физкультуры и спорта»**

**2019 г.**

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел,

 то, во всяком случае, поддерживать у него

высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов, академик

1. **Актуальность программы**

Вот уже на протяжении десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Решение этой проблемы занимает центральное место в работе российского правительства. По мнению премьер-министра РФ Дмитрия Анатольевича Медведева, «одной из причин ухудшения здоровья детей, наряду с экологической обстановкой, социально-экономическими потрясениями, является недостаточная эффективность проводимых оздоровительно-профилактических и коррекционных мероприятий, а иногда и просто их отсутствие в учреждениях образования и здравоохранения».

Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с детскими домами и школами-интернатами.

Проводимые исследования в области здоровья воспитанников КГКУ «Центр содействия семейному устройству г. Уссурийска» показывают, что уже с рождения они имеют низкие показатели здоровья, психические расстройства, болезни нервной системы, органов чувств и дыхания, их отличает низкий уровень санитарно-гигиенической культуры. Все эти проблемы развиваются на фоне социальной запущенности.

Исходя из статистических данных, проблему сохранения и укрепления здоровья воспитанников мы рассматриваем как комплексную и основную в системе обучения и воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Изменить сложившуюся ситуацию можно, возродив физкультуру и спорт на основе спортизированного физического воспитания в условиях занятий по обучению различным видам спорта. Сформулированное определение "спортизированное физическое воспитание детей-сирот" позволяет переосмыслить значение физической культуры и спорта, переориентировать его на формирование морально-волевых качеств детей-сирот для того, чтобы подготовить их к жизни в социуме.

**Целью** спортизированного развития воспитанников детского дома является освоение и совершенствование различных видов спорта: футбола, хоккея, велосипедного спорта, плавания, дзюдо, тхэквондо, спортивного туризма и др., укрепление здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Здесь решаются важнейшие **задачи**, а именно:

* Воспитательное направление: воспитание трудолюбия, воли, выносливости, сознательной дисциплины, организованности, честности, доброжелательности.
* Образовательное направление: овладение техническими приёмами, теорией и практикой освоения различных видов спорта, привитие жизненно важных и оздоровительно-гигиенических навыков.
* Оздоровительное направление: спорт - как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья, эмоциональная разрядка и профилактика психологических перегрузок.
* Спортивное направление: практически все виды спорта - олимпийские виды спорта.
* Общеразвивающее направление: спорт развивает физическую подготовленность воспитанников, совершенствуют двигательные способности.

**Ожидаемые результаты:**

* Положительная динамика показателей здоровья воспитанников, занимающихся физкультурой и спортом.
* Повышение уровня компетентности воспитанников в области физической культуры и спорта.
* Повышение качества получения образования и социальной адаптации детей-сирот в социуме.
* Использование принципиально нового подхода формирования ценностного отношения к здоровью у воспитанников в процессе спортизированного физического воспитания открывает новые перспективы совершенствования и усиления воспитательной работы в условиях детского дома. Результатом такого преобразования в методике физического воспитания детей-сирот выступают темпы прироста показателей их физической подготовленности, физического развития, а также своевременной коррекции и развития психологического здоровья и, как конечный продукт, успешная адаптация детей-сирот после выпуска из детского дома.

Внедрение принципа спортизации в физическое воспитание позволила нам разработать портрет здорового воспитанника как ориентир в физкультурно-оздоровительной работе Центра.

**Портрет здорового воспитанника Центра**

Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок.

Развитие его физических (двигательных) качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок и силен.

Режим его жизнедеятельности осуществляется в соответствии с индивидуальным биоритмологическим портретом с оптимальным соотношением периодов и спадов активности, бодрствования и сна.

Неблагоприятные погодные факторы, резкая их смена ему не страшна, так как он закалён, его система терморегуляции хорошо натренирована к разнонаправленным температурным воздействиям, поэтому он не знает, что такое простуда.

Благодаря рациональному питанию, этот ребёнок не имеет лишней массы тела, у него есть все возможности для нормального гармоничного роста и развития.

Благоприятные психологические условия в Центре способствуют укреплению его психического здоровья.

Портрет здорового воспитанника мы попытались реализовать посредством внедрения принципа спортизации физического воспитания детей обучая их различным видам спорта, закаливанию, проведению ежедневной утренней гимнастики.

**Новизна** нашего подхода к спортизированному развитию воспитанников состоит не только в сохранении и укреплении здоровья воспитанников, но и в том, что занятия физкультурой и спортом решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

В этом деле большую роль отводим спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте размещаем регулярно обновляемую информацию о рекордах Центра, результатах соревнований, поздравления чемпионам, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными для нас являются публикации в обычной и электронной прессе, на сайте детского дома. На занятиях обязательно отмечаем хоть раз каждого воспитанника и всю группу в целом, чтобы каждый воспитанник смог почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Большой мотивацией к достижению спортивных успехов и побед является создание «Спортивного паспорта» на каждого воспитанника и сотрудника учреждения. В котором отражены все личные достижения в различных видах спорта, участие и победы в соревнованиях, сдача норм ГТО. А также отражён Призовой фонд (поездки в различные города России и за её пределы).

**Направления Программы развития физкультуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление** | **Насыщенность** | **Ответственный** |
|  | Утренняя зарядка | Ежедневно  06.40 – 07.00 | Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах |
|  | Городская утренняя зарядка | Каждая суббота  09.00 – 10.00 | Заместитель директора по УВР,  Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах |
|  | Закаливание | Ежедневно | Медицинская сестра,  Воспитатели |
|  | Подготовка и сдача норм ГТО | Ежемесячно по плану | Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах |
|  | Плавание | Один раз в неделю | Инструктор по плаванию,  Воспитатели |
|  | Футбол | По плану | Инструктор по физкультуре |
|  | Спортивные секции (Джиу-джицу, дзюдо, рукопашный бой) | По плану | Тренерский состав |
|  | Силовая подготовка на спортивных тренажёрах | Ежедневно | Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах |
|  | Велоспорт | По плану | Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах |
|  | Спортивный туризм | 1 раз в два месяца | Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах,  Воспитатели |
|  | Зимние виды спорта (хоккей, коньки) | Зимнее время года | Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах,  Воспитатели |
|  | ЛФК | По плану | Медицинская сестра |
|  | Спортивные праздники и мероприятия | Каждое воскресенье | Зам. директора по УВР  Физорги на группах,  Воспитатели |
|  | Спортивные танцы | По плану | Хореограф |
|  | Муниципальные, краевые и Всероссийские спортивные соревнования и мероприятия | По плану | Инструктор по физкультуре,  Физорги на группах,  Воспитатели,  Тренерский состав |

Для эффективной реализации **Программы** необходимо провести ряд  
материально-технических мероприятий:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Срок реализации** | **Финансирование** | **Ответственный исполнитель** |
| **1.** |  |  |  | Директор,  зам. директора  по АХЧ;  зам. директора по УВР;  зам. директора по безопасности |

**Показателями эффективности** внедрения Программы по развитию физкультуры и спорта в КГКУ «Центр содействия семейному устройству г. Уссурийска» являются следующие факты:

- Положительная динамика в физическом развитии детей: снизился уровень заболеваемости на \_\_\_\_\_ %.

- Использование спортивно-оздоровительных технологий оказало существенное влияние на коррекцию поведения воспитанников детского дома:

* Уровень тревожности воспитанников занимающихся спортом снизился за год на \_\_\_\_\_%.
* Результаты агрессивного состояния уменьшились на \_\_\_\_\_\_\_ %.
* Самооценка личности увеличилась на \_\_\_\_\_\_ %.
* Снизилось количество детей «группы риска» с \_\_\_\_% до \_\_\_\_\_% - (\_\_\_\_\_%).
* Снизилось количество детей, имеющих вредные привычки с \_\_\_% до \_\_\_% - (\_\_\_%).

- Повысился уровень трудолюбия и работоспособности на \_\_\_\_%

- Повысился уровень способности к саморазвитию и самообразованию на \_\_\_\_\_%

- Увеличилась высокая степень удовлетворённости жизнью в детском доме на \_\_\_\_\_%; - \_\_\_\_\_% выпускников успешно адаптированы в социуме.

- Занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью жизни наших ребят. Он отвлекает их от «улицы», от вредных привычек, негативных проявлений и является одним из способов их личностного самовыражения и самоутверждения. Главным результатом педагогический коллектив считает не спортивные рекорды, а создание в детском доме системы приобщения воспитанников к здоровому образу жизни.

- Рост мотивации к занятиям физической культурой, спортом у воспитанников детского дома. Охват воспитанников физической культурой и спортом составляет 100 %. Физкультурно-оздоровительная работа организована так, что каждый ребенок может заниматься в нескольких секциях, в зависимости от его физического развития и интересов.

- Участие и победы наших воспитанников в городских, краевых, зональных и Всероссийских соревнованиях освобождает их от чувства изолированности, формирует чувство уверенности и самоуважения, гордости за себя и детский дом.

***Обобщая все вышесказанное, хотим подчеркнуть, что мы отдаем себе отчет в том, что счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок. Ведь сделав выбор в пользу здорового образа жизни, наши воспитанники будут успешны и благополучны, так как во всех начинаниях успех порождает успех.***