

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

**ПРОГРАММА**  
**«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
1.	Утренняя зарядка	Ежедневно 06.40 – 07.00	Инструктор по физкультуре, Физорги на группах
2.	Городская утренняя зарядка	Каждая суббота 09.00 – 10.00	Заместитель директора по УВР, Инструктор по физкультуре, Физорги на группах
3.	Закаливание	Ежедневно	Медицинская сестра, Воспитатели
4.	Подготовка и сдача норм ГТО	Ежемесячно по плану	Инструктор по физкультуре, Физорги на группах
5.	Плавание	Один раз в неделю	Инструктор по плаванию, Воспитатели
6.	Футбол	По плану	Инструктор по физкультуре
7.	Спортивные секции (Джиу-джицу, дзюдо, рукопашный бой)	По плану	Тренерский состав
8.	Силовая подготовка на спортивных тренажёрах	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, Физорги на группах
9.	Велоспорт	По плану	Инструктор по физкультуре, Физорги на группах
10.	Спортивный туризм	1 раз в два месяца	Инструктор по физкультуре, Физорги на группах, Воспитатели
11.	Зимние виды спорта (хоккей, коньки)	Зимнее время года	Инструктор по физкультуре, Физорги на группах, Воспитатели
12.	ЛФК	По плану	Медицинская сестра
13.	Спортивные праздники и мероприятия	Каждое воскресенье	Зам. директора по УВР Физорги на группах, Воспитатели
14.	Спортивные танцы	По плану	Хореограф
15.	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.***