БУ ОО «Комплексный центр социального обслуживания населения» Урицкого района.

Отделение социальной помощи и срочных социальных услуг.

Утверждаю: директор БУ ОО

«КЦСОН Урицкого района»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. М. Лукьянчикова

 « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Программа формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья

****

Подготовила: специалист по работе с семьей

 Ромашова О. В.

Пояснительная записка

“Приобрести здоровье – храбрость,

сохранить его – мудрость,

а умело распорядиться им – искусство”

Франсуа Вольтер

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья детей, а тем более детей с ограниченными возможностями здоровья есть актуальная задача.

В последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формирование культуры здоровья у детей. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Здоровый образ жизни детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает более полноценное развитие и реализацию возможностей, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни.

Цель: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развивать физические способности с ОВЗ.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей. 4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Сроки реализации программы 2023 г.

**План**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы и форма проведения** | **Месяц проведения** |
| Беседа «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» | Январь |
| Беседа «ТВ + здоровье» Беседа «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение» | Февраль |
| Беседа с элементами игры "Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье"Памятка «Способы укрепления иммунитета»Буклет «Профилактика простудных заболеваний» | Март |
| Беседа «Как одеваться в межсезонье» Практическое занятие (правила мытья рук). Памятка «Мою руки чисто – чисто» Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» | Апрель |
| Буклет «Экология и здоровье» Беседа «Лекарственные растения» | Май |
| Беседа о полезном и вредном влиянии солнца, воздуха и воды на кожу и общее состояние человека в летний период «Солнце, воздух и вода»Буклет «Лето красное — для здоровья время прекрасное»Памятка «Советы на лето» | Июнь-август |
| Беседа «Я выбираю здоровье» Буклет «В здоровом теле – здоровый дух» Ролевая игра «Мы за ЗОЖ» Беседа «Здоровье – бесценное богатство» | Сентябрь |
| Беседа «Как сохранить улыбку» Буклет «Чтобы зубы не болели» Беседа «Чистота — залог здоровья» Памятка «Беречь глаз как алмаз» | Октябрь |
| Беседа «Сон. Гигиена сна» Занятие практикум «Твой режим дня» Беседа «Отдых и труд вместе идут» Беседа «Режим дня в каникулы» | Ноябрь |
| Беседа «Здоровое питание отличное настроение» Беседа «О вкусной и здоровой пище» Буклет «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?» | Декабрь |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Форма проведения | Сроки |
| 1 | «Чтобы зубы не болели.» | Буклет | Январь |
| 2 | Сундучок здоровья | Дидактическая игра | Январь |
| 3 | «Чистота – залог здоровья». | Беседа | Февраль |
| 4 | "Беречь глаз как алмаз. Гимнастика для глаз." | Беседа. Буклет | Февраль |
| 5 | "ТВ + здоровье" | Беседа | Март |
| 6 | "Кто с закалкой дружит, никогда не тужит" | беседа | Март |
| 7 | "Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье".Профилактика простудных заболеваний | беседа с элементами игрыБуклет | Апрель |
| 8 | Способы укрепления иммунитета | Памятка | Апрель |
| 9 | «Здоровое питание отличное настроение». | Беседа | Май |
| 10 | “Солнце, воздух и вода”. | Беседа о полезном и вредном влиянии солнца, воздуха и воды на кожу и общее состояние человека в летний период. | Май |
| 11 | ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ! | Буклет | Июнь |
| 12 | Повседневная гигиена. | Беседа | Июнь |
| 13 | Советы на лето | Памятка | Июль |
| 14 | О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку? | Беседа | Июль |
| 15 | "Таблетки растут на грядке" | Беседа | Август |
| 16 | “Мою руки чисто – чисто”. | Практическое занятие (правила мытья рук). Памятка | Август |
| 17 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке! | Беседа, памятка | Сентябрь |
| 18 | «Волшебная гигиена» | Игра | Сентябрь |
| 19 | «Что такое здоровье?» | Просмотр видеоролика | Октябрь |
| 20 | «Быть здоровым – значит жить в радости». | Беседа | Октябрь |
| 21 | «В здоровом теле – здоровый дух». | Беседа | Ноябрь |
| 22 | «Сон – лучшее лекарство». | Беседа | Ноябрь |
| 23 | «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» | Беседа | Декабрь |
| 24 | «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение». | Беседа | Декабрь |