Министерство социального развития Саратовской области

ГАУ «Социально оздоровительный центр «Лазурный»

Программа принята Утверждаю

методическим советом Директор ГАУ СО СОЦ «Лазурный»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчинников О.Ю.

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г.

**Программа «Капитошка»**

«Формирование и развитие санитарно – культурно гигиенических навыков и умений самообслуживающего труда у детей»

 Разработчик:

 Негоица Елена Петровна –

специалист по комплексной реабилитации

 Исполнитель:

 Негоица Елена Петровна –

специалист по комплексной реабилитации

г. Балаково 2021

**Пояснительная записка**

Формирование культурно гигиенических навыков и навыков самообслуживания, представляет собой начальный этап по трудовому воспитанию ребенка. Процесс обучения культурно – гигиеническим навыкам у детей должен осуществляться с учетом личностно – ориентированных моделей воспитания и должен быть направлен на создание реальных возможностей в их самообслуживании.

Личная гигиена – совокупность мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности, включает в себя: уход за кожей, за полостью рта, в частности за зубами, сохранение зрения, слуха, уход за волосами.

Основное количество детей, проходящие оздоровление в центре «Лазурный», дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении. В отряде № 4 оздоравливаются в каждую смену более 30 детей от 9 до 12 лет. По нашим наблюдениям не все дети владеют навыками самообслуживания и личной гигиены. Очень часто сталкиваемся с тем, что они не хотят (а порой и не умеют) умываться, чистить зубы, следить за состоянием чистоты своего тела. У детей не развиты представления о негативном влиянии на здоровье человека длительного просмотра телевизионных передач, прослушивания громкой музыки. У воспитанников не сформированы умения видеть недостатки в своей одежде и своевременно обращаться за помощью к специалисту.

 Актуальность данной программы обусловлена необходимостью воспитания у детей практических навыков личной гигиены и ответственного отношения к своему здоровью, формирование представлений о навыках по самообслуживанию. Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, своевременности начала этой работы, эмоционального отношения ребенка к выполняемым действиям, систематичности упражнений детей в определенных действиях.

**Программа** разработана для детей в возрасте 9–12лет. Продолжительность одного занятия – 20-30 минут. Всего занятий 10.

**Цель программы:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни и развитию у детей потребности в чистоте и правильном уходе за телом.

**Задачи программы**:

1. Создать благоприятные условия для реализации программы «Капитошка» и подготовить методическую копилку и наглядный материал к ней.

2. Обеспечить активное участие в самоуправлении и организовать действующий экран «Чистюлька».

3. Провести мониторинг реализации программы.

**Ожидаемые результаты:**

1. 100% детей, находящихся на оздоровлении в отряде №4 примут участие в реализации программы.
2. Благодаря полученным знаниям, отряд сможет держать высокий рейтинг в соревновании центра «Чистюлька».
3. Результаты мониторинга будут отражены в информационно-аналитической справке.

**Условия реализация программы:**

**Форма работы –** групповая, индивидуальная.

Каждый ребенок имеет право на добровольное и свободное участие в освоении программы.

 **Программно-методическое обеспечение:**

Данная **программа** предлагает использование следующих методов работы:

наглядных, словесных, практических.

1) наглядные – показ иллюстраций, показ (исполнение педагогом,

тематические таблицы, карточки, предметы личной гигиены разнообразный раздаточный материал.

Наглядные методы способствуют более полному и глубокому усвоению теоретического материала, развитию внимания, памяти, восприятия.

2) словесные - рассказ, устное объяснение, беседы – диалоги.

Использование словесных методов позволяет не только сообщать новую информацию, но и создавать эмоциональный настрой, повышать активность обучающихся на занятии, развивать их речь.

3) практические – практические игры и упражнения, ситуационные практикумы, изобразительная деятельность, подвижные игры.

Практические игры являются основным видом деятельности детей. Игры и упражнения, предложенные в программе, учитывают уровень умственного и физического развития детей, а также соответствуют цели и задачам программы. Практические методы способствуют проявлению заинтересованности и активности детей, формированию положительных черт характера, развитию навыков личной гигиены.

 Для более успешного усвоения программного материала используется следующее материально–техническое обеспечение:

- муз. центр *(музыкальные произведения разной тональности)*;

- наглядный материал *(тематические таблицы, схемы, карточки)*;

- альбомы;

- цветная бумага;

- карандаши;

- клей;

- салфетки;

- мыло, шампунь, зубная щетка, зубная паста, расческа, носовые платки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель  | Формы работы, содержание |
| 1. |  Как устроен человек. | 1. Познакомить детей со строением опорно-двигательной системы; 2. Мотивировать на занятие физическими упражнениями. | 1. Беседа по теме2. Занимательная гимнастика |
| 2. | Руки - лицо человека. |  Способствовать формированию культурно- гигиенических навыков: следить за чистотой рук, мыть их по мере надобности. внешний вид. | 1.Беседа по теме2.Конкурс загадок, ребусов |
| 3. | Ухо – это орган слуха. | Познакомить со строением органа слуха и уходом за ним. | 1.Беседа по теме2.Игра-инсценировка |
| 4. | Расти коса до пояса. | Познакомить детей с информацией о росте и свойствах волос, с причинами их нарушения. | 1. Беседа по теме
2. Конкурс причесок
 |
| 5. | Дороже алмаза твои два глаза. |  Информирование детей об охране и гигиене глаз | 1.Беседа по теме.2.Измерение остроты зрения. Эксперимент.3. Гимнастика для глаз |
| 6. | Здоровые зубы – здоровью любы. | Способствовать развитию кругозора о культурно – гигиенических навыках, о причинах возникновения кариеса | 1. Беседа по теме.
2. Изготовление из папье-маше макеты зубов.
 |
| 7. | Как прекрасен этот мир, посмотри. | 1. Проведение тестирования по программе.
2. Поведение итогов

  | 1.Конкурс рисунков2. Анкетирование |
| 8. | Мониторинг | Обработать результаты тестирования |  |

**Литература:**

1. Вейн А. М. Бодрствование и сон [текст]: А. М. Вейн. Бодрствование и сон. –

М., Знание, 1991. – 236 с.

2. Кальченко Е. И. Гигиеническое **воспитание** и обучение школьников [текст]:

Е. И. Кальченко. Гигиеническое **воспитание** и обучение школьников. – Н.

Просвещение, 1994. - 183 с.

3. Кардашенко В. Н. Гигиена детей и подростков [текст]: В. Н. Кардашенко.

Учебник. – М.: Медицина, 1989. – 146-169с.

4. Коростелёв Н. П., Калашникова С. В. Гигиеническое обучение

и **воспитание** учащихся начальной школы [текст]: Н. П. Коростылев, С. В.

Калашникова. Гигиеническое обучение и **воспитание** учащихся начальной школы.

– Н. 1976. - 269 с.

5. Лукъяненко В. П. **Формирование** здорового образа жизни [текст]: В. П.

Лукьяненко. **Формирование** здорового образа жизни. – М. 2001. 29-31с.

6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое **воспитание** детей и подростков

[текст]: А. Г. Сухарев. Здоровье и физическое **воспитание детей и подростков**.

-М. 1989. 12-24с.

7. Шалева С. П. Гигиена школьника [текст]: С. П. Шалева. Гигиена школьников.

- Н. 1997. 74 с.

**Глоссарий:**

Внимание - сосредоточенность и направленность психической деятельности на определённый объект.

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции.

Мотивация – это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей организации.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Кариес – это постепенное разрушение твёрдых тканей зуба – эмали и дентина.

Коррекция – исправление, внесение поправок.

КГН – культурно – гигиенические навыки.