

Бистяйкина Динара Асымовна, кандидат социологических наук,

доцент кафедры социологии и социальной работы

ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарёва», г. Саранск, РФ

Морозкина Анастасия Ивановна, преподаватель кафедры физической

культуры и спорта

ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарёва», г. Саранск, РФ

Осанкина Виктория Александровна, студент 4 курса

направления подготовки 39.03.02 Социальная работа

ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарёва», г. Саранск, РФ

ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

Аннотация: В статье анализируются особенности формирования культуры здорового образа жизни воспитанников школы-интерната посредством оздоровительных программ, являющихся элементом социальной реабилитации. Анализируются физкультурно-оздоровительные и психолого-педагогические технологии социальной работы.

Ключевые слова: социальная профилактика, дом-интернат, здоровый образ жизни, реабилитация.

Annotation: The article analyzes the features of the formation of a healthy lifestyle culture among boarding school students through health programs that are an element of social rehabilitation. Physical-improving and psychological-pedagogical technologies of social work are analyzed.

Keywords: social prevention, boarding school, healthy lifestyle, rehabilitation.

Формирование культуры здорового образа жизни у подростков в условиях

школа-интерната является элементом социальной реабилитации. Прежде всего решается проблема мотивации воспитанников к ведению ЗОЖ за счёт экскурсий, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнованиях. Благодаря этому у воспитанников вырабатывается дисциплинированность, ответственность, внимательность, целеустремленность.

Программа по формированию ЗОЖ занимает важное место в реабилитационной работе с воспитанниками ГБОУ РМ «Шейн-Майданская школа-интернат», так как школа-интернат санаторного типа [1]. Следует отметить программу «Здоровым быть здорово!». В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, обеспечения совместной деятельности детей с целью формирования ценностного отношения и ведения здорового образа жизни. В ходе реализации программы используются технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья: физкультурно-оздоровительные, обеспечения безопасности жизнедеятельности, социально-адаптирующие и личностно-развивающие, психолого-педагогические технологии. В программе представлен план действий, разнообразные формы работы: анкетирование, практические занятия, консультации, проведение акций и др.. Например, акции, месячники по ЗОЖ как массовая форма пропаганды здорового образа жизни среди несовершеннолетних – активная форма работы. Основная цель их проведения – привлечь внимание к определенному вопросу, проблеме. Участие воспитанников в различных мероприятиях программы способствует формированию активной жизненной позиции, необходимой для выработки установки на здоровый образ жизни. Условия, в которых проживали многие дети до поступления в дом-интернат, тормозили их умственное и физическое развитие, искажали развитие личности и характера. Весь предыдущий образ жизни детей отражался на их здоровье. Большую часть времени эти дети проводили во дворе, у соседей, некоторые и в подвалах. Как следствие у них отмечается дефицит умственного развития и нравственного воспитания, целый ряд хронических заболеваний и наличие вредных привычек.

Наличие и реализация программы «Здоровым быть здорово!» имеет социально-педагогическую направленность и призвана помочь каждому ребенку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья [2].

В ходе реализации программы применяются следующие технологии:

Физкультурно-оздоровительные: комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников; организация ежедневных прогулок на свежем воздухе, в случае плохой погоды – динамические паузы, малоподвижные игры; организация физкультурных пауз при самоподготовке, групповых занятиях; организация несовершеннолетних в спортивные секции; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни здоровья, соревнования, спортивно – развлекательные праздники).

Психолого-педагогические технологии: снятие эмоционального напряжения, через использование игровых технологий; проведение физкультминуток, утренней зарядки, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз; создание благоприятного психологического климата на групповых занятиях, самоподготовке, традиционных мероприятиях; охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни; приобретение необходимой научно-методической литературы; привлечение педагогов к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Важной особенностью программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу воспитанников.

Задачи программы: охранять, укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность; развивать устойчивую мотивацию воспитанников и их родителей к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ); укреплять здоровье детей и подростков посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой и спортом; обучать подростков

позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам; дать необходимые знания воспитанникам о поведении в экстремальных и опасных ситуациях, определять способы защиты от них; привлечь внимание родителей к проблемам, связанным со здоровьем и полноценным развитием детей; просвещать в вопросах сохранения своего здоровья и здоровья ребенка, приобщать к традициям большого спорта (лыжи, футбол, волейбол и др.)

Формы и методы работы: аналитические (анализ литературы по данной проблеме; анализ реабилитационной работы учреждения с воспитанниками и их семьями); диагностические (наблюдения, анкетирование, тестирование, опрос, беседа-интервью); практические (занятия, экскурсии, тренинги, консультации, проведение акций); игровые (конкурсы, соревнования, праздники, ролевые игры).

Этапы и сроки реализации программы:

1) организационный, диагностический этап (1 месяц): диагностика состояния здоровья несовершеннолетних; определение степени сформированности здорового образа жизни детей; выявление уровня знаний родителей в вопросах культуры здоровья; изучение методической литературы по обучению здоровому образу жизни; разработка плана мероприятий по программе; подготовка методического обеспечения; заключение договоров и соглашений со спортивно-оздоровительными учреждениями, для предоставления помещений и услуг (спортивный зал, тренажерный зал, бассейн) с целью посещения воспитанниками спортивных секций и проведения спортивных мероприятий;

2) основной этап (10 месяцев): организация спортивно-оздоровительных мероприятий; проведение теоретических и практических занятий с несовершеннолетними; организация просветительской работы о здоровом образе жизни с родителями и педагогами; организация и проведение

профилактических социально-информационно просветительских мероприятий – акций; разработка и распространение методического материала по направлению деятельности (буклеты, памятки, брошюры);

3) аналитический этап (1 месяц – декабрь): проведение мониторинга реализации программы; подготовка информационно-аналитического материала по итогам работы программы; представление отчета на методическом совете; размещение отчета по программе на официальном сайте учреждения; составление плана работы по программе на следующий год.

Программа «Здоровым быть здорово!», как средство реализации поставленных целей и задач включает в себя:

1) культурно-просветительское направление «Мое здоровье – мое будущее». Задачи которого: формирование жизненно важных ценностей, включающих понятия: «здоровье» «здоровый образ жизни»; углубление знаний о поведении, способствующего формированию ЗОЖ; активная пропаганда здорового образа жизни;

2) физкультурно-оздоровительное направление «Движение – жизнь» Задачи которого: привитие детям интереса к занятиям физической культурой и спортом; развитие ловкости координации и скоростных качеств; обучение элементарным дыхательным упражнениям; формирование у детей правильной осанки, походки, посадки за столом, а также коррекция данных навыков; обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности; воспитание бережного отношения к своему здоровью; привлечение родителей, педагогов к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Все направления программы взаимосвязаны и дополняют друг друга, но каждое из них имеет свою специфику, свою воспитательно-оздоровительную ценность и цель. Например, в учреждении оформлен и регулярно обновляется информационный стенд «Айболит», на котором отражаются материалы по профилактике различных заболеваний, пропаганде здорового образа жизни. Огромное значение в работе по программе уделяется антинаркотической

пропаганде, профилактике вредных привычек. Проводятся дискуссии «Как уберечься от пагубных привычек?», беседа с просмотром презентации «Профилактика табакокурения», дискуссия «Факторы, разрушающие здоровье», дискуссия «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» и др. Были организованы просмотры фильмов и видеороликов о вредных привычках, и их влиянии на здоровье, судьбу человека, с последующим обсуждением: «Решай сам, парень!», «Детские отмазки! Бросай курить!». Ежедневно, с воспитанниками проводится утренняя гимнастика. 2 раза в месяц воспитатели разрабатывают комплексы физических упражнений. При поступлении несовершеннолетних в дом-интернат, специалисты стараются как можно быстрее помочь ребенку выбрать спортивную секцию или кружок. Таким образом, дети не только тренируются и укрепляют свое здоровье, но и приобретают определенные навыки, развивают реакцию и координацию, а также оберегаются от пагубного влияния дурных привычек [3].

В заключении необходимо отметить, что программы укрепления здоровья являются значимым средством реабилитации воспитанников школы-интерната. Сохранение физического и психического здоровья ребёнка, который воспитывается в казенных стенах основная задача, стоящая сегодня перед педагогами интернатного образовательного учреждения. Важно воспитывать ребёнка как личность, стремящуюся сохранить физическое, психическое здоровье, сформировав у него положительные нравственно-волевые черты, навыки культурного поведения и общения со сверстниками и взрослыми.

Библиографический список:

1. Документы. Шейн-Майданская школа-интернат: сайт. – Шейн-Майдан, 2021. – URL: <https://майдан-школа13.рф/4910/5908/> (дата обращения: 11.02.2022). – Режим доступа: сеть Интернет. – Текст: электронный.
2. Мероприятия. Шейн-Майданская школа-интернат: сайт. – Шейн-Майдан, 2021. – URL: <https://майдан-школа13.рф/4926/4992/> (дата обращения: 11.02.2022). – Режим доступа: сеть Интернет. – Текст: электронный.

3. Образование. Шейн-Майданская школа-интернат: сайт. – Шейн-Майдан, 2021. – URL: <https://майдан-школа13.рф/4910/5910/> (дата обращения: 11.02.2022). – Режим доступа: сеть Интернет. – Текст: электронный.