

Атанова Алёна Георгиевна

воспитатель

ГКУ «Мирнинский социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних «Харысхал»

г. Мирный, Республика Саха (Якутия)

DOI 10.21661/r-587261

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО- РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

***Аннотация:** в статье представлена комплексная воспитательная программа по формированию навыков здорового образа жизни у воспитанников социально-реабилитационного центра. Программа, рассчитанная на детей в возрасте 4–18 лет, основана на принципах доступности, системности и практической направленности. Она включает шесть тематических модулей (основы здоровья, питание, физическая активность и др.) и реализуется через групповые занятия, индивидуальные консультации, практические мероприятия и игровые форматы, что обеспечивает устойчивую социальную адаптацию и развитие ответственного отношения к собственному здоровью.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни (ЗОЖ), социально-реабилитационный центр, несовершеннолетние, воспитательная программа, гигиенические навыки, социальная адаптация, практико-ориентированный подход, модульная система.*

I. Пояснительная записка.

Актуальность проблемы.

В условиях социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних перед специалистами особенно остро встаёт задача воспитания устойчивого представления о здоровом образе жизни среди воспитанников. Дети часто сталкиваются с такими проблемами, как:

– отсутствие сформированных гигиенических навыков;

- несоблюдение режима дня;
- недостаточная двигательная активность;
- фрагментированные знания о здоровье;
- рискованное поведение (асоциальные поступки, вредные привычки).

Работа воспитателей направлена на создание комплексной среды, в которой принципы здорового образа жизни становятся частью ежедневной жизнедеятельности ребенка. Это способствует успешной социальной адаптации и развитию ребёнка.

Цель программы.

Формирование и закрепление устойчивых навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) у воспитанников через:

- систематическое просвещение;
- практическую деятельность;
- создание поддерживающей среды.

Задачи.

1. Формировать базовые знания о ключевых компонентах здорового образа жизни: рациональное питание, физическая активность, личная гигиена, психоэмоциональное здоровье, профилактика вредных привычек.
2. Развивать внутреннюю мотивацию заботиться о своём здоровье.
3. Обучать практическим навыкам: соблюдение правил личной гигиены, уметь составлять режим дня, применять и выполнять физические упражнения-разгрузки, уметь делать правильный выбор полезных продуктов питания.
4. Создавать благоприятный психоэмоциональный климат, способствующий принятию ценностей здорового образа жизни.
5. Включать воспитанников в активную здоровьесберегающую деятельность.
6. Формировать устойчивость к негативным влияниям (вредные привычки, асоциальное поведение).

Целевая группа.

1. Возраст воспитанников: 4–18 лет.
2. Уровень подготовки по вопросам здоровья варьируется индивидуально.

3. Возможны различия в сроках пребывания в центре.

Сроки реализации.

Реализуется в течение всего периода нахождения несовершеннолетнего в центре с учётом этапов:

- этап адаптации (1–2 недели);
- основной период (регулярная работа);
- завершающий этап (закрепление навыков, мониторинг результатов).

II. Принципы реализации.

1. Доступность.

Материалы адаптированы к уровню возрастных особенностей (4–7, 8–12, 13–18 лет). Используются понятные объяснения, наглядные пособия, интерактивные методики.

2. Системность.

Последовательное изучение тем, постепенное усложнение содержания. Регулярные занятия (1–2 раза в неделю), связь теории и практики.

3. Практикоориентированность.

Акцент делается на реализацию полученных знаний в реальной жизни через задания, практические мероприятия, ролевые игры.

4. Безопасность.

Обеспечение медицинского контроля при физической активности, соблюдения психологической безопасности (создание доверительной атмосферы, недопустимость осуждений).

5. Партнёрство.

Интерактивное взаимодействие педагогов, психологов, врачей, социальных работников, привлечение добровольцев и профессионалов (например, спортсменов, врачей).

6. Индивидуализация.

Учёт интересов и особенностей каждого воспитанника, предоставление выбора заданий, поддержка инициативности.

7. Позитивное подкрепление.

Поощрение маленьких побед, публичное признание успехов, введение системы наград (грамоты, значки, памятные подарки).

III. Содержание программы.

Модуль 1. Основы здоровья (6 занятий).

1. Понятие здоровья: физическое, психическое, социальное:

- для младших дошкольников: сказка о здоровье;
- для школьников среднего звена: дискуссия;
- для подростков: мини-исследования.

2. Режим дня: индивидуальный график учёбы, отдыха, досуга.

3. Личная гигиена: уход за телом, зубы, одежда.

4. Первая помощь при мелких повреждениях (ссадины, ушибы).

5. Инфекционная профилактика: мытьё рук, маска, проветривание помещений.

Модуль 2. Здоровое питание (6 занятий).

1. Основные компоненты рациона: пирамида питания.

2. Этикетки продуктов: понимание состава еды (сахар, соль, добавки).

3. Мастер-класс: полезные блюда (салаты, напитки, десерты).

4. Меню на день: самостоятельное составление (учёт бюджета учреждения).

5. Заблуждения о питании: разбор мифов.

6. Посещение кухни центра: экскурсия и знакомство с процессами приготовления пищи.

Модуль 3. Физическая активность (10 занятий).

1. Важность движений для организма: теория и практика.

2. Зарядка утром: комплексы упражнений (по возрасту).

3. Спортивные игры и эстафеты: сезонные подвижные занятия.

4. Ознакомление с различными видами спорта: презентации и пробные занятия.

5. Закаливание организма: элементарные процедуры (контрастный душ, обтирания).

6. Адаптивная физкультура: специальные занятия для детей с ограниченными возможностями.

7. Природа и движение: пешие прогулки, сбор природных объектов (листьев, шишек).

Модуль 4. Психозмоциональное здоровье (6 занятий).

1. Распознавание эмоций: карточки с изображениями чувств, ролевые игры.
2. Методы борьбы со стрессом: дыхательные техники, арт-терапия, творчество.
3. Эффективное общение: обучение правилам беседы и слушания.
4. Повышение самооценки: работа над целями и сильными сторонами.
5. Управление гневом: альтернатива агрессивному поведению.
6. Сон и отдых: осознание важности правильного распорядка дня.

Модуль 5. Вредные привычки (4 занятия).

1. Информация о курении, алкоголе, наркотических веществах: последствия употребления.

2. Научные факты о влиянии психоактивных веществ на организм.

3. Отказ от предложений вредных привычек: ролевые игры («Давление сверстников», «Предложения друзей»).

4. Альтернативы нездоровому образу жизни: хобби, спорт, волонтерская деятельность.

Модуль 6. Личная безопасность (4 занятия).

1. Правила дорожного движения, безопасность на улицах и в Интернете.

2. Действия в экстремальных ситуациях: тренировочные эвакуации.

3. Кого выбрать для обращения за помощью: схема «Сети поддержки».

4. Границы личного пространства: уважение границ и безопасной коммуникации.

4. Формы и методы работы.

4.1. Групповые занятия.

Цели: передача основ здорового образа жизни, развитие коммуникационных навыков, воспитание коллективного подхода к ценности здоровья.

Виды занятий:

– мини-лекции (15–30 минут): компактная подача материала с использованием презентаций, видеороликов, вопросов-загадок;

- тренинги (40–60 минут): отработка практических навыков (перевязка раны, правильное дыхание, защита от стрессов);
- дискуссии (30–45 минут): свободные обсуждения острых тем с правилами уважения мнений участников.

Требования: учёт возрастной специфики (сказки для малышей, дискуссии для подростков), сменяемость видов деятельности, обязательные наглядные средства.

4.2. Индивидуальные консультации.

Цели: Выявление личных препятствий на пути к ЗОЖ, индивидуальная коррекция поведения, психологическая поддержка.

Специалист: психолог, педагог, медицинский работник.

Направления работы:

- психологическая консультация: преодоление страхов, тревоги, низкая самооценка;
- педагогический аспект: составление персонального графика, рекомендации по организации учебного процесса;
- медицинские рекомендации: профилактика болезней, диета при заболеваниях.

Форма: личное интервью, ведение дневника здоровья, анализ жизненных ситуаций.

Частота: минимум дважды в месяц, возможна дополнительная консультация по запросу.

4.3. Практические мероприятия

Цели: Реальное закрепление знаний, приобретение здоровых привычек, получение положительного опыта.

Виды мероприятий:

- мастер-классы по кулинарии, созданию предметов гигиены, технике оказания первой помощи;
- спортивные мероприятия: зарядки, эстафеты, адаптированная гимнастика;
- экспериментальные исследования: лабораторные опыты, эксперименты с влиянием факторов на самочувствие.

Требования: четкость инструкций, медицинское сопровождение опасных действий, последующее обсуждение («Что нового узнал?» или «Какие выводы сделал?»).

4.4. Игровые форматы.

Цели: Повышение интереса и вовлечённости в тему ЗОЖ, моделирование проблемных ситуаций, снятие эмоционального напряжения.

Виды игровых форматов:

- квизы («Знатоки ЗОЖ») с вопросами и призами;
- квесты («Тропа здоровья»), объединяющие теорию и практику;
- ролевые игры («Пациент-врач»), помогающие осваивать навыки грамотного взаимодействия с медицинскими службами.

Эти методы способствуют повышению эффективности усвоения знаний и обеспечивают комфортную атмосферу для усвоения важных сведений о сохранении собственного здоровья.

Форма контроля.

По итогам каждого модуля проводится итоговое мероприятие или тестовая проверка знаний, позволяющая оценить степень освоения материала воспитанниками.

Ожидаемые результаты:

- сформированные знания о принципах здорового образа жизни, правилах безопасности и пользе физической активности;
- осознанное отношение к собственному здоровью и стремление поддерживать здоровый образ жизни;
- способность распознавать угрозы здоровью и адекватно реагировать на опасные ситуации;
- навыки самоорганизации и планирования режима дня;
- открытость новым видам деятельности и активностям, способствующим укреплению здоровья.

Таким образом, данная программа позволяет комплексно развивать компетенции, необходимые детям для сохранения и улучшения своего здоровья, а также формирования здоровой жизненной позиции.

Приложение.

Календарно-тематическое планирование воспитательной программы по формированию здорового образа жизни у воспитанников в условиях социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних.

Цели программы.

Формирование и закрепление устойчивых навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) у воспитанников через:

- систематическое просвещение;
- практическую деятельность;
- создание поддерживающей среды.

Модуль 1. Основы здоровья (6 занятий).

Цель: Освоение понятий физического, психического и социального здоровья, формирование базовых гигиенических навыков и умения заботиться о своем организме.

Таблица 1

№	Тема занятия	Форма занятия	Цель
1	Что такое здоровье	Сказка дискуссия	Понять значение здоровья
2	Мой режим дня	Составление расписания	Уметь планировать день
3	Гигиена тела, здоровые зубы, уход за внешним видом	Демонстрация + практика	Овладеть навыком ухода за собой
4	Маленькие травмы	Практическое занятие	Навык оказания первой помощи
5	Как защититься от инфекций	Презентация + игра	Понимание мер профилактики
6	Итоговая викторина	Игра	Проверка усвоенных знаний

Модуль 2. Здоровое питание (6 занятий).

Цель: Изучение принципов рационального питания, умение выбирать полезную пищу и формировать правильные пищевые привычки.

Таблица 2

№	Тема занятия	Форма занятия	Цель
1	Продукты для здоровья	Занятие-пирамида	Получить знание о полезных компонентах питания
2	Читаем этикетку продукта	Работа с образцами	Умения анализировать состав продукта

3	Готовим сами	Кулинарный мастер-класс	Умение готовить простую еду
4	Рацион на неделю	Проектная работа	Планирование меню исходя из возможностей центра
5	Мифы о еде	Интерактивная лекция Презентация + игра	Критически оценивать информацию
6	Экскурсия на кухню центра	Практическое посещение	Получение представления о процессе приготовления еды.

Модуль 3. Физическая активность (10 занятий).

Цель: Формирование понимания роли двигательной активности для поддержания здоровья, овладение физическими упражнениями и интерес к спорту.

Таблица 3

№	Тема занятия	Форма занятия	Цель
1	Почему важно двигаться	Теория + демонстрация	Усвоение пользы физических нагрузок
2	Утренняя зарядка	Упражнения (разные группы)	Создание утреннего ритуала активного начала дня
3	Веселые спортивные соревнования	Эстафета, командные игры	Воспитание духа сотрудничества и конкуренции
4	Я выбираю спорт	Просмотр презентаций	Расширение кругозора о видах спорта
5	Закаляемся постепенно	Контрастный душ, обтирание	Формирование привычных процедур укрепления иммунитета
6	Специальная физическая культура	Занятия адаптивной физкультурой	Владение специальными методиками тренировок
7	Прогулка на природе	Пешие экскурсии	Связь природы и движения
8	Творческая спортивная разминка	Арт-фитнес	Совмещение творчества и активности
9	Танцевальная пауза	Танцы разных народов	Улучшение координации и настроения
10	День спорта	Проведение праздника	Массовая акция по популяризации спорта

Модуль 4. Психозэмоциональное здоровье (6 занятий).

Цель: Укрепление эмоциональной стабильности, повышение уровня саморегуляции и способности справляться со стрессовыми ситуациями.

Таблица 4

№	Тема занятия	Форма занятия	Цель
---	--------------	---------------	------

1	Какие бывают эмоции	Карточки, ролевые игры	Осознание разнообразия человеческих эмоций
2	Стрессоустойчивость	Дыхательная техника	Овладение методами снятия стресса
3	Искусство общения	Диалоги и тренинги	Наработка коммуникативных навыков
4	Моя самооценка	Проекты достижений	Поощрение позитивного отношения к себе
5	Если захлестнул гнев	Анализ реальных ситуаций	Найти конструктивное решение конфликта
6	Полезный сон и правильный отдых	Лекция-игра	Осознание значимости полноценного сна

Модуль 5. Вредные привычки (4 занятия).

Цель: Информирование о вреде курения, алкоголя и наркотиков, развитие осознанного выбора в пользу здорового образа жизни.

Таблица 5

№	Тема занятия	Форма занятия	Цель
1	Курение, алкоголь и наркотики	Беседа с показом презентации	Понимание последствий злоупотреблений
2	Наука против зависимости	Просмотр научно-популярного фильма	Осмысление вреда вредных веществ
3	Давление сверстников	Ролевая игра	Преодоление давления окружающих
4	Чем заняться взамен?	Подбор альтернатив	Привлечение внимания к полезным увлечениям

Модуль 6. Личная безопасность (4 занятия).

Цель: Повышение осведомленности о правилах безопасного поведения дома, на улице, в сети Интернет и формирование культуры безопасного существования.

Таблица 6

№	Тема занятия	Форма занятия	Цель
1	Безопасность на дороге и в Интернете	Игра-квиз	Усвоение основных правил поведения
2	Эвакуация и экстренные ситуации	Инструктаж, тренировка	Опыт безопасного выхода из сложных обстоятельств
3	К кому обратиться за помощью	Инструктаж	Определение надежных взрослых и организаций
4	Уважение личного пространства	Ролевая игра	Понимание собственных и чужих границ

Список литературы

1. Горелова Е.В. Формирование здорового образа жизни детей младшего школьного возраста / Е.В. Горелова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2021. – 256 с.
2. Корнеев Ю.Н. Основы формирования здорового образа жизни у подростков / Ю.Н. Корнеев, Е.А. Борисова. – М.: Академия, 2022. – 320 с.
3. Макарова Г.И. Психолого-педагогические основы оздоровительной работы с детьми / Г.И. Макарова, В.С. Кириллов. – СПб.: Речь, 2020. – 272 с.
4. Степанова О.Л. Организация профилактической работы с подростками в учреждениях дополнительного образования / О.Л. Степанова. – М.: МГУ, 2023. – 288 с.
5. Волков А.Г. Развитие личностных ресурсов подростков в условиях социально-реабилитационного центра / А.Г. Волков, Т.Ю. Сергеева. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2022. – 200 с.
6. Минкова О.М. Особенности социализации детей и подростков с девиантным поведением / О.М. Минкова. – Воронеж: РАН, 2021. – 232 с.
7. Семенов В.Е. Социальная адаптация детей и подростков в реабилитационном пространстве / В.Е. Семенов, Н.П. Таранова. – Челябинск: Южно-Уральский гос. ун-т, 2022. – 240 с.
8. Аврамчикова Т.Б. Методика формирования мотивации к здоровому образу жизни / Т.Б. Аврамчикова. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет, 2023. – 184 с.
9. Кириллова Ю.К. Педагогическая технология повышения культуры здоровья у подростков / Ю.К. Кириллова. – Краснодар: Кубанский гос. университет, 2021. – 224 с.
10. Васильева Е.А. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками / Е.А. Васильева, В.Н. Захаров. – М.: Инфра. – М., 2022. – 304 с.