**ГОАУСОН «Мончегорский комплексный центр социального обслуживания населения» Отделение реабилитации детей и подростков с ограниченными физическими и умственными возможностями с группой дневного пребывания для детей-инвалидов**

Программа «Счастье в здоровье».

Разработана специалистами отделения реабилитации и входит в состав комплексной программы «Мир равных возможностей».

Срок действия программы: 2 года.

Целевые группы: дети дошкольного возраста и младшего школьного возраста с ограниченными возможностями.

Актуальность программы:

С самого детства важно знать, что такое здоровый образ жизни, знать и уметь использовать различные оздоровительные методики, способствующие укреплению здоровья. В последние годы увеличилось число ослабленных детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистые, дыхательные и другие заболевания. Двигательная активность дошкольников уменьшается из-за амбиций родителей, чрезмерно увлекающихся интеллектуальным развитием своих детей.

Целью программы является формирование у дошколят и школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте; формировании здорового образа жизни; формирование устойчивых положительных интересов и мотивов к регулярным занятиям.

Принципы и подходы к формированию программы:

Все мероприятия по укреплению здоровья проводятся путем эффективного объединения их с комплексом услуг, оказываемых детям в отделении ОР, что позволяет без потери времени, мобильно корректировать любые отклонения в здоровье детей под постоянным динамическим наблюдением специалистов.

В рамках программы применяются следующие формы работы с детьми:

1. оздоровительное плавание;

2. элементы терренкура;

3. танцетерапия;

4. детская йога;

5. закаливающие мероприятия;

6. спортивно-развлекающие мероприятия;

Санитарно-просветительная работа.

К методам и формам работы по программе так же можно отнести консультирование: индивидуальное и групповое по вопросам здорового образа жизни, а также беседы с детьми и родителями.

Ожидаемые результаты

Формирование у дошколят и школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, повышение двигательной активности.

Система оценки

Улучшение функциональных показателей ребенка к моменту завершения курса реабилитации, приобретение навыков физической активности, улучшение толерантности к физическим нагрузкам по результатам тестирования, наблюдения, анкетирования и бесед с родителями.

План занятий:

|  |
| --- |
| Программа «Счастье в здоровье» |
| 1 | Работа с детьми.Оздоровительное плавание  | срок исполнения | ответственные |
| 1.1Обучение правильному дыханию (вдохам и выдохам в воду) | в течение года | инструктор – методист ЛФК,инструктор ЛФК |
| 1.2 Обучение держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) |
| 1.3 Обучение движениям ног («кроль на груди») |
| 1.4 обучение движениям рук («кроль на груди») |
| 2 | Элементы терренкура |
| 2.1 Оздоровительная ходьба с ОРУ и дыхательными упражнениями | летний период | инструктор – методист ЛФК, инструктор ЛФК |
| 3 | Скандинавская ходьба3.1 Специальные упражнения с палками3.2 Техника работы рук | в течение года | инструктор – методист ЛФК |
| 4 | Танцетерапия |
| 4.1 Изучение танцевальных шагов | в течение года |  инструктор – методист ЛФК, инструктор ЛФК |
| 4.2 Рефлексия недели (дня), через движения передача своего впечатления от прошедшей недели |
| 5 | Детская йога |
| 5.1 Дыхательные упражнения5.2 Упражнения на равновесие | в течение года | инструктор – методист ЛФК, инструктор ЛФК |
| 6 | Закаливающие мероприятия |
| 4.1 Обширное умывание водой комнатной температуры | в течение года | инструктор – методист ЛФК, инструктор ЛФК |
| 4.2 Обливание стоп прохладной водой перед входом в чашу бассейна |
| 4.3 Ходьба босиком по массажной дорожке перед входом в чашу бассейна |
| 4.4 Воздушные ванны |
| 4.5 Воздействие на организм методом точечного массажа в период массового заболевания гриппом | в течение года |  медсестра по массажу |
|  7 | Спортивно – развлекательные мероприятия |
| 5.1 «Зимние старты» | январь | инструктор – методист ЛФК, инструктор ЛФК |
| 5.2 «Аты - баты – шли солдаты» | февраль/май |
| 5.3 «Спортивный час» | март |
| 5.4 «День здоровья» | апрель |
| 5.5 «Полоса препятствий» | июнь/декабрь |
| 5.6 «Веселые эстафеты» | июль |
| 5.7 «Быстрые, ловкие, смелые» | август/сентябрь |
| 5.8 «Ловкачи» | октябрь/ноябрь |
| 5.9 «Азбука здоровья»5.10 «Пионербол» | сентябрь/октябрьежемесячно  |
| 8 | Санитарно-просветительная работа с детьми  |
| 6.1 «Техника безопасности на занятиях ЛФК в зале и в бассейне»6.2 «Навык правильной осанки»6.3 «Диафрагмальное дыхание»6.4 «Зоркие глазки»6.5 «Правильное и неправильное дыхание»6.6 «Профилактика плоскостопия»6.7 «Движение – жизнь!»6.8 «Закаливающие мероприятия. С чего начать»6.9 «Основные правила уличной безопасности для подростков»6.10 «Социальные опасности»6.11 «Основные правила безопасности дома»6.12 «Природные силы»6.13 «Опасность травм. Как правильно падать»6.14 «Оказание первой помощи» | в течение года |  инструктор – методист ЛФК, инструктор ЛФК, медсестра по массажу,физиомедсестра |