

Вот и наступил момент счастья — меня назначили директором детского дома г. Азова. Зная все трудности детства воспитанников, я не знала сложности работы администрации, и начались трудные будни, разочарования и даже слёзы. Попытка навести порядок сразу не удалась, опыт своего детства подсказал: надо искать «средство», которое будет доступно и интересно всем. Я поняла: это средство — спорт! Первое, что было сделано, — сломаны стены для спортивного зала, через добрых и понимающих людей приобретено спортивное оборудование. Поиск программного материала для детей-сирот, воспитывающихся в детском доме, не принёс положительного результата. Поездка в Москву, в библиотеки, где была вероятность найти необходимую информацию, убедила, что последняя действующая программа по физическому воспитанию в детских домах была опубликована в 1957 г. В её основе лежит соблюдение режима дня, включая утреннюю зарядку.

Проанализировав опыт работы по воспитанию в детском доме детей-сирот (включая свой собственный), я поняла, что у руководителей детского дома есть преимущество по сравнению с руководителями иных детских учреждений. Воспитанники находятся под их наблюдением круглосуточно в течение всего года. А это уникальная возможность правильно организовать жизнь детей, влиять на формирование их личности. Вместе с тем в детских домах не только возрастает роль руководителя, но и увеличивается его ответственность за правильное применение и реализацию нормального режима жизнедеятельности. Руководитель должен помнить о том, что он обязан воспитывать здоровых детей, хорошо развитых физически и умственно, вырастить новое поколение, полное сил для преодоления жизненных трудностей, готовое к осуществлению своих целей.

В детских домах программа физической культуры, как правило, никогда полностью не реализовывалась, так как для этого не имелось объективных возможностей

## Дети-сироты: путь к здоровью

**Елена Байер,**

директор детского дома  
г. Азова, кандидат  
педагогических наук

### Е. Байер. Дети-сироты: путь к здоровью

(кадры, материально-техническая база, отношение общества к физкультуре и «физкультурникам»). Поскольку процесс физической культуры оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение, то эффект воздействия специальных двигательных режимов на психику ребёнка может быть самым различным. Здесь многое зависит от типа личности, темперамента и привычных установок на тот или иной вид двигательной активности.

Наша задача заключается в том, чтобы занятия физической культурой были направлены на формирование и развитие положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала искоренению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.п. При этом используется сопряжённое воздействие физических упражнений, последовательно создающих предпосылки для последующего развития физических качеств, параллельно воздействующих на психологическую сферу. Например, развитие физического качества быстроты в свою очередь способствует направленным изменениям в психологической сфере — развитию быстроты восприятия информации, принятия решений и т.д. В этой связи физическое воспитание детей выступает как организующая воспитательная форма, формирующая личность детей в целом.

Чем раньше ребёнок начинает совершенствовать свои личностные качества, тем легче он обретает способность правильно организовывать своё восприятие окружающей действительности в процессе занятий. Одна из главных возрастных особенностей детей, способствующих наиболее эффективному воздействию на психику подростка, — уровень нравственных представлений с их нередко противоречивым характером. Как правило, они имеют ярко выраженную общественную направленность (становится более серьёзным чувство дружбы и товарищества, коллективизма и любви к Родине). Учитывая в практике воспитания возрастные особенности детей, можно избежать развития у них отрицательных черт личности и, тем самым, своевременно производить педагогическую коррекционную работу на базе детского дома.

Вспоминая детство, я снова и снова возвращаюсь к самому, на мой взгляд, трудному и опасному моменту своей жизни — выходу из детского дома. Как построить образовательный процесс в детском доме, чтобы социальная адаптация детей-сирот была успешной? И снова я понимаю, что это возможно осуществить средствами физической культуры, их системным применением в процессе воспитания. Такая программа должна состоять из комплекса приёмов и методов физической культуры, способствующих улучшению регуляции организма, и, как следствие, улучшению памяти, быстроты реакции, адаптационных возможностей организма для коррекции личностных качеств и состояния здоровья детей-сирот, воспитывающихся в детских домах.

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Всё вышеперечисленное способствует при правильном педагогическом подходе положительной мотивации детей-сирот к обучению (и не только в намерении продолжать учебу в ПТУ, а задумываться о получении высшего профессионального образования). Тем самым становится возможным предупредить хоть в какой-то степени дезадаптацию выпускников детского дома.

По утверждению генеральной прокуратуры, 40% выпускников сиротских заведений становятся алкоголиками и наркоманами, 40% совершают преступления, 10% кончают жизнь самоубийством и только оставшиеся 10% живут относительно нормально. Очевидно, что данная категория подростков остро нуждается в помощи квалифицированных специалистов и соблюдении прав детей в образовательных учреждениях Российской Федерации. Проблема социальной адаптации существует и у большинства выпускников школ, но для воспитанников детских домов, как показывает практика, эта проблема является ключевой. Поэтому назрела необходимость создать такую программу, которая не только развивала бы физические качества, но и по возможности корректировала и развивала психологические качества личности, тем самым способствуя положительной адаптации детей-сирот в обществе после выпуска из детского дома.

Как правило, большинство детских домов начинает приём детей с 3-летнего возраста, поэтому наша программа составлена с учётом дошкольного, младшего и старшего школьного возраста. Программа охватывает четыре возрастных группы с 3 до 18 лет:

1. Дошкольники — с 3 до 7 лет.
2. Младшие школьники — с 7 до 10 лет.
3. Средние школьники — с 10 до 15 лет.
4. Старшие школьники — с 15 до 18 лет.

Программа занятий по психологическому и физическому здоровью и его коррекции средствами физической культуры в детском доме построена на дифференцированной (вариативной) основе дошкольной и школьной программ, изучаемых в образовательных учреждениях России. Это позволит ребёнку-сироте легче освоить программу. Предлагаем вашему вниманию небольшой раздел программы на примере младшей возрастной группы (таблица 1).

Е. Байер. Дети-сироты: путь к здоровью

Таблица 1

**Раздел программы, корректирующий психологическое и физическое здоровье воспитанников 3–6-летнего возраста, в рамках физической культуры в детском доме**

Возраст	Задачи психологической коррекции	Задачи обучения	Содержание учебного материала	Контроль решения задач
1	2	3	4	5
3–4 года, младшая группа	Формировать понимание инструкции, устойчивость внимания в процессе деятельности на занятиях по физической культуре	Учить (закрепить и совершенствовать) простейшим двигательным действиям (движениям) на месте. Учить (и совершенствовать) простейшим двигательным действиям с перемещением по залу, площадке	Ходьба на носках, на внешней и внутренней стороне ступни (широкий шаг с различным положением рук в сторону вверх, на пояс, перед грудью). Прыжки на месте, двигаясь вперёд, в сторону, назад; в длину с места 30–50 см, из обруча в обруч, напрыгивание на низкие плоские предметы (до 5–7 см), прыжки на одной ноге вперёд и вокруг себя, в глубину с высоты 10–15 см	1. Определение уровня развития внимания и целенаправленной деятельности. 2. Решение задач обучения физическим упражнениям
	Упражнять детей в правильном выполнении последовательности действий, развивать зрительную память, произвольное запоминание, наблюдательность	Учить (закрепить и совершенствовать) построение и простейшие перестроения в 1 шеренгу с поворотами на месте (направо, налево)	Построение в колонну, в круг, в шеренгу подгруппами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Повороты на месте направо, налево, переступая	1. Определение уровня развития зрительной памяти, произвольного запоминания. 2. Решение задач обучения физическим упражнениям
	Закреплять знания детей о последовательности процесса физических упражнений, воспитывать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость), внимание, быстроту реакции на слово (предмет)	Учить (закрепить и совершенствовать): а) технике выполнения передачи мяча (предмета); в) ловле мяча (предмета)	Передача мяча друг другу над головой (назад и вперёд), то же с поворотами вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет зади себя, повернуться, взять предмет (мяч)	1. Определение уровня развития волевых качеств, внимания, быстроты реакции на слово (предмет). 2. Решение задач обучения физическим упражнениям

**ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА**

	<p>Закреплять знания детей о разнообразии вариантов действий со спортивным инвентарём, развивать переключаемость внимания</p>	<p>Учить (закреплять и совершенствовать): а) наклонам вперёд, назад, в сторону; б) приседаниям; в) движениям ног, рук (вперёд, назад, в сторону)</p>	<p>В упоре сзади подтягивать к себе ноги, складывать их «калачиком», вытягивать, подтягивать обе ноги, обхватив колени руками: приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Сидя наклоняться вперёд. Стоя на коленях, наклоняться вперёд. Лёжа на спине поднимать одновременно обе ноги вверх и опускать их: поочередно движение («велосипед») ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги (поочередно вместе). Переворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны</p>	<p>1. Определение уровня развития переключаемости внимания. 2. Решение задач обучения физическим упражнениям</p>
		<p>Учить (закрепить и совершенствовать): а) простейшим размыканиям в строю на месте и в движении; б) поворотам, переступая на месте</p>	<p>Построение в колонну, в круг, в шеренгу размыканием, подгруппами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Находить своё место в строю, поворачиваться, переступая на месте</p>	<p>1. Определение уровня развития переключаемости внимания. 2. Решение задач обучения физическим упражнениям</p>

**Примерный план двигательной деятельности воспитанников дошкольного возраста в детском доме**

- Утренняя зарядка (ежедневно) — 10 – 12 мин.
- Занятия по физкультуре 3 раза в неделю — 25 – 30 мин.
- Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке (ежедневно) — 25 – 30 мин.
- Занятие по подгруппам на тренажёрах (2 – 3 раза в неделю) — 15 – 20 мин.
- «Минутки шалости» (2 раза в день) — 3 – 5 мин.
- Коррекционная и кружковая работа (1 – 2 раза в неделю) — 25 – 30 мин.
- Пешеходные прогулки на природу (1 раз в неделю) — 120 – 165 мин.

### **Е. Байер. Дети-сироты: путь к здоровью**

- Физкультурные досуги (2–4 раза в месяц) — 25–30 мин.
- Физкультурные праздники (2–4 раза в год) — 25–30 мин.

### **Система закаливания для воспитанников дошкольного возраста**

- Оздоровительные прогулки 2 раза в день.
- Умывание холодной водой из-под крана перед едой и после каждого загрязнения рук (после сна с обтиранием до пояса) с элементами самомассажа ушных раковин, крыльев носа, пальцев рук.
- Полоскание рта и горла после каждой еды и после сна холодной водой (8–14° С).
- Воздушные ванны, ходьба босиком до и после сна, на физкультурных занятиях, а также в любое время дня по желанию детей от 15 до 20 мин.
- Сон при сниженной температуре воздуха (16–14° С).
- Индивидуальное закаливание в группе.
- Контрастные ножные ванны.
- Воздушные ванны до и после сна, на занятиях физкультурой (5–10 мин).
- Ходьба босиком в обычных условиях и по ребристой доске до и после сна, на занятиях физической культурой от 2 до 20 мин. (время увеличивается постепенно).
- Использование элементов «пульсирующих» температур в течение дня.
- Закаливающие процедуры в группе.

### **Физкультурно-оздоровительная база детского дома должна состоять из:**

- площадки для спортивных игр (волейбола, баскетбола, тенниса)
- площадки для гимнастики или занятий другого профиля
- комбинированного поля для футбола, ручного мяча
- двух секторов для прыжков в высоту и длину, бега
- площадки для мини-футбола, хоккея, мини-волейбола, мини-тенниса, городков, лапты.

### **Требования к организации физической культуры детей в детском доме**

При организации физического воспитания в детском доме необходимо соблюдать следующие требования:

**ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА**

1. Физическое воспитание в интернатных учреждениях осуществляется в соответствии с типовыми программами воспитания и обучения.
2. Дети с отклонениями в состоянии здоровья занимаются по индивидуальным программам, составленным врачом и педагогом по физическому воспитанию с учётом рекомендаций врачей-специалистов (ЛФК).
3. Реконвалесценты после острых заболеваний освобождаются врачом учреждения от физкультурных занятий на 5 – 7 дней или занимаются по щадящей программе (ограничения в беге, прыжках).
4. Работа по физическому воспитанию дошкольников осуществляется педагогом по физическому воспитанию при регулярном контроле со стороны медицинского персонала.

**Общая продолжительность и длительность структурных частей физкультурных занятий детей 3–18 лет (в минутах)**

Возрастная группа (по годам)	Продолжительность всего занятия	Длительность структурных частей				
		вводная	основная			Заключительная
			общеразвивающие упражнения	обучение основным движениям	подвижные игры	
3–4	15–20	2–3	4–5	9–10	3–4	2–3
4–5	20–25	3–4	5–6	11–12	3–4	3–4
5–6	25–30	3–4	6–7	13–15	4	4–5
6–7	30–35	3–4	7–8	14–15	4	4–5
7–18	40–45	5–7	7–10	15–20	5	5–8

Программа коррекции и развития психологического и физического здоровья средствами физической культуры детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в детском доме, прошла экспериментальную проверку в период с 2001 по 2006 г. в детском доме г. Азова и уже сегодня даёт положительные результаты: наблюдается положительная динамика укрепления здоровья и развития личности воспитанников, улучшение и стабилизация психологического климата детского дома в целом. Это подтверждается снижением заболеваемости детей на 15%, устранением депрессивных состояний с 7 до 0%, снижением уровня агрессии и тревожности в два раза — с 21 до 8% и с 22 до 10%. Воспитанники старших классов целенаправленно готовятся к поступлению в вузы России по ранее выбранным специальностям. А занятия с репетиторами помогают достижению задуманного — 80% детей-сирот, выпускаемых из детского дома г. Азова Ростовской области, за последние пять лет поступили в академии и вузы России.