

**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение,  
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы  
«Школа-интернат № 5»**

РАССМОТРЕНО:  
Заседание МС  
№ 2 от 25.12.2017 г.

ПРИНЯТО:  
протокол заседания педагогического совета  
№ 3 от 26.12.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КГКОУ ШИ 5  
 С.М. Налескина  
Приказ №73-г-од от 27.12.2017 г.



**Дополнительная комплексно – целевая программа по  
здоровьесбережению  
участников образовательного процесса  
«Школа – территория здоровья»**

Хабаровск  
2017

## Оглавление

Пояснительная записка	2-3
Раздел 1. Общая характеристика образовательной организации.	4 - 8
Раздел 2. Этапы реализации программы «Школа-территория здоровья» и её основные направления	8 - 14
Раздел 3. Функциональные ресурсы различных категорий работников школы.	14 - 15
Раздел 4. Модель здоровьесберегающей деятельности в КГКОУ ШИ 5	16 - 17
Раздел 5. Мероприятия по реализации программы «Школа-территория здоровья»	17 - 38
Программа обучения диафрагмальному дыханию «Волна»	39-73
Комплексный мониторинг состояния здоровья обучающихся	73-97
Ожидаемые результаты	98 - 99
Заключение	99
Список литературы.	100

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлениям

государственной политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья учащихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования и реализуется в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации, в том числе Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» (направление «Здоровье в школе») (приказ Минобрнауки № 271 от 04 февраля 2010 г.), Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.), Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся) (приказ Минобрнауки № 1897 от 17 декабря 2012 г.), Федеральной целевой программой развития образования на 2011 - 2015 годы (приказ президента РФ № 61 от 07 февраля 2011г.), СанПиН 2.4.2. 2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189).

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Основная задача современной школы — обеспечить комфортную среду для всех участников образовательного процесса, которая способствует сохранению и укреплению здоровья.

Программа «Школа - территория здоровья» — это разработанный набор актов, процедур и действий, направленных на формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

**Цель программы:** разработка целостной социально-педагогической системы, здоровьесберегающих технологий и применение их в целях коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участников образовательного процесса; формирование мотивации и ответственности за сохранение собственного здоровья.

**Задачи программы:**

- внедрение современных методов мониторинга здоровья,
- внедрение новых методов и технологий по реабилитации детей с различными видами нарушений в физическом развитии,
- разработка мероприятий, которые уменьшат риск возникновения

заболеваний,

- пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ),
- оказание помощи родителям (законным представителям) по сохранению здоровья детей,
- просвещение педагогического коллектива по здоровьесберегающим технологиям.

### **Раздел 1. Общая характеристика образовательной организации.**

Школа-интернат №5 для детей с ОВЗ начала свою деятельность как вспомогательная школа-интернат № 31 1 сентября 1963г. Школа стала домом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с отклонениями в умственном развитии. Контингент обучающихся в настоящее время – дети со стенической формой умственной отсталости со стойким нарушением познавательной деятельности вследствие органического поражения центральной нервной системы.

Миссию своей работы педагогический коллектив школы видит в формировании у обучающихся жизненных компетенций, обеспечивающих готовность к успешной деятельности в социально и личностно значимой сферах. Педагоги стремятся обеспечить каждому ребенку достижение максимально возможной степени социальной интеграции в общество.

Сейчас в школе учатся 253 ученика.

В школе-интернате имеются:

- ✓ 21 учебный кабинет,
- ✓ столовая (совмещенная с актовым залом),
- ✓ библиотека,
- ✓ 6 трудовых мастерских,
- ✓ спортивный зал,
- ✓ кабинеты медицинской, психологической, логопедической, социальной служб,
- ✓ кабинет социально-бытовой ориентировки,
- ✓ комната Монтессори,
- ✓ сенсорная комната,
- ✓ комната сказкотерапии.

Для проживания 31 воспитанника оборудован спальный отсек с игровой комнатой.

В рамках партнерского проекта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации «К движению без ограничений» при поддержке ООО «Киа Моторс РУС» и участии благотворительного фонда «Детям с любовью» в школе-интернате оборудован учебный автокласс, а на территории школы – учебный

автогородок и игровая площадка.

Благотворительным фондом оказания помощи детям «Росточек» в рамках социально-значимого проекта «К вершинам творчества и мастерства» в школе-интернате создана уникальная сценическая площадка с современным светомузыкальным оборудованием.

Высокое качество коррекционно-педагогической работы позволяет школе-интернату в течение ряда лет лидировать среди образовательных организаций Хабаровского края и г. Хабаровска в конкурсах «Лучший по профессии» среди учащихся коррекционных школ.

В школе организованы факультативы по трудовому обучению с целью углубления знаний, навыков работы с деревом, тканью, металлом, глиной. Обучающиеся школы-интерната №5 принимают активное участие в городских, краевых, всероссийских выставках детского творчества, спортивных состязаниях, где занимают призовые места. В основу воспитательной работы в группах интерната положена идея развития личностных начал каждого воспитанника, формирование мотивации к осуществляемой деятельности.

В школе-интернате действуют клубы «Хозяюшка», «Здоровье», «Подросток и закон», «Профориентация», «Досуг», работают 20 кружков.

В школе работает детская организация "Дружина юных мастеров", которая выполняет функции ученического самоуправления, формирует у детей навыки самоорганизации, способствует укреплению школьной дисциплины. Дети привлечены к организации дежурства, проведению рейдов, подведению итогов смотров-конкурсов "Лучший класс", "Лучшая группа", активно участвуют в подготовке и проведении коллективных творческих дел.

В традиции школы прочно вошло проведение тематических недель, праздников, конкурсов, выставок рисунков, способствующих повышению познавательной активности обучающихся: «Неделя вежливости», «Неделя безопасности жизнедеятельности», «С физкультурой мы дружны», неделя русского языка, неделя математики, неделя географии, неделя правовых знаний, неделя безопасности дорожного движения, линейка, посвящённая Дню Знаний «Здравствуй, школа!», месячник безопасности, акция «Милосердие» ко дню пожилого человека, месячник антитеррористической и противопожарной безопасности, праздничный концерт, посвящённый Дню Учителя, месячник охраны здоровья, профилактики алкоголизма, курения, наркомании: «Здоровое поколение», КТД «С физкультурой мы дружны, нам болезни не нужны!», выставка «Портрет мамы», посвящённая Всемирному дню Матери, праздник, посвящённый международному Дню инвалидов «Праздник детства», конкурс на лучшее оформление классного кабинета, конкурс на лучшую новогоднюю

газету, новогодние утренники и дискотеки, месячник профориентационной работы «Мир профессий» с экскурсиями в ПУ №№ 3,6,40, технологический колледж, праздник, посвященный годовщине Хабаровского края, месячник духовно-нравственного воспитания «Спешите делать добро», праздничный концерт, посвященный 8 марта, концерт-презентация кружковой работы «Город мастеров», праздник труда; выставка детского творчества, месячник героико-патриотического воспитания «Поклонимся великим тем годам!», праздничный концерт, посвященный дню Великой Победы, праздник «До свиданья, первый класс!», праздник последнего звонка «До свидания, школа, до свидания!».

Школа-интернат сотрудничает с различными образовательными учреждениями города и региона, в том числе и учреждениями высшего образования. К ним относятся Дальневосточный государственный гуманитарный университет (кафедра специальной педагогики и психологии); Дальневосточная государственная социально-гуманитарная академия. Данное сотрудничество благотворно влияет не только на качество получения высшего образования студентами данных ВУЗов, но и обеспечивает возможность для педагогов школы-интерната посещать лекции по любому интересующему их курсу, получать информацию и методическую литературу в целях подготовки к педсоветам и очередной аттестации.

В 2004 году в школе-интернате №5 начата экспериментальная работа по реабилитации детей-инвалидов с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии. В начале 2005 года при содействии специалистов Программы АРО был разработан проект «Детство без границ» и получена грантовая поддержка на его реализацию. Таким образом, школа-интернат №5 вошла в инфраструктуру помощи аутичным детям. Среди наших учеников – дети с церебральным параличом, ранним детским аутизмом, синдромом Дауна, алалией, тяжелыми сенсорными нарушениями, гидроцефалией. С 2009 года в школе-интернате реализуется программа развития образовательного учреждения «Культурно-ценностное образовательное пространство как фактор социализации учащихся в условиях коррекционной школы». В 2012 году в школе-интернате № 5 открылось структурное подразделение «Краевой центр помощи детям с тяжелыми и множественными нарушениями развития». (Положение о центре) Открытие центра явилось результатом многолетней работы коллектива учреждения. В том же году школа начала работать статусе краевой стажировочной площадки по теме «Распространение моделей развития системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся».

В 2014 году распоряжением министерства образования и науки Хабаровского

края школе присвоен статус краевой научно-исследовательской лаборатории «Формирование социальных умений через расширение контактов с социумом». В том же году школа получила статус федеральной базовой площадки по апробации и внедрению федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Со второй половины 2014 года школа работала над данной проблемой в статусе региональной базовой площадки. В 2015 году школа получила статус краевой базовой площадки по трансляции опыта введения федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время школа-интернат по распоряжению министерства образования и науки Хабаровского края является краевым центром трансфера технологий «Современные механизмы реализации федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с тяжелыми и множественными нарушениями развития».

На данном этапе Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5» является развивающимся образовательным учреждением с постоянным квалифицированным кадровым составом, эффективной системой учебно-воспитательной работы и большими перспективами.

Стратегические ориентиры работы педагогического коллектива КГКОУ ШИ 5

#### **Миссия школы:**

реабилитация учащихся с нарушением в развитии средствами образования и трудовой подготовки;

формирование гражданской позиции у учащихся на основе усвоения ими социально-культурного опыта;

достижение максимально возможной для каждого ребенка степени интеграции в общество в доступных для него сферах.

#### **Цель школы:**

создание антропоориентированного пространства, влияющего на личностное развитие ребенка и повышающего его интегративные способности. Воспитание гражданина с устойчивой мотивацией на трудовую деятельность, получение рабочей специальности и соблюдение правовых норм общества.

#### **Задачи школы:**

формировать у учащихся опыт самостоятельной деятельности, систему взглядов на себя, результаты своего труда и окружающий социум как основу личного мировоззрения.

Формировать у школьников нравственно-правовое сознание и поведение, соответствующее социальным нормам.

Создать воспитательное пространство, целостно влияющее на формирование гражданской позиции школьников через систему отношений между детьми и взрослыми.

Сохранить психофизическое здоровье учащихся и благоприятный психологический микроклимат внутри образовательного пространства на всех этапах обучения школьников.

### **Перспективы развития школы:**

Изучение, адаптация и включение в образовательное поле современных воспитательных технологий, обеспечивающих максимальную результативность личностного развития детей и их гражданского самосознания.

Создание условий для активного использования педагогами цифровых образовательных продуктов в урочной и внеурочной деятельности.

Активизация совместной работы педагогов, родителей и общественных организаций по нравственному воспитанию учащихся.

Инновационная деятельность по формированию социальных умений у учащихся с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии через расширение контактов с социумом.

### **Раздел 3. Этапы и направления реализации программы «Школа-территория здоровья» и её основные направления Период реализации программы - 2017 - 2022 г.**

#### **Этапы реализации программы:**

#### **1. Подготовительный - (2017 - 2018 год).**

- анализ уровня заболеваемости;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

#### **2. Апробационный - (2018-2019 год).**

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

#### **3. Основной этап – (2019 – 2021 год)**

- реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

#### **4. Контрольно-обобщающий - (2021 - 2022 год).**



- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

### Основные направления программы:

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Подготовительный этап - разработка программы (2017 – 2018 г.)</b>			
1.	Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся	В течение 2014-2015 уч. г.	Администрация школы, зам. директора по УВР
2.	Анализ уровня заболеваемости.	В течение года	Мед. работник
3.	Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение	В течение года	Педагоги
4.	Анализ состояния здоровья обучающихся за год	Апрель - май 2015г.	Мед. работник
5.	Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ.	Апрель - май 2015г.	Мед. работник, педагоги
<b>Апробационный этап - реализация программы (2018-2019 г.)</b>			
1	Внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных.	В течение года	Пед. коллектив
2	Систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ	В течение года	Пед. коллектив
3	Выполнение оздоровительных мероприятий.	В течение года	Пед. коллектив
<b>Организационно-методическая деятельность по здоровьесбережению всех участников процесса</b>			

1.	Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения	В течение года	Администрация школы
2.	Мониторинг здоровья школьников, состояния физического развития обучающихся.	В течение года	Мед. работник
3.	Разработка рекомендаций по проведению спортивно-оздоровительного классного часа в школе, динамических пауз, физкультур-минуток на уроках.	Сентябрь - декабрь	Учителя предметники, педагог-психолог
4.	Разработка цикла семинаров для педагогического коллектива по здоровьесберегающим технологиям	В течение года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
5.	Создание системы тренингов, направленных на профилактику здоровьесберегающей деятельности всех участников образовательного процесса	Сентябрь-декабрь	Педагог-психолог
6.	Организация работы с родителями по проблемам сохранения и укрепления здоровья их детей.	В течение года	Зам. директора по ВР, мед. работник
7.	Разработка комплексно-целевой программы по здоровьесбережению всех участников образовательного процесса «Школа - территория здоровья»	Сентябрь-декабрь	Администрация школы, зам. директора по УВР
<b>Основной этап - реализация программы (2019-2021г.)</b>			
	Реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	В течение года	Администрация школы, пед. коллектив
<b>Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий</b>			
1.	Организация профилактических осмотров состояния здоровья детей и учителей в школе	В течение года	Мед. работник,

2.	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием школьных помещений.	В течение года	Администрация, мед. работник
3.	Профилактика болезней (близорукости, сколиоза, инфекционных заболеваний), вредных привычек (табакокурения, алкоголизма).	В течение года	Мед. работник,
4.	Мониторинг состояния здоровья школьников с целью определения важнейших направлений их оздоровления	В течение года	Мед. работник,
5.	Контроль за выполнением норм СанПиН и охраны труда	В течение года	Администрация школы
6.	Поддержание здания ОУ в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	В течение года	Зам. директора по АХР
<b>Организация питания</b>			
1.	Обеспечение качественным горячим питанием всех учащихся 1 - 9-х классов	В течение года	Работники столовой, кл. рук.
<b>Инновационная деятельность по укреплению и сохранению здоровья детей в школе</b>			
1.	Мониторинг влияния внутришкольных факторов на здоровье детей	В течение года	Зам. директора по УВР, педагог-психолог
2.	Мониторинг адаптации детей, имеющих трудности в обучении, к учебному процессу	В течение года	Зам. директора по УВР, педагог-психолог
3.	Работа службы психолого-педагогического сопровождения для детей	В течение годв	Администрация школы, ,соц. педагог, педагог-психолог

<b>Формирование привычки здорового образа жизни у участников учебно-воспитательного процесса</b>			
1.	Контроль за расписанием уроков в целях упорядочения учебной нагрузки, за объёмом домашнего задания	В течение года	Администрация школы, зам. директора по УВР учителя-предметники
3.	Контроль за выполнением программ по предметам ОБЖ, физкультуре	В конце каждой четверти	Зам. директора по УВР
4.	Организация отдыха во время перемен.	В течение года	Педагоги школы
5.	Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии)	Каждую четверть	Учителя-предметники
6.	Организация мероприятий по ЗОЖ и безопасности в различных жизненных ситуациях	Каждую четверть	Администрация школы
7.	Введение в систему учебно-воспитательной работы школы мероприятий по здоровьесбережению	В течение года	Администрация школы учителя-предметники
<b>Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта</b>			
1.	Организация и проведение Дней Здоровья в школе для учащихся, учителей, родителей	В течение года	Зам. директора по УВР, учителя физкультуры
2.	Проведение методического объединения по вопросу «Здоровьесберегающая организация образовательного процесса»	Ноябрь	Рук. МО кл. руков.
3.	Введение спортивно-оздоровительных дней в школе; организация спортивных соревнований	В течение года	Учителя физической культуры

4.	Организация и проведение общешкольных спортивных мероприятий	В течение года	Учителя физической культуры
5.	Использование современных методик и технологий на уроках физической культуры	В течение года	Учителя физической культуры
6.	Использование в учебном и воспитательном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроках и во	В течение года	Педагоги школы
7.	Осуществление мер по модернизации системы физического воспитания на основе современных технологий и	В течение года	Учителя физической культуры
8.	Разработка рекомендаций по использованию естественных средств оздоровления и физкультуры в условиях семьи	В течение года	Учителя физической культуры
9.	Работа секций «Баскетбол» и «Волейбол» для учащихся	В течение года	Учителя физической культуры
10.	Участие школы в спортивных соревнованиях различного уровня	В течение года	Учителя физической культуры
11.	Разработка рекомендаций по использованию естественных средств оздоровления и физкультуры в условиях	В течение года	Учителя физической культуры
12.	Походы обучающихся с привлечением родителей	В течение года	Учителя физической культуры
13.	Создание системы спортивно-оздоровительной работы	В течение года	Учителя физической культуры
<b>Контрольно-обобщающий анализ проделанной работы (2021 - 2022 год)</b>			
1.	Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.	В течение года	Педагог-психолог, кл. рук.

2.	Сравнение медицинских показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы «Школа-территория здоровья»	В течение года	Мед. работник
	Сбор и анализ результатов выполнения программы.	Март - апрель	Пед коллектив
3.	Обсуждение итогов реализации Программы «Школа - территория здоровья» в коллективе педагогов, родителей, учащихся на педагогическом совете, родительских собраниях,	В течение года	Администрация школы, педагоги
4.	Коррекция Программы «Школа-территория здоровья» по итогам реализации	Апрель – май 2022 года	Зам.директора по ВР

#### **Раздел 4. Функциональные ресурсы различных категорий работников школы.**

##### **4.1. Функции медицинской службы школы:**

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

##### **4.2. Функции педагога-психолога и социального педагога:**

- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

##### **4.3. Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов здоровья человека на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль.

#### 4. 4.            **Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике вредных привычек алкоголизма, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями (законными представителями);
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН и ЗП, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

#### **Реализация программы направлена на формирование у обучающихся культуры отношения к своему здоровью, что включает:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

#### **Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### Раздел 5. Модель здоровьесберегающей деятельности в КГКОУ ШИ 5



Работа по здоровьесбережению во внеурочной деятельности, через систему дополнительного образования.

#### Система управления и контроля за реализацией программы.

• Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностных компетентностей. Общее руководство осуществляет творческая группа работников школы «Группа по здоровьесбережению», под руководством заместителя директора по воспитательной работе.

- проведение заседаний Методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

#### Формы контроля:

результативность работы рассматривается 1 раз в год на методических объединениях (МО) педагогических работников школы-интерната.



### **Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

## **Раздел 6. Мероприятия по реализации программы**

### **«Школа-территория здоровья»**

#### **Реализация основных направлений программы:**

1. Ежедневное выполнение утренней гимнастики, соблюдение режима труда и отдыха обучающимися.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Большинство разделов программы реализуется в течение всего периода внедрения программы, а раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

#### **Формы работы:**

#### *Учет состояния детей:*

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

#### *Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- дни здоровья;
- физкультминутки для обучающихся;
- организация спортивных перемен;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

#### *Урочная и внеурочная работа:*

- классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- открытые уроки учителей физической культуры;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки, настольный теннис.

#### **План деятельности по реализации программы:**

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1.</b>	<b>Медицинское направление.</b>			
1.1.	Анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной мед. группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	врач школы	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	врач школы	ежегодно	

1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 1-х,9-х классов.	врач школы	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	врач школы	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	врач школы	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Кл. рук. врач школы	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	врач школы, зам. директора по ВР	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	врач школы, зам. директора по УВР	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	медсестра	ежедневно в течение года	
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	медсестра, учителя	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР, ВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	врач школы директор школы	ежедневно в течение года	
<b>2.</b>	<b>Просветительское направление</b>			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора по ВР, кл. рук.	ежегодно	график проведения лектория

2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР, пед. - психологи	в течение года	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора	в течение года	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по УВР, ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике употребления ПАВ, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР, соц. педагог	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
<b>3.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
3.1.	Организация работы по психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, пед – психологи	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:	психолог школы, врач школы, классные руководители, пед – психологи	ежегодно	диагностические исследования

	- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к школе.			
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Педагог-психолог школы	ежегодно	план работы психолога
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники, заместитель директора по УВР	ежегодно	планы уроков
<b>4.</b>	<b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>			
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
<b>5.</b>	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	врач школы	ежегодно	результаты мониторинга

## Календарный план реализации программы здоровьесбережения

№ п/ п	Мероприятия	Сроки испол нения
1	<p>Организация дежурства по школе и по классам.</p> <p>Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.</p> <p>Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.</p> <p>Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.</p> <p>Организация питания учащихся.</p> <p>Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.</p> <p>«Уроки чистоты».</p> <p>Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.</p> <p>Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.</p> <p>Старты здоровья.</p> <p>Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).</p> <p>Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.</p> <p>Организация работы спецгруппы.</p>	Сентябрь
2	<p>Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.</p> <p>Планирование занятости учащихся в каникулярный период.</p> <p>Подготовка классов к зиме.</p> <p>Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.</p> <p>Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.</p> <p>Физкультминутки (ежедневно).</p> <p>Подвижные игры на переменах (ежедневно).</p>	Октябрь

3	<p>Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».</p> <p>Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.</p> <p>Экскурсии.</p> <p>Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.</p> <p>Физкультминутки и динамические паузы (систематически)</p> <p>Отчёты о проделанной работе по здоровью сбережению.</p>	Ноябрь
4	<p>Проведение открытых воспитательных часов, мероприятия, посвященных формированию ЗОЖ.</p> <p>Первенство школы по баскетболу.</p> <p>Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.</p> <p>Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).</p> <p>Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.</p>	Декабрь
5	<p>Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».</p> <p>«Весёлые старты».</p> <p>Физкультминутки и динамические паузы.</p>	Январь
6	<p>Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.</p> <p>День защитника Отечества.</p> <p>Физкультминутки и динамические паузы.</p>	Февраль
7	<p>Планирование занятости учащихся в каникулярный период.</p> <p>Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.</p> <p>Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.</p>	Март
8	<p>Всемирный день здоровья.</p> <p>Операция «Милосердие», операция «Память».</p> <p>Благоустройство школьной территории.</p> <p>День здоровья.</p> <p>Динамические паузы, физкультминутки.</p>	Апрель
9	<p>Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.</p> <p>Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.</p> <p>«Весёлые старты».</p> <p>Проведение экскурсий на природу.</p> <p>Презентация уроков чистоты.</p>	Май
10	<p>Международный день защиты детей.</p> <p>Всемирный день защиты окружающей среды.</p>	Июнь

Работа по плану летних каникул.	
---------------------------------	--

**Основные мероприятий по реализации  
программы по здоровьесбережению (1 – 4 классы)  
«Здоровье – это жизнь»  
(1 класс)**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответствен ный
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Кл. рук.
2.	Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания	Октябрь	Кл. рук.
3.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Кл. рук.
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Кл. рук.
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Кл. рук.
6.	Зимние затей (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Кл. рук., родители
7.	Мойдодыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Кл. рук.
8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Апрель	Кл. рук.
9.	Растем здоровыми	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Кл. рук.



	(музыкально – спортивный час)			
10	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в условиях пришкольного лагеря	июнь	Организатор, зам. дир. по ВР, воспитатели

**Основные мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению «Здоровый второклассник» (2 класс)**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Формировать заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Кл. рук.
2.	Как сохранить зрение (беседа)	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний	Октябрь	Кл. рук., мед. работник
3.	Детские забавы (спортивно – развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Кл. рук., учителя физической культуры
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Кл. рук., учителя физической культуры
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Кл. рук.
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Кл. рук.

7.	Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс)	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд	Март	Кл. рук., уч-ля физкультуры
8.	Кулинарные традиции моей семьи(разработка проектов)	Формировать навыки сбора данных и оформления проектов	Апрель-май	Кл. рук.
9	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в условиях пришкольного лагеря	июнь	Организатор зам. дир. по ВР, воспитатели

**Основные мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению «Здоровая пища третьеклассника» (3 класс)**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Кл. рук.
2.	Правила поведения в столовой (занятие – практикум)	Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом	Октябрь	Кл. рук.
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Кл. рук.
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Кл. рук.
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Кл. рук.

6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Кл. рук.
7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Кл. рук.
8.	День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам)	Закрепить полученные знания о правильном питании	Апрель	Кл. рук.
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Кл. рук.
10	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в условиях пришкольного лагеря	июнь	Организатор зам. дир. по ВР, воспитатели

**Основные мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению «В четвертый класс со здоровьем» (4 класс)**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
<b>Классные часы</b>				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму	Сентябрь	Кл. рук.
2.	Здоровьяк предупреждает (игра – КВН)	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Октябрь	Кл. рук.
3.	Кулинарные обычаи (игра – путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Кл. рук.
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Кл. рук.

5.	Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Кл. рук., родители
6.	Удивительные превращения колоска (занятие – беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу	Февраль	Кл. рук.
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Кл.рук.
8.	«Здоровейка» (разработка проектов)	Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Кл. рук.
9.	«Здоровейка» (защита проектов)	Формировать у детей привычку правильно питаться	Май	Кл. рук.
10	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в условиях пришкольного лагеря	июнь	Организатор ,зам. дир. по ВР, воспитатели

**Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению**

**5 класс**

**«Здоровье – это здорово!»**

**Твой завтрашний успех начинается сегодня**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
1	Общешкольный «День здоровья» Конкурс рисунков о здоровье, сочинение-рассуждение: «Что такое здоровье»	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Сентябрь	Кл.рук.
2	Сопровождение адаптационного процесса.	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Октябрь	Кл.рук. и педагог-психолог

	Родительское собрание «Адаптация 5-и классников» Факультативный курс «Я выбираю жизнь»			
3	Определение нарушений осанки. Беседы: «Правильная осанка» «Положение тела при письме и чтении»,	Контроль за правильной осанкой учащихся. Диагностическое наблюдение	Ноябрь	Кл. рук., мед. работник.
4	Классный час «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Декабрь	Кл. рук.,
5	Уроки природоведения «Человек и окружающая среда». «Как беречь своё здоровье». «Вредные привычки и их предупреждение»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Учителя природоведе ния
6	Конкурс: «Вперед мальчишки» Проведение профилактических прививок. Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Конкурс: «Вперед, мальчишки»	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	Февраль	Мед. работник.  Уч. физич. культуры, кл. рук., воспит.
7	Фиточай, витаминизирован ные компоты, соки.	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Мед. работник, работники столовой

8	Проветривание кабинета на перемене Проведение физкультминуток на уроке	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Кл. рук. учителя предметники
9	День здоровья Конкурс: «А ну-ка, девушки!»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Март - апрель	Кл. рук., уч. физкультуры, воспит.
10	Тестирование, заполнение паспорта здоровья.	Отслеживание динамики здоровья обуч-ся	Май	Мед. работник, пед - психолог
11	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в условиях пришкольного лагеря	июнь	Организатор, зам. дир. по ВР, воспитатели

### 6 класс

#### «Здоровье – это спорт!»

**Не тешься успехом долго, намечай новую цель, снова добивайся, снова побеждай.**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
1	Общешкольный «День здоровья» Конкурс рисунков о здоровье, сочинение-рассуждение: «Что такое здоровье»	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Сентябрь	Кл. рук.
2	Кл. час: «Поведение на реке в осенне-зимний период» «Техника безопасности при использовании пиротехнических изделий»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Октябрь	Кл. рук.
3	Беседа «Техника безопасности в каникулярное время»	Профилактика травматизма	Ноябрь	Кл. рук., зам. дир. по безопасности

4	Факультативный курс: «Я выбираю жизнь» Тренинг: «Скажи нет вредным привычкам»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Декабрь	Педагоги-психологи
5	Беседа «физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления». Беседа: «Витамины и наш организм».	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Кл. рук. мед. работник
6	Фиточай, витаминизированные компоты, соки.	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Мед. работник, работники столовой
7	Проведение профилактических прививок.	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Мед. работник
8	Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни» «Компьютер в жизни школьника» Конкурс: «Вперед, мальчишки»	Предупреждение заболеваний среди обучающихся	Февраль	Мед. работник, кл. рук. уч. физич. культуры, воспит.
9	Проветривание кабинета на перемене Проведение физкультминуток на уроках.	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Учителя
10	День здоровья Конкурс: «А ну-ка, девушки!»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Март - апрель	Кл. рук., уч. физической культуры, воспит.
11	Тестирование, заполнение паспорта здоровья.	Отслеживание динамики здоровья обуч-ся	Май	Мед. работник, пед - психолог
12	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в	июнь	Организатор зам. дир. по

		условия пришкольного лагеря		ВР, воспитатели
--	--	-----------------------------	--	--------------------

### 7 класс

#### «Здоровье – это победа над собой!»

**Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
1	Общешкольный «День здоровья» Конкурс рисунков о здоровье, сочинение-рассуждение: «Что такое здоровье?» Кл. час «Если хочешь быть здоров»	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Сентябрь	Кл. рук.
2	Психологические разгрузки, беседы. Тренинг «Скажи нет вредным привычкам»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Октябрь	Кл. рук., педагог-психолог
3	Проветривание кабинета на перемене. Проведение физкультминуток на уроках	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Учителя
4	Проведение профилактических прививок, осмотров.	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Мед. работник
5	Информирование учеников, родителей, педагогов по вопросам профилактики вредных привычек, табакорурения, алкоголизма, через беседы, лектории.	Формировать стремление к здоровому образу жизни	В течение года	Мед. Работник, кл. рук., педагог-психолог



6	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Формировать у родителей (законных представителей) представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Сентябрь	Кл.рук., родители
7	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Формировать у родителей (законных представителей) представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Октябрь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, представители КДН, ПДН и ЗП
8	Беседа инспектора «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Профилактика отклонений в поведении, формирование стремления к ЗОЖ	Ноябрь	представители КДН, ПДН и ЗП, кл. рук.
9	Видеолектории по проблеме профилактики наркомании, негативных привычек в ходе месячников и дней профилактики	Профилактика отклонений в поведении, формирование стремления к здоровому образу жизни	В течение года	Соц. педагог, педагог-психолог, инспектор ПДН и психолог
10	День здоровья: «Вперед, мальчишки» День бегуна	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Февраль	Кл. рук. , учителя физической культуры
11	Проветривание кабинета на перемене Проведение физкультминуток на уроках.	Предупреждение заболеваний среди обучающихся, сохранение здоровья	В течение года	Учителя
12	День здоровья Конкурс: «А ну-ка, девушки!»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Март - апрель	Кл. рук., уч. физической культуры, воспит.

13	Тестирование, заполнение паспорта здоровья.	Отслеживание динамики здоровья обуч-ся	Май	Мед. работник, пед - психолог
14	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в условиях пришкольного лагеря	июнь	Организатор, зам. дир. по ВР, воспитатели

### 8 класс

#### «Здоровье – это умение общаться!»

**Для успеха в жизни умение общаться с людьми не менее важно, чем обладание талантом.**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
1	Общешкольный «День здоровья» Конкурс рисунков о здоровье, сочинение-рассуждение: «Что такое здоровье?» Кл. час «Если хочешь быть здоров»	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Сентябрь	Кл. рук.
2	Психологические разгрузки, беседы. Тренинг «Скажи нет вредным привычкам»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Октябрь	Кл. рук., педагог-психолог
3	Тренинг «В гармонии с собой и окружающими»	Формировать стремления к здоровому образу жизни	Ноябрь	Кл. рук., педагог-психолог
4	Классные часы по ЗОЖ: «Безвредного табака не бывает»	Формирование ЗОЖ	В течение года	Кл. рук.
5	«Здоровый образ жизни подростков» беседа - консультация для родителей	Формировать стремления к здоровому образу жизни	Декабрь	Педагог-психолог, нарколог (по согласов-ю)

6	Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье»	Формирование ЗОЖ	Январь	Учитель биологии
7	ОБЖ. Распространение буклетов среди обучающихся о необходимости употребления витаминов	Профилактика вредных привычек	В течение года	Кл. рук., учителя-предметники мед. работник, работники столовой
8	Проведение профилактических прививок, осмотров.	Предупреждение заболеваемости среди обучающихся	В течение года	Мед. работник
9	Проветривание кабинета на перемене. Следить за осанкой учащихся во время урока. Проведение физкультминуток на уроке.	Предупреждение заболеваемости среди обучающихся. Сохранение здоровья.	В течение года	Учителя
10	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	Формирование ЗОЖ	Февраль	Педагог-психолог, мед. работник
11	День здоровья: «Вперед, мальчишки» День бегуна	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Февраль	Кл. рук. , учителя физической культуры
12	Родительское собрание «Ребенок становится трудным»	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам формирования ЗОЖ в условиях семьи	Март	Кл. рук, . социальный педагог, родители
13	Беседа инспектора ОДН «Юридическая ответственность за	Профилактика вредных привычек	Апрель	Кл. рук. организатор, педагог-психолог,

	злоупотребление ПАВ»			инспектор ПДН
14	День здоровья Конкурс: «А ну-ка, девушки!»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Март - апрель	Кл. рук., уч. физической культуры, воспит.
15	Тестирование, заполнение паспорта здоровья.	Отслеживание динамики здоровья обуч-ся	Май	Мед. работник, пед - психолог
16	ГОЛ	Оздоровление обучающихся в условиях пришкольного лагеря	июнь	Организатор, зам. дир. по ВР, воспитатели

### 9 класс

### «Здоровье – это жизнь!»

(план работы)

**Успешный человек тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя**

№	Мероприятие, форма	Цель	Сроки	Ответственный
1	Общешкольный «День здоровья» Конкурс рисунков о здоровье, сочинение-рассуждение: «Что такое здоровье?» Кл. час «Если хочешь быть здоров»	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Сентябрь	Кл. рук.
2	Психологические разгрузки, беседы. Тренинг «Скажи нет вредным привычкам»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Октябрь	Кл. рук., педагог-психолог
3	Беседа: «В помощь выпускнику», «Законы жизни».	Формирование ЗОЖ	Ноябрь	Кл. рук.
4	Курс занятий: «Экология здоровья»	Формирование ЗОЖ	В течение года	Учитель биологии, педагог-психолог,

				меед. работник
5	Видеолектории по проблеме профилактики наркомании, негативных привычек в ходе месячников и дней профилактики	Профилактика вредных привычек	В течение года	Кл.рук., соц. педагог, педагог-психолог
6	День здоровья: «Вперед, мальчишки» День бегуна	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Февраль	Кл. рук. , учителя физической культуры
7	День здоровья Конкурс: «А ну-ка, девушки!»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Март - апрель	Кл. рук., уч. физической культуры, воспит.
8	Тренинг: «Уверенность»	Подготовка к экзаменам, повышение самооценки	Апрель- май	Педагог-психолог
9	«Здоровый образ жизни подростков» беседа - консультация для родителей	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Апрель	Педагог-психолог
10	Тестирование, заполнение паспорта здоровья.	Отслеживание динамики здоровья обуч-ся	Май	Мед. работник, пед - психолог
11	Проветривание кабинета на перемене. Следить за осанкой учащихся во время урока Проведение физкультминуток на уроке	Профилактика заболеваемости среди обучающихся	В течение года	Учителя
12	Проведение профилактических прививок.	Профилактика заболеваемости среди обучающихся	В течение года	Мед. работник

13	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Профилактика заболеваемости среди обучающихся	В течение года	Мед. работник
14	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 9-х классов.	Профилактика заболеваемости среди обучающихся		Мед. работник
15	Анкетирование: «Оценка обучающимися собственного здоровья»	Формировать стремление к здоровому образу жизни		Педагог-психолог
16	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа: «Правильное питание – залог здоровья»	Профилактика заболеваемости среди обучающихся	В течение года	Мед. работник
17	«Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье		кл. рук., родители
18	Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»	Снятие тревожности, напряжения, предупреждение стресса.	Май	Мед. работник, педагог-психолог

### **Общешкольные родительские собрания по программе здоровьесбережения**

Класс	Название	Форма, содержание
1 класс	Режим труда и учёбы	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
2 класс	Здоровье ребёнка в руках взрослых	Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с органическим повреждением ЦНС

3 класс	Секреты здоровья ребенка	Анкетирование детей и родителей, беседа врача
4 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма,

# Подпрограмма обучения диафрагмальному дыханию «Волна»

## Содержание

	Стр.
1. Паспорт программы .....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. - введение..... .....	5
4. - актуальность программы.....	6
Методологические и теоретические основы программы.....	7
6. цель, задачи программы.....	8
Условия реализации образовательной программы.....	8
Показания, противопоказания.....	9
9. График проведения обучение диафрагмальному дыханию по программе «Волна»..... .....	10
10. Структура курса и продолжительность	10



	работы.....	
11.	Ожидаемый результат.....	11
12.	Структура оздоровительного курса.....	12
13.	Перспективный план теоретических занятий.....	12
14.	Проведения практических занятий.....	14
15.	Методика и алгоритм проведения практических занятий.....	15
16.	Требования к уровню подготовки воспитанников.....	17
17.	Приложение..... .....	18

## ПАСПОРТ ПОДПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа обучения диафрагмальному дыханию «Волна» на 2018-2019 год.
Основание для образования разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»</li> <li>• Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»</li> <li>• Приказ Мин.обр.науки РФ от 30.08.13 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам ДО»</li> <li>• Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 22.11.89);</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26</li> <li>• Устав ОО</li> <li>• Лицензия</li> <li>• Программа «Развития ОО»</li> </ul>
Заказчики Программы	Педагогический совет, родители.
Основные разработчики	Творческая группа педагогов службы сопровождения.
Сроки реализации Программы	1 год
Цели Программы	Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс обучения диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции с помощью технологии функционального биоуправления (ФБУ)
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния к произвольной оздоровительных</li> <li>➢ обучить детей приемам саморегуляции, выработать у них навыки релаксации и научить применять их в стрессовых ситуациях;</li> <li>➢ оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;</li> <li>➢ использовать способности ребенка к произвольной</li> </ul>

	<p>регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;</li> <li>➤ сформировать навыки произвольной регуляции концентрации внимания и переключения внимания.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ овладение профилактическим психологическим средством для борьбы со стрессом, заменяющим индивидуальную психотерапию или дополняющим её.</li> <li>➤ помощь в преодолении страхов, ситуационных фобий за счёт снижения порога возбудимости и страха, снижение уровня тревожности, напряжения.</li> <li>➤ повышение работоспособности, снижение утомляемости и раздражительности.</li> <li>➤ положительное влияние на взаимоотношения детей с родителями, педагогами, на мотивацию, сосредоточенность, снижение тревоги в процессе дошкольного обучения.</li> </ul>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение.** С рождения все мы дышим правильно, но с самого раннего возраста ребенок испытывает стрессы, физиологический и эмоциональный дискомфорт, в результате чего теряет это умение. Восстановить его чрезвычайно важно при сопровождении развития детей, поскольку у них продолжается развитие функциональных систем организма, головного мозга.

Адаптивные механизмы незрелого детского организма не всегда успевают приспособляться к возрастающим требованиям внешней, в том числе и образовательной, среды. Стрессовые нагрузки могут приводить к нарушениям внимания, способности к обучению, поведения, развития ребенка, появлению у него эмоциональных нарушений и психосоматических заболеваний. Чтобы избежать этого, ребенку необходим навык произвольной регуляции своего состояния, позволяющий разрешать проблемные ситуации с минимальными затратами для здоровья.

**Дыхание** – это одна из функций нашего организма, которая имеет произвольную регуляцию.

Человек может сознательно контролировать число и способ дыхательных движений, проще говоря, вдохов и выдохов, а также пауз между ними. Установлено, что характер дыхания влияет на работу сердца. Таким образом, синхронизируя дыхание с биением сердца, можно научиться снижать нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Регуляция дыхания является самым древним из известных приемов борьбы со стрессом. В течение тысячелетий люди используют его для снижения чувства тревоги, достижения общей релаксации или концентрации.

Возможность снимать избыточное напряжение при сохранении высокой работоспособности с помощью **диафрагмального** дыхания и его оздоровительное влияние на организм доказано многочисленными научными исследованиями, это позволило нам разработать методику обучения дыханию **в условиях образовательной системы**, как способа профилактики и коррекции нарушений психоэмоционального состояния.

### Что дает диафрагмальное дыхание?

Использование навыка диафрагмального дыхания способствует формированию нового функционального состояния:

- уравниваются процессы торможения и возбуждения;
- снижается избыточная нагрузка на сердечно-сосудистую систему;
- активизируется обмен веществ;
- улучшается кровоснабжение жизненно важных органов, в том числе и головного мозга.

Таким образом, программа «Волна» позволит:

- поддержать формирование произвольного внимания;
- улучшить общий фон настроения детей;
- повысить самооценку ребенка;
- повысить эффективность работы с гиперактивными детьми;
- снизить выраженность тревожных состояний;
- обеспечить профилактику психосоматических заболеваний;
- подготовить ребенка к увеличению нагрузки при поступлении в школу.

Специалисты, реализующие программу «Волна» в педагогической практике, отмечают:

- повышение уровня академической успеваемости
- снижение заболеваемости
- повышение концентрации внимания и работоспособности
- улучшение общего фона настроения детей

Программа «Волна» направлена на обучение навыкам саморегуляции посредством диафрагмального типа дыхания, наиболее оптимального для организма как в условиях естественного функционирования и развития, так и в ситуациях повышенных стрессовых нагрузок. Она разработана для обеспечения немедикаментозной нормализации психологического статуса детей дошкольного возраста. Представляет уникальные возможности для специалистов, занимающихся вопросами здоровьесбережения. Может использоваться в качестве эффективного метода профилактики и коррекции психофизиологических и психоэмоциональных нарушений у детей и взрослых.

**Актуальность** данной программы связана с тем, что в настоящее время растёт процент дошкольников, подверженных стресс - зависимым состояниям и поведению, физическому и психическому стрессам, страдающих от чувства отчуждения, низкой самооценки. Оздоровление детей, освоение и формирование положительного социального опыта, выработка ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни особенно актуальны для северных территорий, поэтому не случайно в городе Нижневартовске, активно развернулась работа в этом направлении. В психолого-медико-педагогическую консультацию всё более частыми становятся обращения родителей и законных представителей детей с проблемами в обучении, причинами которых являются различные проявления минимальной мозговой дисфункции, синдром гипервозбудимости и дефицита внимания, неврозы и неврозоподобные состояния (мигательные и двигательные тики, заикание), различные формы невротического нарушения поведения. Высока частота проявления у соматически здоровых детей признаков переутомления, напряжённости, беспокойства, чувства страха.

На протяжении многих лет в ОО успешно осуществляется комплексная система оздоровления детей.

В ОО появилась возможность в активизации процесса оздоровления детей через внедрение оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода биологической обратной связи «Волна».

Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции осуществляется с помощью технологии функционального биоуправления (ФБУ), основанного на принципе биологической обратной связи (БОС).

Биологическая обратная связь (БОС) может выступать в качестве средства помощи детям дошкольного возраста, имеющим вышеназванные проблемы.

Метод эффективен для профилактики тех заболеваний, в патогенезе которых лежат отрицательные эмоциональные стрессы - гнев, страх, депрессия, агрессия и т.д.

Программа коррекции психоэмоционального состояния ориентирована на комплексный подход к работе с детьми дошкольного возраста, включающий последовательную или попеременную работу с разными видами сигналов биологической связи.

Вспомогательными техниками подготовки к БОС – тренингу служат различные приёмы релаксации, создание позитивных образов с использованием специальных психологических средств.

Абсолютные противопоказания к применению диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции осуществляется с помощью технологии функционального биоуправления — методики отсутствуют. К относительным относятся грубые расстройства интеллекта и обострения хронических тяжёлых заболеваний.

### **Методологические и теоретические основы программы**

Программа «Волна» специально предназначена для обучения диафрагмальному дыханию, которое является наиболее оптимальным для обеспечения условий естественного развития ребенка.

Принцип обучения диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции основан на том, что эффективное функционирование любой биологической системы зависит от возврата информации в виде обратной связи о работе этой системы.

Обучение любым навыкам базируется на знании конечных результатов исполнения. Результат действия достигается только тогда, когда ребенок знает, как хорошо выполняет это действие. При использовании программы «Волна» реакция организма может быть скорректирована путём постановки определённой задачи и наличия положительного подкрепления при успешном выполнении задачи.

Программа «Волна» предусматривает активное участие ребёнка в процессе коррекции своих физиологических функций и навыков.

Оздоровительная дыхательная гимнастика по программе «Волна» уникальна тем, что ребенок сознательно участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в

увлекательную игру на компьютере. Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса.

Игровые возможности компьютерных технологий, основанные на принципе поощрения правильно выполняемых заданий, обеспечивают высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения коррекционных сеансов у детей дошкольного возраста.

Для того, чтобы воспитать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью проводятся теоретические занятия, а тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции осуществляется на практических занятиях

Все вышесказанное явилось основой для разработки рабочей образовательной программы по оздоровительной дыхательной гимнастике с использованием метода биологической обратной связи «Волна».

**Цель программы:** Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс обучения диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции с помощью технологии функционального биоуправления (ФБУ)

**Задачи программы:**

- оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния к произвольной оздоровительных
- обучить детей приёмам саморегуляции, выработать у них навыки релаксации и научить применять их в стрессовых ситуациях;
- оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;
- использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;
- регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;
- сформировать навыки произвольной регуляции концентрации внимания и переключения внимания.

**Программа позволяет:**

- активно привлекать родителей (законных представителей) к участию в коррекционной работе, совместное выполнение домашних упражнений с ребёнком положительно отражается как на результатах коррекционной работы, так и на взаимоотношениях в семье;
- повысить эффективность работы логопедов и психологов по проведению коррекционных занятий с ребёнком;

## **Условия реализации образовательной программы**

Образовательная программа ориентирована для обучающихся с умственной отсталостью и рассчитана на 3 теоретических занятий, 9 сеансов и 2 диагностики. При необходимости курс повторяется через 3 месяца.

## **Показания, противопоказания.**

### **Показания.**

*В системе коррекционной работы программа «Волна» может применяться в случаях:*

- наличия психосоматических нарушений;
- наличия у ребенка неорганических нарушений внимания, работоспособности, произвольного контроля поведения;
- невротических нарушений;
- логоневрозов;
- снижения адаптационных возможностей, иммунитета;
- наличия психоэмоциональных проблем.

*Общими показаниями к работе с программой является:*

- наличие высокой стрессовой нагрузки,
- этапы возрастных кризисов,
- хроническая неуспеваемость,
- проблемы личностного развития,
- периоды адаптации к новым требованиям (поступление в школу, экзамены и т.д.),
- наличие факторов риска вовлечения в потребление психоактивных веществ.

### **Противопоказания.**

*Абсолютные:*

- запрет на работу с монитором компьютера;
- грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции методиста.

*Относительные:*

- обострения хронических заболеваний кардио-респираторной системы,
- значительные нарушения сердечного ритма, не позволяющие получать адекватные сигналы обратной связи, что существенно усложняет работу методиста.

### **Ограничения.**

Работа по программе с детьми, имеющими заболевание бронхиальной астмы (а также при некоторых психических заболеваниях, характеризующихся резкими перепадами состояний), может спровоцировать приступ. Специалист, работающий с такими детьми, должен обладать определенными знаниями поведения в подобных ситуациях или осуществлять работу в присутствии медицинского



<b>КЛАСС</b>	<b>Первичная диагностика</b>	<b>Обучение</b>	<b>Заключительная диагностика</b>
<b>1 п</b>	1-3 сентября	Понедельник, среда 9.00	1-2 апреля
<b>1 а</b>	4-5 сентября	Понедельник, среда 9.30	3-4 апреля
<b>2 а</b>	6-7 сентября	Вторник, четверг 9.00	5-8 апреля
<b>3 а</b>	11-12 сентября	Понедельник, среда 12.00	11-12 апреля
<b>3 в</b>	15-17 сентября	Вторник, четверг 12.00	17-18 апреля
<b>4 а</b>	20-21 сентября	Понедельник, пятница -14.30	24-25 апреля
<b>5 а</b>	28-29 сентября	Понедельник, среда 15.00	1-2 апреля
<b>5 в</b>	4-5 сентября	Вторник, четверг 15.00	5-8 апреля
<b>6 а</b>	8-10 сентября	Понедельник, среда 9.30	11-12 апреля
<b>6 в</b>	13-14 сентября	Вторник, четверг 9.30	17-18 апреля
<b>7 а</b>	15-17 сентября	Понедельник, среда 12.00	19-22 апреля
<b>7 в</b>	20-21 сентября	Вторник, четверг 12.00	26-29 апреля
<b>8 а</b>	24-25 сентября	Вторник, четверг 12.30	30 апреля
<b>8 в</b>	28-29 сентября	Понедельник, пятница -15.00	3-4 апреля
<b>9 а</b>	1-3 сентября	Понедельник, среда 14.30	5-8 апреля
<b>9 б</b>	4-5 сентября	Понедельник, среда 15.00	9-10 апреля

работника. Несмотря на некоторые сложности в работе с такими детьми, эти заболевания не являются противопоказаниями к работе. Напротив, работа с ними приведет к улучшению состояния ребенка, тем не менее, это накладывает определенные ограничения на работу и предъявляет особые требования к уровню компетенции специалиста.

***График проведения обучение диафрагмальному дыханию по программе «Волна»***

1 ребёнок - 2 занятия в неделю

Предельно допустимая недельная учебная нагрузка не превышает установленных норм СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы и» (в ред. Изменения № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.04.2007 № 22)

Сеансы тренировок по методу «Волна» строго индивидуальны, дозированы и контролируются в ходе каждого сеанса на протяжении всего коррекционного курса.

В ходе сеанса специальные приборы и компьютерные комплексы «Волна» регистрируют у ребенка физиологические показатели (параметры) работы какой-либо функциональной системы организма и отображают полученную

информацию в доступной форме, в виде зрительных и слуховых сигналов обратной связи с использованием следующих сюжетов: «Столбик», «Полоса», «Слайды», «Прозрачность», «Игра-Бабочка», «Видео».

### **Структура курса и продолжительность работы.**

При работе по программе «Волна» рекомендуется придерживаться следующей структуры курса:

**1. Вводное ознакомительное занятие** (1 занятие). Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни.

**2. Информационное занятие** (1 занятие) Активизировать и систематизировать знания детей о правильном дыхании.

**3. Практический занятие** (1 занятие) Ознакомление с диафрагмально-релаксационным типом дыхания.

Целью данного этапа работы является формирование мотивации на работу по программе, ознакомление детей с возможностями саморегуляции.

На этом этапе работы детям в доступной (по возрасту) форме рассказывают о стрессовых нагрузках, об основах саморегуляции, о дыхании и возможностях произвольного управления дыханием. Ребята знакомятся с биокомпьютерными тренажерами, объясняется методика дыхания. Проводится ряд упражнений на диафрагмальное дыхание. Занятия проводятся в кабинете психолога. Длительность занятия 15-20 минут (См. учебно-методическое пособие «Техники здоровья»).

**4. Первичная диагностика** (1 занятие).

Основной целью этого этапа является выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию. Проводится диагностический сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Длительность 2 минуты.

**5. Практический этап** (9 занятий).

Целью этого основного этапа работы является выработка навыка диафрагмального дыхания. На этом этапе проводится психофизиологический тренинг с использованием компьютерного тренажера «Волна». Этап состоит из трех рабочих фаз:

**4.1. Постановка навыка дыхания.** (3 занятия).

В ходе этих занятий ребёнок или подросток осваивает технику диафрагмального дыхания.

**4.2. Обучение диафрагмальному дыханию** (3 занятия).

В ходе этих занятий вырабатывается устойчивый навык диафрагмального дыхания и формируется новое оптимальное функциональное состояние.

**4.3. Закрепление навыка диафрагмального дыхания** (3 занятий).

В ходе этих занятий проводится закрепление навыка дыхания. При необходимости коррекционной работы проводятся занятия по формированию

тактики эффективного поведения в проблемных ситуациях (Отработка индивидуально значимых стрессовых ситуаций)

## **6. Заключительная диагностика (1 занятие).**

Целью этого этапа является оценка эффективности работы по программе.

Проводится диагностический сеанс, аналогичный первичной диагностике, результаты которой позволяют отследить прогресс тренировок и успешность проведенного тренинга. Длительность 2 минуты.

Наряду с диагностическим этапом в программе «Волна» рекомендуется провести первичную и вторичную диагностику с помощью психодиагностических методик.

### **Ожидаемый результат**

- Владение профилактическим психологическим средством для борьбы со стрессом, заменяющим индивидуальную психотерапию или дополняющим её.
- Помощь в преодолении страхов, ситуационных фобий за счёт снижения порога возбудимости и страха, снижение уровня тревожности, напряжения.
- Повышение работоспособности, снижение утомляемости и раздражительности.
- Коррекция самооценки.
- Преодоление речевых нарушений, связанных с проявлениями неудовлетворительного психоэмоционального состояния, расстройством речевого дыхания.
- Положительное влияние на взаимоотношения детей с родителями, педагогами, на мотивацию, сосредоточенность, снижение тревоги в процессе дошкольного обучения.

**Вывод:** таким образом, программа позволяет выработать у каждого ребенка оптимальный навык дыхания, обеспечивающий гармонию работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Этот навык совершенного дыхания надежно защитит ребенка от болезней дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем, последствий стресса. Ребенок обретет здоровье, уверенность в себе, возможность справляться с любым психоэмоциональным напряжением.

### **Структура оздоровительного курса**

- Проведение теоретических занятий по программе «Волна»;
- Проведение практических занятий по программе «Волна»;
- Проведение занятий по ЗОЖ (воспитателями и педагогом дополнительного образования)
- Введение в учебный процесс пятиминуток диафрагмальному дыханию;

### **Проведение теоретических занятий**

Целью данного этапа работы является формирование представлений у детей о дыхании, работе сердца, ознакомление с техникой диафрагмального дыхания и режимами работы по программе «Волна».

Психопрофилактическая программа «Волна» предназначена специально для

обучения диафрагмальному типу дыхания детей.

Для демонстрации разных типов дыхания можно использовать наглядный материал, доступный пониманию ребенка (приложение № 8).

### Перспективный план теоретических занятий

№	тема занятия	цель	задачи
1	Путешествие в страну «Здоровей-ка»	Формирования у обучающихся понятия о здоровом образе жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявление уровня знаний обучающихся о здоровье и его составляющих</li> <li>2. Активизирование и систематизирование знаний детей о здоровом образе жизни.</li> <li>3. Знакомство с дыханием, как основой жизни.</li> <li>4. Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечнососудистой систем организма человека.</li> <li>5. Развитие психических процессов (мышления, памяти).</li> <li>6. Формирования у обучающихся знания о важности правильного дыхания.</li> <li>7. Закрепление у обучающихся знаний об охране и укреплении своего здоровья.</li> </ol>
2	«Путешествие в увлекательный мир дыхания»	Активизировать и систематизировать знания обучающихся о правильном дыхании.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить знание обучающихся о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Познакомить обучающихся с дыхательной системой человека.</li> <li>3. Познакомить обучающихся с сердечнососудистой системой человека.</li> <li>4. Выявить взаимосвязи в работе дыхательной и сердечнососудистой систем человека.</li> <li>5. Ознакомить с понятием «стресс» и его влиянием на организм человека.</li> <li>6. Познакомить с диафрагмальным типом дыхания.</li> </ol>
3	«Правильное дыхание»	Ознакомить с диафрагмально-релаксационным типом дыхания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление понятий сердце, легкие, диафрагма. Их функции.</li> <li>2. Ознакомить обучающихся с расслаблением. Научить расслабляться.</li> <li>3. Обучение обучающихся диафрагмально-релаксационному типу дыхания.</li> </ol>

## Проведения практических занятий (индивидуальных тренингов)

### Задачи практических занятий

После того, как у ребенка установится правильная координация движений на вдохе и выдохе, можно приступать к работе за компьютером. Первое занятие должно быть полностью ознакомительное — ребенок должен понять непосредственную связь между своими движениями и изменениями, которые происходят в игре.

Практический этап работы за компьютером занимает в среднем 11 занятий первое и последнее занятия проводится диагностика длительностью 2 минуты с целью оценки изменения функционального состояния ребенка. Занятия делится на три этапа: постановка дыхания, обучение, закрепление навыка. Каждый из этапов отрабатывается на нескольких занятиях, причем первое из них — это объяснение, демонстрация и пробная сессия. На оставшихся занятиях отрабатывается тот или иной режим со сменой слайдов и цветов. Подробнее о структуре и продолжительности занятий см. Методическое пособие.

### Режим работы на компьютере (по типу обратной связи)

Этапы работы		Постановка дыхания			Обучение навыку			Закрепление навыков					
№	Фазы	Диагностика	Сеанс 1	Сеанс 2	Сеанс 3	Сеанс 4	Сеанс 5	«Игра Бабочки»	Сеанс 6	Сеанс 7	Сеанс 8	Заключительная диагностика	
1	Работа		Столбик	Столбик	Столбик	Столбик	Столбик		Столбик	Столбик	Полоса		Полоса
2	Отдых		Слайды	Слайды	Слайды	Слайды	Слайды		Слайды	Слайды	Слайды		Слайды
3	Работа		Столбик	Прозрачность	Полоса	Полоса	Полоса		Полоса	Прозрачность	Полоса		Прозрачность
4	Отдых		Слайды	Слайды	Слайды	Слайды	Слайды		Слайды	Слайды	Слайды		Слайды
5	Работа		Столбик	Полоса	Полоса	Прозрачность	Прозрачность		Прозрачность	Полоса	Слайды		Слайды
6	Гимнастика для глаз		<i>Вариант 1</i>			<i>Вариант 2</i>			<i>Вариант 3</i>				
<b>Всего занятий:</b>		1	3			3			3			1	
<b>Итого занятий: 11</b>													

### Время работы на компьютере (в минутах)

Этапы работы		Постановка дыхания			Обучение навыку			Закрепление навыков				
№	Фазы	Диагностика	Сеанс 1	Сеанс 2	Сеанс 3	Сеанс 4	Сеанс 5	Сеанс 6	Сеанс 7	Сеанс 8	Сеанс 9	Заключительная диагностика
1	Работа		1	1	2	2	2		2	2	2	
2	Отдых		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	«Игра Бабочки»	30 сек	30 сек	30 сек	
3	Работа		1	1	1	1	1		1	2	2	
4	Отдых		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек		30 сек	30 сек	30 сек	
<b>Итого занятий: 11</b>												

5	Работа		1	1	1	1	2		2	2	2	
6	Гимнастика для глаз		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек		30 сек	30 сек	30 сек	
<b>Работа:</b>		2	3/1	3/1	4/1	4/1	5/1	5/1	5/1	6/1	6/1	2
<b>Отдых:</b>												
<b>Итоговое время:</b>		2	4	4	5	5	6	6	6	7	7	2

Перед каждым занятием необходимо вкратце напоминать правила диафрагмального дыхания и смысл компьютерной игры.

Примерные игровые инструкции обучающимся для каждого из режимов работы (объяснение смысла компьютерной игры):

1. Использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений по методу биологической обратной связи;
2. Нормализовать внутреннее физиологическое состояние организма ребенка;
3. Регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы путем выработки навыка правильного дыхания ;
4. Сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца.

Практическое занятие состоит из готовых сюжетов.

Выбор сюжета определяется педагогом в зависимости от тематики познавательных занятий, проводимых воспитателем или учителем-логопедом, но на последних тренингах учитывается желание ребенка поработать с понравившимися тематическими сюжетами. (приложение №9)

### Методика проведения практических занятий

Данная методика программы предполагает три этапа:

**1 этап - предварительный.** На этом этапе педагог вводит в компьютерный тренажер «Волна» фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия; далее педагог закрепляет браслеты с маркировкой кнопок красной и чёрной на запястья левой руки, с маркировкой кнопки жёлтой - на запястья правой руки. Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем педагог надевает наушники ребенку, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку.

**2 этап - собственно оздоровительный.** Каждое занятие состоит из трех обязательных частей, каждая, из которой, решает определенные задачи и имеет определенный временной промежуток (от 2 до 9 минут):

*Вводная часть.* Задачи: повторение правил работы по программе «Волна» - формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без индикатора компьютерной «Волны-3» до 2-х минут).

*Основная часть.* Задачи: формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью индикатора компьютерной «Волны-3» происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК. Выбор сюжета определяется педагогом в зависимости от тематики познавательных занятий, проводимых педагогом-психологом, но на последних тренингах учитывается желание ребенка поработать (от 4 до 7 минут).

*Заключительная часть.* Задачи: профилактика зрительного утомления при работе с ПК; развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации; использование упражнений для снятия физического и психического напряжения; совместное обсуждение результата собственной деятельности; подведение итога выполнения задания и его оценка (1 мин).

**3 этап - итоговый.** Подведение итогов работы ребенка на занятии.

### Алгоритм проведение индивидуальных занятий

<i>Занятие</i>	<i>Задачи</i>	<i>Время (мин.)</i>	<i>приложение</i>
<i>1 Водная часть</i>	- повторение правил кабинета БОС -«Здоровье» - формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС	до 2 мин	№1 №2
<i>2. Основная часть</i>	- формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС	4 – 7 мин	№3
<i>3. Заключительная часть</i>	- профилактика зрительного утомления при работе с ПК; - развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации; -использование упражнений для снятия физического и психического напряжения; -совместное обсуждение результата собственной деятельности, -подведение итога выполнения задания и его оценка	до 2 мин	№4 №5 №6

## Приложения к подпрограмме «ВОЛНА»

### Перечень приложений

№	содержание приложения
1	Инструкция по технике безопасности для обучающихся в «Кабинете здоровья».
2	Формирование навыка диафрагмально - релаксационного типа дыхания без помощи прибора ПБС.
3	Упражнения для профилактики зрительного утомления при работе с ПК.
4	Таблицы развития зрительного восприятия и зрительно-моторной координации.
5	Упражнения для снятия физического и психического напряжения
6	Упражнения на физкультминутке и в свободное время, перед сном, дома с родителями,
7	Информационно-практический этап работы (игры)
8	Практический этап работы (упражнения на компьютере)
9	Вопросы для проверки теоретических знаний детей в соответствии с учебной программой курса БОС.
10	Анкета для родителей



***Инструкция по технике безопасности для воспитанников детского сада в кабинете «БОС-Здоровье»***

1. Спокойно идти по помещению детского сада в кабинет;
2. Внимательно выслушать педагога и сесть за свой компьютер;
3. Разговаривать в кабинете тихо, чтобы не мешать другим детям;
4. Добросовестно выполнять задания на ПК, чтобы научиться правильно дышать;
5. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружении обязательно сказать педагогу.

***За компьютером надо сидеть так:***

- > руки положить на подлокотники и расслабиться;
- > ноги поставить на подставку;
- > работать на компьютере без педагога;
- > не трогать без надобности мышку и провода компьютера;

**Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания без помощи прибора ПБС**

**Упражнение №1**

*Ребенку, в положении лежа, кладут на живот в область диафрагмы легкую игрушку. Инструкция: Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох. В соответствии с инструкцией ребенок следит глазами за сокращением и расслаблением диафрагмы. Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом;*

**Использование рифмовок педагогом:**

***-качаю рыбку на волне,  
то вверх (вдох).  
то вниз (выдох)  
она плывет ко мне.  
-качели- вверх(вдох),***

*качели- вниз( выдох),  
крепче куколка держись.*

### **Упражнение №2**

*Ребенок, в положении лежа кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью).*

*Инструкция:* положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

### **Использование рифмовки педагогом:**

Бегемотики лежали.  
Бегемотики дышали,  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

### **Упражнение №3.**

Ребенок сидит на стуле, ладонь кладет на область диафрагмы.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно

*Инструкция:* Сядь и положи ладонь на живот, почувствуй, как он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

### **Использование рифмовки педагогом:**

Сели бегемотики,  
Потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

### **Упражнение №4**

Ребенок в положении стоя. Кладет ладонь на область диафрагмы.

*Инструкция:* встань прямо, положи ладонь на живот, чувствуешь, как она движется, если ты дышишь правильно.

**Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания  
с помощью прибора ПБС**

Тренинг состоит из периодов работы (тренировки) и периодов отдыха:

> *в период тренировки* (работы) ребенку предъявляются зрительные сигналы. Зрительные сигналы - это игровые сюжеты на мониторе, которые в зависимости от правильности вдоха и выдоха меняют свое расположение, при этом одновременно звучит музыка, тональность которой изменяется также от вдоха и выдоха - все это передает прибор ПБС на монитор.

> *в период* отдыха ребенок расслабляется, переключает свое внимание только на тематические слайды, сопровождаемые приятной спокойной музыкой,

> *по* окончании тренинга на экране появляются результаты:

- согласно величине ДАС, ребенок получает две отметки - за период работы и отдыха

-пульсограмма отображает процесс дыхания

Выбор сеанса определяется педагогом и по желанию детей; количество сеансов зависит от ряда причин:

- от желания ребенка и успехов ребенка;

- от психофизических возможностей и самочувствия ребенка;

Результат сеанса ДАС (дыхательная аритмия сердца)- основной объект диагностики и тренировки ребенка.

Величина ДАС (дыхательная аритмия сердца) - показатель степени гармонии работы сердца и дыхания. Величину ДАС называют паспортом здоровья, и она напрямую зависит от возраста человека, от состояния его дыхательной и сердечно-сосудистой и нервной систем; также на величину ДАС влияют эмоциональное состояние человека и его самочувствие.

Ребенок, педагоги, родители наглядно видят результаты тренинга, успехи или нездоровье ребенка. В ПК имеется Журнал здоровья в электронном варианте; поэтому очень просто проверить или посмотреть результаты всех детей в любой отрезок тренингов.

Это удобно и для педагога, и для аналитической деятельности о работе кабинета « БОС-здоровье».

Упражнения для профилактики зрительного утомления  
при работе с ПК.

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном Дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Вариант 1.**

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

***Повторить 4 - 5 раз.***

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

***Повторить 4 - 5 раз.***

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

***Повторить 3 - 4 раза***

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

***Повторить 4 - 5 раз.***

**Вариант 2**

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

***Повторить 4-5 раз.***

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. ***Повторить 4 - 5 раз.***

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения. Глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

***Повторить 4 - 5 раз.***

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо.влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

***Повторить 3 - 4 раза.***

**Вариант 3.**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6.

***Повторить 4 - 5 раз.***

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 – 30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6.

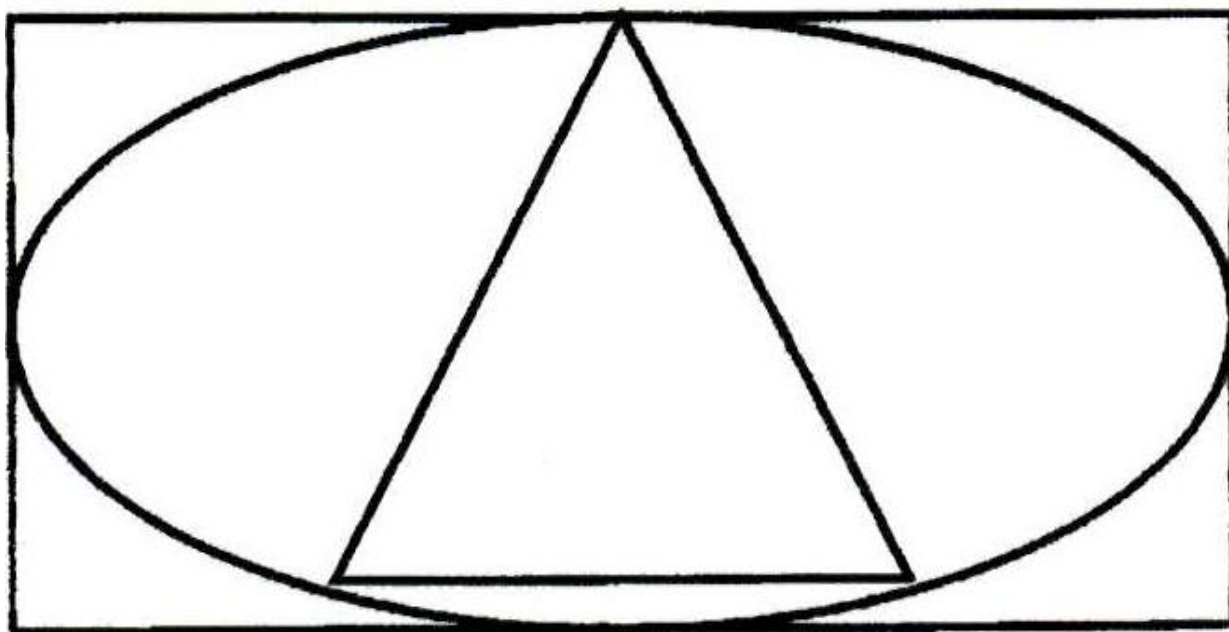
*Повторить 4 - 5 раз.*

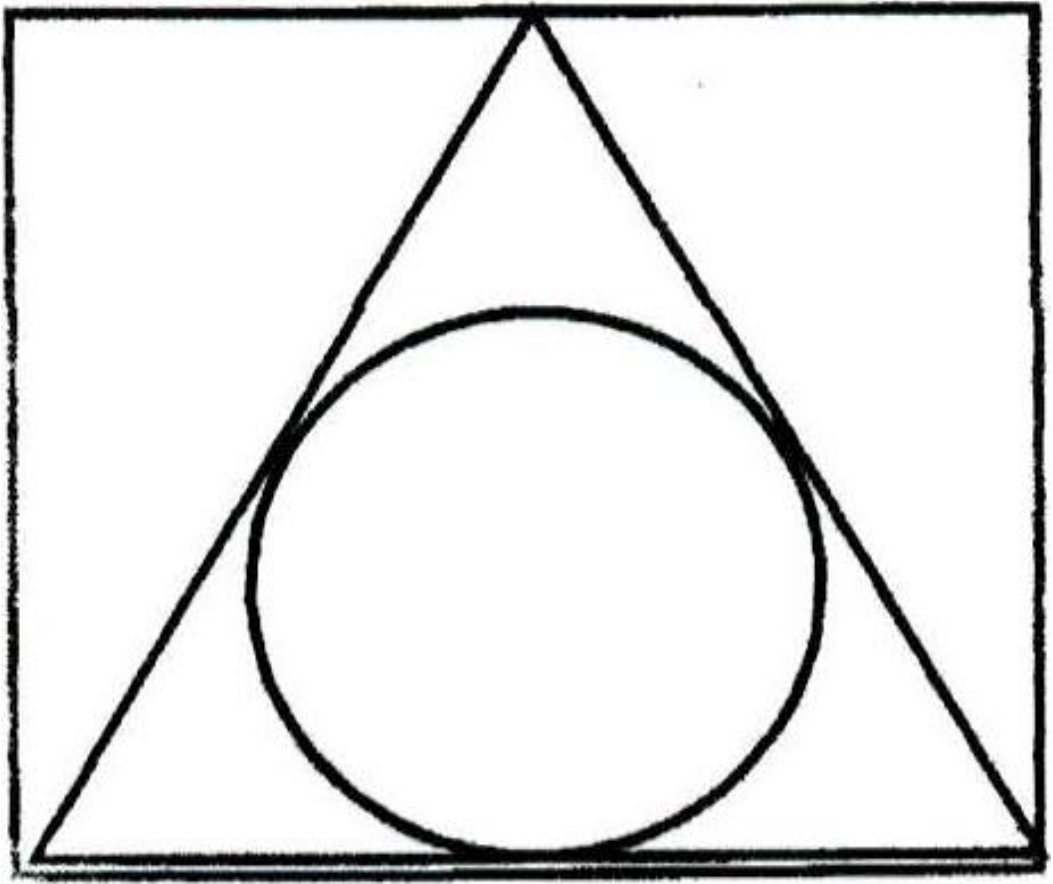
4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

*Повторить 1-2 раза.*

## Приложение № 5

### Таблицы развития зрительного восприятия и зрительно-моторной координации





**Упражнения для снятия физического и психического напряжения**  
(Детская методика расслабления)

Цель: Отработка двигательного навыка по контраст): напряжение - расслабление.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать и играть.  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:  
Замедляется движение и становится приятно расслабление приятно.

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК**

**Упражнение 1: «КУЛАЧКИ»**

**Инструкция:** Сжать до белизны, сильно кулачки - затем расслабить.

*Повторить 1-2 раза.*

«Руки на коленях сжаты,  
Крепко пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем,  
Отпускаем -разжимай.  
Знайте девочки и мальчики –  
Отдыхают ваши пальчики».

**Упражнение 2 «ОЛЕНИ»**

**Инструкция:** Руки над головой, крест накрест. Пальцы растопырены - одна давит на другую,

*Повторить 2-3 раза.*

«Посмотрите, мы олени.  
Рвется ветер нам на встречу.  
Ветер стих, расправим плечи.  
Руки снова на колени.  
А теперь немного лени».

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ.**

**Упражнение 3 «ПРУЖИНКИ»**

*Ииструкгр/я: И.п.*, - сидя. Пятки на полу и пружинистые движения носками.

Повторить 2-3 раза

«Что за странные пружинки, упираются в ботинки. Ты носочки поднимай, на пружинки нажимай. Нет пружинок - отдыхай».

**Упражнение 4 «ЗАГОРАЕМ»**

*l\нагр,кlщ:\.и..* - сидя. Руки держат стул, ноги подняты вверх. Повторить 2-3 раза.

«Мы прекрасно загораем, ноги поднимаем. Держим-держим, напрягая. Загорели - опускаем».

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ КОРПУСА

### Упражнение 5. «ШТАНГА»

Инструкция: И.п. - стоя, имитируют подъем штанги и держат, затем бросают. Повторить 2-3 раза.

«Мы готовимся к рекорду. Будем заниматься спортом. Штангу с пола поднимаем. Крепко держим и бросаем».

### Упражнение 6 «КОРАБЛИК»

Инструкция: Перенесение тела с одной ноги на другую Повторить 2-3 раза.

«Стало палубу качать, Ногу к палубе прижать. Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем».

### Упражнение на расслабление мышц и шеи.

Инструкция: Смотреть медленно - налево, направо, вниз, вверх Повторить 1-2 раза.

### Упражнение 8 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»:

«Любопытная Варвара, смотрит влево, смотрит -вправо. А потом опять вперед, тут немножко отдохнет. Смотрит - вверх и смотрит - вниз. Мышцы шеи напряглись.

Возвращается обратно - расслабление приятно».

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РЕЧЕВОГО АППАРАТА, ГУБ.

Упражнение 9. «ХОБОТОК» Инструкция: Губы вытягиваем, улыбка Повторить 1-2 раза.

«Подражаю я слону - губы хоботком тяну. А теперь их отпускаю и на место возвращаю Губы заплясали вдруг. Мы обводим ими круг. Их в улыбке раздвигаем и на место возвращаем».

### Упражнение 10 «ОРЕШЕК»

Инструкция: Сжимаем челюсти Повторить 2-3 раза.

«Кто сумеет лучше всех раскусить во рту орех. Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем. Губы чуть приоткрыв, рот чудесно расслабив.

### Упражнение 11 «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»

Инструкция: Язык упирается в верхние зубы, затем расслабляется Повторить 2-3 раза.

«С языком случилось что-то, он толкает зубы Будто хочет их за что-то вытолкать за губы. Он наместо возвращается и чудесно расслабляется».

### Упражнение 12 «ГОРКА»

Инструкция: Упирается в пиление зубы и выгибается Повторить 2-3 раза.

«Спинка языка сейчас стала горка



Я растаять ей велю, напряженья не люблю.  
Язык на место возвращайся и чудесно расслабляйся».

## Приложение №7

Упражнения на физкультминутке и в свободное время, перед сном,  
дома с родителями

### Упражнение 1 «**ВОЛШЕБНЫЙ СОК**»

Инструкция: Лежа, глаза закрыты

«Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко,  
Наши руки отдыхают.  
Ноги тоже отдыхают.  
Отдыхают, засыпают.  
Шея не напряжена и расслаблена.  
Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.  
Дышится легко, ровно, глубоко».

### Упражнение 2 «**ВЫХОД ИЗ РЕЛАКСАЦИИ**»

«Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться, улыбнуться.  
Всем открыть глаза, проснуться».

### Упражнение 3 «**ПО ПРЕДСТАВЛЕНИЮ**»

Инструкция: Лежа на коврике или кровати, улетело и расслабилось все тело.

«Будто мы лежим на травке,  
На зеленой чистой, мягкой.  
Греет солнышко сейчас,  
Руки теплые у нас.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Губы теплые и вялые,  
Но несколько не усталые.  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык.  
Нам понятно, что такое –  
Состояние покоя».

## Информационно-практический этап работы (игры)

### 1. Я дышу по-разному

*Мы дышим, когда играем, спим, кушаем. Все мы умеем дышать и дышим всегда. Но дышим по-разному. Мы можем дышать часто через рот, как собачки в жару. Давайте попробуем. Тогда мы вдыхаем вот столько воздуха (психолог надувает маленький воздушный шарик). Можем дышать грудью. Давайте попробуем (дышим, выпячивая грудь). Так мы вдыхаем вот столько воздуха (надуваем большой по размеру шарик). А можем дышать глубоко, животиком. И тогда вот какой у нас получится шарик (надуваем самый большой и яркий воздушный шарик).*

**Упражнения на диафрагмальный вдох** Мы все умеем дышать, и все мы не задумываемся о том, как мы это делаем. Но от того, как мы дышим, зависит очень многое в работе нашего организма. В ходе наших занятий, мы будем учиться правильно дышать. Дышать так, чтобы нашему сердечку было удобно работать; так, чтобы мы чувствовали себя спокойно и уверенно; так, чтобы наше настроение было хорошим и веселым.

**Воздушный шарик.** Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой! А теперь попробуйте надуть животик больше, чем я успею надуть воздушный шарик.

**Снежинки.** Теперь правильно дышать нам помогут снежинки, которые мы сделали (предварительно можно вырезать с детьми снежинки из бумаги и повесить их на ниточке). Сейчас мы будем делать вдох, но не так, как обычно, а животиком. Будем вдыхать через нос воздух так, чтобы снежинки приближались к нашему личику. При этом воздуха будет все больше и больше, он будет заполнять наш животик, и от этого он будет надуваться, как шарик. А теперь выдох... И снежинки улетают от нашего личика.

### 2. Упражнения на диафрагмальный выдох

**Трубочки.** Возьмите трубочки (для коктейлей) и попробуйте медленно выдуть через них воздух, так, чтобы в стакане с водой появились пузырьки и забулькали. А теперь попробуйте сложить свои губы такой же трубочкой и еще раз медленно-медленно выдуть воздух, на воде должна появиться воронка.

**Мыльные пузыри.** «Давайте устроим соревнование: кто сможет выдуть самый большой пузырь? Чтобы пузырь был очень большой, его нужно надуть очень медленно». Это упражнение можно задать малышам на дом.

### **3. Упражнение на объединение фазы диафрагмального вдоха и выдоха**

Мы с вами уже умеем правильно вдыхать и правильно выдыхать воздух, давайте попробуем сделать это вместе. Вспомним про наш шарик в животе и надуем его. А теперь попробуйте сдуть его медленно-медленно. Выдувайте воздух так, как будто вы дуете на перышко. Важно следить, чтобы каждый ребенок дышал в удобном для себя темпе, не подстраиваясь под других детей.

**Качели.** Откиньтесь на спинки стульчиков, устройтесь поудобнее (если есть возможность, то лучше проводить это упражнение, лежа, например, перед сном в детском саду). Я раздаю вам игрушки. Давайте попробуем укачать наших маленьких друзей, им пора спать. Положите их себе на живот. На вдохе - они качнутся вверх, на выдохе — вниз. Так они быстро заснут!

## **Приложение № 9**

### **Практический этап**

(упражнения на компьютере)

«Перед тобой компьютер и еще один маленький прибор. Этот прибор может слышать, как ты дышишь, и рассказывать об этом компьютеру. Если ты сможешь дышать так, как мы научились на занятиях, то компьютер сможет показать тебе мультфильм про бабочку. Давай посмотрим, как это происходит» (проводится демонстрационная сессия в режиме эмуляции игры «Бабочка»).

**Столбик** - «Ты любишь рисовать? Я уверена, что ты замечательно умеешь закрашивать столбики! Давай попробуем сейчас закрасить столбик на бумаге (необходимо заранее подготовить листки бумаге с изображением столбика прямоугольной формы, краски и карандаши). Молодец! Рисовать руками ты умеешь. А пробовал ли ты когда-нибудь рисовать своим дыханием? Это возможно благодаря этому приборчику и нашему умению дышать животом. Давай еще раз вспомним, как нужно правильно дышать (обсуждение с ребенком). Совершенно верно. Теперь мы попробуем с тобой, используя этот навык, закрашивать столбик на компьютере твоим любимым цветом. Когда ты сделаешь вдох, столбик закрасится, а когда сделаешь выдох, краска постепенно вернется к тебе, и ты сможешь перейти к следующему столбику, чтобы его тоже закрасить. Следи за тем, чтобы твое дыхание было глубоким и спокойным, а движения — ровными, тогда и столбик будет закрашен полностью и станет красивым. Давай сначала посмотрим, как это делает сам компьютер (демонстрационная сессия). А теперь оденем приборчик и попробуем сами. С первого раза может не получиться, но ведь мы только учимся, так что не расстраивайся и пробуй еще. С каждым

разом у тебя будет получаться все лучше и лучше». На разных занятиях рекомендуется менять цвета столбика.

**Полоса** - «Мы с тобой уже научились закрашивать столбики своим дыханием. И у тебя здорово получается. А теперь давай поиграем в спасателей красивых картинок. И поможет тебе в этом все тоже дыхание животом. На вдохе ты будешь прятать картинку в мешочек, и ее почти не будет видно. Так ты сможешь защитить ее от различных неприятностей. А когда ты сделаешь выдох, картинка вновь появится, ее неприятности закончатся. Но есть и другие картинки, и их тоже нужно будет, благодаря твоему дыханию, «спасать» от неприятностей. Посмотри, как это делается, и попробуй сам». На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.

**Прозрачность** - «Ты уже однажды спасал картинки от неприятностей. Помнишь, как здорово у тебя получалось! А теперь ты сможешь посмотреть, что же прячется за каждой из них. И как ты думаешь, кто будет твоим незаменимым помощником? Конечно же, твое дыхание животом. Теперь на вдохе ты сможешь посмотреть сквозь одну картинку и увидишь другую. На выдохе картинка вновь примет свой облик и ты сможешь перейти к следующей картинке и посмотреть, что же прячется за ней. Но помни: что твое «волшебное сквозное зрение» станет возможным только, если ты дышишь животом, т.е. делаешь глубокий вдох и длительный плавный выдох. Успехов!». На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.

**Бабочка** — анимация «Бабочка» сама по себе является игровой, поэтому придумывать свою историю, чтобы заинтересовать ребенка, необязательно. Но ему необходимо объяснять по ходу движения мультфильма, что должно происходить в каждый момент времени.

«Ты видишь яйцо, оно дышит. Там кто-то есть и очень хочет появиться на свет. Но он совсем еще маленький и не умеет дышать правильно (на этом этапе вы уже сориентировались с установкой порогов и подстроились под дыхание ребенка). Давай поможем ему: ты дышишь животом, и яичко дышит вместе с тобой. Ты делаешь вдох, яичко увеличивается, делаешь выдох, оно уменьшается, так оно дышит. И если ты сделаешь выдох так, как мы учили (чтобы весь воздух вышел из животика), яичко в ответ сменит цвет... Молодец. Благодаря тебе яичко правильно научилось дышать, и тот, кто сидел внутри, готов вылупиться. Продолжай дышать животом и помоги ему появиться на свет. Кто это? Гусеничка. Она только что родилась и не знает еще, как ползти. Помоги ей своим дыханием. Вдохом ты ее поднимай, а выдохом — опускай. Делай это плавно, чтобы гусеничка не ударялась о землю. Вот видишь, она ползет. У вас получается. Смотри, сколько она проползла. Теперь она отдохнет, и ты вместе с ней. Ты знаешь, что из гусениц появляются бабочки? Но прежде, чем мы это увидим, гусеничка становится куколкой. Так называется кокон, который ты видишь. Гусеничка заснула там, и ее дыхание вновь сбилось. Давай поможем теперь уже куколке дышать так же, как это делал ты с яйцом. На вдохе куколка будет увеличиваться, на выдохе - уменьшаться. И при правильном выдохе она тоже

*будет менять свой цвет. Молодец! Вот уже бабочка готова появиться на свет. Пока она будет это делать, ты можешь отдохнуть. Смотри, какая красивая бабочка! Но она не умеет летать. Помоги ей перелетать с одного цветка на другой: вдохом поднимай ее, выдохом — опускай. Смотри, чтобы она садилась на каждый цветочек и делала это плавно (твое дыхание при том должно быть ровным). Молодец! Ты сделал большое дело! Теперь можешь отдохнуть и дышать так, как тебе удобно».*

## Приложение № 10

*Вопросы для проверки теоретических знаний детей  
в соответствии с учебной программой курса «Волна»*

1. Без чего не могут жить растения и животные?
2. Зачем мы дышим?
3. Для чего тебе сердце?
4. Расскажи, как защитить дружбу сердца и легких.
5. Как называется главная дыхательная мышца?
6. Что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?

1. Как называется удивительный прибор, который понимает разговор сердца с легким?
2. Для чего на руки мы прикрепляем датчики?
3. Зачем нам нужны наушники?
4. Когда открывается картинка в компьютере?
5. Расскажи правило дыхания животом.

## Приложение №11

### Анкета для родителей

**Цель:** выявить уровень удовлетворенности родителей внедрением здоровьесберегающей технологии по программе «Волна»

1. Считаете ли Вы, что достаточно информированы о занятиях здоровьесберегающей технологии по программе «Волна»?  
да\нет

2. Считаете ли Вы, что занятия по программе «Волна» нужны вашему ребенку?

да\нет

3. Отметили ли Вы положительные изменения в поведении ребенка после проведения занятий по программе «Волна»?

да\нет

4. Ваш ребенок стал более спокойным, улучшились сон, речь после проведения занятий?

да\нет

5. Отметили ли Вы положительные изменения в развитии вашего ребенка после проведения занятий по программе «Волна»?

да\нет

6. Благодаря проведению занятий по программе «Волна» ребенок стал реже посещать поликлинику или без изменений ?

да\нет

7. Считаете ли вы, что на это повлияли и занятия по программе «Волна»?

да\нет

8. Желаете, чтобы занятия по программе «Волна» продолжались в группе Вашего ребенка?

да\нет

## Комплексный мониторинг состояния здоровья обучающихся

*«Потерял деньги – жалко,  
Потерял время – досадно,  
Потерял здоровье – безнадежно!»  
Г.Ратнер*

### Пояснительная записка

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой **актуальной** на сегодняшний день является **проблема сохранения здоровья**. Чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей не много. Поэтому, оздоровление детей должно вестись целенаправленно, через систематическую спланированную работу всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме, и имеет прямое отношение к обучению. Можно выделить несколько компонентов здоровья:

- ❖ Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека.
- ❖ Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.
- ❖ Психическое здоровье - состояние психической сферы, душевного комфорта.
- ❖ Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которой определяет система нравственных ценностей.

Чтобы наиболее полно представить картину здоровья каждого ребёнка, необходимо ежегодно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся.

**Но проблема остается:** нет системы сбора, хранения, анализа и использования полученной информации для решения проблем здоровьесбережения. Наиболее трудным моментом остается систематизация и обобщение полученных сведений, их наглядное оформление и отслеживание какой бы то ни было динамики. На начальном этапе следует создать и оформить Паспорт здоровья каждого класса, что позволит в будущем создать Паспорт здоровья для каждого учащегося. Паспорт здоровья класса является новой формой организации здоровьесберегающей деятельности, содержащей данные о состоянии здоровья

класса и направленной на охрану и укрепление здоровья учащихся, на формирование у них мотивации на здоровый образ жизни с раннего школьного возраста. Он позволяет организовать лично – ориентированный подход к сохранению и укреплению здоровья учащихся.

**Цель мониторинга:** Оценить уровень здоровья учащихся, выявить факторы, влияющие на состояние здоровья учащихся и определить основные приоритеты дальнейшего развития деятельности школы в области здоровьесбережения.

**Задачи:**

- ❖ формировать базы данных о физическом, соматическом, психологическом здоровье учащихся, создание которых является необходимым условием для прогнозирования дальнейшего развития школы, корректировки ее здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности;
- ❖ вести сравнительный анализ по годам, что позволит отследить динамику здоровья учащихся;
- ❖ выявлять факторы, влияющие на здоровье учащихся.

**Реализация задач возможна при таких условиях:**

1. Тесное взаимодействие и взаимопонимание всех участников мониторинга здоровья учащихся;
2. Наличие высокой компетентности в области здоровьесбережения у всех участников образовательного процесса;
3. Реализация здоровьесформирующего, здоровьесберегающего и рекреативного подхода в моделировании процесса обучения.

### **Объект мониторинга**

Система учебно-воспитательного процесса, цели и результаты, направленные на сохранение физиологического, психологического и социального здоровья учащихся и педагогов образовательного учреждения.

### **Субъект мониторинга**

Учебный процесс, воспитательный процесс, учащиеся и педагоги школы.

### **Участники мониторинга**

Участниками мониторинга состояния здоровья учащихся являются:

1. учащиеся;
2. классные руководители;
3. родители;
4. учителя физической культуры;



5. психолог;
6. медицинские работники школы.

### **Основные методы и средства сбора и хранения информации**

Основными методами и средствами диагностики здоровья учащихся являются:

1. ежегодный медицинский осмотр;
2. тестирование;
3. анкетирование;
4. ИКТ-технологии.

### **Получатели информации**

Сбор информации об уровне здоровья учащихся возлагается на врача, медицинскую сестру, специалисты службы сопровождения, учителей физической культуры, родителей, классных руководителей. Полученная информация заносится в паспорт здоровья каждого класса, хранится в методическом кабинете и должна быть доступна для всех участников образовательного процесса. В конце учебного года паспорта здоровья распечатываются, и выдаются классным руководителям.

### **Планируемые результаты**

1. Оформление паспорта здоровья для каждого класса (см. Приложение 8).
2. Определение уровня здоровья всех учащихся.
3. Выявление причин снижения уровня здоровья учащихся.
4. Использование рекреативных технологий в реализации программы «Здоровье».
5. Выбор наиболее адекватных форм и методов работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся (формирование здоровьесберегающей среды в школе).

### **Состав рабочей группы**

В экспертную группу по проведению мониторинга здоровья учащихся входят:

- ❖ учителя физкультуры
- ❖ медицинские работники школы;
- ❖ психолог.

### **Принятие управленческих решений**

Управленческие решения принимает администрация. Куратором проекта мониторинга здоровья учащихся является заместитель директора.

### **Сроки исполнения**

Сроки проведения ежегодного мониторинга здоровья учащихся: сентябрь – май.

### **План проведения мониторинга**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Исполнители</b>	<b>Сроки</b>
1	Разработать и утвердить план мероприятий по реализации мониторингового исследования	члены рабочей группы	сентябрь
2	Информирование коллектива о мониторинговом исследовании	администрация	сентябрь
3	Подготовка измерителей, таблиц, тиражирование анкет	члены рабочей группы	октябрь
4	Организация и проведение анкетирования учащихся, родителей	члены рабочей группы	октябрь
5	Мониторинг здоровья учащихся: -скрининговое исследование состояния физического, психического и социального здоровья обучающихся; - уровень адаптации и мотивации учащихся; - пропуски уроков по болезни; - оформление электронных паспортов здоровья обучающихся на основе скринингового исследования и анализа медицинских карт.	медработник школы	сентябрь май
6	Обработка результатов анкет	члены рабочей группы	ноябрь
7	Организация и проведение самообследования учащихся	члены рабочей группы	декабрь
8	Изучение валеологической кривой расписания	члены рабочей группы	октябрь, февраль
9	Посещение уроков с целью выявления использования здоровьесберегающих технологий на уроке	администрация	сентябрь - апрель
10	Обработка результатов медицинского осмотра учащихся	члены рабочей группы	январь
11	Оформление паспорта здоровья для каждого класса, внесение результатов медицинского осмотра, тестирования, анкетирования	классные руководители	октябрь-май
12	Собрание классных руководителей с учителями физкультуры и классными руководителями по выявлению замечаний, дополнений, предложений по мониторинговому исследованию	администрация	апрель
13	Разработка рекомендаций для создания здоровьесберегающей среды в ОУ	члены рабочей группы	апрель
14	Корректировка плана работы ОУ на следующий учебный год	администрация	май

15	Информирование коллектива о результатах мониторингового исследования	администрация	май
----	--	---------------	-----

### Критерии и показатели мониторинга здоровья учащихся

Объект мониторинга	Критерии оценки	Показатели оценки	Методики сбора информации
Здоровье учащихся	уровень здоровья учащихся	<p>1. Количество уроков, пропущенных по болезни</p> <p>2. Медицинские статистические данные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Количество часто болеющих детей.</li> <li>➤ Распределение детей для занятий физкультурой по состоянию здоровья.</li> <li>➤ Количество детей с хроническими заболеваниями.</li> <li>➤ Количество детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к школе.</li> <li>➤ Количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях: 1-4 кл. -5-9 кл. Сколько детей охвачено оздоровительными мероприятиями и какими?</li> <li>➤ Динамика травматизма</li> <li>➤ Контроль физического развития и двигательной подготовленности</li> </ul>	<p>медицинское обследование, анкетирование учащихся и родителей, тестирование учащихся, ведение классного журнала, мониторинг физической подготовленности учащихся</p>
	валеологические ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ валеологическая кривая расписания;</li> <li>➤ количество учащихся в классе;</li> <li>➤ использование здоровьесберегающих технологий на уроке.</li> </ul>	<p>Гигиенические требования к расписанию уроков, комплектование классов, посещение уроков</p>

	нагрузка учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ число проверочных, контрольных работ и других видов аттестации в единицу времени (четверть, год);</li> <li>➤ время, затраченное на подготовку домашнего задания, их трудоемкость (по предметам, по четвертям, по параллелям)</li> </ul>	Учебный план ОУ, проверка рабочих тетрадей учащихся.
--	-------------------	--	--

### **Теоретическая значимость программы**

Состоит в том, что её результаты способствуют дальнейшему научному осмыслению проблемы формирования здорового образа жизни школьников на основе использования здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

### **Практическая значимость программы**

Состоит в том, что отслеживание показателей здоровья учащихся в мониторинге позволит определить уровень здоровья всех школьников. Систематическое и своевременное внесение результатов в паспорт здоровья даст наглядную картину состояния здоровья учеников в классах, поможет выявить причины снижения уровня здоровья учащихся и выбрать наиболее адекватные формы и методы работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, сэкономит время для оперативного нахождения требуемой информации по конкретному ученику.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложениях приведены примерные анкеты для определения уровня здоровья школьников, для анализа отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

### Приложение 1

#### Анкета для учащихся 7 – 9 классов «Моё здоровье»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите несколько, наиболее подходящих именно Вам. Отметьте их крестиком в графе «ответы». Если вы выбрали ответ «другое» - напишите, что именно.

№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья? 1) Плохо сплю 2) Часто болит живот 3) Физические недостатки 4) Часто болит голова 5) Плохое настроение 6) Часто простываю 7) Плохой аппетит 8) Болезненный внешний вид 9) Боюсь сквозняков 10) Другое	
2	От кого ты получаешь информацию о здоровье? 1) От специалистов, врачей 2) От родителей 3) От учителей на уроке 4) От классного руководителя 5) От учителя физической культуры 6) От учителя ОБЖ 7) От одноклассников 8) Читаю специальную литературу 9) Ни от кого 10) Другое	
	Что ты делаешь, чтобы быть здоровым? 1) Хорошо отношусь к другим	

3	2) Соблюдаю режим дня 3) Правильно питаюсь 4) Занимаюсь физкультурой 5) Закаляюсь 6) Стараюсь много двигаться 7) Сплю при открытой форточке 8) Мою руки перед едой 9) Ничего не делаю 10) Другое	
---	--	--

**Анкета для учащихся 7 – 9 классов «Мой режим дня»**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Проконтролируйте в течение недели свой режим дня, записывая каждый день продолжительность ночного сна, время выполнения домашнего задания и время, затраченное на прогулку. Подсчитайте среднее значение за неделю по всем трем вопросам. Выберите наиболее подходящее число из предложенных вариантов. Запишите в графе «ответы».

№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	Какова продолжительность Вашего ночного сна в среднем за неделю? 1. Менее 9ч 2. Менее 9ч30м 3. От 10ч25м до 9ч30м 4. 10ч30м и боле	
2	Сколько времени Вы тратите на выполнения домашних заданий в среднем за неделю? 1. Менее 1ч 2. 1ч30м и менее 3. От 1ч до 1ч30м 4. От 1ч35 м до 2ч 5. Более 1ч30м 6. Более 2ч	
3	Сколько времени занимает прогулка на свежем воздухе (в часах и минутах) в среднем за неделю? 1. 4ч и более 2. 3ч30м и более 3. 3ч и более 4. От 3ч55м до 3ч30м 5. От 3ч25м до 3ч 6. От 2ч55м до 2ч30м 7. Менее 3ч30м 8. Менее3ч 9. Менее2ч30м	



**Анкета для родителей «Здоровье моего ребенка»**

Уважаемые родители! Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты. В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть да или нет.

№	Вопросы	Ответы	
		да	нет
1	Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после школы, после физической нагрузки).	да	нет
2	Бывает ли слезливость.	да	нет
3	Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома.	да	нет
4	Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание).	да	нет
5	Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен.	да	нет
6	Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела.	да	нет
7	Бывают ли обмороки.	да	нет
8	Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои.	да	нет
9	Отмечалось ли когда-либо повышения давления.	да	нет
10	Бывает ли часто:		
	насморк	да	нет
	кашель	да	нет
	потеря голоса	да	нет
11	Бывают ли боли в животе.	да	нет
12	Бывают ли боли в животе после приёма пищи.	да	нет
13	Бывают ли боли в животе до еды.	да	нет
14	Бывают ли тошнота, отрыжка, изжога.	да	нет
15	Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры).	да	нет
16	Бывала ли дизентерия.	да	нет
17	Была ли болезнь Боткина (желтуха).	да	нет
18	Бывают ли боли в пояснице.	да	нет
19	Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспусканиях.	да	нет
20	Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отёки, затруднение дыхания).	да	нет
21	Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отёки, затруднение дыхания).	да	нет

22	Часто ли бывают жалобы на боли в мышцах после физкультурных занятий, тренировок?	да	нет
----	--	----	-----

Данная анкета предлагается родителям учащихся 1-х, 4-х, 8-х, классов, а также родителям выпускников школы. Анкета анонимна.

Изменения физического развития и физической подготовленности учащихся также являются важными показателями здоровья на протяжении всей жизни.

Физическое развитие детей - это один из наиболее часто используемых обобщающих гигиенических показателей состояния здоровья и индикатор социального благополучия общества. Регулярное исследование физического развития детей и молодежи в образовательных учреждениях проводится на основании Приказа МО РФ от 15.03.2002 г. № 867 и Постановления Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Показатели физического развития школьников легко измеряются и дают много информации, особенно, если исследования проводятся регулярно (не менее 1 раза в год) и рассматриваются в динамике. Для анализа физического развития учащихся оценивают длину, массу тела, окружность грудной клетки и могут быть дополнены измерением кистевой динамометрии.

Физическая (двигательная) подготовленность. Для всех обследуемых учащихся проводятся общепринятые в практике физического воспитания тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10 м, подтягивание на высокой перекладине для юношей и в висе лежа для девушек, прыжок в длину с места, 6-минутный бег. Учителя физической культуры имеют подробную инструкцию для проведения тестирования двигательной подготовленности. По результатам определения физического развития и физической подготовленности школьников заполняется следующая таблица:

Месяц	Кол-во учащихся	Низкий	%	Ниже среднего	%	Средний	%	Выше среднего	%	Высокий	%
сентябрь											
май											

Оценка изменения отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни. Анализ знаний выпускников общеобразовательных школ показал, что практически каждый из них владеет информацией о здоровье и формирующих его факторах. Однако знания сами по себе не могут автоматически обеспечить в реальной жизни адекватное здоровьесберегающее поведение. Пока не будут сформированы определенные эмоционально-ценностные ориентации, а освоенные умения и навыки не станут привычкой, нормой поведения будет сохраняться возможность нездоровых проявлений в жизни человека.

Имеющиеся многочисленные программы, способствующие организации здорового образа жизни (ЗОЖ), как правило, не учитывают психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике. В образовательной модели необходимо делать гораздо больший акцент на личностных и социальных аспектах, которые зачастую значительно важнее для ребенка, чем факторы, связанные с возможным будущим заболеванием.

**Анкета для учащихся 3-4 классов «Здоровый образ жизни»**

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20\_\_ г.

**1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

- мыло                       зубная щетка                       полотенце для рук   
 мочалка                       зубная паста                       шампунь   
 тапочки                       полотенце для тела

**2. На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.**

Завтрак		0
Обед		
Полдник		
Ужин		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:**

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить   
 Из рта все скопившиеся за день остатки пищи   
 Зубы нужно чистить утром и вечером   
 Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

**4. Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:**

- Перед чтением книги                       Перед посещением туалета   
 После посещения туалета                       После того, как заправил постель   
 Перед едой                       Перед тем, как идешь гулять

После игры в баскетбол   
собакой

После того, как поиграл с кошкой или

**5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:**

Каждый день  Два-три раза в неделю  1 раз в неделю

**6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:**

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

**Анкета для учащихся 5 – 7 классов «Здоровый образ жизни»**

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20\_\_ г.

**1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой**

**жизни? Оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег  Много знать и уметь   
 Быть здоровым  Иметь любимую работу   
 Иметь интересных друзей  Быть красивым, привлекательным   
 Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)   
 Жить в счастливой семье

**2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом   
 Хороший отдых   
 Знания о том, как заботиться о своем здоровье   
 Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)   
 Возможность лечиться у хорошего врача   
 Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.   
 Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

**3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Завтрак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обед	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ужин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сон не менее 8 ч	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Занятия спортом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Душ, ванна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? (отметь нужное).**

Да, конечно  Скорее да, чем нет  Скорее нет, чем да  Нет

**5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ.**

Да, очень интересно  Скорее интересно, чем не интересно

Скорее неинтересно, чем интересно  Не интересно

**6. Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье?**

	Часто	От случая к случаю	Никогда
В школе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из книг и журналов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач радио и телевидения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь...**

	Интересно	Не всегда интересно	Не интересно
В школе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из книг и журналов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач радио и телевидения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе?**

**Какие из них ты считаешь интересными и полезными?**

	Проводятся	Интересно	Не интересно
--	------------	-----------	--------------

Уроки, обучающие здоровью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Лекции о том, как заботиться о здоровье	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спортивные соревнования	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Праздники, вечера на тему здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Анкета для учащихся 8 -9 классов «Здоровый образ жизни»**

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20 \_\_\_\_ г.

**Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны? Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное).**

- Материальное благополучие
- Качественное образование
- Привлекательная внешность
- Хорошее здоровье
- Возможность общаться с интересными людьми
- Благополучная семья
- Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания)
- Любимая работа

**2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для вас.**

- Хорошая наследственность
- Хорошие экологические условия
- Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.)
- Возможность консультации и лечения у хорошего врача
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Отсутствие физических и умственных перегрузок
- Регулярные занятия спортом
- Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**Что из перечисленного присутствует в вашем распорядке дня?**

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко
Утренняя зарядка, пробежка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Завтрак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обед	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ужин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сон не менее 8 ч	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Занятия спортом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Душ, ванна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье?**

Вполне достаточно  Не вполне достаточно  Недостаточно

**5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

Очень интересна и полезна  Довольно интересна и полезна

Не очень интересна и полезна  Не интересна и не нужна

**6. Откуда вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

	Часто	От случая к случаю	Никогда
От родителей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В школе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из журналов, книг	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач ТВ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Через интернет	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?**

	Интересны	Не всегда интересны	Не интересны
От родителей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В школе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из журналов, книг	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач ТВ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Через интернет	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем классе?**

*Какие из них вы считаете интересными и полезными?*

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Специальные уроки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Лекции	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Показ видеофильмов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спортивные соревнования	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Работа спортивных секций	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тематические вечера	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Паспорт здоровья класса

1. Классный руководитель оформляет обложку паспорта, который храниться в папке.

2. Данные о состоянии здоровья класса в паспорт заносит классный руководитель и медицинский работник школы на основе данных медицинских карт учащихся.

3. Информацию о функциональной подготовленности организма учащихся фиксирует и записывает медицинский работник.

4. Информацию о физической подготовленности вносит в паспорт учитель физической культуры по результатам контроля двигательной подготовленности, проводимого на уроках физкультуры.

5. Листы паспорта с 3 страницы распечатываются в начале каждого учебного года.

6. Классные руководители вправе вносить предложения по оформлению паспорта и его дополнению важной информацией, используемой в работе (в графе «Заметки»).

7. В конце учебного года, заполненный паспорт подписывают: классный руководитель, медицинский работник школы и директор. Вся информация заверяется печатью.

8. Паспорт храниться в папке классного руководителя и дублируется в электронном варианте в методическом кабинете.

**Состояние здоровья обучающихся \_\_\_\_\_ класса в 20\_\_ - 20\_\_ уч. году**

№	Наименование	Начало учебного года	Конец учебного года
1	Количество учащихся в классе		
2	Количество мальчиков		
3	Количество девочек		
4	Отнесённость к группам здоровья	1 группа _____ 2 группа _____	1 группа _____ 2 группа _____
5	Отнесённость к физкультурным группам	Основная _____ Подготовительная _____ Специальная _____	Основная _____ Подготовительная _____ Специальная _____

		Освобождённые	Освобождённые
6	Уровень физического развития	Высокий _____ Средний _____ Низкий _____	Высокий _____ Средний _____ Низкий _____
7	Телосложение по уровню физического развития	Гармонические _____ Дисгармоничные _____ С избытком веса _____ С дефицитом веса _____ Низкий рост _____	Гармонические _____ Дисгармоничные _____ С избытком веса _____ С дефицитом веса _____ Низкий рост _____
8	Виды патологий	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов дыхания _____  Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы _____ Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов дыхания _____  Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы _____ Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____
9	Выявлено всего заболеваний (количество/%)		
10	Травмы	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____

11	Отравления	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____
12	Врождённые аномалии (чел.)		
13	Новообразования (чел.)		
14	Дети-инвалиды (чел.)	Инвалиды, посещающие школу _____ Инвалиды, обучающиеся на дому _____	Инвалиды, посещающие школу _____ Инвалиды, обучающиеся на дому _____
15	Заболевания школьников, обучающихся на дому (не являющихся инвалидами)	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов дыхания _____  Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы _ Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов дыхания _____  Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____
16	Количество детей, прошедших	Всего _____ в том числе: в пришкольных лагерях _____	Всего _____ в том числе: в пришкольных лагерях _____

	оздоровление в текущем году	в выездным лагерях _____ от поликлиники _____ в санаториях округа и области _____ в санаториях МЗ РФ _____	в выездным лагерях _____ от поликлиники _____ в санаториях округа и области _____ в санаториях МЗ РФ _____
17	Количество детей, нуждающихся в оздоровлении		

## 2. Организация образовательного процесса

Итоги 20__ - 20__ учебного года по четвертям	
Пропущено дней по болезни	Всего учебных дней
Всего по классу _____ <u>в том числе:</u> 1 четверть _____ 2 четверть _____ 3 четверть _____ 4 четверть _____	Всего по классу _____ <u>в том числе:</u> 1 четверть _____ 2 четверть _____ 3 четверть _____ 4 четверть _____

## 3. Организация досуга школьников

№	Наименование	Начало учебного года	Конец учебного года
1	Количество учащихся, охваченных организованными формами досуга оздоровительной направленности, в соотношении от общего количества детей в классе:	Всего в классе _____ % <u>в том числе:</u> при проведении мероприятий в классе _____% при проведении общешкольных мероприятий _____% в учреждениях дополнительного образования _____%	Всего в классе _____ % <u>в том числе:</u> при проведении мероприятий в классе _____% при проведении общешкольных мероприятий _____% в учреждениях дополнительного образования _____%
2	Количество детей, занимающихся спортом:	В самом образовательном	В самом образовательном

		учреждении _____ % В учреждениях дополнительного образования _____ %	учреждении _____ % В учреждениях дополнительного образования _____ %
3	Количество проведенных краеведческих, туристических экскурсий, походов		
4	Количество организованных встреч с медицинскими работниками учреждений здравоохранения		
5	Количество мероприятий оздоровительной направленности (спортивные соревнования, праздники, эстафеты, Дни здоровья, классные часы, познавательные программы и др.), в которых участвовал класс в течение учебного года	—	

#### 4. Профилактические прививки

Наименование	Подлежало в начале	Сделано к концу учебного года
Охват профилактическими прививками:		
- против гриппа		
- против дифтерии		
- против краснухи		
- против столбняка		
Количество детей с медицинскими отводами от профилактических прививок, из них:		
- временные медицинские отводы		
- постоянные медицинские отводы		
Отказ от прививок		
Охват диагностикой туберкулеза		

### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы будут:

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- повышено качество обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус подростков;
- апробированы элементы методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
- увеличено число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- разработаны рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- создан и оборудован кабинет здоровья для проведения диагностики и коррекционной работы с обучающимися по здоровьесбережению;
- организована система кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.
- повысится уровень физического развития и физической подготовленности школьников.
- возрастет приоритет здорового образа жизни;
- у обучающихся повысится мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повысится профессиональная компетенция и заинтересованность педагогов в сохранении и укреплении не только здоровья обучающихся, но и своего.

### **Заключение**

Учитывая актуальность, важность и своевременность поставленных в государстве задач по приобщению всех участников образовательного к основам здорового образа жизни, созданию массового движения, формированию общенациональной системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, комплексно-целевая программа по здоровьесбережению краевого государственного казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат VIII вида №5»



«Школа - территория здоровья» обосновывает возможность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая система школы - это модель образовательного пространства, включающего комплекс мер по коррекции и укреплению здоровья учащихся немедикаментозными методами на всех этапах педагогической деятельности

### Список литературы:

Амосов Н.М., Раздумья о здоровье. АСТ - СТАЛКЕР, 2005.

Безруких М. Эффективность здоровьесберегающей деятельности школы / М. Безруких // Управление школой. - 2005. - №23. - С. 42

Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях : утв. Минздравсоцразвития России 15.01.08 № 206-ВС // Справ. рук. образоват. учреждения : журнал. - 2008. - N3. - С. 84-102

Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. В. Науменко // Педагогика. - ISSN 0869-561X. - 2005. - N 6. - С. 37-44.

Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа".

Семахина Т., Фурсанова А. Комплексный подход к укреплению здоровья учеников и педагогов «Территория здоровья»/ Т. Семахина, А. Фурсанова//Управление школой.-2013.- №12.-С.48

СанПиН 2.4.2. 2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Тверская Н. В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика / Н. В. Тверская //Образование в современной школе. - 2005. - N 2. - С. 40-44.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 -

2015 годы.

Ямполец Н. Школа - территория здоровья / Н. Ямполец //Учитель. - 2006. - N 3.  
- С. 42-44