

# Перспективный план по здоровьесберегающим технологиям 2018/2019 учебный год

Воспитатель  
1 квалификационной категории,  
Соломина Е.В.

## **Пояснительная записка**

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым». Ж.-Ж.Руссо.*

Ориентация на здоровьесберегающие технологии в воспитании и обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности не только в сфере специального образования, а всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в коррекционной школе - интернате реализуются на основе личностно-ориентированного подхода и осуществляются на основе личностно-развивающихся ситуаций. Они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося. Организация здоровьесберегающего пространства обучающихся способствует развитию у них навыков саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становлению самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формированию ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

В план работы включены следующие направления по здоровьесбережению:

1. здоровьесберегающее обучение (построение воспитательного часа и самоподготовки на здоровье сберегающей основе);
2. активизация физической деятельности;
3. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
4. пропаганда здорового образа жизни.

**Основопологающими принципами подобной деятельности в условиях школы-интерната является:**

1. Введение традиции максимального разнообразия формы и содержания проведения любых воспитательных занятий.
2. Обязательное ритмичное чередование на воспитательных занятиях, физических и интеллектуальных нагрузок на ребенка, в течение всего времени.
4. Рационализация питания детей, на основе создания меню-раскладок адаптированного к конституциональным особенностям обучающихся.
5. Организация и проведение учебно-воспитательных занятий, на которых доминирует коллективное или самостоятельное творчество детей, в рамках выполнения выбранных на занятиях учебных общеобразовательных тем, психодинамических упражнений, взаимодействия детей с искусством, конкретным бытовым трудом.
6. Повышение требовательности к поддержанию в помещениях, где проводятся занятия с детьми, комфортных условий для их деятельности.

В школе-интернате ежегодно разрабатывается и утверждается план по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников. Важнейшими критериями

направления работы воспитателя являются результаты ежегодной диспансеризации. Во время проведения воспитательных часов и самоподготовок учитываются:

1) обстановка и гигиенические условия в группе: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос, письмо, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.;

3) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной и воспитательной деятельности;

4) способы преподнесения материала: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.;

5) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);

6) позы обучающихся, чередование поз;

7) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на воспитательном часе и самоподготовке – их место, содержание и продолжительность;

8) наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке (стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые воспитателем методы повышения этой мотивации;

9) наличие в содержательной части воспитательного часа вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни:

- формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности;

- выработка понимания сущности здорового образа жизни;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- выработка индивидуального способа безопасного поведения;

- сообщение обучающимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и

т.д.;

10) психологический климат в время проведения мероприятий ;

11) наличие на воспитательном часе и самоподготовке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце воспитательного часа и самоподготовки обращается внимание на следующее:

1) плотность воспитательного часа или самоподготовки, т.е. количество времени, затраченного воспитанниками на учебную работу;

2) момент наступления утомления воспитанников и снижения их учебной активности.

3) темп и особенности окончания воспитательного часа или самоподготовки.

С учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности воспитанников с ограниченными возможностями здоровья важное место на воспитательных часах и самоподготовке уделяется проведению физкультминутки для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов, улучшения памяти и внимания.

Используемые виды физминуток:

1. Оздоровительно-гигиенические.

2. Двигательно-речевые

3. Подражательные.

4. Физкультурно-спортивные.

Общая система здоровьесберегающей педагогики должна включать в себя:

- формирование основ культуры здоровья;

- здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса;

- оздоровительная работа в учебное и внеурочное время.

**Цель здоровьесберегающих технологий** - обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе - интернате, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

- обеспечить учащимся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снизить уровень заболеваемости учащихся;
- формировать у учащихся знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать здоровые установки и навыки нравственного поведения;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, ценностное отношение к себе, своему здоровью, здоровью окружающих людей;
- выстроить комплекс мероприятий по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и учащихся.

**Ожидаемые результаты**

- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- валеологическая просвещенность учащихся;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- выработка оптимального режима труда и активного отдыха детей;
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- осознанное отношение родителей и их детей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Срок реализации: 2018-2019 год

**Перспективный план работы  
(2018-2019 г.г.)**

**Рекомендуемые мероприятия.**

№	Наименование мероприятия	Участники, сроки проведения
1	Составление карт здоровья учащихся, знакомство с результатами диспансеризации детей.	Воспитатель, медсестра.
2	Диагностика интересов и склонностей учащихся. Тест креативности Э.П. Торренса «Нарисуй картинку», « Закончи рисунок», «Повторяющиеся линии»	воспитатель, учащиеся, психолог.
3	Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии в школе и дома»Беседа «Можно ли считать ваш образ жизни здоровым?»	родители
4	Беседа «Можно ли считать ваш образ жизни здоровым?»	родители
5	Беседа «Путешествие в страну вежливости и доброты»	по плану, учащиеся
6	Беседа о соблюдении режима дня	по плану ,учащиеся
7	Беседа «Пропал урок, работу, жизнь...»	индивидуально с учащимися
8	Анкетирование «Знаете ли вы как обезопасить свою жизнь?»	по плану, учащиеся

9	Беседа с девочками «Между нами девочками»	по плану, учащиеся
10	Я здоровье берегу - сам себе я помогу», советы по оказании первой помощи	в течение всего года, учащиеся
11	Аукцион красоты. Что мы знаем о способах ухода за волосами, ногтями, лицом.	по плану, учащиеся
12	Оздоровительная прогулка – игра-эстафета.	по плану, учащиеся
13	Анкета «Мое здоровье»	по плану, учащиеся
14	Инструктаж по ПБО, ППД и сохранности жизни.	в течение года
15	Беседы с родителями (об индивидуальных особенностях здоровья детей).	по мере встреч с родителями
16	День здоровья «Если хочешь быть здоровым»	ежегодно, учащиеся
17	«Урок здоровья»,	по плану, учащиеся
18	Берегите воду – источник жизни»,	по плану, учащиеся
19	«Здоров будешь – все добудешь»	по плану, учащиеся
20	«Здоровое питание – отличное настроение»	по плану, учащиеся
21	Привлечение учащих участие в олимпиадах	по плану, учащиеся
22	Включение учащихся в работу ученического самоуправления	в течение года
23	Просмотр презентаций «	по плану, учащиеся
24	Просмотр фильмов	по плану, учащиеся
25	Викторина «Полезные и вредные привычки»	по плану, учащиеся
26	Дискуссия «Правильный выбор»	по плану, учащиеся
27	Круглый стол «Учись говорить – «нет»	по плану, учащиеся
28	Конкурс стенгазет «Наркотикам – нет!»	по плану, учащиеся
29	Акция «День без интернета»	по плану, учащиеся
30	Аукцион добрых дел.	по плану, учащиеся
31	Квест-игра «Доброта вокруг нас»	по плану, учащиеся
32	Веселые старты «Быстрые, ловкие, меткие»	по плану, учащиеся
33	Спортивные эстафеты.	по плану, учащиеся
34	Анкетирование «Психологический климат в группе «	в начале и конце года, воспитатели
35	Спортивные состязания «На привале»	учащиеся
36	Мониторинг посещаемости детей	каждую четверть
37	Мониторинг уровня воспитанности детей	в начале и конце года, воспитатели
38	Знакомство с русскими народными играми	ежедневно
39	Организация физкультминуток	ежедневно

## Литература:

- Симкина, П.Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л.Симкина, Л.В.Титаровский. – М.: Амрита-Русь, 2006.
  - Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
  - Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
  - Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
  - Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.
- 
1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): Практик. Разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. М.,2005.
  2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М.,2005.
  3. Акимова М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Учет и коррекция. – М.: Просвещение, 2002.
  4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н.. «Здоровьесберегающая школа» Москва, Педагогический университет «Первое сентября». 2006 г.
  5. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.
  6. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.
1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.