Областное казенное общеобразовательное учреждение для детей, нуждающихся в длительном лечении «Клюквинская санаторная школа-интернат»

Курского района Курской области

 ***ПЛАН***

 ***ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

 ***ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6А КЛАССА***

***ОКОУ КЛЮКВИНСКОЙ ШКОЛЫ - ИНТЕРНАТ КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ***

***НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД.***

**Воспитатель**

**Панова И. В.**

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

План мероприятий разработан с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования. Путем реализации плана раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

* Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
* Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
* Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
* Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
* Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

**Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:**

* Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
* Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
* Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
* Уровень психологической помощи учащимся.
* Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

Реализуя программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни ОКОУ «Клюквинской школы-интерната» Курского района Курской области, опираясь на данные углубленного медицинского осмотра воспитанников школы силами специалистов ОБУЗ ОДКБ, (в 6А классе была выявлена проблема: воспитанники имеют отклонения в состоянии здоровья), воспитателем  был разработан план мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников 6А класса.

Диагностическое обследование воспитанников нашего класса было произведено с тем, чтобы дать объективную оценку физическому развитию и состоянию здоровья каждого. У ребят были выявлены такие заболевания, как: нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, расстройство поведения, хронический гастродуоденит и  часто болеющие.

Наше учреждение активно работает по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и обучающихся. Потому что здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности: он мотивирован и успешен. И только при взаимодействии педагогов, специалистов, родителей и детей можно добиться положительного результата.

***Методы и механизмы реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в ОКОУ «Клюквинской школе-интернате»***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Методы реализации программы*** | ***Участники программы*** |
| ***обучающиеся*** | ***педагоги*** | ***родители***  |
| **Диагностические** | Мониторинг здоровья (ежегодные медосмотры) | Анкета «Взаимоотношения в педагогическом коллективе» |  |
| Социометрия (Д.Морено) | Анкета «Анализ мотивации деятельности педагогов» |
| Определение удовлетворённости жизнью в школе (А.Д.Андреева) |
| **Информационные** | Организация встреч со специалистами МУЗ ЦРБ  | Ознакомление с традиционными и современными системами оздоровления | Заседания родительского комитета |
| Тематические классные часы | Самообразование педагогов по проблеме | Родительские собрания |
| Внеклассные мероприятия (ученические конференции, диспуты, конкурсы) |
| **Психопрофилактические** | Проведение комплекса реабилитационных мероприятий в соляной пещере, инголятории, комнате психологической разгрузки | Тренинги по снятию психоэмоционального напряжения у педагогов и повышение стессоустойчивости педагога, снижение тревожности, агрессии |  |
| **Оздоровительные** | Формирование и функционирование спецмедгрупп | Обучение приёмам саморегуляции, позволяющим частично нейтрализовать стрессогены |  |
| Проведение спортивных состязаний |

***План воспитательных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся 6А класса***

|  |
| --- |
| ***Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа*** |
| Составление социального паспорта класса, составление списков:- учащихся группы риска,- неблагополучных семей,- многодетных семей,- малообеспеченных семей,- неполных семей,- детей-инвалидов | Сентябрь |
| Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда. | Сентябрь, март |
| Обеспечение соблюдения требований к выполнению объемных домашних заданий. | В течение года |
| Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения | По планам воспитательной работы |
| Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию и здоровому образу жизни. | Октябрь, ноябрь, март, апрель |
| Проведение дня «Комплексной безопасности»:- пожарной безопасности- гражданской защиты- охраны труда. | Сентябрь, май |
| Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время каникул, во время проведения новогодних мероприятий. |  Каникулярное время |
| ***Оздоровительно- профилактическая работа*** |
| Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов перед самоподготовкой. | Постоянно |
| Контроль соблюдения режима дня учащимися. | Постоянно |
| Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся. | По графику |
| Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы). | По планам ВР |
| Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д. | По планам ВР |
| Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. | Постоянно |
| Проведение утренней зарядки, подвижных игр на свежем воздухе. | Постоянно |
| Проведение физкультминуток на самоподготовках. | Ежедневно |
| Участие класса в Днях здоровья. | 1 раз в четверть |
| Организация ребят для занятий в спортивных секциях. | В течение года |
| Проведение месячников по уборке школьной территории. | Сентябрь, апрель |
| Озеленение учебных кабинетов, спален и территории школы. | Май - сентябрь |
| ***Работа по преодолению у учащихся вредных привычек*** |
| Индивидуальные беседы с детьми. | Систематически |
| Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков. | По планам ВР |
| Выпуск наглядных информационных листовок, газет, буклетов о ЗОЖ. | В течение года |
| Встречи учащихся с работниками полиции, медицинскими работниками. | По необходимости |
| Участие класса в акции «Молодежь за здоровый образ жизни». | Октябрь-ноябрь, март-апрель |
| ***Работа с родителями*** |
| Включение в повестку общешкольных и классных родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся. | В течение года |
| Организация индивидуальных консультаций для родителей. | В течение года |
| Выступления на родительских собраниях по результатам диагностик, анкетирования. | По необходимости |
| Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях, КВН, праздниках. | По планам ВР |
| Родительские всеобучи «Методы оздоровления детей в домашних условиях». | По планам ВР |

Воспитатели задали для себя вопрос: Как же пробудить потребность  к своему здоровью у наших воспитанников, не только в стенах нашего учреждения, а в повседневной жизни. Работа над сохранением и укреплением здоровья детей будет успешной лишь при взаимодействии родителей, детей и педагогов. А активность наших родителей связана с активностью самого педагога.  Необходимо простроить  работу с родителями так, чтобы они стали примером для подражания, помощниками и партнерами для детей. Есть такие формы работы с родителями: беседы, консультации, родительские собрания (лекции).

 **Приложение 1**

**Темы классных часов и бесед, планируемых в 6А в 2015-2016 учебном году:**

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”?

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Как предотвратить простуду. Профилактика гриппа.

**Тема 4: Организм человека и его строение.** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Влияние на здоровье нарушения осанки.

**Тема 5: Как следует питаться.** Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Режим питания.

**Тема 6: Забота о коже и ее производных.** Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

**План мероприятий в 6 А по профилактике табакокурения**

Цель: углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит табакокурение.

***Основные задачи****:*

* предупреждение табакокурения;
* формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
* приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
* пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

***Содержание мероприятий.***

*I. Тематика лекций и бесед для учащихся.*

*1. Здоровье нации и вредные привычки:*

– что такое здоровье: общие понятия и определения;
– признаки, сущность, механизмы здоровья;
– компоненты здоровья и их взаимосвязь;
– факторы, формирующие здоровье;
– вредные привычки как факторы риска;
– причины возникновения вредных привычек.

*2. Курение и его опасность для организма:*

– история употребления табака в России, странах Европы;
– влияние табакокурения на основные функции организма человека;
– пассивное курение, его опасность;
– курение и потомство;
– профилактические мероприятия по борьбе с курением.

План утвержден:

Зам. директора по воспитательной работе

ОКОУ «Клюквинская школа-интернат» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / О.Ю. Сурнина/

Директор ОКОУ

«Клюквинская школа-интернат» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / А.П. Беликов/