**КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ЛИСКИНСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ**

**ПРИЮТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

**Рассмотрено: Утверждено:**

**Протокол педсовета № Директор**

**от Ю.А.Белоусова**

**Зам. директора по ВР**

 **Т.И.Халаимова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЬЕ»**

***Программа по здоровьесбережению предназначена***

***для воспитанников 3-18 лет***

***казенного учреждения Воронежской области «Лискинский социальный приют для детей и подростков».***

***Срок реализации программы – 1 год.***

***Авторы составители программы:***

***Педагог-психолог***

***Демьяненко Елена Ивановна;***

***Медицинские сестры***

***Фролова Мария Ивановна,***

***Печенкина Надежда Николаевна;***

***Заместитель директора***

***по воспитательной работе***

***Халаимова Татьяна Ивановна***

**г. Лиски**

**2020 г.**

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей дошкольников является абсолютно здоровыми. По данным Института возрастной физиологии около 20% дошкольников имеют нарушения психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса число этих детей превышает 60%. К подростковому возрасту в пять раз возрастает число детей с нарушениями зрения и осанки, в четыре раза количество нарушений психического здоровья.

Неблагоприятные социально-экономические, бытовые условия жизни семей воспитанников приюта,  эколого-климатические условия сказываются на состоянии здоровья детей. В приют поступают дети ослабленные, с различными функциональными нарушениями состояния здоровья. Как правило, многие дети социально и педагогически запущены, с задержкой психического развития. Большинство подростков приобщены к алкоголю, табаку, токсикомании. Всё это приводит к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательных учреждениях, в приюте дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Поэтому возникла необходимость проанализировать, обобщить работу педагогического коллектива и медицинского персонала приюта в вопросах формирования здоровья, а так же в поиске новых подходов в вопросах укрепления здоровья, в организации процесса физического воспитания, здорового образа жизни.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Только улучшение медицинского обслуживания не решит проблему здоровья - необходимы совместные усилия педагогов, психологов, медицинских работников. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Выход из сложившейся ситуации возможен при внедрении в деятельность приюта программы, направленной на содействие укреплению здоровья воспитанников, в создании условий, способствующих формированию здорового образа жизни, полноценному физическому и психическому развитию детей.

Педагогический коллектив казенного учреждения Воронежской области «Лискинский социальный приют для детей и подростков»  в 2016 году работал над созданием программы «Здоровье». Именно разработка этой программы привела коллектив приюта к необходимости переосмысления работы с воспитанниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции. Программа «Здоровье» рассчитана на 10 лет, с ежегодным дополнением инновационных форм работы.

Проанализировав работу с 2010 года коллектив педагогов, заместитель директора по воспитательной работе, врач педиатр, воспитатели, медицинские сестры, педагог-психолог, социальный педагог пришли к выводу, что в приюте не достаточно реализуется потребность детей в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребёнку количество движений, физические занятия, развлечения не решают проблемы тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, а, следовательно, не дают должного эффекта в укреплении здоровья.

**Цель программы** – формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребёнка (подростка), хорошо владеющего своими движениями,  любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

**Задачи программы:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья детей,  всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

2. Формирование у детей основ здорового образа жизни.

3. Формирование двигательной культуры (развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков).

4. Формирование мотивации к занятиям спортом и физическими упражнениями.

5. Приобретение знаний в области личной гигиены, психологии и физиологии двигательной деятельности.

6. Формирование системы гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.

**Программа «Здоровье» подразделяется на следующие блоки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Медицинский** | **Педагогический** | **Психологический** |
| **Направления деятельности** | Диагностическая работа. | Диагностическая работа. | Диагностическая работа. |
| Лечебно-оздоровительная работа. | Физкультурно-оздоровительная работа. | Коррекционно-развивающая работа с воспитанниками. |
| Диспансеризация. | Работа по формированию гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма. | Профилактическая работа по формированию здорового образа жизни.(Профилактика употребления алкогольных и наркотических веществ, самовольных уходов, правонарушений и преступлений). |
| Санитарно-просветительская работа. | Профилактическая работа по формированию здорового образа жизни.  |   |
| Профилактическая работа по формированию здорового образа жизни. |   |   |

Разрабатывая принципиально новую схему физического воспитания, мы изучили работы Ю. Ф. Зманского, которые основаны на медленном оздоровительном беге и физическом здоровье детей; программу Р. Б. Стёркиной «Основы обеспечения безопасности жизни детей дошкольного возраста», которая имеет 5 направлений:

* Человек и окружающие его люди.
* Человек и окружающая его природа.
* Человек дома и опасности, которые его подстерегают.
* Человек и здоровье.
* Человек на дорогах.

**Программа реализует следующие направления**

* Работа с детьми.
* Работа с педагогами.
* Работа с родителями.
* Укрепление материально-технической базы учреждения.
* Сотрудничество с общественными организациями в вопросах физического, спортивно-оздоровительного воспитания:

1.      С местной общественной организацией содействия развитию казачества «Станичное казачье общество» станица Лиски в вопросах военно-патриотического, физического воспитания  детей;

2.      Посещение спортивной секции по волейболу, баскетболу, футболу при Муниципальной казенном образовательном учреждении «Основная общеобразовательная школа № 2» г. Лиски;

3.      Посещение катка в Муниципальное казенное учреждение городского поселения город Лиски "Ледовый дворец";

4.      Посещение бассейна в физкультурно-оздоровительный комплекс "Заводской" г. Лиски;

5.      Сотрудничество с отделом молодёжи  города Лиски   – участие в соревнованиях, спортивных играх. Организация волонтёрского движения в Муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Лискинский центр развития творчества»;

6.      Сотрудничество со спорткомитетом  города Лиски   – участие в городских соревнованиях;

7.      Сотрудничество с Храмом в честь Покрова Пресвятой Богородицы г.Лиски в вопросах духовно-нравственного воспитания и здоровья.

**Для реализации задач, намеченных программой «Здоровье», в приюте созданы следующие условия:**

* имеется зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, ребристые доски, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», оборудование для вестибулярного аппарата мячи, обручи, мешочки с песком, коньки, мини-лыжи, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий, развлечений;
* имеются теннисный стол с сеткой, теннисные ракетки и мячи, необходимые для занятий воспитанников спортом.
* спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, турниками. Для занятий баскетболом имеются  стойки, баскетбольные щиты с сетками.
* имеется картотека подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами;
* имеется большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, комплексы упражнений для профилактики сколиоза, плоскостопия; ***(Разработать воспитателям, медработникам)***
* имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
* кабинет психолога для индивидуальной коррекционной работы;
* закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей в течение дня, в других режимных моментах;
* закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
* постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

**В перспективе предполагается продолжить лечебно-оздоровительную работу, деля ее на этапы:**

**I  э т а п** – интенсивная профилактика – подготовка ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени.

***II  э т а п*** *–* восстановительный, на котором используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, ангины – полоскание горла и рта лечебными настоями.

***III  э т а п*** *–* реабилитационный. Детям предлагаются травяные чаи, оздоровительные напитки, витаминотерапия, индивидуальный подход по группе здоровья.

А также:

* использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
* рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
* использование в течение дня элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в приюте созданы необходимые условия:

* В  приюте работает психолог, который выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффектных реакций детей.
* Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
* Отношения между работниками приюта строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.
* Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер игровых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
* В приюте силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться.

#### Лечебно-профилактическая работа.

Эта работа направлена на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в приют через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в приюте в тесной взаимосвязи между медиками и воспитателями (педагогика сотрудничества).

Лечебно-профилактическую работу осуществляют медицинская сестра приюта.

Лечебно-оздоровительная работа с детьми осуществляется согласно плану.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют медицинские работники, воспитатели. Она включает в себя:

* Физкультурные занятия босиком.
* Подвижные игры и физические упражнения на улице.
* Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
* Хождение на лыжах.
* Катание на коньках.
* Дыхательную гимнастику после сна.
* Посещение бассейна.
* Спортивные игры и соревнования.
* Интенсивное закаливание стоп.
* Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

#### Летние оздоровительные мероприятия

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

* закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
* физкультурные занятия в природных условиях;
* туризм;
* физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
* интенсивное закаливание стоп;
* витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

***Современные здоровьесберегающие технологии***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** | ***Ответственный*** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы | воспитатель |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | воспитатели |
| Динамические паузы | Во время выполнения домашнего задания, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.  | Воспитатели,  |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, психолог. |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели  |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все специалисты |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все специалисты |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий  | Воспитатели |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| Физкультурные занятия, развлечения | 2 раза в неделю в музыкальном зале. **На свежем воздухе в ясную тёплую погоду.** | Занятия проводятся по плану. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели,  |
| Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом  | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели, психолог |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, игры разной степени подвижности. | Воспитатели, психолог |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, медсестра,  |
| **3. Коррекционные технологии** |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все специалисты |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели, психолог |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | Воспитатели, психолог |

* Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.
* Применение в работе приюта здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательного процесса, сформирует у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

### Стратегия организации работы по здоровьесбережению детей

Концептуальной основой деятельности приюта является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта. Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор инновационных образовательных программ в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех воспитателей и специалистов приюта.

 Целеполагающим в стратегии организации работы в контексте качественной реализации здоровье сберегающих технологий для нас является:

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровье сбережению детей:
	* исследований состояния здоровья детей,
	* диагностика физической подготовленности дошкольников;
	* анализ профессиональной компетенции воспитателей,
	* тематическая проверка состояния физкультурно-оздоровительной работы,
2. Анализ созданных условий в приюте
3. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность приюта.
4. Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.
5. Выработка алгоритма деятельности
6. Проектирование модели целостной системы здоровье сбережения.

Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, значительное сокращение детей с I группой здоровья, расширение спектра основной и сопутствующей патологии (особенно, ослабление зрения детей), что и определило необходимость организации индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

Работа по физическому воспитанию в приюте строится на основе диагностики, которую проводит воспитатель с участием медицинских работников. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются специалистами при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья.

Для создания целостной системы здоровье сбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в приюте. Анализ созданных условий показал, что у нас имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован музыкальный зал тренажёрами, разнообразным физкультурным оборудованием, а так же пособиями, изготовленными своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке имеется спортивная площадка: беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания, дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. Для решения этой проблемы в детском саду работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с детьми различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая воспитанникам научиться управлять своими эмоциями. Для формирования у детей основ безопасности в ситуациях дорожного движения имеются уголки в группах.

Важным компонентом стратегии является изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность приюта по здоровьесбережению.

Для выработки концептуальной модели деятельности по здоровью сбережению нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов. Это законы Российской Федерации "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации", "Конвенция о правах ребёнка".

Учтены локальные акты, регулирующие деятельность приюта по вопросам физического воспитания, законодательные документы; программа здоровья приюта; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов; договор со специалистами; договоры с социальными партнёрами.

### Программа реализации концепции по здоровьесбережению детей

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в приюте строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего возраста.

Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия, развлечения. При проведении занятий воспитатель использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Познай себя".

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, аэробика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем приюте. Медицинской сестрой разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости.

Нами разработана **система оздоровительной работы** по следующим направлениям:

* психологическое сопровождение развития;
* разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
* система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
* организация питания;
* оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех возрастных группах проводятся различные виды закаливания. Воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика, массаж стопы, обширное умывание по методу Уманского, сухое обтирание, восточная гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. Данную работу проводит воспитатель. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание с горы на санках за пределами приюта. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой.

### Структура внедрения здоровьесберегающих методик

###  http://www.iro.yar.ru/resource/comp/MK_2005/dou22/p3.gif

### Оздоровление детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Мероприятия**  | **Дозировка**  | **Контингент детей** |
| Сентябрь  | 1. Целебная пилюля Неболейка (анаферон) | Утром перед завтраком в течение 10 дней  | Дети :4-6 лет |
| 2. По окончании анаферона - экстракт элеутерококка | 1-2 капли на год жизни 2 раза в день 25-30 дней | Все дети |
| 3. Стимуляция биологически активных точек | ежедневно | Все дети |
| 4. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| Октябрь | 1. Продолжаем элеутерококк | 1-2 капли на год жизни 2 раза в день 5-10 дней | Все дети |
| 2. По окончании элеутерококка - витамины "Ревит" |   | Все дети |
| 3. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| 4. Лечебное орошение зева (раствор авкалипта) | 1 раз в день в течение 10 дней | ЧБД, хронический тонзиллит |
| 5. Фиточай "Лечебный сбор №6" (кукурузные рыльца, лист берёзы, толокнянка, корень солодки, корень пырея) | Ежедневно по 50 г. 2 раза | Реконвалесценты пиелонефрита |
| Ноябрь | 1. Целебная пилюля Неболейка (анаферон) | Утром перед завтраком в течение 10 дней. 0,004- | Дети:4-6 лет. |
| 2. По окончании анаферона – экстракт элеутерококка | 1-2 капли на год жизни 2 раза в день 25-30 дней | Все дети |
| 3. Профилактика йодсостояния: йодомарин | В неограниченном кол-ве  | Все дети |
| 4. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| 5. Сеанс "Родничок" (полоскание горла настоем трав эвкалипт, шалфей, календула, ромашка) | Ежедневно 1 раз по 70 г | Все дети |
| 6. Витамин «С» - витаминизация III блюд | Ежедневно | Все дети |
| Дека брь | 1. Продолжаем элеутерококк | До 10 лет – 50 мг, после 10 лет – 100 мг | Все дети |
| 2. По окончании элеутерококка - витамины «Компливит». | 1 раз в день в течение 25 – 30 дней  | Все дети |
| 3. "Волшебная приправа" (фитонциды: лук, чеснок.) | Ежедневно в обед в 1-е блюдо. | Все дети |
| 4. Лечебная смазка носика (0.25% оксолиновая мазь). | 2 раза в день | Все дети |
| 5. Эликсир "бодрость" (витамин С ) | Ежедневно  | Все дети |
| 6. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| Ян в а рь | 1. "Волшебная приправа" (фитонциды: лук, чеснок) | Ежедневно в обед в первое блюдо  | Все дети |
| 2. Профилактика йодсостояния: йодомарин3. Фиточай "Лесная сказка" (мята, мелисса, малина, смородина, земляника) | Ежедневно До 10 лет – 50 мг, после 10 лет – 100 мгЕжедневно 1 раз 70 г  |  Все детиВсе дети |
| 4. "Босоножье" | после дневного сна | Все дети |
| Февраль  | 1. Целебная пилюля Неболейка (анаферон) | Утром перед завтраком в течение 10 дней  | Дети:4-6 лет |
| 2. По окончании анаферона - элеутерококк  | 1-2 капли на год жизни 2 раза в день 25-30 дней | все дети |
| 3. Профилактика йодсостояния: йодомарин | Ежедневно До 10 лет – 50 мг, после 10 лет – 100 мг |  Все дети |
| 4. "Босоножье"5. Витамин «С» - витаминизация III блюд. | После дневного снаЕжедневно | Все детиВсе дети |
| Март  | 1. Продолжаем элеутерококк | 1-2 капли на год жизни 2 раза в день 5-10 дней | Все дети |
| 2. По окончании элеутерококка - витамины «Компливит» | Ежедневно  | Все дети |
| 3. Коктейль "Изюминка" (крапива, шиповник) | Ежедневно 1 раз 70 г | все дети |
| 4 "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| 5. Лечебная смазка зева (раствор Люголя) | Ежедневно 1 раз 10 дней | ЧБД, хронический тонзиллит |
| Апрель  | 1. "Поиграем с ручками" | На занятиях | Все дети |
| 2. "Поиграем с ножками" | 1 раз в неделю перед сном  | 3 -4 года дети |
| 3. "Босоножье" | После дневного сна  | Все дети |
| 4. "Лечебный бальзам" (сбор №7 - петрушка, хвощ полевой, подорожник, корень щавеля конского, земляничный лист, шиповник) | Ежедневно 2 раза по 50 г  | Реконвалесценты пиелонефрита |
| 5. Целебный напиток "Золотой букет" (сбор № 8- зверобой, мать-и-мачеха, ромашка, солодка, подорожник, лист берёзы, душица) | Ежедневно 2 раза по 50 г  | Реконвалесценты о. Пневмонии, бронхиты |
| Май | 1. Зелёные салаты "Весна" | Ежедневно 50 г | Все дети |
| 2. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| 3. "Поиграем с ножками" | 1 раз в неделю перед сном | 3 – 4 года дети. |
| 4. "Волшебная капля" (экстракт элеутерококка) | 1 капля на год жизни | ЧБД |
| Июнь  | 1. "Умывайка" | После дневного сна | Все дети |
| 2. "Поиграем с ножками" | 1 раз в неделю перед сном | 3 -4 года дети |
| 3. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| Июль  | 1. "Умывайка" | После дневного сна | Все дети |
| 2. "Поиграем с ножками" | 1 раз в неделю перед сном | 3 – 4 года дети |
| 3. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |
| Август  | 1. "Умывайка" | После дневного сна | Все дети. |
| 2. "Поиграем с ножками" | 1 раз в неделю перед сном | 3 – 4 года дети |
| 3. "Босоножье" | После дневного сна | Все дети |

### Структура и содержание диагностического направления (развитие физических качеств)



### Структура усовершенствованного двигательного режима детей 5 – 10 лет в приюте

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Формы организации.  | Особенности организации |
| **I** | Физкультурно-оздоровительные мероприятия |
| **1.11.21.31.4 1.51.61.7**  | Утренняя гимнастикаДвигательная разминка.Физкультминутка.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.Оздоровительный бег.Индивидуальная работа по развитию движений.Прогулки-походы.Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным массажем. | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 7-10 минут.Ежедневно (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут.Ежедневно по мере необходимости. Длительность 3-5 минут.Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность - 60-120 минут.Ежедневно, в группах и зале. Длительность - 5-7 мин.  |
| **2** | Занятия. |
| 2.12.22.3 | По физической культуре.Музыкально-ритмическое"Познай себя" | Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня.Длительность - 25-30 минут. Один раз в неделю.Длительность - 25-30 минут. Один раз в месяц. |
| **3** | Самостоятельная двигательная деятельность |
| **3.1** | Самостоятельная двигательная деятельность.  | Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| **4** | Физкультурно-массовые занятия |
| 4.14.24.3 4.4 | Неделя здоровья (каникулы).Физкультурный досуг.Спортивный праздник.Игры-соревнования. | Два раза в год.Один раз в месяц.Два-три раза в год, на открытом воздухе.Один-два раза в год. |

### Система оздоровительной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и направления работы.** | **Формы работы.** |
| **1** | Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в приюте. | * Типовой режим дня.
* Щадящий режим дня
* Скорректированный режим дня
* Оздоровительный режим дня
* Индивидуальный режим дня
* Коррекция учебной нагрузки
 |
| **2** | Психологическое сопровождение развития | * Создание психологически комфортного климата в приюте
* Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности
* Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми
* Формирование основ коммуникативной деятельности у детей
* Диагностика и коррекция развития
* Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.
 |
| 3 | Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:1. Регламентированная деятельность.

 1. Частично регламентированная деятельность.

       1. Нерегламентированная деятельность
 |  * Утренняя гимнастика
* Физкультминутки, физкультпаузы
* Динамические переменки
* Физкультурные занятия
* Физические упражнения после сна

 * Спортивные праздники
* Спортивные игры
* Подвижные игры на воздухе и в помещении
* Оздоровительный бег на воздухе
* Спортивные досуги
* Дни здоровья
* Ритмическая пластика
* Хореография
* Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей.

 * Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
 |
| 4 | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни. | * Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельности"
* Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности
* Формирование основ безопасности жизнедеятельности
 |
| 5 | Организация питания | * Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)
* Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией.
 |
| 6 | Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение1. Профилактические мероприятия
2. Коррекционные мероприятия.

3.Общеукрепляющие мероприятия  | * Нетрадиционные дыхательные комплексы
* Фитоаэронотерапия
* Фитотерапия
* Комплекс адаптогенов для профилактики дезадаптационного синдрома
* Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа
* Витаминопрофилактический комплекс
* Коррекция адаптационных нарушений
* Физиотерапевтические процедуры: ингаляции, КУФ
* Профилактика сезонных обострений хронической патологии:
	+ Фитотерапия
	+ диетотерапия
	+ витаминопрофилактика и лекарственная профилактика сезонных обострений

Закаливание естественными физическими факторами: * + режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок
	+ режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна
	+ местные и общие воздушные ванны
	+ световоздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры
	+ термотерапевтические процедуры
* Диспансеризация:
	+ 2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп
 |

**Психологический блок**

**Основными задачами работы педагога-психолога являются**:

**1**. Обеспечение благоприятного психологического и эмоционального климата.

**2**.Обеспечение гармоничного, психического развития личности через раскрытие творческих потенциалов и ресурсов (телесных и психических)

**3.**Способствование сохранению психического, социального здоровья воспитанников, формирование позитивного мышления.

**4**. Развитие и совершенствование личности.

**5**.Формирование позитивной «Я-Концепции».

**6.**Знакомство с теоретическими и практическими подходами в области здоровьесбережения, стрессоустойчивости.

**7.** Обеспечение совместной работы педагогического коллектива по профилактике и предупреждению правонарушений, токсикомании, наркомании, алкоголизма.

**Основные направления работы педагога-психолога.**

**1 Психологическое обеспечение педагогического процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Январь****Февраль****Март****Апрель****Май****Июнь****Июль****Август****Сентябрь****Октябрь****Ноябрь****Декабрь** | Профилактика тревожности и агрессивного поведения у детей и подростков.Тактика поведения педагогов в ситуации конфликта.Акцентуация характера. Пути коррекции.Рекомендация по профилактике отклоняющегося поведения.Психогигиена воспитания.Мир подростка.Деструктивное поведение подростка и его проекция на будущее.Психосоматические расстройства.Психологический портрет воспитанника приюта.Конспекты психологических этюдов, гимнастик, упражнений для снятия агрессии, напряжения.Элементы тренинговых занятий на развитие эмоциональной сферы (младший школьный возраст).Система упражнений на развитие графических умений, внимания, памяти. «Психогимнастика» |

2 **Психологическое консультирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Наименование работы.** |
| За период учебного года в каждом месяце проводится следующая работа. | 1.Воспитатели и специалисты:- проблемы личного характера.- Воспитание и обучение несовершеннолетних воспитанников.2. Воспитанники:- Проблема взаимоотношения с родителями и лицами их заменяющими.- Проблемы личного характера.3. Усыновители и опекуны:- Личностные особенности ребёнка, проблемы его дальнейшего развития и воспитания.4. Частные лица:- Личностные особенности ребёнка, проблемы взаимодействия с учителями и воспитанниками. |

**3. Психологическое просвещение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Наименование работы.** |
| **Январь****Февраль****Март** | 1. **Конфликтное взаимодействие взрослых и детей как основа агрессивного поведения.**

- «Приём эффективного, конструктивного поведения».- «Развитие навыков активного слушания».- «Приёмы саморегуляции эмоционального состояния. - «Арт-терапия», «Кляксография». |
| **Апрель****Май****Июнь****Июль****Август****Сентябрь** | **2. Девиантное поведение.**– «Употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ»;-«Побеги и бродяжничество»;-« Правонарушения»;- « Что скрывается за сленгом»;- «Проституция в наши дни»;- « Почему подросток совершает преступление?» |
| **Октябрь****Ноябрь****Декабрь** | **3. Детские проблемы.**- «Об аутизме»; - «Формирование учебной мотивации»;- «Мир подростка»;- «Психолого–педагогическая поддержка подростков в стрессовой ситуации». |