



И.о. директора ГБОУ «СКОШИ №3»

И.М. Колесникова

2019г.

## ПРОГРАММА

по здоровьесбережению и воспитанию

здорового образа жизни учащихся

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3»  
Министерства просвещения, науки и по делам молодёжи Кабардино-  
Балкарской Республики

г.о. Прохладный

# **Программа воспитания здорового образа жизни школьников.**

Здоровьесберегающая деятельность, или волеология, в школе затрагивает все аспекты учебного процесса.

Главная задача нашей школы – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни.

Современное состояние общества, высочайшие темпы развития цивилизации предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. Что предполагает ведение здорового образа жизни.

Нарушение интеллекта у ребёнка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Несомненно, что раннее нарушения в центральной нервной системе вызывает нарушения в эмоционально – волевой сфере и влияет на характер ребёнка. Эти дети не защищены от негативного влияния в окружающей среде.

Всё большее число несовершеннолетних вовлекается в сферу незаконного оборота наркотиков, употребление алкоголя и энергетиков. Даже самая счастливая и благоприятная школьная среда не может существовать в отрыве от социальной действительности. Детей нельзя оградить от социальной действительности, но научить их сознательно отказываться от вредных привычек можно и нужно. В силу этих причин, проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

В программе по формированию здорового образа жизни объединен весь позитивный опыт, накопленный коллективом школы интернат.

Необходим комплексный подход по отношению к детям, имеющим проблемы в развитии, обучении, общении и поведении. Только совместная работа классных руководителей, воспитателей, социального педагога, педагога психолога, медицинских работников, логопеда, родителей может

дать реальные результаты. Необходимо сопровождать, развитие ребенка, учить принимать верные решения самостоятельно.

В связи с вышеизложенным возникает необходимость создания благоприятных условий для формирования здоровой психофизической личности.

### **Цель программы:**

*Представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально – адаптивного, физически развитого выпускника.*

*Создание необходимой психологической среды для сохранения, укрепления и развития психологического развития воспитанников.*

### **Задачи:**

- 1. Формирование потребности здорового образа жизни у учащихся и самосохраняющих норм поведения. Повышение санитарно – гигиенической культуры воспитанников.*
- 2. Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой.*
- 3. Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка.*
- 4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.*

## Направления деятельности по формированию здоровосберегающего пространства в коррекционной школе - интернате



### Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

### Участники программы:

- Учащиеся;
- Классные руководители;
- Учителя – предметники (биология, физкультура, СБО и др.);
- Медицинская сестра;
- Врач – педиатр закреплённый за учреждением;
- Врачи – специалисты (психиатр);
- Школьные специалисты (психолог, логопед, социальный педагог);
- Учителя ЛФК, ритмики;
- Инженер по ОТ и ТБ
- Родители.

### Педагогические средства:

- Анкета склонности к вредным привычкам.
- Методические рекомендации классным руководителям, воспитателям по формированию у школьников гигиенических навыков.

- Учебные предметы (СБО, биология, ритмика, ЛФК), формирующие основы здорового образа жизни;
- Психодиагностика и психокоррекция (программы работы психолога)
- Школьные мероприятия спортивно – массовой, оздоровительной работы. Дни здоровья, акции за здоровый образ жизни.
- Внеурочная работа – ОБЖ, санитарно-просветительные беседы, инструктаж по технике безопасности.

### 1. Мероприятия по реализации программы.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Пути реализации
1	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон и т. д)	В течение года	Директор школы, заместитель директора по УВР, учителя – предметники, Мед.работник.	
2	Эстетическое оформление интерьера класса и школы (разведение цветов, информационные листы и др.)		Директор школы, заведующие кабинетами	
3	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно, Сентябрь.	Заместитель директора по УВР	
4	Смотр кабинетов и классных комнат (аттестация рабочих мест); их соответствие требованиям (санитарно – гигиеническим, психофизическим, эстетическим).	Ежегодно аттестация	Директор школы, заведующие кабинетами, инженер по ОТ и ТБ	
5	Организация активного	Постоянно	Заместитель	

	отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки, прогулки на свежем воздухе и др.)		директора по ВР	
6	Работа школьной психологической службы: диагностика, организация психоэмоциональной разгрузки учителей и учащихся. Занятия психокоррекци ив 1–4х кл. Саморегуляция, профилактика психологического здоровья участников образовательного пространства.	Постоянно	Директор школы, педагог-психолог.	Консультации тренинги психотерапия
7	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни. ЛФК, СБО, ритмика, занятия по развитию психомоторики)		Администрация школы	
8	<u>Проведение “здоровых уроков”, разнообразие форм проведения уроков</u>	<u>Постоянно</u>	<u>Администрация школы, учителя – предметники.</u>	<u>Педсовет</u>
9	Подготовка обучающихся к экзаменам	2 – е полугодие	Администрация школы.	Педсовет
10	Проведение мероприятий по охране зрения, профилактика сколиоза	Повседнев но	Учителя – предметники	Мероприятия по охране здоровья учащихся.

1 1	Проведение акций по привлечению обучающихся воспитанников к здоровому образу жизни.	По плану	Заместитель директора по ВР, воспитатели, мед.сестра	
1 2	Проведение мероприятий с педагогическим персоналом по ОТ и ОБ	По плану	Инженер по ОТ и ОБ	Групповые и индивидуальные занятия

## 2. Мероприятия по сохранности и укреплению здоровья школьников.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Пути реализации
1	Состояние здоровья обучающихся воспитанников (анализ на основе углубленного осмотра)	По плану	Школьный медицинский работник, педиатр, психиатр	Педсоветы, родительские собрания, родительские комитеты, где разрабатываются программы совместной деятельности. Выступление школьного медицинского работника на педсоветах, родительских собраниях. Индивидуальные консультации о состоянии здоровья детей и рекомендации по его восстановлению.
2	Улучшение качества	Постоянн	Школьные	

	<p>медицинского обслуживания:</p> <p>Усовершенствование материальной базы медицинского кабинета</p> <p>Программа деятельности медицинского работника: работа с больными детьми.</p> <p>Наблюдение врача – педиатра, психиатра закреплённого за школой.</p>	о	медицинские работники	<p>Профилактическая работа через беседы, санбюллетени, еженедельный осмотр учащихся</p> <p>Консультации</p>
3	Организация горячего питания	Постоянно	Администрация школы	
4	Профилактическая работа во время эпидемий		Администрация школы, мед.работник.	
5	Работа сан.дружин	постоянно	Зам.по ВР, мед.работник, учащиеся	
6	Оздоровительная работа с детьми	постоянно	воспитатели	Ежедневные спортивные часы, после самоподготовки.

### **3. Гигиеническое, санитарно – просветительное воспитание школьников.**

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Пути реализации</b>
1	Коррекционно-тематические занятия.	2 раз в четверть	Кл. руководители, воспитатели.	Работа МО

2	Организация праздников чистоты и порядка.	По плану	Кл. руководители, воспитатели	
3	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни.		Библиотекарь	
4	Консультативная работа для родителей по пропаганде здорового образа жизни.	По плану	Кл. руководители, воспитатели, специалисты	
5	Организация работы кружков, формирующие основы здорового образа жизни.		Руководитель спортивной секции, кружков	

#### 4. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Пути реализации
1	Результаты тестирования школьников 7 – 9-х кл. по выявлению склонностей к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, кл. руководители, психолог, соц. педагог.	Анкеты, тесты
2	Участие в проведении: Международного дня инвалида;  Международного дня борьбы с курением	3. 12  19. 11	Заместитель директора по ВР, соц. педагог, кл. руководители, воспитатели.	-Конкурс рисунков  - Анкеты  - беседы врача
3	Цикл бесед по	По плану	Кл руководители,	

	профилактике вредных привычек		воспитатели, специалисты	
4	Проведение дней здоровья	По плану	Заместитель директора по ВР, соц. педагог, кл. руководители, воспитатели, психолог.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс рисунков</li> <li>Индивидуальные консультации со специалистами школы</li> <li>- Тематические классные часы и беседы в группе</li> </ul>

#### 5. Система физкультурно –оздоровительных мероприятий.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Пути реализации
1	<p>Анализ занятости детей физкультурой и спортом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение группы здоровья</li> <li>- Занятость в спортивных кружках</li> </ul>		Заместитель директора по ВР, медицинский работник, учитель физкультуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация работы спортивных кружков</li> <li>Участие детей в спортивных кружках</li> </ul>
2	Школьные спартакиады	По плану школы	Учитель физкультуры	
3	Школьный план спортивно-массовой оздоровительной работы.	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, учитель физкультуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дни здоровья</li> <li>- Спартакиады</li> <li>-Подвижные игры, конкурсы</li> <li>- Спортивный</li> </ul>

				праздник - Турпоходы
4	Проведение “лечебных” уроков	В течение года	Учителя	Проведение - ЛФК 1 -4  Ритмика 1–4-й кл.

**Примерная тематика классных и клубных часов и бесед по пропаганде  
здорового образа жизни.**

<b>Класс</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Дата проведения</b>
1 - 2кл.	В городе дорожных наук	Сентябрь
	Чистые руки – чистое тело смело берись за любое дело	Октябрь
	Берегись огня	Ноябрь
	Режим дня	Декабрь
	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Март
	Укусы насекомых	Апрель
	Дети и улица	Май
3кл.	Наш друг светофор	Сентябрь
	Что, значит, быть здоровым человеком	Октябрь
	Личная безопасность в доме	Ноябрь
	Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен	Декабрь
	Профилактика инфекционных заболеваний.	Февраль

	Микробы.	
	Говорим мы вам без смеха - чистота залог успеха	Март
	Питание – основа жизни	Апрель
	Правила поведения на открытом водоёме	Май
4кл.	Мы идём по городу	Сентябрь
	Шалости и травмы	Октябрь
	Первая помощь	Ноябрь
	Режим дня школьника	Декабрь
	Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен.	Февраль
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	Март
	Как защититься от простуды и гриппа	Апрель
	Как вести себя в лесу	Май
5кл.	Знаки дорожного движения	Сентябрь
	О вреде табачного дыма	Октябрь
	Правила поведение в общественных местах	Ноябрь
	Правильное питание – залог здоровья	Декабрь
	Безопасность поведения в школе	Февраль
	Вредные привычки	Март
	Поведение в экстремальной ситуации	Апрель
	Костёр в лесу	Май
бкл.	Мы шагаем по дороге	Сентябрь
	Предупреждение заболеваний	Октябрь
	Знакомство с Конвенцией ООН	Ноябрь
	Гигиена тела	Декабрь

	Личная безопасность поведение в экстремальной ситуации	Февраль
	Здоровый образ жизни	Март
	Как сохранить здоровье	Апрель
	Моё поведение на реке, озере, море	Май
7кл.	Знаем правила движения как таблицу умножения	Сентябрь
	Курильщик - сам себе могильщик”	Октябрь
	Право имею	Ноябрь
	Правила личной гигиены подростка	Декабрь
	Предупреждение заболеваний	Февраль
	Влияние наркотиков на жизненный стиль	Март
	Что значит: быть здоровым человеком?	Апрель
	Я взрослый	Май
8кл.	Дорожные знаки	Сентябрь
	Как не стать наркоманом	Октябрь
	Права человека	Ноябрь
	Рецепты народной медицины при простудных заболеваниях	Декабрь
	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка	Февраль
	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Март
	Бытовой и уличный травматизм	Апрель
	Сохранность личного здоровья	Май
9кл.	Правила поведения	Сентябрь
	Выход есть: живи без вредных привычек	Октябрь

Права и ответственность	Ноябрь
Гигиена тела – основа здорового образа жизни	Декабрь
Поведение в экстремальных ситуациях	Февраль
Нравственное здоровье	Март
Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	Апрель

### **Библиография.**

1. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Кн. для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1992. – 95с.
2. Вайзман Н.П. Психомоторика детей – олигофренов. – М.: Педагогика, 1976 – 104с.
3. Внеклассные мероприятия в коррекционных классах / авт.-сост. Н.М. Гончарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 249с.
4. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. Методический и практический журнал/ Гл. ред. С.Г. Шевченко. – М.: Школьная пресса.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Дефектология. Научно – методический журнал/ Гл. ред. Н.Н. Малофеев. – М.: Школьная пресса
7. Директор школы. Журнал для руководителей учебных заведений/ Гл. ред. К.М. Ушаков – М.: ИФ «Сентябрь». – №9, 2010 –с. 98-103.
8. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Пособие для учащихся. – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1989. – 240с.

9. Зайцев И.А., Кукушин В.С. Коррекционная педагогика/ Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование». – Ростов н/Д.: ИЦ «МарТ». 2001. – 304с.
10. Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
11. Марьярис Е.Д., Скрипкин Ю.К. Азбука здоровья семьи. – М.: Медицина, 1992. – 208с.
12. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Новые учеб. программы и метод. материалы. – Кн. 2 / Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 184с.
13. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях/ Борисов Е.С., Бурков Н.Е. и др.; Под ред. В.А. Полякова. – М.: Медицина, 1990. – 120с.
14. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной – М: ИЦ Академия, 1995. – 170с.
15. Система воспитательной работы в коррекционном учреждении: планирование, развивающие программы, методическое обеспечение/ авт.-сост. Р.П. Карлина. – Волгоград: Учитель, 2012. – 311с.
16. Справочник воспитателя (классного руководителя) / авт.-сост. Е.М. Матвеева. – Волгоград: Учитель, 2013. – 137с.
17. Шац И.К. Психозы у детей: психология и психопатология: Учебное пособие / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 216с.
18. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов/ Гл. ред. И. Вачков. – М.: ИД Первое сентября
19. Периодические подписные издания:
  - Педсовет
  - Весёлые уроки
  - АБВГ Дейка
  - Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Ванюшки
  - Солнышко

