

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Республика Северная Осетия – Алания

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ РСО-АЛАНИЯ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ
ВОСПИТАНИЮ Г. МОЗДОК «АМОНД»

363754, г. Моздок, ул. Маркова, 58
ИНН 1510008979, ОГРН1021500919329; А/с 05102J317610 в УФК
по Республике Северная Осетия-Алания

" УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ГКУ СО ЦССВ «Амонд»



Насоновская Н.А.
2021г

"СОГЛАСОВАНО"

Заместитель директора по ВР

Дементьева И.М.
«___» _____ 2021г.

" РАССМОТРЕНО"
на заседании МО

Новикова А.Б.
«01» 09 2021г.

Рабочая программа

воспитателя

ГКУ СО ЦССВ г. Моздок "Амонд"

Новиковой Анжелы Борисовны

«Здоровьесберегающие технологии в работе
педагога - воспитателя детского дома»

2021г.

Пояснительная записка:

Быть здоровым – это естественное состояние человека. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов. В настоящее время одной из важных задач, стоящей перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого воспитателя детского дома. У воспитателя есть возможность через определенные мероприятия снизить влияние внешних факторов риска на здоровье воспитанников. Для реализации такой задачи направлена эта программа.

Цель программы:

- ✓ обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском доме;
- ✓ сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни;
- ✓ научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи программы:

Образовательные - формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучения знаниям, методическим умениям и знаниям.

Воспитательные - формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия.

Оздоровительные - укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний

Формы и методы работы в группе:

1. Утренняя гимнастика ежедневно проводится воспитателем.
2. Во время самоподготовки гимнастики для глаз, гимнастика пальчиковая, дыхательная гимнастика.
3. Релаксация проводится в игровой комнате (по мере утомляемости) с использованием подходящей музыки: шум леса, воды и т.д.
4. Подвижные, малоподвижные и спортивные игры воспитатель ежедневно проводит на прогулке или в зале (в зависимости от погодных условий). Экскурсии в природу.
5. Тематические и воспитательные беседы (индивидуальные, групповые, коллективные) о здоровом образе жизни; встречи с медицинским персоналом.
6. Соблюдение санитарно – гигиенических норм, ежедневная уборка помещения, проветривание, выполнение детьми культурно – гигиенических процедур.
7. Правильный подбор мебели позволит обеспечить ребенку прямую посадку.
8. Правильная организация питания (во время приема пищи обращать внимание на осанку учащихся, культуру приема пищи, поведения за столом, аппетит).
9. Инструктажи для воспитанников по правилам безопасного поведения.
10. Проведение дней, недель здоровья.
11. Чтение художественной литературы, просмотр телепередач по тематике «Здоровый образ жизни».
12. Профилактика вредных привычек. Особую актуальность для детей подросткового возраста приобрели проблемы профилактики вредных привычек. В плане воспитательной работы

уделяется внимание и этой проблеме. Для этого проводятся воспитательные беседы, встречи со специалистами: врачами - наркологами, с представителями ПДН.

13. Привлечение учащихся к посещению спортивных секции на базе школы и спортивных школы.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Как уже говорилось выше: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Выделяют следующие компоненты здоровья:

Здоровье физическое — это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Отсюда следует, что физическая активность — естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении.

Здоровье психическое — это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Таким образом, психическая активность — потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни.

Здоровье социальное — мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

Социальная активность воспитанника проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, обязательных для ребенка, в стремлении помочь выполнять эти правила своему сверстнику.

Здоровье нравственное — это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

В образовательном учреждении созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности. Воздушно-тепловой режим, освещенность мест занятий, размеры мебели соответствуют определенным требованиям. Для проведения спортивных занятий имеются: актовый зал, игровая площадка. Также организовано горячее питание в столовой. Для детей оборудованы душевые комнаты, уютные спальни, игровая комната. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работе, соблюдению режима дня.

Забота о здоровье — одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье — ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня — это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Правильно организованный образовательно-воспитательный процесс в условиях детского дома, может существенно и положительно влиять на укрепление и развитие здоровья, как педагогов, так и обучающихся. Наша задача, чтобы выпускник Центра обладал навыкам управления здоровьем в собственной жизни, чтобы он имел более качественное здоровье. Ведь здоровье — это бесценный дар.

Памятка для учащихся

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Интернет ресурсы:

<http://kladraz.ru/blogs/aleny-grigorevny-astahovoi/metodicheskie-priyomy-i-zdorovesberegayushchie-tehnologi-v-rabote-grupy-prodlenogo-dnja.html>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2011/08/25/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v>

<http://aplik.ru/konspekty/luchshie/praktika-ispolzovaniia-zdorovesberegaiushchikh-tehnologii-v-usloviakh-gpd/>