**Использование здоровьесберегающих технологий в работе с воспитанниками детского дома**

**Подготовил**

Педагог дополнительного образования:

 Балдин С.Л.

Ярославль, 2015 год

Здоровье — это самое ценное, что есть у человека, к нему надо относиться бережно и с уважением»
*Н.А. Семашко*

**Функции воспитателя по реализации программы «Здоровье»**

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности воспитанников в детском доме;
* организация и проведение в группе мероприятий по профилактике частых заболеваний воспитанников;
* организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение в группе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
* организация и проведение воспитательных мероприятий (бесед, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Твое здоровье»;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Режим — основа полноценного развития детей. Правильно построенный режим предпо-лагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно чередование различных видов деятельности и отдыха:

1. определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
2. регулярное питание;
3. полноценный сон;
4. достаточное пребывание на свежем воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функцио-нированию внутренних органов и физии-ческих систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, привыкшие к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, отличаются

* хорошей дисциплиной,
* умеют трудиться,
* общительны,
* уравновешенны,
* активны,
* имеют хороший аппетит.

**Требования к режиму дня и организации учебно-воспитательного процесса**

1. Программы, методики и режимы воспитания и обучения допускаются к использованию при наличии санитарно — эпидемиологического заключения о соответствии их санитарным правилам.
2. Режим дня и организация учебно — воспитательного процесса воспитанников интер-натных учреждений строится с учетом особенностей учебно-воспитательной и оздоровительной работы данного учреждения дифференцированно для дошкольников и школьников различных возрастных групп.
3. В учебно-воспитательном процессе двигательная активность должна составлять для дошкольников и младших школьников — до 50% дневного времени, а для старших школьников — до 30%.
4. Во второй половине дня организуется самоподготовка учащихся, а также различные виды активной деятельности и отдыха: прогулка на пришкольном участке в сочетании с подвижными играми, экскурсии на природу, общественно -полезный труд на приусадебном участке — от 1 до 1,5 ч, производительный труд — в определенные дни учебной недели.
5. Самоподготовку следует начинать не раньше 16 ч после проведения мероприятий по восстановлению необходимого уровня работоспособности учащихся (спортивный час). Длительность выполнения домашних заданий не должна превышать: в 1 классе со второго полугодия — 1 ч (в I полугодии домашние задания не задаются), для учащихся 2-х классов — 1,5 ч, 3 — 4-х — 2,0 ч, 5 — 6-х — 2,5 ч, 7 — 9-х — 3 ч.
6. После окончания самоподготовки и пребывания детей на воздухе внеучебное время заполняется видами деятельности эмоционального характера: зрелищные мероприятия, занятия в кружках, чтение, репетиции, тихие игры и т.д., общей продолжительностью не более 1,5 ч.
7. Виды деятельности эмоциона-льного характера равномерно распределяются на протяжении учебной недели и сбалансированы с двигательно-активными мероприятиями в течение учебного дня согласно примерной схеме.
8. Просмотр телевизионных передач, сопряженный со значительной зрительно — психической нагрузкой, не должен превышать в день для младших школьников 1 ч, для более старших — 1,5 ч и не чаще 2 раз в неделю.
9. Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.
10. При организации сна воспитанников учитываются возрастные нормы суточной потребности в сне: для учащихся 6–7 лет — 11 ч, 8–9 лет — 11–10 ч 30 мин., 10 лет — 10 ч 30 мин. — 10 ч, 11–12 лет — 10–9 ч, 13–14 лет — 9 ч 30 мин. — 9 ч, 15 лет и старше — 9 ч — 8 ч 30 мин.
11. Для воспитанников детских домов в режиме дня предусматривается свободное время.
12. В каникулярное время проводится оздоровление детей: увеличивается время пребывания на воздухе, организовываются спортивные соревнования, туристические походы и т.п.

Лечебно-профилактические процедуры следует проводить с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей.

**Санитарно-просветительная работа**

За 2012 год медицинскими сестрами Детского дома 24 проведено 67 бесед на следующие актуальные темы для воспитанников:

1. Гигиена полости рта
2. Проф-ка вирусных инф-ий, гриппа
3. Вредные привычки
4. Болезни грязных рук
5. Одежда по сезону
6. О пользе солнечных ванн и физ-ких упражнений
7. Проф-ка гельминтозов
8. Время клеща
9. Микроспория
10. Проф-ка педикулеза
11. Витамины-конфетки или лекарства
12. Гигиена зрения
13. Ожоги, обморожения,первая помощь
14. Проф-ка кишечных инфекций
15. Проф-ка травматизма
16. Отношения полов. Вен. заб-я.

**Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости**

* Мониторинг здоровья;
* Рациональная организация двигательной активности;
* Система закаливания;
* Лечебно-профилактическая работа;
* Использование нетрадиционного оздоровления;
* Психогигиенические мероприятия;

**Оздоровительные мероприятия**

1. Строгое соблюдение режима дня;
2. Строгое соблюдение санитарно-эпидемилогического режима;
3. Индивидуальный подход к детям;
4. Физическая культура;
5. Развитие моторики, массаж;
6. Основы закаливающих мероприятий;
7. Аромотерапия, музыкотерапия;
8. Лечебные мероприятия;
9. Профилактика;
10. Внедрение сезонных курсов общеукрепляющей терапии.

Педагог дополнительного образования: Балдин С.Л.