


Ленинская санаторная школа – интернат является Муниципальным автономным оздоровительным общеобразовательным учреждением санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении (МАООУ «Ленинская санаторная школа – интернат»). Учреждение создано 26.09.1968г. в соответствии с приказом Коми-Пермяцкого ОКРОНО №183 как Ленинская санаторно-лесная школа.



- Проблема сохранения и развития здоровья в последние годы приобрела статус приоритетного направления. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы.
- Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к здоровью.
- Статья 41 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»

*Охрана здоровья обучающихся включает в себя*

- п.4. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.
- П.5. организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся



**Система работы педагогов по  
сохранению и укреплению  
здоровья обучающихся**

*МАООУ «Ленинская санаторная школа-интернат»  
2021*

**Цель:**

**Формирование у обучающихся здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья**

**детей в ходе образовательной деятельности**





**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ**

**ПРОПАГАНДА  
ЗОЖ**

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ  
МЕТОДЫ  
РАБОТЫ**


**НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ  
ПРОФИЛАКТИКА  
ОРВИ**

**КОМФОРТНАЯ  
МАТЕРИАЛЬНО-  
ВЕЩНАЯ  
СРЕДА**

№п\п	Виды занятий	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, длительность – 10 – 12 минут
2	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания уроков и занятий, длительность – 3-5 минут
3	Динамическая пауза	Ежедневно на открытом воздухе на большой перемене, длительность – 15-20 минут (2-4 классы), 30 – 40 минут (1 класс)
4	Прогулка	Ежедневно утром, днём и вечером, длительность – 30-40 минут
5	Экскурсия	Ежемесячно, длительность – до 60 минут
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок.
6	Походы (пешие, лыжные)	Ежемесячно, длительность – 60-90 минут
7	Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики
8	Корректирующая, дыхательная, звуковая гимнастика	Ежедневно на уроках и занятиях, длительность -3 -5 минут
9	Учебные занятия по физической культуре	3 раза в неделю на свежем воздухе, длительность – 40 минут
10	Спортивный час	Еженедельно на открытом воздухе, длительность – 25-35

10	Спортивный час	Еженедельно на открытом воздухе, длительность – 25-35 минут
11	Спортивная секция	1 раз в неделю для мальчиков 2-4 классов, длительность -35-40 минут
12	Неделя Здоровья	Ежегодно в апреле
13	Спортивный праздник	Ежегодно в мае, длительность – до 90 минут
14	Президентские состязания	2 раза в год (сентябрь, май)
15	Соревнования и эстафеты внутри и между классами	Ежеквартально, длительность – до 60 минут
16	Игры, танцы, упражнения на музыкальном часе	Еженедельно, длительность – 15-20 минут
17	Домашние задания по физической культуре	Определяются учителем
18	Совместная физкультурно – оздоровительная деятельность школы и МАОУ «Ленинская средняя общеобразовательная школа»	Согласно плану работы
19	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством педагога





# Оздоровительно- профилактическое направление

- **Пропаганда ЗОЖ** (курс бесед «*В гостях у доктора Айболита*», занятия внеурочной деятельности «*В гостях у Физкультоши*», «*Тропинка здоровья*», *наглядная агитация*)







# ТРАВНИКА



## Фитотерапия

Фитотерапия — это лечение человека. Чаще всего делают отвары, чай, настои. Травы используют для лечения различных заболеваний. Например, ромашка помогает при простуде, а зверобой — при депрессии. Травы также используют для профилактики заболеваний. Например, чеснок помогает предотвратить грипп. Травы также используют для лечения различных заболеваний. Например, ромашка помогает при простуде, а зверобой — при депрессии. Травы также используют для профилактики заболеваний. Например, чеснок помогает предотвратить грипп.

## Поэтическая страничка

Сладкая ромашка,  
и душистый зверобой,  
они, ромашка и зверобой,  
помогут тебе выздороветь.  
И если чувствуешь себя  
нездоровым, попробуй  
приготовить себе отвар,  
и обязательно выздоровеешь.  
Здоровья тебе!



## Это интересно

## Из некоторых лекарственных растений:

Ромашка аптечная  
Зверобой продырявленный  
Чеснок

Ромашка аптечная — это лекарственное растение. Она помогает при простуде, головной боли, бессоннице. Зверобой продырявленный — это лекарственное растение. Он помогает при депрессии, стрессе, бессоннице. Чеснок — это лекарственное растение. Он помогает предотвратить грипп, укрепить иммунитет.



# Уголок здоровья



# УГОЛОК

# ЗДОРОВЬЯ



**МАУСЫ**  
Во дворе на крыше,  
В поле на холме,  
Мы встречаем их повсюду  
Во дворе и на крыше.

Многие считают мышей неприятными существами. Однако, мышь является важным звеном в цепи питания. Мышь поедает растительные остатки, что способствует их разложению и обогащению почвы.

**Важные сведения о грибах**

Грибы являются одними из самых распространенных организмов на Земле. Они играют важную роль в экосистеме, участвуя в разложении органических веществ.

## КАК МЫ ОТДЫХАЕМ И МОЗГ

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Регулярно делайте упражнения. Если чувствуете усталость, отдохните.

Избегайте стрессовых ситуаций. Старайтесь сохранять спокойствие и позитивный настрой.

Важно соблюдать режим сна. Старайтесь спать 7-8 часов в сутки.

Питайтесь правильно. Включите в рацион больше овощей и фруктов.

Делайте перерывы. Если работаете за компьютером, делайте перерывы каждые 20 минут.

Сходите к врачу. Если чувствуете недомогание, обратитесь к специалисту.

### ВЕРИТЬ СВОИМ ГЛАЗАМ

Приветствие! Когда смотришь на мир, то видишь много нового. Но важно не только видеть, но и понимать.

Мы живем в удивительном мире. Каждый день перед нами открываются новые горизонты. Важно научиться видеть красоту в простых вещах.

Не бойтесь пробовать новое. Только так можно узнать, что действительно нравится.

Счастье — это не богатство и не слава. Это состояние души, когда ты чувствуешь себя любимым и нужным.

Всегда оставайтесь открытыми для жизни. Пусть каждый день приносит вам радость и новые открытия.

КОЛОДЕЦ  
КОДЕКСИКА  
ИИ и ИИ

Имя	Фамилия	Группа	Дата
Иванов	Иван	1 класс	12.12.2023
Петров	Петр	2 класс	13.12.2023
Сидоров	Сидор	3 класс	14.12.2023
Климов	Клим	4 класс	15.12.2023
Куликов	Куликов	5 класс	16.12.2023
Левин	Левин	6 класс	17.12.2023
Новиков	Новиков	7 класс	18.12.2023
Осипов	Осипов	8 класс	19.12.2023
Попов	Попов	9 класс	20.12.2023
Смирнов	Смирнов	10 класс	21.12.2023
Тихонов	Тихонов	11 класс	22.12.2023
Фролов	Фролов	12 класс	23.12.2023





## Оздоровительно- профилактическое направление

- **Закаливание** (*максимальное пребывание детей на свежем воздухе, проветривание помещений*)

























# **Оздоровительно- профилактическое направление**

- ***Комфортная материально-  
вещная среда***























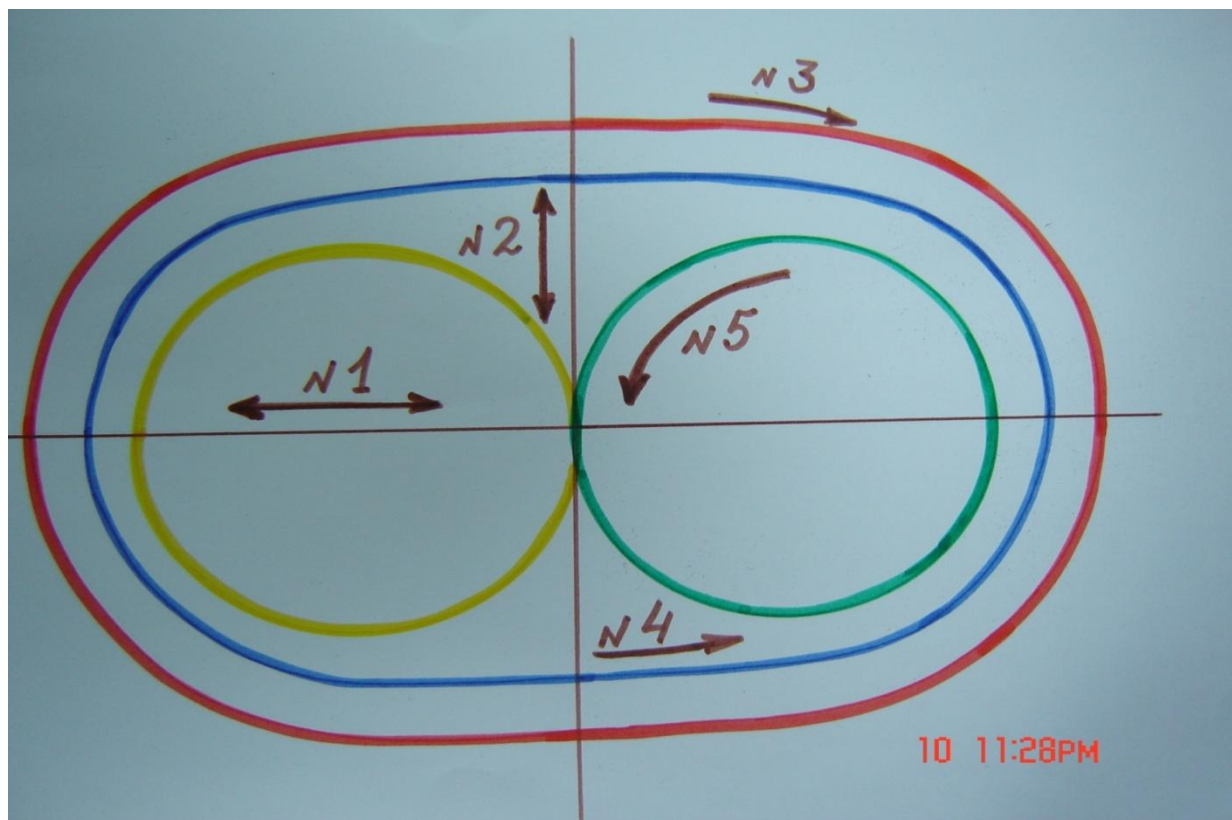


## Оздоровительно- профилактическое направление

- **Нетрадиционные методы работы**  
*(дыхательная и звуковая гимнастика,  
психогимнастика, корригирующая  
гимнастика: ОДА, зрение,  
плоскостопие, релаксопедия)*




# Упражнения для глаз










- 
- **Повышение физической умственной, работоспособности, улучшение эмоционального состояния физического и психического развития детей, укрепление их здоровья**

## **Динамика заболеваний обучающихся**

Характер заболевания	2018-19 гг. (чел.) %	2019-20 гг. (чел.) %	2020-21 гг. (чел.)%	Изменение здоровья детей
Заболевания органов дыхания	2	3	3	<b>Незначительный рост</b>
Заболевания органов пищеварения (ЖКТ)	1	2	1	<b>Уменьшение</b>
<b>ЛОР заболевания</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Незначительный рост</b>
Болезни мочеполовой системы	1	-	-	
Педикулез	-	-	-	<b>Отсутствие</b>
Энтеробиоз	1	-	-	<b>Уменьшение</b>
Травмы	-	-	-	
ОРВИ	4	1	1	<b>Значительное уменьшение</b>
Грипп	2	-	-	<b>Отсутствие</b>
Кожные заболевания	2	1	-	<b>Уменьшение</b>
ОРЗ	4	2	2	<b>Уменьшение</b>



**Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза «В здоровом теле – здоровый дух!». И это, действительно, так, ведь, если Вы здоровы, значит у Вас – прекрасное настроение и спорится любое дело. А потому от всей души желаю Вам, Вашим ребятишкам, родным и близким самого наикрепчайшего здоровья!**