***Програма заходів***

***для здоров’язбереження***

***учнів 4-го класу***

***«Програма загартовування дітей, обливанням підошов і обтирання холодною водою»***

***Вихователі: Гарбар Ю.Л.***

***Кравченко С.О.***

***Гірська обласна спеціальна***

***Загальноосвітня школа – інтернат***

***2017-2018 р.***

***АКТУАЛЬНІСТЬ ДАНОЇ ПРОГРАМИ.***

***Здоровий спосіб життя - це раціональне харчування, заняття спортом, важливу роль відіграє і загартовування.***

***Загартовування - це науково-обґрунтована система використання фізичних факторів зовнішнього середовища для підвищення опірності організму до простудних та інфекційних захворювань.***

***Загартовування - обов'язковий елемент фізичного виховання, так як має велике значення для зміцнення здоров'я, збільшення працездатності, поліпшення самопочуття, настрою і бадьорості. Загартовування, як фактор підвищення опірності організму до різних метеорологічних умов, використовувалося з давніх часів.***

***Загартовування не лікує, а попереджає хворобу, і в цьому його найважливіша профілактична роль. Загартована дитина легко переносить не тільки спеку і холод, але і різкі зміни зовнішньої температури, які здатні послабити захисні сили організму.***

***Гартують процедури нормалізують стан емоційної сфери, роблять дитину більш стриманим, врівноваженим, вони додають бадьорості, поліпшують настрій.***

***Проаналізувавши стан здоров'я учнів класу, беручи до уваги результати медичного огляду та виконуючи програму школи по здоров’язбереження учнів, стало необхідним у продовженні розробки програми по загартовуванню дітей шляхом обтирання і обливання ніг водою.***

**Мета:**

   Сформувати у школярів основи здорового способу життя, домогтися усвідомленого виконання правил здоров’язбереження і відповідального ставлення, як до власного здоров'я так і здоров'я оточуючих. Створити умови для зміцнення здоров'я дітей в школі-інтернаті на основі активного використання загартовування методом обтирання і обливання ніг водою.

**Завдання:**

Продовжити впроваджувати комплекс процедур, що гартують з використанням різних природних факторів: повітря, сонця, води в умовах школи-інтернату.

Формувати у дітей прагнення до здорового способу життя.

Навчати дітей прийомам і методам оздоровлення і зміцнення організму.

Додати матеріал в куточки здоров’язбереження.

**Основні принципи програми.**

1. Принцип научності- підкріплення всіх проведених заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я.

2. Принцип активності та усвідомлення- спільна участь педагогів і батьків в пошуку нових, ефективних методів і цілеспрямованої діяльності по оздоровленню дітей.

3. Принцип комплексності та інтегративності - рішення оздоровчих завдань в системі всього навчально-виховного процесу і всіх видів діяльності.

4. Принцип результативності та гарантованості- гарантія позитивного результату незалежно від рівня фізичного розвитку дітей.

# 

**АДРЕСНА СПРЯМОВАНІСТЬ**

 Програма загартовування спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення

імунітету у наступних учнів Шипін Ю., Данильченко Т., Касторной С., Корекція постави, Касторной С., Шипін Ю.,Скороход Т., Дем'яненко І., Широчин В., Данильченко Т, Костенко Р.

**ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

 1. Усвідомлення дітьми поняття «здоров'я» і впливу способу життя на стан здоров'я.

 2. Оволодіння навичками самооздоровлення. Загартовування.

 3. Зниження рівня захворюваності.

Щоб отримати позитивні результати від застосування процедур, що гартують, необхідно дотримуватися основних принципів.

# Здоров'язбережуюча середа.

# *Для загартовування дітей в класі створені умови.*

# 1. обладнання для ігор з водою;

# 2.рукавички для обтирання;

# 3. ємкості для води (тази, глечики);

# 4.термометр для вимірювання температури води;

# 5. «чудо-мат» для масажу ніг і ходіння босоніж.

# Форми та методи загартовування.

# 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Форми і методи | Зміст |
| 1 | Фізичні  вправи | -ранкова гімнастика;  -фізкультурно-оздоровчі ігри;  -рухливі ігри; |
| 2 | Спеціальне  загартовування | -вмивання, миття рук;  -ігри з водою;  -обливання холодною водою;  -обтирання тіла вологою рукавичкою; |
| 3 | Повітряні  ванни | -сухі обтирання грубою рукавичкою (подгот.етап);  -прогулянка на свіжому повітрі;  -провітрювання приміщення;  -забезпечення температурного режиму; |
| 4 | Гігієнічні  і водні процедури | -ходіння босоніж;  -Ігровий масаж;  -елементи дихальної гімнастики; |
| 5 | Забезпечення  здорового ритму життя. | -фізкультурно-оздоровчі ігри; |
| 6 | Активний  відпочинок | -розваги;  -ігри-забави;  -дні здоров'я; |

**Перспективно-тематичне планування.**

***Протягом усього семестру виконувати заходи по загартовуванню організму.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МІСЯЦЬ** | **ТЕМА** | **ФОРМА** |
| **вересень** | 1 «У сонечка в гостях».  2 Дихальна гра «Бульбашки»  3 »День здоров'я»  3 Ігри з водою на коректувальному столику.  4 .Влажное обтирання жорсткою рукавичкою щодня. Обливання ніг. (Щодня)  5. Ходіння босоніж по килимку (щодня) | -Час здоров’я - бесіда з  Використанням презентації.  -Анкетування батьків.  Сюжетно-рольова гра «Крижинки-холодинки»  Загартовування  Загартовування |
| **жовтень** | 1 «З сонцем, повітрям, водою міцно дружимо ми з тобою»  2 Поступове підведення до обтирання тіла водою.  3 Ігри з водою на коректувальному столику.  4 .Влажное обтирання жорсткою рукавичкою щодня. Обливання ніг. (Щодня)  5. Ходіння босоніж по килимку (щодня) | - Пам'ятка для батьків по ігровому масажу з дітьми  - Година здоров'я-бесіда з учнями «Ігровий масаж»  - Знайомство з ігровими прийомами, що допомагають при загартування.  Загартовування  Загартовування  - Виховання потреби у здоровому способі життя - бесіда.  - Практичне заняття.  - Сюжетно-рольова гра «Сонечко і дощик».  Загартовування. |
| **листопад** | 1 «Ігри, які лікують».  2 «гра - не забава»  3 .Сухое розтирання жорсткою рукавичкою (підготовка організму до загартовування) щодня.  4. Ходіння босоніж по килимку (щодня) (ежедневно) | - Виховання потреби у здоровому способі життя - бесіда.  - Практичне заняття.  - Сюжетно-рольова гра «Сонечко і дощик». |
| **грудень** | 1. «Бесіда про користь загартовування»  2.Укрепленіе здоров'я дітей і зниження захворюваності.  3.Ігри з водою на коректувальному столику з використанням кріотерапії (крижинки)  4.Сухое розтирання жорсткою рукавичкою (підготовка організму до загартовування) щодня.  5. Ходіння босоніж по килимку (щодня) | - Щоденне виконання зарядки на свіжому повітрі.  - Гра.  - Ігровий масаж, створення умов для загартовування організму. |
| **січень** | 1.Дихальна гра «Бульбашки»  2.Укрепленіе здоров'я дітей і зниження захворюваності  3.«Ігри, які лікують».  4.«гра - не забава» | - Час здоров'я - бесіда з використанням презентації.  -анкетування батьків.    -Гра.  - Ігровий масаж, создание умов для загартовування організму. |
| **лютий** | 1.Ходіння босоніж по килимку (щодня) (кожен день)  2.«Бесіда про користь загартовування»  3.Ігри з водою на коректувальному столику з використанням кріотерапії (крижинки) | -загартовування.  -Виховання потреби в здоровому способі життя - бесіда.  -Гра. |
| **березень** | 1. Ходіння босоніж по килимку (щодня)  2. Волога рукавиця, змочена в теплій воді.  3. прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди.  4. вмивання прохолодною водою. | - загартовування.  - загартовування.  - загартовування.  - загартовування. |
| **квітень** | 1. Ходіння босоніж по килимку (щодня)  2. Волога рукавиця, змочена в теплій воді.  3. Прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди.  4. вмивання прохолодною водою. | - загартовування.  - загартовування.  - загартовування.  - загартовування. |
| **травень** | 1.Волога рукавиця, змочена водою нижчої температури  2.Масажна щітка   * 3.Прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди; * 4.Вмивання прохолодною водою.   5.Обливання | - загартовування.  -загартовування.  - загартовування.  - загартовування.  - загартовування. |

# Заходи в режимі дня.

# 1. Ранкова гімнастика у провітреному приміщенні.

# 2. Вмивання холодною водою.

# 3. Дихальна гімнастика.

# 4. Ігровий масажу.

# 5. Прогулянка на свіжому повітрі.

# 6 .Обтирання тіла вологою рукавичкою, обливання ступінь ніг.