

## **Задачи работы Кабинета Здоровья:**

- улучшение функционального состояния обучающихся и предупреждение прогрессирования болезни;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- мотивация на сохранение здоровья обучающихся, родителей и педагогов;
- создание информационной базы данных о заболеваниях для родителей, педагогов;
- улучшение материально-технической базы школы для формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов.

# Структура Кабинета здоровья МОУ ППМС Центра ППРК

Педагог-  
Психолог

Медицинский  
работник

Инструктор  
ЛФК

Логопед

Дефектолог



# КАБИНЕТ ВОС (КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ)

Психолого-педагогические программы помогают построить психологическое сопровождение детей с учетом их индивидуальных особенностей, провести профилактические мероприятия и коррекцию нарушенных функций

ПРОГРАММЫ РАЗРАБОТАННЫЕ НА ОСНОВЕ МЕТОДА ФБУ  
Помогают успешно пройти возрастные кризисы  
развития и расширить адаптационные  
возможности посредством обучения навыкам  
саморегуляции своего психофизиологического  
состояния  
– диафрагмальному дыханию,  
- мышечной релаксации,  
- направленному повышению  
периферической температуры.



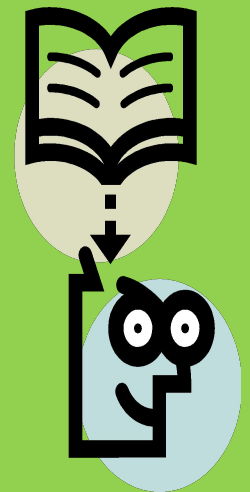
**БОС – это принцип, лежащий в основе организации самоуправления физиологическими функциями живого организма.**



**Суть принципа БОС отражается в законе о том, что эффективность функционирования биологической системы зависит от скорости возврата и качества информации о работе этой системы.**

# Реализация метода ФБУ при минимальных временных затратах обеспечивает максимальную эффективность работы:

- повышается работоспособность и стрессоустойчивость;
- улучшается концентрация внимания и памяти;
- развиваются умения находить равновесие между сосредоточенной активностью и спокойствием в обстановке учебных занятий;
- снижается психоэмоциональное напряжение при гиперактивности и повышенной агрессивности;
- формируется у детей и подростков ценностное отношение к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни.



## Уроки здоровья (сеансы БОС)

позволяют ребенку:

- овладеть надежным навыком синхронизации фаз дыхания и работы сердца
- снизить уровень психоэмоционального напряжения
- повысить свои адаптационные возможности
- обучиться навыкам саморегуляции и самореализации (повышение академической успеваемости)
- повысить свои резервные и адаптационные возможности
- развивать высшие психические функции (внимание, память, восприятие)
- получать навыки здорового образа жизни, реализуя программу «Сталкер»



# Работа инструктора ЛФК

- обеспечение двигательной активности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей;
- коррекция осанки, плоскостопия и т.д.





# Спортивный зал



# Работа на тренажерах



# Кабинет психолога

- проведение коррекционно-развивающих индивидуальных и групповых занятий;
- проведение комнат психологической разгрузки;
- тренинги;



# Ковер «Млечный путь»



# Консультационная зона

Индивидуальные беседы с родителями, педагогами и обучающимися по различным проблемам (в том числе о сохранении и укреплении здоровья)



# Медицинский кабинет



- Витаминизация
- Профилактические беседы
- Медицинские осмотры



# Процедурный кабинет

- Своевременная вакцинация
- Медицинский осмотр и контроль за состоянием здоровья



# Планируется:

- Оформление фито-бара для педагогов;
- Создание кабинета массажа;
- Коррекция программы «Здоровье»;
- Оборудование малого спортивного зала;
- Создание банка методических материалов по вопросам здоровья для родителей, обучающихся и педагогов;
- Создание Родительского клуба (практикоориентированного);
- Разработка системы мониторинга показателей физического и психического здоровья.