

«ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
педагогического совета от  
11.01.2021 № 4

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 11.01.2021 № 9/ОД

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по проведению профилактических и оздоровительных мероприятий, обучению и  
воспитанию в сфере охраны здоровья обучающихся  
в АНО ДПО «Гуманитарная академия»**

**Общие положения**

Проведение профилактических мероприятий направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в АНО ДПО «Гуманитарная академия» осуществляется в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и обучающихся при проведении следующих профилактических мероприятий:

- профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни.
- профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- профилактических мероприятий по оздоровлению обучающихся, перенесших острые респираторные вирусные инфекции;
- профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний органов зрения;
- профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний органов пищеварения, болезней эндокринной системы, нарушения обмена веществ и расстройств питания;
- профилактических мероприятий по предупреждению основных стоматологических заболеваний;

**1. Порядок проведения профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни**

1. Здоровый образ жизни - поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни связан с выбором позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры.

2. Интернет-ресурсы по рекомендуемой тематике:

1. Портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ: <http://www.takzdorovo.ru/>
2. Лучшие сайты про ЗОЖ: <https://rocit.ru/raccoon/98>
3. Топ-10 сайтов для вашего здоровья: <https://batop.ru/top-10-saytov-dlya-vashego-zdorovya>
4. 50 сайтов и книг для тех, кто ведет здоровый образ жизни: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/12/28/50-sajtov-i-knig-dlya-tex-kto-vedet-zdorovyj-obraz-zhizni/>

## **2. Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата**

1. Ведущее место среди отклонений, выявляемых у обучающихся, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом функциональные нарушения осанки и формирования свода стопы.

Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия наследственных и социально-гигиенических факторов.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата:

- контроля подбора мебели;
- контроля за позой обучающихся во время занятий;
- создания благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

2. Проведение физкультминуток (далее - ФМ) - это эффективный способ поддержания работоспособности обучающихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Для проведения физкультурных минуток может быть использован специальный комплекс из 3 - 4-х упражнений.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

- исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1 - голову наклонить направо, 2 - и.п., 3 - голову наклонить налево, 4 - и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 - и.п. Повторить 3 - 4 раза. Темп медленный.

- и.п.- сидя, руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 4 - 5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

- и.п.- стоя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 - 4 раза. Темп средний.

- и.п.- стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 5 - 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

- и.п.- сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия напряжения с мышц туловища:

- и.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

- и.п.- стойка ноги врозь. 1-2 - наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки:

- стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять;

- ходьба обычная, следя за осанкой;

- ходьба на носках, руки за головой;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

- поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка-выдох). То же самое другой ногой;

- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - развести локти в стороны, сводя лопатки - вдох, 3-4 - исходное положение - выдох;

- приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение;

- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад;

- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной;

- "мельница". Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука);

- ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад;

- поднимание прямых рук через стороны вверх - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох;
- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе;
- ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Корректирующие упражнения для нормализации осанки с палочкой:

- поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад;
- ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 - поднять руки с палочкой вверх - вдох, 2 - опуская палочку, поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена - выдох, 3-4 - другой ногой;
- ноги на ширине плеч, палочка на груди: 1 - поднять палочку вверх; 2 - положить палочку на лопатки; 3 - поднять палочку вверх; 4 - исходное положение;
- ноги вместе, руки опущены, в руках палочка: 1 - руки с палочкой на грудь, одно колено к животу; 2 - руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом); 3 - повторить первое положение; 4 - исходное положения, то же с другой ноги;
- палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются;
- палочка лежит на полу, перекат на палочке с пяток на носки, руки на поясе;
- ходьба по палочке приставным шагом (носки и пятки касаются пола).

Корректирующие упражнения для нормализации осанки с резиновым бинтом:

- стоя на бинте, кисти с бинтом на поясе, самовытяжение (макушкой тянуться вверх);
- стоя на бинте, ноги на ширине стопы, руки опущены, в руках бинт. Поднимание прямых рук через стороны вверх (бинт натянут) с последующим опусканием рук;
- исходное положение стоя на бинте, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад (бинт на лопатках вертикально);
- приседание на носках, стоящих на бинте, с разведением коленей и подниманием прямых рук вверх;
- бинт на груди (один или два слоя). Растягивание бинта на груди с отведением локтей в стороны и сведением лопаток;

### **3. Порядок проведения профилактических мероприятий по оздоровлению обучающихся, перенесших острые респираторные вирусные инфекции**

1. К числу основных причин, обуславливающих в настоящее время заболеваемость обучающихся, снижение их умственной и физической работоспособности относятся острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).

## Профилактические мероприятия:

Щадящий режим дня:

- ограничение продолжительности учебных занятий;
- активный отдых на свежем воздухе не менее 3-3,5 часов в день.

### **4. Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний органов зрения**

1. Существенное место среди отклонений в состоянии здоровья обучающихся, занимают нарушения зрения.
2. Одним из основных мероприятий, необходимых для профилактики нарушений зрения, является соблюдение основных санитарных правил освещенности в учебных помещениях.
3. Учебная деятельность постоянно сопряжена с элементами чтения. В целях охраны зрения непрерывная продолжительность чтения должна быть регламентирована - 45 минут и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы. Во время перерыва глазам необходимо дать отдых. Глаза отдыхают тогда, когда смотрят вдаль или когда они закрыты.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз:

- и.п.- сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз;
- и.п.- сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз;
- и.п.- сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз;
- и.п.- сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз;
- и.п.- сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз;
- и.п.- сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перенести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз;
- и.п.- сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

### **5. Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний органов пищеварения, болезней эндокринной системы, нарушения обмена веществ и расстройств питания**

1. Необходимо проводить систематическую санитарно-просветительную работу среди обучающихся, посвященную основам рационального питания.

2. Экзамены сопровождаются значительным умственным напряжением и стрессом. Для успешной сдачи экзаменов необходимо особенно строгое соблюдение режима питания. В суточном рационе питания обучающегося обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, соки, орехи, сухофрукты, мед, растительное масло. Дополнительное введение фруктов в промежутке между основными приемами пищи и поливитаминные препараты позволят предотвратить возможный дефицит и нарастающие потребности в незаменимых веществах в период повышенной интеллектуальной нагрузки.

## **6. Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению основных стоматологических заболеваний**

1. Одним из обязательных компонентов программы профилактики является стоматологическое просвещение, подразумевающее предоставление в доступной форме информации о факторах риска, причинах возникновения и методах профилактики стоматологических заболеваний.

Тематика:

- роль и значение зубов для организма человека;
- строение зубов;
- сроки прорезывания временных и постоянных зубов;
- правила ухода за полостью рта;
- средства для индивидуальной гигиены полости рта (зубная щетка, зубная паста, зубные нити);
- правила рационального питания (“полезные” и “вредные” продукты). Роль сахара в возникновении кариеса;
- значение фтора, как основного средства для профилактики кариеса зубов;
- важность гигиены полости рта для предупреждения заболеваний зубов и десен;
- о вреде для зубов сладостей, употребляемых между основными приемами пищи;
- необходимость регулярных посещений стоматолога, не дожидаясь появления зубной боли.

Основные правила проведения лечебной миогимнастики:

- сокращения мышц должны совершаться с максимальной амплитудой;
- интенсивность сокращений мышц не должна быть чрезмерной, а должна быть в физиологических пределах;
- скорость и продолжительность сокращений должны постепенно увеличиваться;
- между двумя последовательными сокращениями должна быть пауза, равная продолжительности самого сокращения;
- сокращения мышц при каждом упражнении должны быть повторены несколько раз и продолжаться до появления чувства легкой местной усталости.



Подписано цифровой подписью: Постоленко Е.А.  
DN: cn=Постоленко Е.А., o=АНО ДПО  
"Гуманитарная академия", ou=Директор,  
email=akademia2015@inbox.ru, c=RU  
Дата: 2021.01.14 12:43:07 +05'00'

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Постоленко Елена Александровна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022