Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

Детский дом №34

**Доклад воспитателя на педагогическом совете «Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочное время» 20.04.2012**

Выполнила: воспитатель Ходячих Е.В.

Комсомольск – на – Амуре

2012

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – … это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский

**Цель:** показать значимость оздоровительных мероприятий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в учебной и внеурочной деятельности.

**Задачи:**

1.Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни воспитанников;

2. Пропаганда здорового образа жизни;

3. Помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития;

4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства. Ведь каждый педагог может решить конкретные задачи по созданию в своей группе необходимого микроклимата для успешного воспитания и правильного развития школьника.

Всемирной Организацией Здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Одной из приоритетных задач учебно-воспитательного процесса КГБОУ детского дома №34 является сбережение и укрепление здоровья учащихся.

Пять основных советов доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

***Первый совет:*** «Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых – не ограничивать естественную свободу детей».

***Второй совет:*** «Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикали».

***Третий совет:*** «Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире».

Известно, что основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. При этом установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Не нужно забывать и о дыхании. Урок и занятие нужно начинать с успокаивающего дыхания. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Упражнения дыхательного характера, позволят преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

***Четвёртый совет:*** «Чтобы ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт!»

Поэтому во время занятий можно использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные.

***Пятый совет:*** «Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками.

Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является внеурочная занятость детей. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются: соревнования, игры, турниры, походы и конкурсы, содействующие физкультурному образованию, здоровью, и удовлетворяющие биологическую потребность детей в движении.

**Здоровьесберегающие технологии** - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1.   Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2.   Учёт особенностей возрастного развития ребёнка и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.

3.   Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4.   Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Без выполнения комплекса мер по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

|  |
| --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий**1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

 **- Ритмопластика** - проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. При проведении следует обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность. Развитие ребенка идет от движений и эмоций к слову, поэтому детям легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела. Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических упражнений и игр. Проводит музыкальный руководитель, воспитатель. **- Динамические паузы** - проводятся во время занятий по 2-5 минут по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Проводят воспитатели. **- Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Проводят воспитатели. **- Закаливание** - проводится воспитателями под руководством медсестры, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка: организация теплового и воздушного режима в группе, рациональная одежда детей, соблюдение режима прогулок в течение года, гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, ходьба босиком). **- Релаксация** - в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы. Проводят воспитатели, педагог – психолог. Комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку.  **- Технологии эстетической направленности** – реализуется на занятиях художественно – эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам. Проводят все педагоги. **- Гимнастика пальчиковая** – проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. Ребенок учится понимать смысл услышанного и улавливать ритм речи. Проводят воспитатели, логопед, музыкальный руководитель. **- Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время: в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Проводят все педагоги. **- Гимнастика бодрящая -** ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: сюда включаются упражнения на формирование правильной осанки, на формирование свода споты, на развитие мелкой моторики; упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; ходьба по массажным коврикам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий. Воспитатели. **- Гимнастика коррегирующая**- ежедневно после дневного сна, 5-10 мин., а также в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Проводят воспитатели, инструктор ЛФК.  **- Гимнастика дыхательная** – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Эффективно укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, повышает выносливость при физических нагрузках. Необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением гимнастики. Проводят все педагоги.**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** **- Физкультурное занятие** - проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст-15-20 мин., средний возраст-20-25 мин., старший возраст-25-30 мин. Занятия проводятся 1 раз в месяц в соответствии с программой. 1 раз в месяц проводятся сюжетные физкультурные занятия. Занятия проводит воспитатель. **- Утренняя гимнастика** - проводится ежедневно воспитателями. Форма проведения различная. Утренняя гимнастика способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Как правило, проводится традиционная гимнастика, которая включает в себя простые гимнастические упражнения с предметами или без с обязательным введением дыхательных упражнений. **- Проблемно-игровые** (игротренинги) – проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач. Занятие организуется не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Проводят воспитатели, психолог. **- Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и т. д. Проводятся воспитателями, психологом.**- Сюжетно – ролевые игры** (развитие воображения, творчества, выразительности в движениях) Например игра «Магазин игрушек» Действующие лица: продавец, игрушки, покупатели. Все роли исполняют учащиеся. Покупатель желает купить игрушку. Продавец «заводит» игрушку, и она изображает в движении свой образ (машина, неваляшка, кошка и др.) - **Развивающие игры** «Запомни движения и повтори» ученик показывает комплекс из 3-4 упражнений и предлагает повторить эти движения, а затем выполнить в обратной последовательности.**- Танцевальные -** эти физкультурные минутки целесообразно проводить под популярную детскую мелодию или использовать классические произведения. Например, предложить учащимся послушать музыку П. Чайковского «Времена года» («Осень», «Зима» и др.) и выполнить различные движения под музыку, изобразить кружащиеся листья в осеннем саду, падающие снежинки в зимнем лесу и. т. п.**- Пантомимическая гимнастика** (подражательная средствами невербальных сигналов) Задача – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка со словесной инструкцией, на которой описаны или изображены герои сказок или животных (добрые, злые, волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и т. д). Учащиеся должны передать в движение мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный; кошка – спит, умывается; и т.д.**- Самомассаж**- проводится в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Для проведения необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Проводят все педагоги. **- Занятия из серии «Мое здоровье»** - 1 раз в неделю, начиная с младшего возраста, включены в циклограмму занятий в качестве познавательного развития, на которых наши воспитатели формируют физиологию здоровья, опираясь на ценностные ориентиры, подводят детей к осознанию того, что здоровье – это самое большое богатство, и приучать себя к мысли о необходимости формирования потребности в здоровом образе жизни.  |

1. **Коррекционные технологии**

 **- Арттерапия**  Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек. Эта деятельность педагога направлена на оказание ребенку помощи в формировании отношения к самому себе, своему здоровью, своих отношений с другими людьми и окружающим миром, воспитание здоровой личности, обладающей качествами: стремление к самоактуализации, открытость, свободу самовыражения, стремление жить осмысленно, способность к подлинному диалогу, целостность как гармоническое воздействие всех структур личности, является составной частью педагогической деятельности. Воспитатели, психолог.

 **- Сказкотерапия** Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Воспитатели, психолог

 **- Технологии воздействия цветом**  Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Воспитатели, психолог.

 **- Психогимнастика** – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Игры с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями занятия и имеют определенную специфику организации: каждое упражнение включает в деятельность фантазию, эмоции и движения ребенка так, чтобы через их единство ребенок учился произвольно действовать на каждый из элементов триады. Все упражнения и игры проводятся на сюжетно-ролевом содержании данные игры.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе

здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и детей.

Комплексное использование оздоровительных  мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: "В здоровом теле - здоровый дух", то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу эффективно профилактику асоциального поведения.