**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА**

 Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.

 От жизнедеятельности, бодрости детей зависит

 их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

 прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А. Сухомлинский

 Здоровье - одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом. Вступление ребенка в возраст ученичества повышает нагрузку на весь организм. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья обучающихся является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.

На сегодняшний день тема «сохранение здоровья» – очень важная и злободневна. Чтобы образовательный процесс приносил удовлетворение и радость для всех, надо чтобы и обучающиеся и педагоги были здоровы. Каким образом от нас зависит здоровье обучающихся и что мы, педагоги, можем сделать для его сбережения?

 Укрепление здоровья детей является важной задачей всего коллектива школы-интерната. Следуя концепции здоровьесберегающего образования, педагогический коллектив школы-интерната включает в план работы следующие направления деятельности:

 --     здоровьесберегающее обучение и воспитание (построение уроков и самоподготовок на здоровье сберегающей основе);

 --       активизация физической деятельности;

  -- ---   соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;

--        пропаганда здорового образа жизни.

Основополагающими принципами подобной деятельности в условиях школы-интерната являются:

1 Введение традиции максимального разнообразия формы и содержания проведения любых занятий.

2.  Обязательное чередование на уроках физических и интеллектуальных нагрузок на ребенка.

 3. Повышение требовательности к поддержанию в помещениях, где проводятся занятия с детьми, комфортных условий для их деятельности.

Только при соблюдении названных принципов во время проведения всех занятий со школьниками можно говорить о возможности укрепления здоровья ребенка в школе.

В школе-интернате ежегодно разрабатывается и утверждается план по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Важнейшими критериями направления работы педагогов являются результаты ежегодной диспансеризации воспитанников.

Согласно этому плану в школе-интернате стало традиционным проведение «Дней здоровья», участие в районных соревнованиях по баскетболу, легкой атлетике, ежегодное участие в краевой спартакиаде среди специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений. Обучающиеся и воспитанники школы-интерната являются не только постоянными участниками, но и призерами районных и краевых спортивных мероприятий.

 Общешкольные мероприятия, классные часы, диспуты, круглые столы: «Урок здоровья», «Берегите воду – источник жизни», «Здоров будешь – все добудешь», «Здоровье в твоих руках», «Здоровое питание – отличное настроение», «В здоровом теле – здоровый дух»,«Советы от доктора Айболита», «Вредные привычки», ежедневная утренняя зарядка, сбалансированное пятиразовое питание , уроки физкультуры, ЛФК, , физминутки , спортивные часы, прогулки на свежем воздухе и множество воспитательных мероприятий данной тематики способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании детей с ограниченными возможностями развития, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Многие годы своей жизни человек проводит в стенах образовательных учреждений. Поэтому естественно возникает вопрос, что и как нужно сделать для того, чтобы образование, в частности обучение, не разрушало, а наоборот, сохраняло, укрепляло и развивало здоровье человека

Педагоги школы-интерната в организации проведении урока учитывают:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности;

4) способы преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.;

5) чередование видов преподавания;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся;

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы обучающихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность;

10) наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение обучающимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока обращают внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу;

15) момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

С учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья важное место педагоги школы-интерната на уроках уделяют проведению физкультминутки для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов, улучшения памяти и внимания. В своей работе учителя и воспитатели используют следующие виды физминуток:

1.  Оздоровительно-гигиеническая.

2   Двигательно–речевая.

3.  Подражательная

4.  Физкультурно-спортивная.

5.  Танцевально-ритмическая.

6.  Тематические физминутка.

Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. В то же время, многие психологи отмечают значимость активных форм деятельности на уроке как условия успешного обучения.

В школе-интернате ежегодно разрабатывается и утверждается план по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Важнейшими критериями направления работы педагогов являются результаты ежегодной диспансеризации обучающихся и воспитанников. Согласно этому плану в школе-интернате стало традиционное проведение «Дней здоровья», участие в районных соревнованиях по баскетболу, лёгкой атлетике, ежегодное участие в областной спартакиаде среди специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений. Воспитанники школы-интерната являются не только постоянными участниками, но и призёрами районных и областных спортивных мероприятий.

  **Для формирования здорового образа жизни** использую различные формы работы по профилактике вредных привычек, по пропаганде здорового образа жизни: интерактивные беседы, например, «Что имеем - не храним», уроки здоровья: «Эмоции и здоровье», «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты», «Наркомания – соблазн, приводящий к зависимости»», деловые игры, практикумы: «Здоровый образ жизни», «Вредным привычкам скажем «НЕТ», «Режим дня или как все успеть», мини-лекции: «Что такое здоровье?», «Табак и верзилу сведет в могилу», «Борьба с туберкулезом», «Чума 21 века», «Природа гриппа и ОРВИ и о способах профилактики этих болезней», викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».

 Провожу тестирование, анкетирование: «Мое отношение к здоровому образу жизни», диалоги с элементами игры, анализ конкретных ситуаций, например, «Привычки человека», что активизирует внимание учащихся к рассматриваемым темам, учит воспитанников самим находить выход из данных ситуаций.

 Обсуждение памяток по сохранению здоровья, о действиях при чрезвычайных ситуациях и составление памяток самими учащимися – один из эффективных приемов работы, здесь дети увлеченно включаются в коллективную творческую работу:

«Памятка для модников и модниц»

«Какие меры нужно принимать при отравлении»

«Какие меры нужно принимать при ожогах»

«Какие меры нужно принимать при обморожении»

«Какие меры нужно принимать при ударе электрическим током».

 Оздоравливающему эффекту способствует правильно организованная подготовка воспитанников к урокам, где учитываются мною

-- психологический климат, положительный эмоциональный настрой (отсутствие внешних монотонных неприятных раздражителей);

-- гигиенические условия: нормальная температура в классе и свежесть воздуха; рациональное освещение;

-- правильная посадка учащихся;

-- различные виды проверки выполнения домашнего задания(чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы);

--проведение физкультминуток и других оздоровительных моментов: дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, массажа активных точек, различных физических упражнений: для глаз: «Пчела», «Звезда», «Восьмерка», упражнений для рук: «Аист», «Ворона», упражнений для ног: «Парашютист»; упражнений для позвоночника: «Спина», «Ножницы» и др.

 Эмоциональной разрядкой на уроках подготовки являются улыбка, шутка, юмористическая картинка, пословица, поговорка, загадка.

 Во время прогулок дети любят проводить подвижные игры с предметами и без них: «Хитрые пятнашки», «Скакалка-подсекалка», «Коршун», «Анаконда», «Колобок», «Блуждающий мяч», «Черная палочка», «День и ночь».

 Активизация физической деятельности воспитанников проявляется в их участии во всех, проводимых в школе-интернате, спортивно-оздоровительных мероприятиях: Дни здоровья, Осенний кросс, Спартакиада, соревнования по баскетболу и футболу, конкурс песни, речевки и строя. Все учащиеся посещают школьные спортивные кружки.

 За все время работы в школе-интернате, по-моему мнению, особенно интересны были для учащихся проводимые Дни здоровья, спортивные праздники и игры, веселые старты, веселые эстафеты. Именно здесь в процессе двигательного творчества воспитанники получают возможность личностного самовыражения. Игры снимают напряжение, возникающее в процессе учебных занятий. Они являются одним из самых доступных, эмоциональных действенных средств физического развития. В подборе игр учитываю не только возрастные, но и психо-физические особенности учащихся.

 Веселые старты и веселые эстафеты мы проводили, разбив класс на 2 команды, учитывая при этом физические данные членов команд, чтобы силы игроков были примерно равны.

 Спортивные задания в веселых стартах чередовались с конкурсами знаний о

спорте:

«БЛИЦ-ТУРНИР»:

Любимая зимняя игра мальчишек. (Хоккей);

Зимняя спортивная площадка. (Каток);

То, во что забивают гол. (Ворота);

Главный человек на спортплощадке. (Судья);

Куда забрасывают баскетбольный мяч? (В кольцо).

-ЭСТАФЕТА «Я, ты, мы»( бег всех участников);

-эстафета с мячом(передача мяча);

-загадки о спорте в стихах;

-эстафета со шваброй(обежать вдвоем «пенек»);

-продолжить рифмовку о спорте;

-эстафета «Официанты»(на теннисной ракетке пронести мяч);

- эстафета «Бег с тремя мячами».

 « ВЕСЕЛАЯ ОЛИМПИАДА» включает также различные игры:

«Спринтерский забег тандемов»(правую ногу одного игрока связывают с левой другого).

«Толкание ядра»(воздушных шариков).

«Состязание борцов». Участники становятся спинами друг к другу, сцепив

согнутые в локтях руки, по свистку пытаются отрвать соперника от пола.

«Боксерский турнир». Игроки, став спиной друг к другу, отвечают на вопросы ведущего:» Какого цвета у соперника глаза(волосы, рубашка и т.д.)».

«Авиамодельный спорт». Из листа бумаги участники должны сделать самолетик, дать ему название и запустить по команде свою модель

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии образования, являются два обстоятельства:

во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни; и

во-вторых, общий настрой школы-интерната на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения детей, т. е. на содействие здоровью.

В заключении хочется высказать мнение о том, что правильно организованный образовательно-воспитательный процесс в условиях школы-интерната, может существенно и положительно влиять на укрепление и развитие здоровья как педагогов, так и обучающихся. Педагогический коллектив школы-интерната старается так формировать учебно-воспитательные программы, чтобы выпускник школы-интерната обладал навыкам управления здоровьем в собственной жизни, чтобы ребенок после завершения образования имел более качественное здоровье, чем при поступлении в нее.

**Литература и источники:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1 – 4 классы. М.,2004.

2 Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): Практ. Разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. М.,2005.

 3  Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М.,2005.

4.  Гладышева О.С. Самообследование готовности школы к сбережению здоровья учащихся и педагогов. Директор школы №6, 2010.

5.          Шамова Т.И. Укрепление развитием здоровьесберегающей среды в школе, М.2008.