**Применение здоровьесберегающих технологий**

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

 От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…

В.А.Сухомлинский.

Многие воспитанники являются сиротами или воспитывались в неблагополучных семьях. Неблагополучные социальные условия наряду с плохой наследственностью вызывают задержку физического развития, депривационные состояния, психоэмоциональную неустойчивость, хронические заболевания. Такое положение вызывает острую необходимость в разработке воспитательной программы по здоровьесбережению. В понятие «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, создание, укрепление и сохранение нормального психологического климата в группе, сознательное отношение к соблюдению правил личной гигиены, знание целей и задач профилактики.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

В нашем  детском доме созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса:

 - спортивный зал, с гимнастическим комплексом и шведской стенкой;

 - кабинет физиотерапии;

 - спорт.площадка со спортивно-игровым оборудованием.

Главной моей задачей обучения и воспитания детей, с ограниченными возможностями здоровья, является создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Свой рабочий день воспитанники моей группы начинают с утренней гимнастики, которая в зимнее время проводится в холлах, весной, осенью на балконе, а летом на улице.

Цель утренней гимнастики:

- устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)
-   увеличить тонус нервной системы,

- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Наиболее применяемые упражнения утренней гимнастики:

* Упражнения на потягивание
* Различные виды ходьбы
* Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)
* Упражнения на растягивание (на развитие гибкости)
* Танцевальные движения
* Бег трусцой и легкие прыжки
* Дыхательные упражнения и др.

 После утренней гимнастики - утренний туалет, который играет немаловажную роль для здоровья воспитанников. Под моим присмотром воспитанники умываются прохладной водой, после чего насухо вытираются, эта процедура в нашей группе проводится много лет.

В обязанности воспитателя входит организация своевременного питания воспитанников, обучение их культурно-гигиеническим правилам приема пищи, организация дежурства в столовой. Перед посещением столовой провожу двухминутные этические беседы («Что такое режим питания?», «Какие продукты необходимо употреблять каждый день?», «Употребление каких продуктов питания может нанести вред твоему здоровью?»). Назначаю дежурных, которые проверяют чистоту рук, наличие полотенец. Также слежу за соблюдением правил приема пищи, поведением,  организованным уходом детей из столовой.

 Учитывая возрастные и психофизические особенности развития воспитанников, мною разработаны конспекты занятий по физической культуре. Физкультурные занятия являются основной формой обучения воспитанников двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. На физкультурных занятиях предлагаю разнообразные движения, что позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие воспитанников, поддерживать высокую работоспособность и сохранять интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Цель занятий по здоровьесберегающей технологии, подготовка воспитанников к жизни, достижение данной цели может осуществляться через непосредственное обучение элементарным приёмам здорового образа жизни, привития воспитанникам элементарных навыков гигиены.

На всех занятиях использую частую смену видов деятельности с целью поддержания интереса к изучению материала и предупреждения утомляемости, поддерживаю спокойную деловую обстановку. Активно внедряю «физкультминутки» в структуру занятий. На своих занятиях я провожу различные виды физминуток, стараюсь их разнообразить. Физминутки могут проводиться в различной форме и воздействовать на разные органы, также использую подвижные игры, релаксацию, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, а также технологии обучения здоровому образу жизни: беседы, круглые столы по теме здоровье. На воспитательском часе, я провожу беседы о значении самонаблюдений для сохранения здоровья, для соблюдения правильного режима дня, указываю на недопустимость появления вредных привычек. Рассказываю воспитанникам о сущности каждого показателя (боль, настроение, сон, самочувствие, аппетит), о его благоприятных и неблагоприятных изменениях, путях исправления возникших отклонений. Слежу за правильностью осанки воспитанников. На занятиях использую элементы релаксации. Тренировка дыхания, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения. Игры, направленные на повышение эмоционального состояния воспитанников, облегчают восприятие материала и тренируют мимические мышцы.

 С целью понижения заболеваемости, повышения защитных сил детского организма, профилактики респираторных заболеваний использую элементы аромотерапии. Ароматерапия как лечебный метод направлена на ликвидацию стресса, эмоционального напряжения. Она помогает избавиться от многих болезней, нормализует психическое состояние. Основными средствами ароматерапии служат эфирные масла. Натуральные эфирные масла влияют непосредственно на ЦНС, снимают депрессию, стресс.

Для профилактики респираторных заболеваний использую эфирные масла, обладающие противовоспалительным действием, это масла эвкалипта, шалфея. Дети впечатлительные и чувствительные создания, поэтому легко воспринимают этот способ терапии. Использую средства ароматерапии в классной комнате и спальнях. Используя эфирные масла аниса, укропа, розмарина обратила внимание, что воспитанники стали более спокойными, у них улучшился аппетит. Стимулируя нервную систему, эфирные масла создают хорошее настроение у детей, лечат респитаторные и вирусные заболевания, и нарушения сна, уменьшают раздражительность, эмоционольную возбудимость, устраняют навязчивые состояния, повышают работоспособность.

В процессе занятий соблюдаю гигиенические условия в классе: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие неприятных, монотонных звуковых раздражителей и т.п.

 Работая на приусадебном участке, воспитанники получают дополнительную физическую нагрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм ребёнка и подростка. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон, повышает работоспособность и выносливость. При этом организую, задания так, чтобы они соответствовали возрастным, половым и индивидуальным возможностям каждого воспитанника, а также предполагали обязательное соблюдение правил гигиены, безопасности труда и требований к режиму и условиям.

 Активный отдых, подвижные игры на свежем воздухе оказывают

большой положительный эффект в функциональном состоянии организма ребенка. Также систематический отдых на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное влияние на организм воспитанников,

учитывая индивидуальные особенности детей, сначала знакомлю воспитанников с правилами той или иной подвижной игры, помогаю организовать игру, чтобы в дальнейшем дети могли играть без воспитателя. Во время прогулки предлагаю детям две известные для них игры и разучиваю с ними только одну новую.

 Традиционные спортивные праздники, в которых принимают участие и младшие воспитанники, способствуют формированию потребности вести здоровый образ жизни, навыкам ответственного поведения, обучают жизненно важным навыкам. Мною разработаны сценарии утренников, уроков здоровья, викторин и спортивных мероприятий. “Весёлые старты”, “Я здоровье берегу - сам себе я помогу”, спортивный праздник “Физкультура и спорт-залог здоровья” и др.

 Анализ работы по сохранению здоровья показал, что в группе значительно сократилось количество простудных заболеваний и не прогрессируют хронические заболевания. Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе позволяет воспитанникам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а воспитателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Результатом всей физкультурно-оздоровительной работы является:

1.Положительная динамика в физическом развитии детей.

2.Рост мотивации к занятиям физической культуры и спорту.

3.Вырос уровень спортивных достижений воспитанников (участие в межрайонном оздоровительном слёте молодых инвалидов).