**Организация деятельности по здоровьесбережению. Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, методик и приемов оздоровления детей, рекомендованных на федеральном или региональном уровне.**

В школе ведется планомерная работа по созданию здоровьесберегающей среды.

Принимаем участие в реализации школьной программы «Адаптивная школа – школа для всех» (срок реализации 2015-2016). Организация деятельности по здоровьесбережению проводится в системе с использованием активных форм:

* проведение ежедневной утренней зарядки;
* соблюдение требований по световому, тепловому режиму;
* организация режимных моментов – прогулок на свежем воздухе, проветривание помещений, здоровый сон, проведение динамических пауз во время самоподготовки и воспитательных мероприятий;
* проведение профилактических мероприятий, бесед, анкетирования;
* сопровождение ежедневного медицинского осмотра, углубленного медицинского осмотра;

 В своей педагогической деятельности использую здоровьесберегающие технологии, методики и приёмы оздоровления детей.

 **Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья воспитанников, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.**

1. Технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.
2. Цель технологии - снятие утомления мышц, профилактика сколиозов, профилактика правильной осанки.
3. Тематика, направленная на формирование навыков здорового образа жизни. Проводятся мероприятия, пропагандирующие разные виды спорта, олимпийское движение, здоровый образ жизни и т.п.
4. Технологии, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшения деятельности ЦНС (релаксация, игра, воздействие цветовых гамм, использование музыки, ситуации «новизны, удивления, успеха»).
5. Построение воспитательных мероприятий с учетом динамичности воспитанников, их работоспособности;
6. Соблюдение гигиенических требований в соответствии с новыми санитарными правилами, СанПиН 2.4.2.2821-11 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. В целях сохранения психического здоровья благоприятный эмоциональный настрой.

 Планируя применение воспитательных технологий, я исхожу из того, что каждый воспитанник на протяжении периода обучения должен поработать во всех педагогических воспитательных технологиях. При этом учитываются:

* возрастные особенности воспитанников;
* преемственность технологий;
* возрастание доли самостоятельности воспитанников.

 В школе отсутствуют случаи травматизма среди воспитанников:

2014-2015 уч. год - случаи травматизма не зафиксированы

2015-2016 уч. год - случаи травматизма не зафиксированы

**«Мы хотим быть здоровым »**

**(спортивная эстафета)**

**Цель: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.**

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: мячи, волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, резиновые, разных размеров, обручи, скакалки, барьеры, гимнастические скамейки, секундомер, эспандеры.

Ход мероприятия: Ведущий представляет участников и судей соревнования, жюри, знакомит с порядком проведения.

Внимание! Внимание!

Без лишних слов за дело!

Даёшь соревнования

Сильных, ловких, смелых!

Совместная игра – Обще развивающая упражнения.

Ведущий 1: Не странно ли, что такое великое и простое изобретение человечества, как создание мяча, не зафиксировано ни в одной летописи, ни в одном самом древнем пергаменте? Ведь на мяче, по существу, построен весь спорт.

Ведущий 2: Кто возьмется сосчитать, сколько существует у разных народов игр с мячом? Их великое множество. И, что ни игра, то свой мяч. От простого резинового шарика, которым забавляются малыши, до баскетбольного, имеющего 6 различных слоёв. От регбийной “дыни”, до мяча с перьями, так называемой индианки. От мячика лилипута, которым играют в настольный теннис, до мяча – гиганта, для игры в футбол. Что ни игра, то свой характер, свои атрибуты. Но объединяет их одно – мяч.

Вместе: Кто изобрёл мяч - неизвестно.

Ведущий 1: Давайте вместе с родителями отправимся в путешествие в мир игр с мячом, познакомиться с некоторыми из них поближе.

Капитаны команд получают маршрутные листы.

Главное правило: От успеха каждого зависит успех команды.

Ведущий 2: С чего начнём? Конечно с футбола. Потому что он – король игр.

Станция «Футбол».

Ведущий 1: «Летающий мяч»

 Так в переводе на русский язык звучит название игры, которую мы все под названием «волейбол».

Станция «Волейбол».

Ведущий 2: В древние времена на американском континенте была игра «топ – тапок». Для неё делали мяч из смолы. Игроки должны были забросить его в углубление в каменных плитах. Можно сказать, что открытие баскетбола, не было случайным.

Станция «Баскетбол».

Ведущий 1: Наши команды очень устали, следующая станция на эрудицию.

Станция «Эрудит»

Участники называют на время(1минута) названия спорта.

Ведущий 2:

Нас ждёт стадион на рассвете,

Где в солнечных ярких лучах,

Летят бегуны словно ветер,

И слышатся звоны мяча.

Не сразу приходят рекорды,

Но снова в перёд и вперёд.

Нас юность настойчиво, твёрдо

К рекордам зовёт.

Станция «Спортивная».

Эстафеты:

1. Пронести теннисный мячик на бадминтонной ракетке.
2. Легкоатлетическая эстафета с эстафетной палочкой.
3. Древние греки утверждают:

Хочешь быть сильным – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

1. Прыжки на скакалке за 1 минуту.
2. Челночный бег 3 х 10.

Большая комбинированная эстафета.

1. Проползти на скамейке.
2. Упражнения с пиктограммами.
3. Прыжки на футбольных мячах.
4. Упражнения с экспандерами.
5. Барьеры.
6. Бросок в кольцо.
7. Возвращение на скакалке.

Итоги соревнований подводит жюри. Исполняется песня «Я люблю тебя жизнь» - про физкультуру и спорт

Ведущие:

Мы ссорились, мирились.

И спорили порой,

Но очень подружились.

За нашею игрой.

Игра игрой смеётся.

 Кончается игра.

 А дружба не кончается

 Ура! Ура! Ура!

Ведущие и организаторы спортивного состязания выражают благодарность детям и гостям.

Награждение.

**«СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ»**

(БЕСЕДА)

**Цель: обучать детей правилам личной гигиены, вести разъяснительную работу о сохранении и укрепления здоровья.**

 Гигиена – наука о сохранении и укрепления здоровья.

Один из очень важных разделов гигиены является личная гигиена – комплекс рекомендаций, направленных в адрес каждого отдельного человека. Человек должен следовать этим рекомендациям с раннего детва в течение всей своей жизни, если хочет оставаться здоровым и полноценным членом общества.

 Гигиена кожи. Состояние кожи позволяет судить о степени устойчивости организма к болезнетворным микробам, о наличии или отсутствии предрасположенности к аллергии, о состоянии желез внутренней секреции, о функции сердечно – сосудистой системы и т.д.

 Правильный уход за кожей предотвращает воспалительные ее заболевания и преждевременное старение (образование морщин и складок, ухудшение цвета, снижение эластичности). С поверхности кожи необходимо постоянно удалять выделения сальных и потовых желез. Для этого открытые части тела моют водой с мылом ежедневно, закрытые – не реже одного раза в неделю. Умываться нужно водой комнатной температуры; горячая вода снижает эластичность кожи, делает ее дряблой; холодная вода нарушает нормальный отток выделений сальных желез, способствует закупорке их выводных протоков и образованию угрей. Нужно научиться добросовестно, умываться, мыть руки после посещения туалета и перед едой и выполнять другие гигиенические процедуры. После умывания или мытья рук кожу тщательно вытирают, так как влажные участки кожи могут огрубеть и потрескаться.

 Правила гигиены требуют от девочек и мальчиков наличия у каждого из них индивидуального полотенца, своей зубной щетки. Негигиеничным является пользование чужой одеждой и обувью, предметами туалета.

 Профилактика угрей. В 14 – 16 лет у многих школьников появляются угри. Это временный побочный эффект полового созревания. Выводной проток сальной железы закупоривается, туда и проникают болезнетворные микробы и вызывают воспаление. Вокруг закупоренного протока кожа уплотняется и краснеет, появляются узелок; он часто нагнаивается. При осложнениях воспаленные участки сливаются между собой; на их месте остаются в дальнейшем разного размера рубцы. Угри поражают лицо, грудь и верхнею часть спины. Они могут появиться на короткое время (на несколько месяцев), но могут захватить большие участки и вызвать длительные болезненные ее изменения, которые продолжаются иногда до 20-25 лет.

 Для предупреждения угрей надо поддерживать чистоту кожи и своевременно предотвращать закупорку протоков сальных желез – регулярно умываться мылом. Хорошо помогает попеременное умывание горячей и холодной водой. При ежедневном употреблении пряных, острых продуктов, кофе, какао, крепкого чая, избытка углеводов и жиров заболевание угрями обостряется. В тяжёлых случаях следует обращаться к врачу – дерматологу.

 Профилактика потливости. В подростковом и юношеством возрасте усиливается потоотделение. Нередко пот на какое–то время приобретает резкий и неприятный запах. Если ежедневно мыть подмышками, сбривать отрастающие волосы, на которых задерживается и разлагается пот, потоотделение ослабевает. Порой в подростковом возрасте сильно потеют ноги, что часто связано с плоскостопием, тесной неудобной обувью. Синтетические носки и чулки, редкая их смена, нерегулярное мытье ног, употребление в пищу острых и пряных продуктов также способствует потливости. Неприятный запах пота заметен для окружающих. Кроме того, при постоянном увлажнении и раздражении потом разрыхляется и частично мертвеет поверхностный слой кожи, возникают потертости, через которые в кожу проникают болезнетворные микроорганизмы, в первую очередь возбудители гнойничковых заболеваний стрептококк, стафилококк и грибки. Сильные опрелости и потертости повреждают поверхностный слой кожи, при этом образуются волдыри, эрозии, язвы, появляются зуд, жжение и боль.

 Чтобы ноги не потели, на ночь их моют прохладной водой с мылом, ежедневно надевают чистые носки или чулки и следят, чтобы обувь всегда была сухой, удобной. Можно пользоваться специальными средствами для ухода за кожей ног, содержащими смягчающие, вяжущие, дубящие вещества. За ногами необходимо постоянно следит, тогда не придется прибегать к медицинской помощи.

 Уход за ногтями. Здоровые ногти имеют выпуклую форму, гладкую блестящую поверхность и розовую окраску. Ногти защищают концы пальцев от травм. Если чрезмерно отращивать ногти и не следить за их чистотой, под ногтями скапливается огромное количество болезнетворных микроорганизмов.

 Уход за ногтями несложен. На руках ногти стригут каждую неделю, на ногах – каждые 2-3 недели (ногти на ногах растут медленнее). Прежде чем обрезать ногти, кисти и стопы опускают в теплую мыльную воду на несколько минут. Ногти размягчаются и при обрезании не ломаются, поверхность среза получается ровной, и ноготь ни за что цепляется. Возле ногтевого ложа часто появляются заусеницы; их осторожно срезают, а место, где они были, смазывают одеколоном для дезинфекции. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти подрезать неправильно, острые края их врастают в кожу, вызывая боль и воспаление, форма пальца ухудшается.

 Гигиена волос. Здоровые волосы мягки, эластичны, имеют естественный блеск и украшают человека. Важно сохранять их природные свойства, а по возможности и улучшать их. Основное средство ухода за волосами — хорошо их промывать. Если сальные железы кожи головы выделяют много секрета (жирные волосы), их моют каждые 5—6 дней, если секрета выделяется мало (сухие волосы) —один раз в 7—10 дней. Нельзя использовать очень горячую воду для мытья головы, так как она усиливает выделения жировых желез. Для мытья индивидуально подбирается моющее средство (шампунь, мыло), которое хорошо промывает волосы, избавляет кожу от перхоти и зуда. Хорошо моет волосы детское мыло. Избыточное потребление моющего средства пересушивает волосы. Достаточно один раз хорошо намылить их и смыть, еще раз намылить меньшим количеством моющего средства и смыть через 2—3 минуты. После мытья волосы вытирают полотенцем и досушивают при комнатной температуре. Фен нередко пересушивает волосы, при этом их концы расщепляются. Расчесывают волосы после полного высыхания. Длинные волосы расчесывают с концов, короткие — от кожи. Расческа должна быть без острых зубьев, и лучше, если она металлическая. Для хорошего роста волос полезно менять прическу и время от времени слегка обрезать концы волос, особенно если они начинают расщепляться. Если ходить с непокрытой головой в холодную погоду, переохлаждается кожа, поверхностные сосуды суживаются и питание волос, а следовательно, и рост их ухудшается.

 Гигиена одежды. Одежда должна быть удобной, легкой и теплой: ни одним из этих качеств не следует пренебрегать ради каких - либо требований моды. Многие девушки ходят в любую погоду в тонких синтетических чулках, не обращая внимания на мороз. Это опасно, так как кожа от холода синеет, грубеет, в ней развиваются трофические сетчатые багрово – синюшные пятна, появляется зуд. Охлаждение нижней части тела способствует заболеванию мочевыводящих путей. Зимой необходимо носить теплое белье как девушкам, так и юношам, которые особенно склонны ходить даже в сильный мороз налегке.

 Гигиена обуви. Зимой обувь обязательно должна быть теплой. При хроническом охлаждении ног возникают спазмы сосудов и развиваются серьезные нарушения питания тканей ноги вследствие затруднения тока крови. Узкая, тесная обувь сдавливает ногу, деформирует стопу, усиливает склонность кожи к потоотделению. Если приходится носить обувь на резиновой подошве, в неё следует вложить войлочную подкладку и регулярно следить, чтобы она не становилась влажной. Для девушек и женщин неприемлема обувь на очень высоком каблуке, так как неправильное положение стопы с опорой на пальцы ведет к их деформации, резко уменьшает площадь опоры и устойчивость. В обуви на высоком каблуке легче подвернуть ногу в голеностопном суставе, легко потерять равновесие.

Литература:

Л.Ш. Аникеева «Девочка, девушка, женщина».-2004

А.Г. Хрипкова Д.В. Колесов» Гигиена и здоровье».

 «Витамины - залог здоровья »

(беседа)

Цель: Расширение кругозора воспитанников о режиме питания.

 Пропогандирование здорового образа жизни.

 Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

 Пища обеспечивает человека: Энергией, чтобы двигаться и сохранять температуру тела. Благодаря ней происходит рост тканей, заживают раны, поддерживается активность тела.

 Питательными веществами. Это белки, жиры (животные и растительные), углеводы – макроэлементы. Они необходимы в большом количестве как источник энергии. Витамины и минеральные вещества – микроэлементы – требуются организму в гораздо меньших количествах.

 Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Если ребенок принимает пищу всегда в определенные часы, то именно в это время и происходит усиленное выделение пищеварительных соков. При запаздывании с приёмом пищи расстраивается налаженная работа пищеварительных желез, уменьшается выделение пищеварительных соков и постепенно пропадает аппетит. Промежутки между приемами пищи обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой им пищи. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать. В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Известно, что употребление сахара, сладостей в промежутках между приёмом пищи понижает выделение слюны иногда на длительный срок.

 Пить надо также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

С этой целью рацион добавляется жидкое блюдо: в завтрак — молоко, кофе, чай; в обед — суп, компот, кисель. Можно давать ягоды, фрукты, так как многие из них содержат большое количество жидкости (до 95%); на полдник — молоко, кефир, простокваша, чай, настой шиповника, фрукты; к ужину также дается одно жидкое блюдо — кисель, молоко и т. п.

 Строго соблюдая часы приема пищи, в то же время нельзя допускать торопливости во время еды. Должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу, так как во время пережевывания выделяется больше слюны, что способствует лучшей обработке пищи. Нельзя допускать, чтобы ели наспех, жадно, но не следует затягивать время пребывания ребенка за столом. Длительность обеда не должна превышать 30 минут. Если соблюдать режим дня, то есть правильное чередование приёма пищи, прогулок, игр, купанья и т, д., то не придется жаловаться на плохой аппетит. Вы будете расти здоровыми, крепкими и дисциплинированными. В случае пренебрежения режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Список литературы:

1. «Прозрение», Н.Н. Острожная, О.П. Мазурова.

2. Все о здоровом образе жизни. Ридерс Дайджест 1998г

**«Нам от болезней, всех полезней»** (беседа)

 Цели: Овладение объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни; формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения

 Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал «Канон врачебной науки». Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. Древнейший русский летописец Нестор в x веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так - в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже поясницы очень холодной водой, начиная с первого дня жизни. Основоположник отечественной медицины С.Г. Зыбелин (1735-1802 гг.) в «Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней» (1773 г.) писал: «Весьма полезно ... мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней». Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Необходимо соблюдать ряд правил:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма человека.
4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие (правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой) и специальные (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры). С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Литература: Шаталова Г.С. Философия здоровья. М, 1997.