

## **Применение здоровьесберегающих технологий в условиях школы-интерната**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерств образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях интернатного типа условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. Процесс организации здоровьесберегающего обучения и воспитания должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, в деятельность нашего образовательного учреждения, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

***Здоровьесберегающая технология*** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача.

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий*** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены в трех видах:

### **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- ✓ ***Динамические паузы*** – это физкультминутки, физические и игровые упражнения, которые проводятся во время занятий, самоподготовки 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида деятельности.
- ✓ ***Подвижные и спортивные игры*** проводятся как часть физкультурного занятия, рекомендуется проводить на прогулке, игровой комнате, в

спортивном зале. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи.

- ✓ **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. («Карусели», «Солнышко и дождик», «Шалтай-болтай»). Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы.
- ✓ **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с группой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный момент, в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью, обычно в стихотворной или игровой форме.
- ✓ **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога. Например, в различных участках кабинета, комнаты фиксируются или подвешиваются привлекающие внимание объекты – яркие зрительные метки. Ими могут быть небольшие предметы, игрушки или яркие картинки. Располагать их рекомендуется в разноудаленных участках комнаты: например, две повесить к потолку в центре кабинета, две – зафиксировать по углам. Игрушки или картинки целесообразно подобрать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок, басен и т.д. Один раз в две недели сюжеты рекомендуется менять. Упражнение необходимо выполнять в положении «стоя». Для этого педагог периодически дает соответствующие команды и под счет «один, два, три, четыре» ребенок быстро фиксирует взгляд на указанных зрительных участках комнаты.
- ✓ **Мультимедийная гимнастика для глаз** – это система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций. Ее цель – сохранение зрения, снятие зрительного напряжения. Методика проведения электронной физминутки проста в использовании. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

- ✓ **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке. («Нырятьщики», «Каша кипит», «Шарик», «Охота»)
- ✓ **Игровая оздоровительная гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут, как правило, в младшем звене. В её комплекс входят упражнения на кровати на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей можно изготовить коврик-дорожку с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

## **2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

- ✓ **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 7-10 минут. Утренняя гимнастика начинается с разогрева организма посредством движений. Приучаем самостоятельно и с удовольствием двигаться. Комплекс составляем так, чтобы движения были направлены на разминку всех суставов организма, позвоночника, различных групп мышц. Обязательно включаем упражнения на дыхание. Таким образом, утренняя разминка – это акт общения, единения. В комплекс разминки включаем элементы самомассажа (массаж крыльев носа - это упражнение используется для профилактики простудных заболеваний).
- ✓ **Серия занятий о здоровье:** «Радуга Здоровья», «Советы доктора Айболита», «Как стать Геркулесом», «Встреча с Мойдодыром» и другие. Циклы данных занятий направлены на формирование представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье, расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.
- ✓ **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

- ✓ **Активный отдых** – это физкультурный досуг, спортивно-оздоровительные праздники, «Дни здоровья», спортивные эстафеты. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги можно сопровождать музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. На участке нашей школы имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

### 3.Коррекционные технологии:

- ✓ **Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.
- ✓ **Сказкотерапия** – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.
- ✓ **Изотерапия** – применение традиционных способов изобразительной деятельности (краски, пластилин, работа с природным материалом).
- ✓ **Технологии воздействия цветом.** Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров образовательного учреждения. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней так же относят: библиотерапию, мульттерапию, оригами, видеотерапию, игротерапию и т.д. Арттерапия – позволяет корректировать

отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности). Арттерапия является хорошим способом социальной адаптации детей с ОВЗ, она дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка с ОВЗ стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

### **Литература:**

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012.
3. Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. – ж. Логопед, №2, 2011.
4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 .
5. <http://www.inflora.ru/diet/diet177.html>
6. <http://int6>