**Здоровьесбережение - основные направления работы воспитателей спецшколы**

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить учителей, воспитателей, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.**(слайд 3)**

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

- обеспечить детям возможность сохранения здоровья,

- сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**(слайд 4)**

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2.Технологии обучения ЗОЖ;

Применяются эти технологии и в нашей школе-интернате. В наших воспитательских группах созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня. Являясь участником этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению детей  основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе. **(Слайд5)**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Динамические паузы**проводятся во время самоподготовки и вечерних занятий, их продолжительность составляет 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Направлены на исправление осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышечного тонуса.**(слайд 6)**

**Подвижные и спортивныеигры** проводятся ежедневно на прогулке. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.**(слайд 7)**

**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 своё тело. С этой целью в своей работе мы используем  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.**(слайд 8)**

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно на самоподготовке, выполняя письменные задания.  Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

**Гимнастика для глаз** проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**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.**(слайд 9)**

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в наших группах-это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.**(слайд 10)**

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика**выполняется ежедневно после сна, продолжительность 6-8 минут. Состоит из комплекса несложных физических упражнений, умеренной нагрузки. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.**(слайд 11)**

**Активный отдых**.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.**(слайд 12)**

**«Трудовой десант».**Сюда входят ежедневные труд-часы, на которых дети заняты работой, посильной по их физическому развитию, в школе, так же на пришкольном участке, огороде. Не забывают и про ветеранов, не оставляют  их без внимания, помогают им в уборке территории.**(слайд13)**

**Посещение Фока «Богатырь».**В отдельные дни недели наши дети приезжают заниматься на ледовую арену, а так же в бассейн. Эти занятия помогают им эмоционально расслабиться после длительной умственной нагрузки и укрепляют их физическую подготовку.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.**(слайд 14)**

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательного процесса, формирует у воспитателей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**(слайд 15)**