**«Организация условий здоровьесберегающих технологий в учебном процессе младших школьников с ВОЗ».**

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются главной задачей в работе воспитателя. Здоровьесберегающее направление предполагает формирование у детей осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплексов здоровьесберегающих технологий и методов в ходе образовательного и воспитательного процесса.

Сам термин здоровьесберегающие технологии означает систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка, воздействующие на его здоровье, направленная на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Существует план работы школы, который обязательно включает в себя  такие направления как   здоровьесберегающее обучение (построение уроков, воспитательных мероприятий на здоровьесберегающей основе),  соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, пропаганда здорового образа жизни и весь режим пребывания детей в школе носит здоровьеохранительное направление.

Исходя из этого наметились определённые задачи в моей работе, как воспитателя:

**Образовательные** - приобретение знаний и представлений о здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье, обучение двигательным умениям и навыкам, распространение информации по профилактике вредных привычек.

**Воспитательные**  - формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, устойчивых мотивов самовоспитания, эстетическое и эмоциональное развитие личности.

**Оздоровительные**  - укрепление физического здоровья и профилактика заболеваний, содействие правильному физическому развитию, включение в активную двигательную деятельность, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику.

Реализация этих задач проводится посредством соблюдения ежедневно некоторых компонентов здоровьесбережения. Перечислю их:

Соблюдение режима дня.

Рациональное питание.

Оптимальная двигательная активность.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих.

Профилактика заболеваний, закаливание.

Предупреждение вредных привычек и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.

Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Каждый из компонентов так или иначе ежедневно соприкасаются и внедряются в моей воспитательской работе. Провела мониторинг медицинских показателей учащихся моего класса и сделала такие выводы, что входят в основную группу здоровья - человек, в подготовительную - человек и в специальную - человек. Что касаемо здоровья класса на первом месте заболевания нервной системы, на втором заболевания костно – мышечной системы, сердечно- сосудистой системы и зрения, на третьем месте заболевания органов дыхания и органов чувств. Эта статистика помимо основных диагнозов в нарушении интеллекта.

В школе создаются условия для оптимального, безопасного для здоровья нахождения детей в течение всего дня. Помещения, в которых учатся дети просторные, имеются комплекты необходимой мебели, есть современное оборудование, продумано озеленение в классах, имеется зимний сад.

Все учащиеся имеют сменную обувь и сменную одежду для занятий физкультурой и для занятий в мастерских.

Теперь перейду непосредственно к своей воспитательской работе в 7а классе. Ежедневно приходя на работу и принимая детей, я разговариваю с классным руководителем и учителями – предметниками об успеваемости и поведении детей. Обращаю внимание на внешний вид и самочувствие учащихся. Выясняю количество отсутствующих и причины их отсутствия. Затем после всех уроков провожу беседу о соблюдении режима дня и режима группы составленную с учётом возрастных особенностей и возможностей здоровья детей. Слежу за тем, чтобы во второй половине дня класс проветривался, соблюдался тепловой и питьевой режим. Я стараюсь учить детей планировать свою деятельность в гпд, стремлюсь воспитать в каждом ребёнке ответственное отношение к самому себе, в том числе и к своему здоровью.

Большое внимание в гпд отводится соблюдению санитарно- гигиенических норм. Нормами самообслуживания владеют все дети класса, кроме одного. Дети каждый раз перед едой тщательно моют руки (имеется жидкое мыло и бумажное полотенце), следят за своим внешним видом и чистотой одежды. Классные санитары проверяют состояние волос, ногтей, внешнего вида и наличие гигиенических принадлежностей, а также следят, чтобы дежурный по классу выполнял свои обязанности качественно и не забывал о санитарном состоянии кабинета.

Следующий важный компонент – это рациональное питание. В нашей школе трёхразовое питание. Перед обедом с учащимися мною проводится краткая беседа о поведении в гардеробе, за столом. Разговариваю о пользе продуктов, культуре питания, важности своевременного питания и о необходимых для растущего организма витаминах и микроэлементах, призываю детей к здоровому питанию, а не к быстрой вредной пище.

В столовой во время приёма пищи обращаю особое внимание на аппетит и самочувствие, информирую о полезности того или иного блюда. Обязательно слежу за осанкой во время еды, последовательностью и аккуратностью приёма пищи.

Физкультурно – оздоровительная работа в режиме группы продлённого дня складывается из таких видов, как физминутки во время самоподготовки, спортивный час один раз в неделю, игры на прогулке и игры на большой переменке.

Прогулки на свежем воздухе в гпд укрепляют физическое и психическое здоровье детей, способствуют снятию переутомления после уроков, развивают двигательную сферу и физическую силу, коррегируют эмоции и волю ребёнка. Во время прогулки наиболее подвижные школьники выплёскивают свою энергию посредством организации подвижных , а наименее активные отдыхают посредством релаксации на свежем воздухе, с ними мы беседуем о погоде, об изменениях в окружающем мире, наблюдаем за природой, животными или птицами. В завершении прогулки я обязательно прошу ребят поиграть немного вместе всем классом. Общая игра сплачивает коллектив класса и заставляет ребят относится друг другу по дружески, сильные стараются помочь слабым, агрессивный учится сдерживать свои негативные эмоции.

Большую роль в своей работе отвожу спортивному часу. Провожу его как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Детям требуется активный отдых, им необходимо много движения не только на уроках физкультуры, но и во внеурочное время. Им нравятся подвижные игры, соревнования, спортивные первенства школы.

Физкультминутки – неотъемлемая часть занятий и мероприятий, которая обусловлена физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Физминутки я провожу во время самоподготовки. Упражнения физминуток направлены на снятие мышечного напряжения, отдых позвоночника и формирование правильной осанки. Кроме физических упражнений использую самомассаж, гимнастику для глаз а также дыхательную гимнастику. Проведение физминуток и различных гимнастик положительно влияют на работу мозга, улучшают кровоснабжение внутренних органов и успокаивают нервную систему.

Регулярно с учащимися проводятся занятия, цикл бесед и дидактических игр о правильном отношении к своему здоровью, о профилактике и предупреждению вредных привычек, также особо опасных и наиболее частых заболеваний среди детей, приобщаю ребят к ведению здорового образа жизни и формирую в них умение противостоять агрессивности и вырабатываю стрессоустойчивость. Стараюсь формировать у своих воспитанников стойкое негативное отношение к алкоголю, наркомании и курению.

По плану провожу беседы: «Азбука безопасного поведения», «Как оставаться здоровым много лет?», « Режим дня учащегося», «Спорт – залог здоровья!», «Нам простуда не страшна!», «Музыкотерапия в жизни человека», «Витаминная семья», «О вреде фастфудов и быстрого питания», «Грипп. Его последствия», «Опасности зимних дорог», «Здоровый сон и самочувствие человека», «Таксикомания – что это такое?», «Губительная сигарета», «Алкоголь и подросток», «Что ты знаешь о СПИДе?», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Как сохранить силу и красоту?», «Моё здоровье и одежда», «Добро и зло в человеке», «Что мы едим?».

Провожу дидактические игры по темам: «Где чистота – там здоровье!», «Наши друзья – витамины», «Компоненты здоровья», «Умей себя преодолеть!», « Откажись от курения!», «Осторожность не бывает лишней», «Уход за одеждой и обувью», «Школа гигиены», «Твой внешний вид. Нравишься ли ты себе?», «Компьютер – друг или враг?», «Пиво и подросток», «Берегите зрение», «Уроки закаливания», «Наркотики. Что ты знаешь о них?», «Смех и здоровье человека», и т д. Целью всех этих бесед и дидактических игр является показать и рассказать, информировать ребят о том, как сохранить здоровье, что может разрушить жизнь и здоровье человека, повторить и закрепить правила гигиены, ухода за телом и здоровьем, содействовать осознанию детей о здоровье, как о главной ценности в жизни человека.

Большую роль в сохранении здоровья учащихся играет благоприятный психологический климат в классе. Для поддержания положительного эмоционального настроя в группе продленного дня я создаю ситуации, когда воспитанник сам выбирает ориентиры своего поведения, учу детей контролировать свои действия и поступки. Провожу беседы с ребятами об эмоциях, даю настрой на позитивное мышление, учу радоваться даже малой победе и не отчаиваться, чтобы не случилось. Темы бесед по данному направлению: «Ежели вы вежливы», «Школа этикета», «Как стать приятным человеком?», «Агрессия. Как её избежать?», «Стресс и его последствия», «Умеешь ли ты выходить из конфликта?», «Может ли слово убить?», «Уроки аутотренинга», «Будь толерантным человеком», «Капитан настроения», «Давайте жить дружно!», «Стыд и совесть», « Я умею дарить радость», «Я могу быть хорошим другом», «Я и мои привычки».

Таким образом, результатом использования всех перечисленных технологий является улучшение состояния здоровья ребят класса, высокая посещаемость и повышение уровня психологического комфорта, есть улучшение эмоционального фона коллектива класса. Для меня, как воспитателя очень важно, чтобы в итоге у ребят сформировалась стойкая мотивация на ведение здорового образа жизни и бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью.