**Использование здоровьесберегающих технологий, позволяющих решить проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся при организации**

**учебно – воспитательного процесса.**

По итогам диагностических исследований в своей работе с детьми я внедряю образовательные программы и технологии, интегрирующие образовательные и оздоровительные компоненты, направленные на сохранение и повышение работоспособности, минимизацию утомительности обучения, обеспечение возрастных темпов роста и развития детей; с учетом индивидуальной образовательной траектории учащихся. Использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технология деятельности на уроке. Рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, смену позы, физкультминутки, эмоциональные разрядки.

2. Технология по снятию утомления зрения «зрительная гимнастика». Цель технологии — снятие зрительного напряжения и утомления глазных мышц.

3. Технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы. Цель технологии - снятие утомления мышц, профилактика сколиозов, профилактика правильной осанки.

4. Тематика, направленная на формирование навыков здорового образа жизни. На уроках ИЗО и внеклассных занятиях учащиеся обучаются грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, учащиеся сами выполняют работу, пропагандирующую здоровый образ жизни.

5. Технологии, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшения деятельности ЦНС (релаксация, игра, воздействие цветовых гамм, использование музыки, ситуации «новизны, удивления, успеха», групповые занятия, проводимые и диагностируемые совместно со школьным психологом Горкиной Анастасией Витальевной).

Большое внимание в процессе обучения и воспитания уделяется психо-эмоциональному состоянию детей. В процессе обучения ИЗО и технологии совместно с психологом проводится большая психотерапевтическая работа посредством техник арт-терапии (техники работы с глиной, песком, красками, пластилином, мандалами), телесно-ориентированной терапии, работа с нормами и правилами, личными границами, ценностными ориентациями и моральными ценностями.

Также в работу включены вводные, разминочные упражнения (цель: настройка на групповую работу); телесно-ориентированные техники (цель: снятие напряжения, отреагирования негативных эмоций), арт-терапевтические техники (цель: самопознание, самораскрытие, снятие напряжения, совместная деятельность), а также техники визуализации (цель: работа с внутренним ресурсом, коррекция образа будущего).

Результат коррекционной работы может проявляться постепенно, поэтому эффективность коррекционного воздействия оценивается как с точки зрения соответствия поставленным целям, так и с позиции разрешения реальных жизненных трудностей. Однако, диагностика, составленная при непосредственном участии школьного психолога на выходе показала некоторые диагностически значимые показатели.

Таким образом, анализируя полученные данные, можно сделать **вывод** о том, что по окончании тренинга проявились значимые отличия показателей по некоторым компонентам тестирования (физическая, вербальная агрессия, общий уровень враждебности, самооценочная тревожность и общий уровень тревожности).

 С целью предотвращения перегрузки учащихся и сохранения их здоровья учитель использует различные приемы и методы: динамические дидактические материалы, смену видов деятельности, свободное обсуждение и дискуссию на уроке. В процессе обучения использует современные информационные технологии. Постоянно ведется профилактическая работа по предупреждению табакокурения, близорукости, вирусных заболеваний, ведется паспорт здоровья учащихся.Ежегодно в школе проводится декада по охране зрения, месячник «За здоровый образ жизни». Проводятся тематические беседы, классные часы с участием работников медицинских учреждений. Большинство учащихся посещают спортивные секции и кружки. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

 По результатам проведенного опроса для выявления жалоб учащихся на нарушение здоровья численность учащихся с неблагоприятной динамикой состояния здоровья уменьшается. Уменьшается количество случаев заболеваний. Заболеваний приобретенных, вызванных и спровоцированных недостатками организации школьного учебного процесса, отсутствием надлежащих санитарно-гигиенических условий для обучения, вызванных перегрузками и неблагоприятными условиями организации образовательного процесса, не наблюдается.

 Таким образом, применение в процессе обучения здоровьесберегающих технологий приводит к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классных коллективах.