**Использование здоровьесберегающих технологий в работе**

**воспитателя школы-интерната**

воспитатель: Калинина О.В.

Работая воспитателем с детьми ОВЗ, необходимо понимать, что приоритетным направлением сегодня должно быть оздоровление ребенка с ОВЗ, пропаганда здорового образа жизни. Кроме того, эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного образования.

Дети с ОВЗ, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, заторможенность, отсутствие длительных волевых усилий и т. д. Работа воспитателя, как и других педагогов, направлена на исправление не только дефекта, но и на нормализацию психического и физического состояние ребёнка. Зачастую у детей с ОВЗ отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера, потому что необходимые правила здорового образа жизни требуют значительных волевых усилий, что затруднительно для детей с нарушенным интеллектом, имеющим расстройства эмоционально-волевой сферы. В здоровьесберегающих технологиях обучения и воспитания применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Необходимо найти оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами, чтобы обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения. ***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*** — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Всем известны десять «золотых» заповедей здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Следуя концепции здоровьесберегающего образования, в программу работы включены следующие направления:

1. здоровьесберегающее обучение (построение воспитательного часа и самоподготовки на здоровьесберегающей основе);

2. активизация физической деятельности;

3. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;

4. пропаганда здорового образа жизни.

Основополагающими принципами подобной деятельности в условиях школы-интерната является:

1. введение традиции максимального разнообразия формы и содержания проведения любых воспитательных занятий;

2. обязательное ритмичное чередование на воспитательных занятиях, физических и интеллектуальных нагрузок на ребенка, в течение всего времени;

3. организация и проведение учебно-воспитательных занятий, на которых доминирует коллективное или самостоятельное творчество детей, в рамках выполнения выбранных на занятиях учебных общеобразовательных тем, психодинамических упражнений, взаимодействия детей с искусством, конкретным бытовым трудом;

4. повышение требовательности к поддержанию в помещениях, где проводятся занятия с детьми, комфортных условий для их деятельности.

Согласно общешкольной программы в школе-интернате стало традиционное проведение «Дня здоровья», уроки физкультуры, ЛФК, ритмики, физминутки, спортивные часы, прогулки на свежем воздухе, экскурсионные поездки и множество воспитательных мероприятий данной тематики способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Проводятся, в соответствии со школьным планом, воспитательные часы. Например, «Уроки здоровья», «Берегите воду – источник жизни», «Здоров будешь – все добудешь», «Здоровье в твоих руках», «Здоровое питание – отличное настроение», «В здоровом теле – здоровый дух», «Помощь доктора Айболита», «Вредным привычкам - нет».

Наиболее используемые формы и методы работы:

• влажная уборка своего учебного места, ежечасное проветривание класса;

• выполнение учащимися гигиенических процедур (мыть руки перед приемом пищи, после посещения туалета);

• практические занятия по самообслуживанию;

• индивидуальные и коллективные беседы о здоровом образе жизни;

• санитарно-просветительные беседы медицинским работником с учащимися;

• прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;

• посещение музеев, выставок;

• занятия в школьном спортивном кружке «Олимпионок», посещение кружков в ДЮСШ;

• день здоровья;

• коллективные школьные дела: выступление агитбигад;

• оформление наглядности: стенгазеты, листовки и т.п.;

• инструктажи для учащихся по правилам безопасного поведения;

• игры, классные часы, практикумы по отработке навыков безопасного поведения;

• чтение художественной литературы, просмотр видеороликов по тематике ЗОЖ.

В организации проведения воспитательных часов и самоподготовок учитываю:

1) обстановку и гигиенические условия в классе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной и воспитательной деятельности;

4) способы проведения самоподготовки и воспитательских часов: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.;

5) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение воспитателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

6) позы обучающихся, чередование поз;

7) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на воспитательном часе и самоподготовке – их место, содержание и продолжительность;

8) наличие в содержательной части воспитательного часа вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение обучающимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

9) психологический климат в классе;

10) наличие на воспитательном часе и самоподготовке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

По окончании воспитательного часа, самоподготовки обращаю внимание на следующее:

1) плотность воспитательного часа или самоподготовки, т.е. количество времени, затраченного воспитанниками на учебную работу;

2) в какой момент наступает утомление у каждого из воспитанников;

3) темп и особенности окончания воспитательного часа или самоподготовки.

Кроме того, необходимо найти индивидуальный подход к каждому ребёнку, понимать его индивидуальные особенности и подбирать соответствующие методы воспитания. Поэтому стараюсь взаимодействовать со всеми участниками педагогического процесса - родителями, учителями, медработником, руководителями кружков, логопедом, дефектологом, психологом.

Дети должны четко знать, что здоровье начинается с соблюдения режима дня. То есть, правильное распределение времени на основные жизненные потребности: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи. Многим требуется проявлять волю и твердый характер, чтобы соблюдать его. Однако режим придает жизни четкий ритм, создает наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности. Если установленный жизненный ритм соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Сформированнность здорового образа жизни включает в себя личную гигиену, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом. В беседах рассказываю детям о том, как надо соблюдать личную гигиену тела, сна, питания, одежды и обуви, разумно чередовать труд и отдых, отказаться от вредных привычек. Рациональное питание необходимо человеку в связи с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Поэтому добиваюсь, чтобы в столовой воспитанники мыли руки перед едой с мылом, слежу за количеством и качеством пищи, необходимостью тщательно пережевывать пищу, не отвлекаться и не разговаривать во время еды.

После завершения уроков, принимая детей, обязательно интересуюсь у классного руководителя причинами отсутствия ребенка, самочувствием, настроением детей, вместе планируем мероприятия дня.

Прогулка должна быть содержательной и интересной. Дети должны активно двигаться, общаться на свободные темы с другими детьми для успешной социализации, находить новых друзей. Необходимо воспитателю во время прогулки следить за сезонностью одежды и обуви, наличием головных уборов.