**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА**

"Каждый может сохранить и укрепить свое здоровье, если воля к этому достаточно сильна."

Джон Хьюм

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Самый драгоценный дар, который получает человек от природы – это здоровье. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья воспитанников детских домов. Одной из важных задач нашего образовательного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Основным из средств реализации этой задачи является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» - Ж.Ж. Руссо.

В своей работе воспитатели нашего детского дома стараются научить детей ценить и сохранять свое здоровье, чтобы у них появилось осознанное желание повысить свой образовательный и культурный уровень. Ведь только совокупность всех этих качеств дает здоровую личность, способную к саморазвитию. Задача воспитателя – воспитать социально-активную, творческую, самостоятельную личность с сохраненным здоровьем, основанным на здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии тогда становятся эффективными и приносят свои плоды, когда интегрируют все структурные компоненты образовательного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья воспитанников, создавая вокруг них здоровьесберегающее пространство. Состояние здоровья детей в современных условиях зависит не только от условий, в которых находятся дети, но и от взаимодействия всех субъектов образовательного процесса в вопросах здоровьесбережения. Это взаимодействие происходит на разных уровнях.

1. На уровне самого ребенка, когда воспитаннику важно создать гармонию физического, психического и нравственного здоровья. У него появляется возможность самореализоваться, самоопределиться, самооргнанизоваться. Важно помочь ребенку осознать это.
2. На уровне межличностных отношений в образовательном пространстве. В процессе воспитания вокруг воспитанника организуется взаимопомощь важных для него взрослых, сотрудничество с ними, построение доверительных, доброжелательных отношений. Все это является условием сохранения и укрепления здоровья воспитанников.
3. На уровне организации различных видов деятельности. Педагоги создают такую воспитательную систему, которая формирует у всех навыки, позволяющие сохранить и укрепить своё и детское здоровье. У всех создается положительная эмоциональная атмосфера.

Академик, хирург Николай Михайлович Амосов говорит о здоровье: «Здоровье необходимо. Это базис счастья… Добыть здоровье проще, чем счастье. Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю… Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно».

Сам термин «здоровье» рассматривается как нормальная правильная деятельность организма, его психическое благополучие (из словаря Ожегова).

В современной педагогике имеются эффективные здоровьесберегающие воспитательные технологии и методики, применение которых носит не только здоровьесберегающий, но и коррекционно-развивающий характер. Элементы здоровьесберегающих технологий можно применять как в педагогической деятельности воспитателей, так и в системе дополнительного образования детского дома. Их можно разделить на несколько видов:

1. Изотерапия или терапия посредством изобразительного творчества является универсальной технологией, которую можно использовать как для отдельной работы с детьми, так и для совместного детского творчества. Изотерапия - технология, позволяющая раскрыть художественные способности ребенка. Изотерапия сочетается с музыкотерапией.
2. Драмотерапия – это воздействие на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление ребенка. «Невозможно научить навыкам поведения и межличностного общения просто рассказывая о них. Их нужно отрабатывать в действии…» - писал Питер Феликс Каллерман.
3. Сказкотерпия. Сказка – любимый детьми жанр. Она несет в себе важное психологическое содержание, «любовь, добро и счастье». Занятия сказкотерапией создают условия, в которых ребенок, читая, придумывая, разыгрывая, находит решения своих жизненных трудностей и проблем.
4. Куклотерапия – это методика коррекции детских проблем средствами кукольного театра. Главной задачей является выявление психологической особенности ребенка, которая в той или иной жизненной ситуации приводит к его невротизации.

Следующим видом здоровьесберегающих воспитательных технологий являются:

Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание и коррекцию физического здоровья через организацию двигательной активности в течение всего дня, которая может осуществляться в самых разнообразных формах.

* Одна из форм повышения двигательной активности воспитанников – динамические паузы, которые носят релаксационный и оздоровительный характер. Динамические паузы помогают обеспечивать детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют отдохнуть после умственного труда; обеспечивают сохранение работоспособности на протяжении всего дня. Физические упражнения. Утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, подвижные игры. В первую очередь, это внедрение режима моторной свободы динамических поз, когда дети меняют в процессе умственной деятельности позы «стояние-сидение». Режим моторной свободы и динамических поз улучшает становление психической сферы. Занятия по схеме офтальмотренажера способствует снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости. В течение каждого занятия проводятся 3-4 физкультминутки, в ходе которых воспитанники выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз. Дыхательные упражнения включаются в утреннюю гимнастику, позволяют развивать слуховую память, снимают утомление. В результате целенаправленных упражнений, у воспитанников изменяется мотивация по воспитанию физической культуры личности, а значит, формируется осознанное отношение ребенка к укреплению здоровья. Я уверена, что только систематическое проведение оздоровительной работы с детьми дает положительный результат.
* Игровые оздоровительные технологии.

В условиях малой подвижности растущий организм развивается неграмотно, приводя к нарушениям. К данному виду здоровьесберегающих технологий также относятся специальные методики и средства, направленные на развитие мелкой моторики рук:

- Игра с мелкими предметами;

- Пальчиковые игры;

- Массаж кистей и пальцев;

- Бисероплетение;

- Выкладывание рисунков, букв …;

- Квиллинг (бумагокручение) и оригами.

Учеными доказано, что развитие мелкой моторики рук находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. На основании исследований Л.А. Панащенко были сделаны выводы, что речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

* Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим в адаптационный период, гибкий режим.
* Гигиенические и водные процедуры: умывание, мытьё рук, местный и общий душ.
* Свето-воздушные ванны: проветривание помещений, дневной сон при открытых фрамугах, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
* Светотерапия: обеспечение светового режима.
* Психогимнастика: игры на снятие невротических состояний, коррекция поведения, учебная гимнастика.
* Активный отдых: Развлечения, праздники, игры, каникулы, дни здоровья, походы.

Проводятся мероприятия нравственно-эстетической направленности, включая тематические экскурсии. Воспитанники принимают активное участие в городских, региональных и федеральных олимпиадах, конкурсах рисунка, поделок, стихов, военно-патриотических и фотоконкурсах. Данные мероприятия способствуют укреплению психологического здоровья, повышают самооценку ребенка. Для воспитанников нашего детского дома важно развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что все жизненные задачи они в состоянии решить. И все это благодаря системному подходу по пропаганде здорового образа жизни.

Очень хочется научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

«Самое прекрасное – есть жизнь и всё красивое и хорошее в жизни немыслимо без здоровья. Великое счастье – быть здоровым».

П.К. Иванов.