**Криворучко Наталья Николаевна**

**ГУ РК «Детский дом № 4 »г.Усинска**

**Формирование навыков здорового образа жизни у воспитанников через внедрение современных здоровьесберегающих технологий**

В нашем современном обществе как никогда ранее стала актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

 Проблема **оздоровления** детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива  **учреждения, в нашем случае детского дома.**

Говоря о формировании мотивации к сохранению здоровья у воспитанников, мы обязательно должны уделять внимание привитию ценностей здорового образа жизни.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, подходов, методов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

* организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
* учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

     Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной учебно-воспитательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Организация здоровьесберегающей деятельности в детском доме охватывает всех участников учебно-воспитательного процесса и включает интеграцию навыков здорового образа жизни у воспитанников в различные виды детской деятельности, через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

Ключевая роль в формировании здорового образа жизни в системе дополнительного образования в детском доме принадлежит педагогическим работникам (педагогам дополнительного образования, педагогу-психологу, педагогу-организатору, воспитателям, социальному педагогу), использующим современные здоровьесберегающие технологии. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.  
Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе дополнительного образования в учреждении, можно выделить несколько групп, в которых используются разные подходы**, методы и формы работы:**  
– физкультурно-оздоровительные технологии (мероприятия на свежем воздухе, Дни здоровья, спортивные соревнования и эстафеты. День здоровья – самая устоявшаяся форма работы, которая имеет несколько функций: коммуникативную (участвуют дети всех студий и объединений), соревновательную, здоровьесберегающую, познавательную. Дни здоровья в нашем учреждении всегда проводятся в интересной для воспитанников форме);  
– экологические здоровьесберегающие технологии (совместные экскурсии, походы; выходы в лес);  
– технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (викторины, конкурсы, инсценировки по ПДД и противопожарной безопасности и т.д.);  
– здоровьесберегающие образовательные технологии.   
Приоритетом последних являются информационно-обучающие, обеспечивающие информирование о здоровье и способах его сохранения, воспитывающие культуру здоровья, обучающие навыкам здоровья.  
 Культура здоровья человека понимается как критерий личностного роста, условие и фактор его нормальной жизнедеятельности, коммуникабельности, творческого потенциала.   
Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в нашем учреждении обусловлена рядом объективных причин:  
- фундамент здоровья человека закладывается в детстве, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;  
- в детском и подростковом возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проецируемой деятельности.

Следует отметить, что культура здоровья в деятельности нашего учреждения, работающего в режиме здоровьесбережения, занимает достойное место в содержании всего образовательного процесса.

Вся работа в детском доме должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узко-педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны проходить **через всю организацию жизни** детей в детском доме, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В соответствии с **учебно-воспитательной**  программой в детском доме, по которой мы работаем, физическое воспитание осуществляться, как на специальных физических занятиях, так и в повседневной **жизни.** В нашей детском доме имеются необходимые условия для повышения двигательной активности воспитанников вне физкультурных занятий. Для совершенствования навыков, в детском доме есть спортивный зал, оснащенный тренажерами, бассейн, которые учитывают возрастные особенности воспитанников, их интересы. Есть**разнообразное** физическое оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к **здоровому образу жизни**.

**Формирование основ к здоровому образу жизни осуществляю через реализацию современных здоровьесберегающих технологий** которые включают следующие мероприятия;

* утренняя гимнастика,
* физкультурные занятия,
* самомассаж кистей рук,
* водные процедуры,
* специальные подвижные игры,
* малоподвижные игры,
* словесные игры и упражнения,
* физминутки, упражнения для глаз,
* дыхательную гимнастику,
* витаминотерапию,
* ходьба по корректирующим дорожкам,
* мытье рук и лица прохладной водой.

Также к технологиям здоровьесохраняющего образования можно отнести следующее:  
1. Оздоровительная коррекционно-развивающая программа для оказания помощи детям, испытывающим затруднения при обучении  
<http://www.valeo.edu.ru/data/educat/lib/9/5/00095/ozdorovit_korektionaia_programma.pdf>  
Занятия по программе рекомендуются воспитанникам начальной школы на основании формирования «групп риска», в которые входят дети, имеющие следующие отклонения: нарушение осанки; недостаточность развития мелкой моторики руки; низкий уровень сформированности познавательных функций (память, внимание); выраженная неуравновешенность нервных процессов  
2. Оздоровительный комплекс «Здоровая спина»  
<http://www.valeo.edu.ru/data/educat/lib/9/6/00096/ozdorovit_komleks_spina.pdf>  
Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью в укреплении здоровья и, в частности, при коррекции спины. Все оздоровительные системы Востока уделяют большое внимание регулированию дыхания и рассматривают дыхание как элемент приемов психорегуляции  
3. Пальчиковая гимнастика – методика развития речи, памяти и внимания у детей  
Методика пальцевого тренинга основана на современных научных данных, но использует и достижения древней китайской медицины и народные традиции.

В нашем детском доме создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивается заботливый уход за воспитанниками, пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, систематически проводится утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия, организуется обучение воспитанников плаванию. Особое внимание в системе физического воспитания уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек **здорового образа жизни.** Поэтому важна система закаливания, предусматривающая **разнообразные формы и методы,** а также изменения в связи с временами года, возрастом и **здоровьем детей.**

Наши воспитанники с удовольствием посещают спортивные кружки, секции, бассейн, занимаются в тренажерном зале, участвуют в спортивных мероприятиях различного уровня, имеют много медалей, грамот.

Дополнительно в рамках этой работы проводятся Дни Здоровья. Эта форма хороша тем, что позволяет формировать потребность в полезном проведении досуга.

Наличие такого опыта поможет нашим воспитанникам организовывать свой досуг в противовес тому, как многие дети проводят свое свободное время за компьютером и телевизором. А также наличие такого опыта поможет нашим воспитанникам организовывать досуг своей семьи, когда они станут родителями.

**Список литературы**  
1.Ахаев А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом. Учебно-методическое пособие / А.В. Ахаев. – Усть- Каменогорск: Издательство ВКГУ имени С. Аманжолова, 2004.  
2.Березина В.А. реализация государственной политики по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. – Внешкольник, №2, стр. 115, 2011

3. Макарова Л. П. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования [Текст] / Л. П. Макарова, М. С. Матусевич, О. В. Шатровой // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.  
4.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2006.

5. <http://psichologvolsk.forum2x2.ru/t11-topic#82>