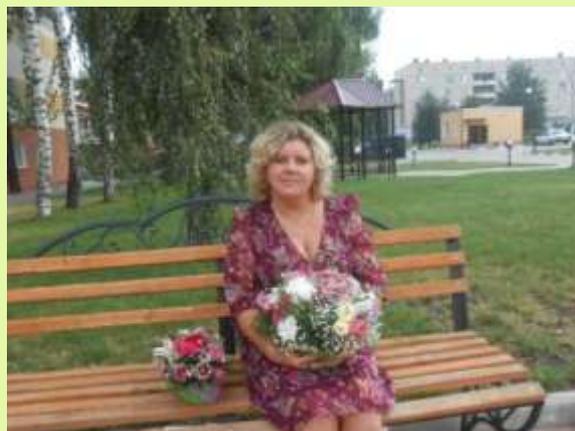


**Формирование
здоровьесберегающего
пространства в
школе-интернате.**



**Автор: Иванкова Лариса Владимировна
Воспитатель
ГБОУ ШОСШИ «САЛЮТ»**

«Здоровье- это резервы сил: иммунных, защитных, физических и духовных . И они не даются изначально, а вырабатываются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика.»



В.Ф.Базарный.

Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
 - **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – воспитанник общечеловеческие ценности.

проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

- **в нравственном плане** – он признает основные

```
graph TD; A[Здоровье] --> B[Социальный]; A --> C[Физический]; B --> D[Психический]; B --> E[Личностный]; C --> F[Духовный]
```

Здоровье

Социальный

Физический

Психический

Личностный

Духовный



**Здоровьесберегающие
технологии** – это совокупность
приёмов, методов, методик,
средств обучения и подходов к
учебно-воспитательному процессу.
При котором выполняются как
минимум 4 требования:



1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

- 2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.

- 3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.

- 4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.



Принципы здоровьесбережения

- «Не навреди!».
- Приоритет заботы о здоровье воспитателя и воспитанника.
 - Непрерывность и преемственность.
 - Субъект-субъективные взаимоотношения.
 - Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным особенностям детей.
- Комплексный, междисциплинарный подход.
 - Успех порождает успех.
 - Активность.
- Ответственность за свое здоровье.



Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

-технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

-технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

-разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

В команде 2000 г.р

Проводятся внеклассные занятия, направленные на формирование навыков:

Соблюдения правил личной гигиены:

гигиеническое содержание кожи тела и белья, постельных принадлежностей, одежды, обуви и т.д

Режим дня ; о соблюдении режима школы, о важности сна и необходимости проветривания спальни не только днём но и ночью, об умении отдыхать

Правильного питания; о том, что полезно футболисту, что нельзя , о питьевом режиме спортсмена, о пользе мёда, молока, каш, грецких орехов; о вреде фасфуда.

профилактика вредных привычек: о вреде никотина, алкоголя



Информационные беседы, направленные на умение оказать первую медицинскую помощь. Предвидеть возможные травмирующие ситуации. Правила поведения если кто-то заболел в команде (заботиться, не шуметь).

- Ведётся совместная работа по здоровьесбережению с работниками школы: медиками, диетсестрой, психологом, социальным педагогом. Единство в действиях педагогов, психологов и врачей, поможет добиться нужных результатов.

-

Двигательная активность в
течении всего дня пребывания
воспитанников в школе
Сюда входит:
физкультурные занятия.

Прогулки с включением
подвижных игр.

эмоциональные разрядки
релаксации.

Спортивные праздники.



И в волейбол мы играем



Беседа с нашей медсестрой о вредных привычках



Проветривание, ежедневные гигиенические процедуры



И так каждое утро!!!



Занятие у психолога «Азбука здоровья»



Информационные знания



Режимные моменты



Самообразование



Здоровое питание



Покупаем только полезные продукты



Знаем о пользе молока



Говорим о питании с диетсестрой



Наши родители





Совместная работа с родителями.

При формировании здорового образа жизни у учащихся уделяется особое место работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно со школой является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей.



**Приобретенные навыки,
знания помогут учащимся
осознанно выбрать здоровый
образ жизни. Полученный
опыт позволит избежать
несчастных случаев и
сохранить своё здоровье.**

Литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе – М.: Издательство «Вако», 2005 г.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе – М.: Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
3. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии – Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 2007 г.
4. Костенко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в школе. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko>

**Искренне желаю вам крепкого здоровья,
счастья, благополучия в семье.**



да всё будет ОК!