

«Формирование здоровьесберегающего пространства в школе- интернате» (из опыта работы)

Воспитатели команды «Салют – 97»:
И.Ф. Давыденко
Т.Н. Бочарникова



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».

В.А.Сухомлинский.



Современная школа готовит детей к жизни, а значит должна обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружить его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. В связи с этим возникает проблема разработки и проведения мероприятий по здоровьесбережению на уроках и во внеурочное время.

Мы, педагоги, должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Школа — это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, но это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо, взрослеет.

Основные элементы здорового образа жизни:

- **отсутствие вредных привычек**
- **культура общения и поведения**

- **рациональное питание**
- **соблюдение режима труда и отдыха**

- **оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом**
- **санитарно – гигиеническая культура**

Главные понятия в работе с детским коллективом:

- физическое и психическое здоровье;
- понятие гигиены и ее значение в жизни человека;
- культура сохранения собственного здоровья;
- ответственность за здоровье других людей;
- гармония души и тела, режим дня и здоровья;
- значение воли в сохранении здоровья и достижении спортивных результатов;
- традиции и обычаи семьи по сохранению здоровья.

Здоровье воспитанника в норме, если:

**В физическом плане
– здоровье
позволяет ему
справляться с
учебной нагрузкой,
ребенок умеет
преодолевать
усталость**

**В социальном
плане – он
коммуникабелен,
общителен**

**В эмоциональном
плане – ребенок
уравновешен,
способен
удивляться и
восхищаться**

**В интеллектуальном плане
– учащийся проявляет
хорошие умственные
способности,
наблюдательность,
воображение,
самообучаемость**

**В нравственном
плане – он
признает
основные
общечеловечески
е ценности**

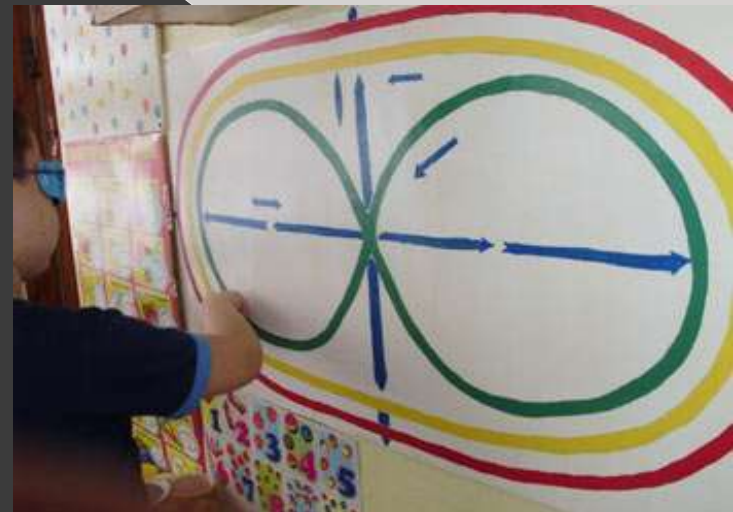
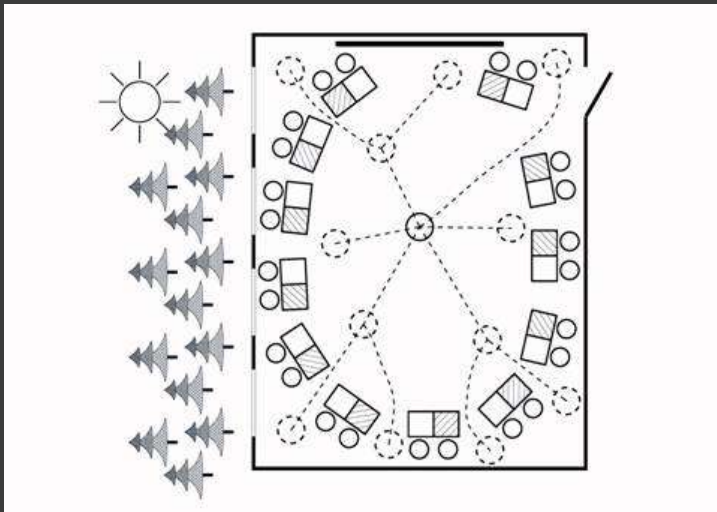
Цель здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

Основными задачами здоровьесбережения являются:

- 1) формирование потребностей учащихся в сохранении и укреплении своего здоровья;**
- 2) создание в школе здоровьесберегающей среды;**
- 3) информационное обеспечение процесса здоровьесбережения;**
- 4) применение в учебно – воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий.**

Внедряем элементы методики В.Ф. Базарного:

1. Проведение самоподготовки в режиме смены динамических поз.
2. Методы простейших зрительно - координаторных упражнений:
 - А) со зрительными метками;
 - Б) с помощью плана-схемы зрительно- двигательных траекторий.



Руководствуемся психологическими принципами И.С. Якиманской, которая считает, что необходимо создавать педагогические ситуации общения, позволяющие каждому ребенку проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения.

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье - питание. При проведении мероприятий по этой теме уделяется этим вопросам особое внимание.

Рациональное питание является обязательным условием нормального роста детей и подростков, их гармоничного физического и нервно – психического развития, поддерживает высокий уровень здоровья, способствует их эффективному обучению и тренировочному процессу.



Наши воспитанники принимали активное участие в городском осеннем кроссе. С пользой для здоровья отдыхали в лагере «Салют».



Внеурочная деятельность по формированию у школьников устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни ведется на классных часах, практических занятиях, индивидуальных беседах, конкурсах, соревнованиях. Регулярно проводим рейды чистоты, контролируем внешний вид воспитанников.



Тематика часов общения разнообразна: «Основы личной безопасности. Правила безопасного поведения», «Питание и здоровье. Гигиена питания» (рекомендации тем, кто занимается спортом) - час общения, «Режим дня и его влияние на здоровье человека», «Ваше здоровье – в ваших руках», «Компьютер и подросток», «Вредные привычки и борьба с ними», «Курить или не курить», «СПИД - болезнь смертельно опасная», «Безвредных доз не бывает» и др.

Систематически проводим с воспитанниками инструктажи по технике безопасности. Обязательным условием перед каникулами является проведение инструктажа по ТБ о безопасности перемещения по улицам и дорогам, о правилах поведения в быту.

Содержательно и поучительно проходил конкурс агитбригад на тему «Здоровое питание». Также интересно прошли и другие мероприятия: конкурс плакатов, посвященный здоровому образу жизни, практические занятия на которых ребята составляли меню школьников, режим дня и т. д.



Речь, очищенная от нецензурной и ненормативной лексики, способствует как духовному, так и физическому здоровью, а также интенсивному интеллектуальному развитию. Так в нашей команде были выпущены листовки на тему «Мат - не наш формат», систематически проводятся индивидуальные беседы.



Оценить степень усвоения тех или иных знаний, умений и навыков помогло анкетирование и тестирование, которое проводилось среди воспитанников. Все учащиеся отметили вред курения и алкоголя для здоровья, 100 % — необходимость занятий спортом для укрепления здоровья, 85% - важность правильного питания, 70 % - соблюдение режима дня, 100% -вред наркотиков. Тестирование помогает определить, в каком направлении необходимо вести работу, какому направлению следует уделять больше внимания.

Для изучения ЗОЖ наших воспитанников было проведено: анкетирование «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С. В. По результатам анкетирования установлено, что материальные блага, друзей, любовь дети ставят ниже, чем свое здоровье.



Ежегодно в школе проводятся медицинские осмотры. Информацию врачей, их рекомендации по итогам диспансеризации сообщаем родителям.

Забота о здоровье воспитанников является частью учебно-воспитательного процесса в нашем педагогическом коллективе. Но положительных результатов мы можем достигнуть только тогда, когда в этом будут заинтересованы не только учителя, но и родители. Личный пример родителей играет особо значимую роль. Нужно, чтобы здоровый образ жизни вошёл в быт каждой семьи, стал потребностью каждого человека.

Цель таких встреч — повышение уровня родительской компетентности.



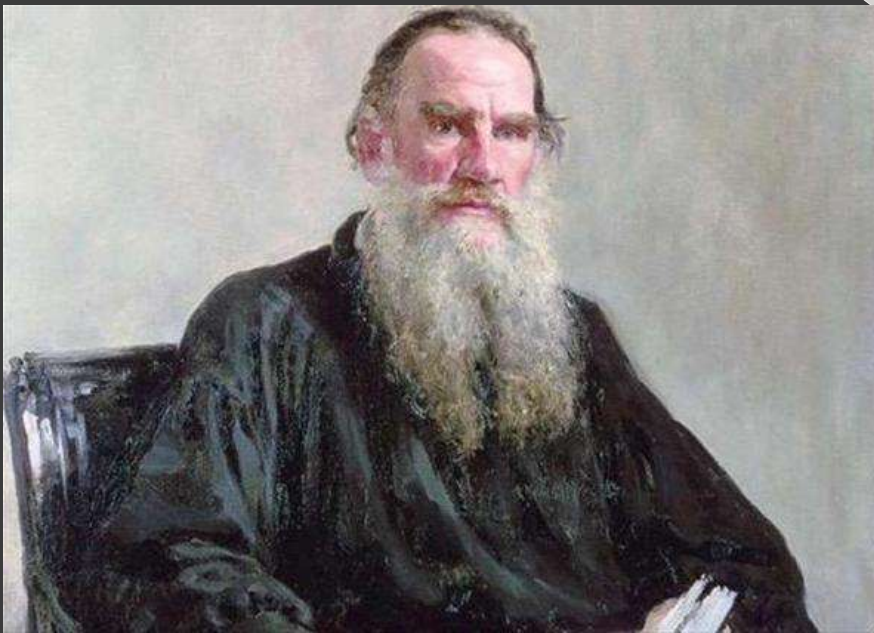
Благодаря наличию системы здоровьесбережения удастся:

- увеличить объём двигательной активности детей;
- сформировать устойчивый интерес к сохранению и укреплению здоровья;
- обеспечить рост мотивации к ведению здорового образа жизни;
- активизировать помощь родителей и общественности.

Заключение

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»

Л. Толстой



Спасибо за внимание!