Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа – интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5 г. Саратова»

***«Современные здоровьесберегающие***

***технологии, используемые во внеурочное время»***

Воспитатель : Свириденко С.В.

**2016 - 2017 учебный год**

 Чтобы сделать ребёнка

 умным и рассудительным,

 сделайте его крепким и здоровым Ж.-Ж. Руссо

 Развитие и сохранение здоровья школьников – это одна из важнейших задач, которая стоит перед школой, а тем более перед коррекционным образовательным учреждением.

Забота о сохранении здоровья наших воспитанников в процессе обучения, применение здоровьесберегающих технологий как на уроках, так и в неурочное время одна из приоритетных задач учителя и воспитателя, которая помогает учащимся усваивать знания должным образом и применять их в жизни в будущем.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.
 Мы, педагоги, должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. На здоровье школьника влияют две группы факторов: не поддающиеся нашему управлению (экология, традиции ЗОЖ в семье, качественная и своевременная медицинская помощь и т. д.) и управляемые факторы (организация оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на восстановление физического, психического и социального здоровья детей).

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.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь им осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время.

**Здоровьесберегающие технологии делятся на три группы:**

* ***1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья***
* ***2. Технологии обучения здоровому образу жизни***
* ***3. Коррекционные технологии.***

**Технологии сохранения и стимулирования**

* ***Динамические паузы , физминутки***
* ***Подвижные и спортивные игры***
* ***Релаксация***
* ***Гимнастика пальчиковая***
* ***Гимнастика для глаз***
* ***Гимнастика дыхательная***
* ***Организация работы в режиме смены позы***

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

* ***Физкультурные занятия***
* ***Точечный массаж***
* ***Проблемно – игровые и коммуникативные игры (игротреннинги и игротерапия)***
* ***Беседы, занятия***

***Коррекционные технологии***

* ***Сказкотерапия***
* ***Песочная терапия***
* ***Арт –терапия (корекция через творчество)***
* ***Музыкотерапия***
* ***Цветотерапия***
* ***Личный пример учителя.***

***Гимнастика пальчиковая:*** Способствует овладению навыкам мелкой моторики

* Помогает развивать речь
* Повышает работоспособность коры головного мозга
* Развивает психические способности: мышление, память, воображение;
* Снимает тревожность.
* Во время мероприятий и самоподготовки оязательно используются физминутки. Причем, физминутки подпираются с учетом возрастных особенностей учащихся.
* ***Технологии обучения здоровому образу жизни***
* С ребятами постоянно проводятся мероприятия, беседы из цикла «Азбука здоровья»: «Азбука безопасности, Как чистить зубы, Личная гиена, Кому нужна зарядка, Воздух для вдохновения.
* Это и просмотр мульфильмов, например таких как «Митя и микробус» «Королева зубная щетка» и т.д.

***Технологии сохранения и стимулирования***
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, Веселые старты, «А, ну-ка, парни», «А, ну-ка, девочки»

С детьми постоянно проводятся беседы и занятия.

Расскажу о том, как на этих занятиях мы учимся сохранять и укреплять своё здоровье, о том, как идёт развитие творческих способностей детей.

1. На занятии по теме «Друзья Вода и Мыло» после чтения «вредных советов» Г. Остера было предложено нарисовать портрет человека, который выполнил эти вредные советы, были заданы вопросы на размышление: это красивый человек? Выскажите своё мнение об этих советах. Затем был составлен устный рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.
2. На занятии «Как сохранить улыбку красивой» сочиняли стихотворение.

- Мы научились правильно чистить зубы, а теперь давайте попробуем разъяснить важность этих процедур другим детям. Рассказ об этом запишем в виде небольшого стихотворения. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете отвечать на них. А ответ мы запишем на цветных листочках, вырезанных в форме зубика.

- Сколько раз мы чистим зубы в день?

- Мы чистим зубы дважды в день.

И делать это нам … (не лень).

- С помощью каких предметов мы чистим зубы?

- Три минуты щёткой с пастой.

- Какие зубы надо чистить?

- Чистим зубы все подряд.

- Как начинается чистка зубов?

- Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.

- А зачем внутри?

- Вычищаем всех бактерий.

- А в заключение?

- И язык почистим.

- Что ещё осталось нам сделать?

- Рот осталось сполоснуть.

3) На практическом занятии по теме «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» дети рисовали продукты, полезные для здоровья. (Можно раскрасить, вылепить).

4) А на занятии «Здоровая пища для всей семьи» выполняли такое творческое задание «Продолжи сказку»: «Жил-был сказочный король. У него была дочь. Она любила сладкое. И с нею случилась беда…». Задание было такое: Придумайте пословицы о продуктах питания.

\* Всякому нужен и обед и ужин.

\* Голодной лисице виноград снится.

\* Голодному Федоту любые щи в охоту.

\* Если щи хороши, другой пищи не ищи.

\* Хлебушко калачу дедушка.

\* Больному помогает врач, голодному – калач.

5) На занятии по теме «Сон – лучшее лекарство» мы говорили о колыбельных песенках, которые детям пели их мамы, когда они были совсем маленькими.

6) На занятии по теме «Я пришёл из школы» дети рисовали приветливого и неприветливого Федота, играли в игру «Закончи рассказ», разыгрывая различные жизненные ситуации: а) Вы вышли на улицу. Навстречу бежал мальчик из соседнего дома. «Доброе утро», - крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось… б) подошёл автобус. Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?» Настроение ваше… в) Друг поделился с вами радостью. Вы…

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увле­чений, своего «Я». Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, что даёт возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования. Таким образом, внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества. Использование в работе с детьми здоровьесберегающих технологий, учёт всех норм и правил, совместные усилия учителей, родителей и детей позволяют сохранить и укрепить здоровье школьников.

**Подвижные игры**

**Физкультурно-оздоровительная работа** с учащимися приобретает важное значение в связи с вовлечением школьников в организованную двигательно-оздоровительную деятельность. Она может включать подвижные и спортивные игры, несложные спортивные упражнения, занятия со спортивным инвентарем,  на специально оборудованных площадках, прогулки на свежем воздухе и т. д.

Как правило, вначале дается игра, требующая сосредоточенности, точности движения, но не связанная с большой затратой энергии. Затем предлагаются игры с общей физической направленностью. В конце занятия  детям предлагаются игры на наблюдательность и ориентирование. В качестве инвентаря можно использовать мячи, обручи, скакалки,  воланы, бруски др. предметы. Например, упражнения для формирования координации движения «Лесенка», «Ступенька» и «Обручи». Данные упражнения необходимы для физической подготовки к спортивным играм, таким как пионербол, волейбол, баскетбол и футбол.

В практике своей работы широко применяю  **игровые и групповые технологии**, помогающие решать не только проблемы здоровьесбережения и социализации, но и проблемы мотивации, развития обучающихся. В игре ребенок «вырастает» на несколько лет вперед, потому, что в игре ребенок сам принимает решения, сам выбирает способ обыграть товарища. Игра помогает человеку самореализоваться, принять ответственность за выполненное действие и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

В групповой деятельности, даже в обычной **эстафете,** так популярной на любых спортивных соревнования, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командных игр (волейбол, баскетбол, пионербол, футбол и т.д) вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.  **Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать, причем действовать результативно.**

        Например, подвижные игры («Перестрелка», «Самый быстрый», «Ящерица» и т.д.) Следует предоставлять больше возможности для самостоятельной активности учащихся в школе. Игры должны быть не сложными, заранее разученными и умеренно эмоциональными. Для профилактики травматизма в игры не нужно вовлекать учеников,  отличающихся по возрасту, физическому развитию и степени подготовленности.

 Нельзя не сказать и о **дыхательной гимнастике,** которая положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани, улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, повышает общую сопротивляемость организма.

**Гимнастика для глаз:** Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз

 Укрепляет мышцы глаз

 Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях.

Если мы говорим о ***коррекционных технологиях,*** то это конечно АРТ – терапия. Раскраски анти – стресс, рисование в пене, выжигание, торцевание, то есть те занятия, которые приносят радость и удовольствие детям.

Подводя итог выше изложенному, можно сказать следующее. Только комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом на единой основе можно назвать здоровьесберегающим.

 Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и школе в целом.

# Литература.

1.И.Г.Андреева, Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.

2.В.И. Ковалько , Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2010, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

3.Е.А.Менчинская, Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся [Текст] / Е. А. Менчинская. — М.: Вентана - Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

4. Е.П.Митина, Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, №6.

5.Е.В. Советова, Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. Советова. – Ростов н / Дону : Феникс, 2007. – 285 с.

6. Т.Л.Ощепкова, Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, №8.

7.В.Ф.Феоктистова, Образовательные здоровьесберегающие технологии.-Волгоград.-2009.

8. Л.Л.Шевченко, От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, №8.

**Приложение 1**

**Содержание занятий**

**Секреты здоровья**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

**Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

**Профилактика детского травматизма**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

**Приложение 2**

**Внеклассное занятие**

**«Как сохранить улыбку красивой»**

1. Орг.момент «Сотвори солнце в себе».

- В природе есть Солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем.

2. Беседа по теме.

- Кто мне скажет, что означает слово здоровье? (Здоровье – правильная, нормальная деятельность живого организма)

- Да, на занятиях здоровья мы учимся любить свой организм, заботиться о нём.

- А какая у нас сегодня тема? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте её внимательно и постарайтесь найти ответ: «Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого?» (Улыбкой)

- Какую песню об улыбке вы знаете? Вспомните её.

- В песне есть слова: «от улыбки станет всем светлей». Как вы понимаете смысл этих слов?

- Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой?» Посмотрите на рисунки, на которых люди улыбаются. Давайте и мы улыбнёмся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент? (Зубы)

- Правильно, у человека зубы вырастают два раза. Первые – временные, их ещё называют молочными зубами, их 20. Вторые постоянные, их от 28 до 32.

- Молочные зубы играют важную роль в развитии постоянных. Как вы думаете почему? (Они сохраняют пространство для них, направляют рост постоянных зубов).

- Временные зубы меняются на постоянные. Эта стадия называется смешанным зубным рядом, так как в этом возрасте большинство детей имеют как молочные, так и постоянные зубы. А что происходит, когда временный зуб выпадает?

- На его месте вырастает постоянный. Этот постоянный зуб будет служить всю жизнь. Смена зубов – естественный процесс, который происходит у всех людей, и не надо этого бояться.

- В разных странах существуют обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок, приглашая мышонка взять старый зуб и принести новый.

Кстати, в России, тоже зовут мышку, но зуб принято класть под печку.

Когда японский ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись в зуб Они». (Они – это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы.)

У корейцев ребёнок бросает зуб на крышу и говорит: «Чёрная птица, чёрная птица, я тебе даю свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». (Чёрная птица символизирует удачу.)

В Америке – дети кладут выпавший зуб под подушку на ночь специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!

- А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

3. Практическое занятие.

Возьмите зеркало и рассмотрите свои зубы. Найдите молочный и постоянный. Чем отличаются молочные зубы от постоянных?

- Постоянные больше по размеру.

- Временные бело-голубоватого цвета.

- Это отличия. А сходство спрятано внутри. Оказывается, строение молочных и постоянных зубов одинаковое. Давайте рассмотрим схему внутреннего строения зуба и назовём его части. Зуб состоит из трёх основных частей:

- коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;

- корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;

- шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем; она прикрыта десной.

- Итак, мы знаем, как устроены наши зубы. Как вы думаете для чего нужны эти знания? О сохранении какой части зуба мы должны заботиться в первую очередь?

4. Оздоровительная минутка.

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

- Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит: «Сила во мне» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне» и тоже тянется вверх. «Нет, - решили они, - мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь!

5. Упражнение «Спрятанный сахар».

(Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.)

- Рассмотрим этикетки, найдём слова, которые обозначают сладкое (сахар, сироп, мёд, мальтоза, фруктоза).

- Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? (Доктор Здоровая Пища советует есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.)

- Отгадайте загадки и выберете на доске рисунки к словам-отгадкам. (На рисунках изображены полезные продукты питания.)

Чай заварят ароматный Нам вместо аспирина

И целебный, и приятный. Нужна зимой… (малина)

Витаминами богат Жёлтые грозди очень колки,

Нашей розы дикий брат. Точно хвоя, что у ёлки.

 (Шиповник) Только знаю я железно,

Средь болот она краснеет. Сок и масло её мне полезны. (Облепиха)

Осенью совсем поспеет. Вдоль лесочка у дорожки

Кисловата, горьковата, Собирали мы с Серёжкой

Но витаминами богата. (Клюква) И с сестрёнкой Викой

На лугу растёт, в лесочке. Лесную … (ежевику)

Не тянись к ней на носочках. Золотой его бочок

Наклонись скорей пониже, Мне попал на язычок.

Растёт она к земле поближе. Круглый год мы их едим,

 (Земляника) Сад за то благодарим. (Яблоко)

Ты на лампочку похожа, Ягод много под листочком.

Но не светишь ты прохожим, Наклонилась низко дочка.

Щедро всех ты угощаешь, Ягода сочна, вкусна

В сад фруктовый приглашаешь. (Груша) И известна всем она. (Клубника)

Бусы на кусточке Кисел – не доспеет.

Для меня и дочки. Сладок, коль дозреет.

Но не для украшения, Я его люблю жевать.

А для угощения. (Смородина) Можешь ты его назвать? (Крыжовник)

Парами и тройками Осенью в саду созрели

На веточке висят. Синевою заблестели.

И ароматом чудным они нас не манят. Сладкие, полезные,

Зато красивы и сочны. Лакомкам известные. (Сливы)

Ты на варенье их нарви. (Вишня)

- Что нужно сделать, чтобы зубы не болели? (Чистить 2 раза в день зубы, есть фрукты и овощи, есть поменьше сладкого)

Как **вывод** можно разучить стихотворение:

Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты!

6. Практикум «Чистка зубов».

- Назовите главных помощников сохранения зубов здоровыми. (Зубные пасты, щётки). Как надо ухаживать за зубами, нам сегодня расскажет доктор кролик.

Кролик: «Я прошу вас взять в руки зубную щётку и повторять все движения за мной».

1. Зубная щётка располагается вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз.
2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Движение щётки снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щётки – вперёд-назад.
4. Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

Молодцы!

А что делать, если зубы всё же заболели? (Дать возможность детям рассказать случаи из жизни **).**

Зубные врачи – стоматологи– знают:

* как помочь при зубной боли
* как некрасивые зубы сделать красивыми!

Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Отбеливание зубов дома

* Чтобы зубы стали белее, пейте больше молока – это укрепит эмаль зубов. Лимонные корки могут немного отбелить зубы. Самое популярное народное средство – обыкновенная сода. Обмакиваете зубную щетку в соду и чистите зубы. Зубы сразу станут белее

Памятка «Это полезно помнить!» (раздать детям)

1) Ешьте фрукты и овощи. Не злоупотребляйте сахаром и сладостями.

2) Чистите зубы не менее двух раз в день: после завтрака и перед сном.

3) Меняйте зубную щётку каждые три месяца. Это лучший подарок для вашей улыбки.

4) Дважды в год посещайте стоматолога, и тогда у вас будет ослепительная улыбка!

8. Итог занятия.

- Давайте подытожим: верно ли мы поступаем, правильный ли путь выбрали?

У вас на столах лежат маски. Лица у них какие-то безликие, чего-то не хватает в них? (Улыбки)

Давайте оживим эти лица. А чтобы нам работалось веселей, включим музыку (звучит песня «Улыбка»). Дети оживляют маски.

Итак, ваши маски ожили. Некоторые из них я прикреплю на доску. Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок в классе. Закончим наше занятие стихотворением:

Если только рассмеяться,

То настанут чудеса –

От улыбок прояснятся

И глаза, и небеса.

Ну-ка, взрослые и дети,

Улыбнитесь поскорей,

Чтобы стало на планете

И светлее, и теплей.