

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

## Выступление на МО воспитателей

на тему:

**«Формирование и развитие навыков здорового образа жизни у воспитанников на основе здоровьесберегающих технологий на самоподготовке и во внеурочной деятельности».**

Подготовил воспитатель I категории

Прохорова С.В.

2018-2019 уч.год.

## **Формирование и развитие навыков здорового образа жизни у воспитанников на основе здоровьесберегающих технологий на самоподготовке и во внеурочной деятельности.**

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:  
забота о здоровье – это важнейший  
труд воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*  
В.А. Сухомлинский

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Всем известно, что в последние годы идет значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей. Меняются времена, программы, методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания детей. В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского центра. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии». Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении воспитанников, их стремлении вести здоровый образ жизни.

По результатам моих наблюдений, учащиеся второго класса не имеют четкого представления о здоровье и способах его сохранения и укрепления. Чтобы решить эту проблему, с воспитанниками в группе, составила рабочую программу по ЗОЖ, темы которых включены в общую сетку календарно-тематического планирования. Программа «ЗОЖ» предназначена для работы с детьми 9-10 лет, срок реализации 2018-19 учебный год и направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. И имеет 2 раздела: «Здоровье человека» - 22ч., «Я и общество. Правила обязательные для всех» - 12ч.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации здоровьесберегающих технологий и оптимальная реализация оздоровительного направления с учётом индивидуальных возможностей развития воспитанника. К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья воспитанников;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических и гигиенических навыков в соответствии с нормами социума.

Для того, чтобы ребенок рос здоровым, крепким очень важно соблюдать режим дня. Значительная часть из времени режима дня стараюсь как можно больше отводить отдыху детей на воздухе. В период пребывания детей на воздухе провожу различные подвижные игры. Которые несут в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а следовательно, и более полноценному отдыху. Самостоятельные игры в малых группах или в парах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, выявляют и развивают их социальные способности. Я слежу, чтобы воспитанники во время подвижных игр не перегружались, не имели повода для обид, тренирую их в доброжелательности и умении замечать настроение окружающих, помогать им.

Самоподготовка – особый вид самостоятельной деятельности, поэтому она также нуждается в создании соответствующих условий для успешного выполнения домашнего задания. В нашей школе выполнение домашнего задания происходит во второй половине дня после тихого часа и прогулки. У отдохнувшего школьника выше уровень работоспособности, и он потратит меньше времени на приготовление уроков. При проведении самоподготовки я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения, при этом учитываю индивидуальные особенности учащихся, организовываю индивидуальную помощь более слабому ученику(Никите Ч), обязательно стараюсь провести физкультминутку. Перед выполнением заданий дети проговаривают установку: Мы умные! Мы дружные! Мы внимательные! Мы старательные! Мы отлично учимся! Всё у нас получится! Стараюсь подбирать развивающие упражнения в зависимости от темы заданного домашнего задания. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок. Перед выполнением письменного задания делаем пальчиковую гимнастику, массаж пальцев, например: «Капуста».

*Мы капусту рубим.*

*Мы капусту трём.*

*Мы капусту солим.*

*Мы капусту жмём.*

Задача воспитателя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.

Пример: Массаж пальцев перед письмом - протирание ладошек; «Скалка».

- покатаь ручку между ладонями;

- покатаь ручку между большим и указательным пальцем;

«Игра на клавишах». По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

Для развития кистей рук, в группе планируем сделать игровую стену «Ладонки». (На стене нарисованы детские ладони от пола до середины стены. Ребенок достает до верхних ладоней встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх.) Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.

На занятиях регулярно провожу коррекционную гимнастику для глаз, которая развивает зрительные функции глаз, зрительное восприятие, предупреждает зрительное утомление у детей. Особенно полюбилось детям упражнение «Жук».

Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы. Сохранению здоровья учащихся способствует проветривание помещений. В классе, а также в группе форточки почти постоянно открыты, проводятся влажные уборки, и не забывают о прогулке на свежем воздухе на большой перемене. Освещение в классе соответствует нормам по Сан пи, а в группе не соответствует.

Ежемесячно проводятся оздоровительные практикумы по темам: «Чистые руки», «Здоровые зубы», «Красивые ногти», «Культура питания». Воспитательские часы на тему здоровья соответственно по тематическому планированию. С целью поддержки иммунитета и укрепления здоровья был составлен и проведен мини-проект «Мы с тобою с юных лет укрепим иммунитет». На занятиях познакомили с профилактическими мерами по укреплению здоровья. Дети в игровой форме получили знания о сортах лечебного чая, где выращивают чай, ознакомила с местными лекарственными растениями, отгадывали загадки. Итогом проекта провели практическое занятие в кабинете СБО. «Заваривание лечебного напитка из боярышника».

Благодаря планомерно проводимой оздоровительной работе улучшается самочувствие детей, снижается заболеваемость. С помощью оздоровительных мероприятий наши дети становятся более раскрепощёнными, эмоциональными, жизнерадостными. Считаю, что каждая из практикуемых мною технологий имеет оздоровительную направленность и в итоге сформирует у воспитанников привычку к здоровому образу жизни.

