ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ – ИНТЕРНАТА

Сапарина Татьяна Олеговна, воспитатель,

Мещерякова Людмила Михайловна, воспитатель,

Воробьёва Татьяна Евгеньевна, воспитатель

ГКООУ Саратовской области санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении, «Санаторная школа-интернат г.Петровска»,

([le-ona96@mail.ru](mailto:le-ona96@mail.ru) )

**Аннотация**

В докладе обобщён опыт работы воспитателей санаторной школы – интерната по формированию навыков здоровьесбережения воспитанников, охарактеризованны методы и технологии работы с детьми по данному направлению, система внеклассной работы с детьми и родителями по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритета своего здоровья и здорового образа жизни.

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

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

В Федеральных Государственных Стандартах образования второго поколения и Проекте нового Закона об образовании, а также в ходе реализации Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» речь идет уже не столько о здоровьесбережении, сколько о здоровьеукреплении. Поэтому, несомненно, проблема сохранения здоровья и воспитания потребности в ЗОЖ решается во многом педагогическими (образовательными и воспитательными) методами и средствами.Петровская санаторная школа-интернат специализируется на лечении детей, больных сколиозом**.** Таким образом, решая проблемы сохранения здоровья на школьном уровне, мы разработали систему мероприятий различных форм и направленности, которые впоследствии составили план мероприятий, реализующих школьную программу «Здоровье».

Настоящая программа представляет собой целостную систему форм и средств, направленных на формирование здорового климата в классных коллективах, культуры здоровья, знаний о профилактике заболеваний и вредных привычек.

В программе большое место отводится следующей модели взаимодействия: ребенок - воспитатель - психолог - медицинский работник - родители, которая реализуется через классные часы, родительские собрания, индивидуальные беседы и различные совместные воспитательные мероприятия, то есть создание здоровьесберегающей среды происходит через всю внеурочную деятельность, ежедневный «здоровый урок» и специальные уроки здоровья.

В воспитательном процессе применяются здоровьесберегающие технологии, методики и приёмы оздоровления детей:

1.Медико-гигиенические. Проводятся беседы для родителей по предотвращению заболеваний опорно-двигательной системы, неврозов, по правилам питания и соблюдению режима дня, мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся. Воспитатели следят за динамикой здоровья учащихся, организуют профилактические мероприятия в преддверии сезонных заболеваний.

2.Физкультурно-оздоровительные. Проводятся Дни Здоровья, выполняется режим дня, ежедневные 2-х часовые прогулки с детьми, походы на природу, лыжные прогулки, проведение физминуток на всех видах занятий, гимнастики для глаз, активные переменки, организовано участие в спортивных кружках и секциях.

3.Экологические. Организована деятельность учащихся по обустройству пришкольной территории, озеленению классов, рекреаций, общежития; участие в природоохранных мероприятиях.

4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Воспитателями проводятся мероприятия по профилактике травматизма в школе, общественных местах, соблюдению правил дорожного движения.

5.Здоровьесберегающие образовательные. Соблюдение правил СанПиНа, психолого-педагогическое сопровождение, мотивация обучающихся к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время реализуется в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации №52 – ФЗ от 30 марта 1999 года «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». При выборе элементов здоровьесберегающих технологий принимаются во внимание данные мониторинга состояния здоровья учащихся, учитываются особенности возрастного развития школьников, создаётся благоприятный эмоционально-психологический климат на уроках и во внеурочное время. Все используемые элементы снимают напряжение и усталость у учащихся, способствуют более эффективному достижению практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддерживают мотивацию обучаемых.

В ходе реализации программы ежегодно проводятся внеклассные уроки нравственности и здоровья, циклы часов общения по формированию навыков ЗОЖ, которые включают в себя следующие мероприятия:

* Дни здоровья,
* Уроки оздоровительной физкультуры (ЛФК)
* Конкурсы рисунков:

«Алкоголь – яд и обман»,

«Курить – здоровью вредить»,

«Нет наркотикам»;

* Конкурс сочинений «Мы против СПИДа»,
* Тематические классные часы:

5 кл. – «Курить или не курить?», «Ваше здоровье в ваших руках», «Правильное питание», «Гигиена питания, гигиена тела», «История Олимпийских игр», «Долой сквернословие!», «Настроение на «отлично», «Я хочу стать…»

6 кл. – «Как победить дракона, или Удержаться от вредной привычки!»

«Ваше здоровье в ваших руках», «Школа жизненных навыков», «Научись говорить « нет», «Незримый враг – травматизм», «Учись любить труд».

7 кл. – «Мы за здоровый образ жизни», «Здоровье сгубишь – новое не купишь», «О вредных привычках», «Как оказать первую помощь», «Что значит правильно питаться», «О культуре внешнего вида», участие в конкурсе «Самый здоровый класс».

8 кл. – «Быть здоровым – жить в радости», «Наш друг – велосипед», «Вредные привычки и их влияние на здоровье», «Скажи себе НЕТ» (курение), «Ваше здоровье в ваших руках», «Не попади в беду».

9 кл. - «Вредные привычки», «Культура внешнего вида», «Долой сквернословие!», «Режим дня в выходные дни», «Правильное питание», «Как защититься от вирусов», беседы для начальной школы «Питайся правильно», участие в районном мероприятии «Скажи НЕТ наркотикам».

Проектная деятельность обеспечивает школьникам наиболее высокий уровень самостоятельности, они выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта. Эта форма работы позволяет удовлетворить одну из главных потребностей этого возраста - почувствовать себя ответственными за себя, своё здоровье, окружающий мир, проявить себя в социально значимой деятельности.В школе успешно реализованы социально-значимые проекты и акции: проекты «Красота и здоровье», «Человек есть то, что он ест», «Человеку без воды ни туды, и ни сюды», акции «Жевательная резинка», «Юности чистые лёгкие», «Красная ленточка», «Нет наркотикам» и др.

Целью проектов и акций была актуализация темы здоровья, формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, пропаганда здорового образа жизни, создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей.

Просветительская работа с родителями, их участие в работе, проводимой в школе, помогают семье создавать благоприятный психологический климат, прививать детям навыки здорового образа жизни. Проводится родительский всеобуч по темам: «Курение и статистика», «Алкоголь - яд и обман», «Наркомания - дело не личное», «Проблема здоровья детей», « Как сохранить здоровье ребенка?», «Режим дня и его значение», «Путь к здоровью, силе, бодрости», «Физкультура и спорт в жизни школьника», «СПИД – реальность или миф», «Наркомания. Что о ней нужно знать?».

Воспитателями совместно с медицинскими работниками проводится мониторинг показателей уровня здоровья, отслеживается количество случаев заболевания воспитанников и показатели индекса здоровья.

Увеличилось количество детей, не болевших ни разу, наметилось снижение часто болеющих детей, что свидетельствует об эффективности проведённой работы. Также отслеживается уровень воспитанности классного коллектива, развиваются коммуникативные способности, проводятся тренинги общения. Воспитателями совместно с врачом-ортопедом проводится мониторинг динамики заболевания детей сколиозом. У большинства детей наблюдается стабилизация заболевания и улучшение.

Можно сделать вывод, что в школе сложилась система внеклассной работы с детьми и родителями по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритета своего здоровья и здорового образа жизни. Полученные знания о культуре питания, правильном режиме дня, соблюдении ортопедического режима, профилактике заболеваний, гигиене, закаливании, пагубном воздействии на организм ребёнка курения, алкоголя, наркотиков имеют практическую направленность и дали хороший результат. Положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применяемые здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе с детьми укрепляют здоровье детей, способствуют формированию культуры здоровья. Сотрудничество воспитателя и родителей в этом направлении приводит к преобразованию здоровьесозидающего пространства и позволяют ребёнку укрепить внутренние позиции.

И чем раньше у воспитанников сформируется осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек, и общество в целом.

ЛИТЕРАТУРА:

1.Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - № 5. (Здоровье и образование).

2.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. /Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006 – 320с.