**Система комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся МУ ДО ДЮЦ «Единство»**

 Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Широкое международное признание получило определение здоровья данное Всемирной организацией здоровья.

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических факторов». Здоровье зависит от некоторых факторов: от образа жизни, генетических факторов, от работы органов здравоохранения, от окружающей среды.

 Сохранение и укрепление здоровья детей, в первую очередь зависит от людей, которые с ними работают, а именно от педагогов от всех сотрудников, работающих в Учреждении.

 Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в Учреждении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 В деятельности нашего образовательного Учреждения это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима занятий, построение и анализ занятия с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий.

 Таким образом, в сфере деятельности нашего педагогического коллектива находятся практически все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая и информационная.

 Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы педагога на занятии, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Поэтому первое, на что следует обратить внимание, - это составление расписания занятий.

 Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация занятия. От правильной организации занятия, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление.

 Основные требования к качественному занятию в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение занятия на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на занятии в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности обучающихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых обучающимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5. Активизация развития всех сфер личности обучающихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий.

8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.

11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого занятия с учётом особенностей развития обучающихся.

 Функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности во многом зависит и от соблюдения гигиенических (освещенность, оборудование, проветривание, растения) и психолого-педагогических условий проведения занятия.

 Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения необходимо проводить физкультминутки (примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части обучающихся класса). Кроме этого желательно фиксировать психологический климат на занятии, организовывать при необходимости эмоциональную разрядку; постоянно обращать внимание за соблюдением обучающимися правильной осанки, позы за столом, за её соответствие видам работы и чередованием в течение урока

 Физкультминутки проводятся, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю, кроме общеразвивающих:

- упражнения для формирования правильной осанки

- упражнения для укрепления зрения

- упражнения для укрепления мышц кистей рук

- упражнения для укрепления «мышечного корсета»;

- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя, со скучающим видом, как бы делая одолжение преподавателю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

 Особое внимание необходимо уделять профилактике зрительных функций у обучающихся. Близорукость и другие зрительные расстройства стали массовыми. Выход из сложившейся ситуации в следующем: расширять зрительно-пространственную активность в ходе занятия. Достичь этой цели можно при помощи приёмов, предложенных доктором медицинских наук В. Ф. Базарным.

 Один из приемов расширения зрительно-двигательной активности – проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве классной комнаты ориентиров и траекторий, по которым дети «бегают» глазами. На магнитном стенде над классной доской вывешен лист ватмана, на котором изображены цветные фигуры (овалы, прямые линии, «восьмёрка», спираль, зигзаг, волны) с толщиной линии 1 см. С помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зеленый. В середине урока дети встают и по команде преподавателя (или под ритмичную музыку) начинают пробегать глазами по заданному направлению. Сначала – точно по линиям на ватмане, а потом такие же фигуры мысленно рисуют во всю переднюю (боковую, заднюю) стену кабинета.

Все виды физкультминуток проводятся согласно следующим требованиям:

- физкультминутка проводится на начальном этапе утомления

- комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания

- упражнения должны быть разнообразны, т. к. однообразие снижает интерес к ним.

 Использование информационно-комуникативных технологий на занятиях способствует не только разнообразить учебный процесс, но и разнообразить форму проведения проведения гимнастики для глаз. Электронные физкультминутки для глаз с музыкальным оформлением нравятся детям. Такие физкультминутки могут быть проведены на занятиях при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на занятии, повышение работоспособности, настроения

 Кроме этого, на уроках используются разнообразные приемы работы, чтобы обучающиеся не утомлялись. Введение и закрепление материала проводятся в игровой форме с использованием яркого наглядного материала.

 Занятия проводятся с использованием различных педагогических технологий (игротерапия, арттерапия, сказкотерапия, ИКТ), в интересных игровых формах, так как именно игра является основным видом деятельности детей.

 Важным направлением здоровьесберегающей деятельности педагога является работа по формированию здорового образа жизни обучающихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе

 Деятельность педагога по здоровьесбережению:

 Использование в работе диагностических методов исследования для возможной организации коррекции здоровья обучающихся.

 Организация работы по формированию правильного отношения обучающихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом.

 Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев.

 Чтобы сохранить и укрепить здоровье обучающихся педагоги проводят занятия и мероприятия, которые способствует рождению положительных эмоций у детей, снятию психоэмоционального напряжения и, в конечном итоге, усвоению программного материала.

 Традицией стало проводить каждую осень и весну «День здоровья», «Веселые старты», «Рыцарские турниры» к Дню защитника Отечества. «А можно ли это детям» по профилактике вредных привычек, практическое занятие «Чистота – залог здоровья», «Урок Чистой воды» - беседа с просмотром презентации. В конце каждого месяца проходят инструктажи по технике безопасности «Дорожная азбука», «Улица полна опасностей».

 С детьми проводятся беседы по профилактике гриппа и простудных заболеваний, физминутки, зарядку для снятия утомления глаз, каждый день до начала уроков проходит зарядка, дети выучили комплекс упражнений и с удовольствием по очереди проводят зарядку. Каждый месяц проводим генеральную уборку класса.

 Используя выше перечисленные здоровьесберегающие образовательные технологии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, способствую сохранению и укреплению здоровья воспитанников, и тем самым повышая их социальную активность

Учителю необходимо сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. В идеальном приближении обучающийся должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и укреплять его. Основным критерием эффективности работы должно стать состояние физического, психологического, эмоционального и социального благополучия обучающихся.