

## **Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в образовательном процессе**

Для сохранения здоровья учеников в школе-интернате создается здоровьесберегающее образовательное пространство, включающее определенные условия:

- выполнение гигиенических требований к условиям обучения школьников (СанПиН),
- оптимальный режим работы школы,
- организация сбалансированного горячего питания,
- повышение качества занятий физической культурой, вовлечение детей в спортивные секции,
- организация уроков с применением здоровьесберегающих технологий, методов и приемов,
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни,
- просветительская работа по профилактике курения, наркомании, алкоголизма на уроках и внеурочной деятельности.

В своей работе учителя создают здоровьесберегающие условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

На уроках и во внеурочной деятельности все учителя используют условия здоровьесберегающей педагогики: создается доброжелательная психологическая атмосфера на уроках, используются приемы эмоциональной разрядки (шутка, улыбка, поговорка, музыкальная минутка). Как правило, на уроке используются 4-7 видов учебной деятельности: устный фронтальный и (или) индивидуальный опрос обучающихся, рассказ или беседа, работа с наглядными пособиями, работа с текстом учебника, самостоятельная работа, самоконтроль или взаимоконтроль и другие виды деятельности в различном сочетании.

Чередование видов деятельности осуществляется в зависимости от возраста учащихся, в среднем через 7-10 минут. На уроках и занятиях используются различные физкультминутки и релакс-паузы: оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для глаз. Это снижает утомляемость школьников, создает положительный настрой на уроке. Систематически проводятся занятия на свежем воздухе, особенно в начальной школе. Нередко используются нестандартные уроки: уроки-игры, театрализованные уроки, уроки с групповыми формами работы, уроки - конкурсы.

В содержательной части рабочих программ заложены вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. На уроках ОБЖ, физической культуры рассматривают на

практической и теоретической части меры профилактики различных заболеваний, правила оказания первой медицинской помощи.

Введение любых инноваций в образовательный процесс происходит только под контролем администрации школы.

Учителя придерживаются дозировки и вариативности домашних заданий.

Важнейшим условием для обеспечения и сохранения здоровья учащихся является использование в работе здоровьесберегающих технологий: медико-гигиенических, экологических, физкультурно-оздоровительных, безопасной жизнедеятельности, образовательных.

**Медико-гигиенические** технологии, которые реализуются в школе, предполагают проведение регулярных медицинских осмотров и диспансеризации учащихся, оказание консультативной и неотложной помощи, мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению школьников, их родителей и учителей. Все эти мероприятия проводят врач и медсестра.

**Физкультурно-оздоровительные** технологии направлены на физическое развитие учащихся.

На каждом уроке обязательно проводятся физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, напряжения с мышц туловища, а также упражнения для нормализации осанки и укрепления мышц глаз.

Посещение спортивных секций, участие в школьных, районных, городских спортивных соревнованиях, Днях здоровья способствует укреплению и сохранению здоровья учащихся, их закаливанию, пропаганде здорового образа жизни.

На классных часах постоянно пропагандируется здоровый образ жизни. Проводятся акции «Отказ от курения», «Мы выбираем жизнь» и др., в ходе которых дети участвуют в конкурсах рисунков, выпускают стенные газеты.

Направленность **экологических** здоровьесберегающих технологий – создание экологически оптимальных условий пребывания ребенка в школе, гармоничных взаимоотношений с природой.

Технологии **обеспечения безопасности жизнедеятельности** ребенка в школе реализуют все сотрудники образовательного учреждения. Грамотность учащихся по вопросам сохранения жизни обеспечивается изучением курса ОБЖ с 5-го по 11-й классы.