**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение**

**«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних**

**«Воспитательный дом»**

**АВТОР:**

Инструктор по физической культуре СПб ГБУ «СРЦ для несовершеннолетних «Воспитательный дом» высшей категории Демская Евдокия Иосифовна

**ТЕМА: «Использование здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в условиях реабилитационного центра»**

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Здоровые дети - это основа жизни нации. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Действительно, только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его. А начинать учить детей нужно начинать как можно раньше.

В последнее время сохранение здоровья детей становится приоритетной национальной программой. Для этого необходима целенаправленная систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью. Поэтому мы должны создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья гармонического физического и целостного развития личности воспитанника. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствуют здоровье сберегающая и здоровье формирующая составляющие.

Основополагающие приоритеты оздоровления следующие:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно – развивающей работы с воспитанниками.

Поэтому нам в Воспитательном доме нужно правильно организовать физкультурные занятия, обращая внимание на их регулярность, используя индивидуальный подход. Движения необходимы детям, так как способствуют развитию их физиологических систем, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психологических функций.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья и безопасное поведение за период нахождения в воспитательном доме, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни - это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма. В настоящее время необходимо формировать интерес у детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, а также способствовать их психическому и эмоциональному развитию.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, водные процедуры, личная гигиена.

Средства двигательной направленности:

• элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);

• физические упражнения;

• физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

Оздоровительные силы природы: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция.

Гигиенические факторы: выполнение санитарно – гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д. Применение разнообразных здоровьесберегающих технологий.

Утренняя гимнастика: ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения в группе способствуют эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

Ритмическая гимнастика.

Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них.

Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Подвижные игры малой, средней и высокой степени подвижности.

Оздоровительный бег.

Оздоровительная аэробика.

Утренняя гимнастика проводится в спортивном зале. Продолжительность утренней гимнастики – 7 мин.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр: "Мы листаем книгу", "На закате дремлет пруд…", "Рыбки", а также занятий пальчикового театра "Лошадка", "Ловко с пальчика на пальчик…", "Яблочко", "Петушок". Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

Игровой самомассаж.

Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервное напряжение.

Основные задачи физкультминутки – это:

снять усталость и напряжение;

внести эмоциональный заряд;

совершенствовать общую моторику;

выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

Гимнастика для глаз

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц д

Дыхательная гимнастика

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе использовала: "Пузырики", "Говорилка", "Ветерок", "Пчелки", "Косим траву", "Петух", "Каша кипит", "Вырасти большой", "Мельница", "В лесу", "Веселая пчелка".етей и успех здорового зрения в будущем.

Осанка (профилактика сколиоза).

Главным средством предупреждения нарушения осанки являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Разработаны комплексы физических упражннений.

Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия).

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам ("закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам") 15-20 сек.

- Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках ("согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу).

Подвижная игра

Игра позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей, эффективно содействуют нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма.

Психогимнастика (эмоциональное здоровье).

Задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, "разогреть" внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

Осанка (профилактика сколиоза).

Главным средством предупреждения нарушения осанки являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Разработаны комплексы физических упражнений.

При проведении занятий избегать повреждений и травм у младших воспитанников, не допускать неправильную организацию, нарушение правил, содержать места занятий в порядке, следить за исправностью инвентаря, соответствием одежды и обуви.

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.