

**Гаврилова Оксана Борисовна**  
**воспитатель**  
**Краевое государственное казенное**  
**общеобразовательное учреждение,**  
**реализующее адаптированные основные**  
**общеобразовательные программы**  
**«Школа-интернат» №11**  
**Хабаровский край, п. Ванино**

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ-  
ИНТЕРНАТА VIII ВИДА В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС  
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно быть здоровьесберегающим. В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье — самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Взяв за основу в своей деятельности критерий «компетентный учитель — здоровый ученик», мы можем использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни.

Знания детей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно образовательное учреждение должно способствовать воспитанию у школьников привычек, а затем и потребностей к здоровому

образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Выделяются следующие причины неблагополучия здоровья учащихся:

1. Наследственность

2. Экология

3. Социально-экономическая среда (внешняя среда):

- уровень жизни – степень удовлетворения потребностей человека;
- качество жизни – степень комфорта в удовлетворении потребностей;
- стиль жизни - поведенческие особенности жизни человека.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем человека.
- Физическое здоровье – уровень роста, развития органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности. В упрощённо-обобщённом виде можно считать, что критериями здоровья являются:
  - Для соматического и физического здоровья – я могу;
  - Для психического – я хочу;
  - Для нравственного – я должен.

Если принять уровень здоровья человека за 100%, то оно зависит от образа жизни человека на 50%, от наследственных факторов на 20%, от экологии на 20% и от деятельности системы здравоохранения на 10%.

Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста успешно решаются, если работа ведется по двум направлениям:

1. Создание оптимальных внешнесредовых условий в школе-интернате  
- здоровьесберегающая педагогика;

2. Воспитание у школьников на занятиях, а также во внеурочной деятельности сознательного отношения к охране своего здоровья – самой большой ценности, данной человеку природой.

Работа нацелена на решение следующих задач:

- Организовать эффективную работу на занятии для сохранения и укрепления здоровья;
- Создать у детей ощущение радости в процессе обучения и воспитания (психологический климат);
- Воспитывать культуру здоровья;
- Воспитывать у обучающихся сознательную потребность в здоровом образе жизни;
- Пропагандировать физическую активность;
- Научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Большую часть недели обучающиеся проводят в стенах школы. Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребёнка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Поэтому важнейшей целью является внедрение в воспитательный процесс школы здоровьесберегающих технологий, где главным становится формирование культуры здоровья воспитанников.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие технологии (или их элементы) являются обязательным условием при организации учебно-воспитательного процесса. Важная составная часть здоровьесберегающей работы воспитателя – это рациональная организация занятия, на котором

постоянно происходит смена деятельности учащихся. А именно, устное обсуждение нового материала, работа с наглядным материалом или с карточками, схемами, практические задания, работа в группах, использование тематических презентаций и работа с интерактивной доской и при этом соблюдается контроль за соблюдением учащимися правильной осанки.

Низкая работоспособность, повышенная утомляемость, низкий уровень произвольности психических процессов – все эти трудности у обучающихся с нарушением интеллекта, возможно преодолеть только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм и методов педагогической коррекции.

Организуя воспитательный процесс, я учитываю такие аспекты в работе, как:

- двигательная активность воспитанников, которая складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая прогулка, подвижные игры) и периодической (спортивные мероприятия, походы, дни здоровья);
- психологический климат на занятии, наличие эмоциональных разрядок, соблюдение воспитанниками правильной позы, ее соответствие виду работы и чередование в течение занятия;
- обстановка и гигиенические условия в классе на занятии и в корпусе: температура и свежесть воздуха, наличие благоприятного звукового фона;
- количество видов деятельности на занятии: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа при норме - не менее трех;
- наличие, место, содержание оздоровительных моментов на занятии
- физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;

- наличие в основной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения;
- наличие мотивации деятельности воспитанников на занятии;
- оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент;
- психологический климат на занятии и в повседневной жизни- взаимоотношения между воспитателем и детьми, между воспитанниками, учет возрастных особенностей;
- наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение.

В своей практической деятельности мною применяются следующие здоровьесберегающие компоненты:

- дифференцированное обучение;
- обязательное использование динамических пауз на занятиях;
- систематическое использование дыхательной и зрительной гимнастик;
- упражнения на развитие общей и мелкой моторики;
- кинезиологические приемы.

На часах развития провожу различные виды физминуток, стараюсь их разнообразить. Использую различные интерактивные физкультминутки, благодаря которым детвора с удовольствием и прыгает и скачет вместе с героями физминутки (Интерактивные физкультминутки Васильевой Э. В.).

Физминутки и динамические паузы могут проводиться в различной форме и воздействовать на различные органы.

### *1. Физические упражнения для формирования правильной осанки.*

- «Великан». Встать на носочки, поднять вверх руки, тянуть туловище вверх, ходить на месте.

- «Обезьянка». Руки вверх, лезем по канату, считаем до пяти, затем руки встряхиваем.

- «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и маршировать как военный, вытягивая носок прямой ноги. Ногу ставить на всю ступню.

## *2. Упражнения для укрепления «мышечного корсета».*

Эти упражнения применяются с целью развития силы и выносливости мышечных групп, обеспечивают функцию прямостояния. Выполнять их нужно медленно, руки полусогнуты.

- пальцы сжаты в кулаки, поднимаем руки до уровня плеч.

- пальцы сжаты в кулак, руки поднимаем над головой, тыльные стороны руки соприкасаются, опускаем вниз.

- наклоняем туловище чуть вперед, руки полусогнуты, разводим их в стороны, лопатки «сходятся».

- руки перед собой, сжаты в кулаки. Делаем круговые движения назад, руки разводим за спиной.

## *3. Упражнения для глаз.*

«**Жмурки**» Очень сильно зажмуриться на 5 – 7 секунд, затем максимально расслабить глаза. Повторить упражнение 3 – 5 раз.

«**Бабочка**» В течение одной – полутора минут как можно быстрее моргать. Попросить учащихся представить, что это трепещутся крылья бабочки.

«**Фокус**» Попросите учащихся поставить перед глазами большие пальцы обеих рук, вытянуть их вверх, затем начать разводить пальцы в разные стороны. Попросите ребят следить за обоими пальцами. Как только

они перестанут видеть пальцы, начать вести их снова навстречу друг к другу. Повторите упражнение 2 – 3 раза.

**«Перемещение фокуса»** Ученики следят глазами за движущимся предметом.

*4. Упражнения, способствующие выработке правильного дыхания.*

**«Торт именинника»** Представьте себе, что на день рождения вам испекли большой торт со свечками. Наберите в легкие как можно больше воздуха и задуйте свечи по одной или все одновременно.

**«Погасите свечу»** Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, а затем короткими толчками выдохнуть воздух и загасить пламя свечи: — Фу! Фу! Фу! Фу! **«Паровоз» («Чайник»)** Сделать глубокий вдох через нос, а затем короткими толчками через сомкнутые губы выдохнуть воздух, произнося: «Пффф», «пффф», «пффф».

*5. Упражнения на развитие мелкой моторики.*

Игры с мячом развивают не только мелкую но и общую моторику, ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость и быстроту реакции.

**«Мячик – ёжик»**

Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошку.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.  
А теперь последний трюк:  
Мяч летает между рук.

*6. Кинезиологические упражнения.*

Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

### **«Кулак - ладонь»**

Вот – ладошка, вот кулак!

Всё быстрее делай так!

### **«Оладушки»**

Мы играли в ладушки

Жарили оладушки.

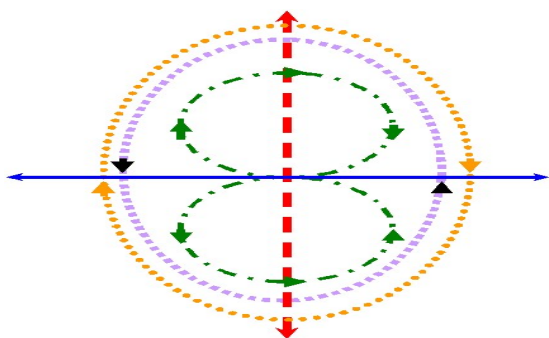
Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

На часах развития использую элементы цветотерапии, где обучающиеся узнают о целебном воздействии цвета на организм и здоровье человека, закрепляя потом эти знания в игре «Азбука цвета». А в игре «Цветные сны», суть которой заключается в том, что в положении сидя после напряженной работы, учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Педагог называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце). Выборочно педагог подходит к детям, касается их плеча и спрашивает о том, что они увидели. Затем он называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин. Каждый цвет имеет своё значение: Желтый – стимулирует умственную деятельность; зеленый – умиротворяет, успокаивает; голубой – снижает кровяное давление, успокаивает; синий – располагает к серьезности, строгости в поведении; фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; черный в небольшой дозе – концентрирует внимание.



Применяю элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного: зрительные траектории, как в электронном формате, так и в наглядных плакатах. Благодаря тренажерам у обучающихся повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно – моторная реакция и различительно – цветовая функция. Рекомендуются цвета: красный, голубой, желтый, зеленый.



Для снятия физического и эмоционального напряжения применяю *релаксационные настрои*.

Пример, упражнение «Лентяи» Сегодня мы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки...,отдыхают ваши ноги... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с

себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Для повышения личностной стрессоустойчивости, овладения навыками позитивного, конструктивного мышления в проблемных ситуациях использую релаксационное упражнение «Галерея негативных портретов».

А) Попросите учащихся сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3 –4 раза и закрыть глаза. Затем попросите их представить, что они попали на небольшую выставку-галерею: «На ней представлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо;

Б) Походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

В) Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте свои чувства, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства.

После того, как вы сделаете это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

Для решения задачи - воспитывать культуру здоровья –проводятся занятия и другие виды деятельности, связанные со здоровьем и ЗОЖ, основными целями которых являются:

- выработка гигиенических навыков у младших школьников;
- профилактика вредных привычек у учащихся среднего звена;
- выработка устойчивой мотивации на ЗОЖ у старшеклассников через различные виды деятельности.

Все проводимые в школе-интернате санитарно-гигиенические, просветительные, профилактические воспитательные мероприятия направлены на формирование культуры здоровья обучающихся, на мотивацию их к ведению здорового образа жизни. Просветительская работа с воспитанниками включает в себя проведение тематических бесед, практических занятий, конкурсов рисунков, памяток. Тематика бесед на часах развития разнообразна: «Где прячется здоровье?», «Сохранить осанку – сберечь здоровье», «Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП», «Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты», «Здоровые зубы-здоровью любви», «Привычки вредные и полезные» и др.

Обучающиеся получают необходимую информацию о здоровом образе жизни, об отрицательном отношении к вредным привычкам, о влиянии питания на организм. На часах развития изучают полезные свойства овощей и фруктов, говорят о пользе гигиены, зарядки, закаливания и спорта.

Как было ранее сказано, что одним из компонентов здоровья является психическое состояние человека, которое характеризуется такими признаками:

1) позитивное настроение, в котором находится человек. Основу этого настроения составляют, по меньшей мере, следующие, независимые друг от друга состояния:

а) полное спокойствие (например, когда человек ничем особенно не занимается, а как бы отдыхает душой и телом);

б) уверенность в своих силах (это характерно для человека, перед которым стоит ясная и конкретная рабочая цель);

в) вдохновение (данное состояние, как правило, человек испытывает в творческой работе).

2) высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен (без серьезных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи и других подобных состояний.

Но обучающиеся с нарушением интеллекта – это дети с низким уровнем знаний, ограниченным кругозором, неразвитым вниманием, памятью, мышлением, речью. Их эмоциональная сфера характеризуется бедностью, сниженным настроением, отсутствием позитивных интересов и устремлений в жизни. Многие из них имеют проблемы в общении и поведении.

В связи с этим хочется отметить признаки психического нездоровья:

- Зависимость от вредных привычек;
- Уход от ответственности за себя;
- Утрата веры в себя, свои возможности;
- Пассивность, «духовное нездоровье»;
- Беспричинная злость, враждебность;
- Повышенная тревожность;
- Снижение когнитивной активности;
- Неорганизованность;
- Стереотипность мышления;
- Повышенная внушаемость.

Поэтому важная воспитательная задача - помочь обучающимся понять, постичь простые истины: что можно, и что нельзя делать по отношению к себе и другим людям, сформировать основы конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

Важно не только сформировать у учащихся представление о недопустимости некоторых поведенческих форм, но и показать им, как при

помощи овладения навыками конструктивного поведения можно сделать жизнь интересной и счастливой.

Исходя из этого, можно поставить такие задачи воспитательной работы:

- развитие навыков конструктивного общения у несовершеннолетних;
- предупреждение возникновения проблем посредством воспитательных бесед профилактического характера;
- содействие сплочению детского коллектива.

Обучающиеся не всегда живут в мире и согласии, в группе не всегда царит безоблачная атмосфера любви и дружбы, но предотвратить постоянные споры и ссоры в детском коллективе в наших силах.

Аспекты, оптимизирующие общий процесс работы:

- доброжелательная, открытая атмосфера;
- конкретная, целенаправленная обратная связь – обсуждение результатов занятия;
- обсуждение результатов занятия;
- система поощрений;
- четкая формулировка требований, правил поведения;
- поддержка самостоятельности и инициативы детей;
- выражение положительных ожиданий, проявление доверия.

Методы и формы работы:

*Часы развития:*

- а) моделирование и обсуждение конкретных ситуаций;
- б) практикумы, игры-импровизации;
- в) элементы тренинга;
- г) упражнения.

Темы занятий:

- - «Путь к себе»;

- «Как бороться с гневом?»;
- «Если назревает конфликт»;
- «Как справиться со стрессом»;
- «Спор, но не ссора».

Примером упражнений можно привести следующие:

Упражнение «Поиск вариантов поведения».

Ребятам предлагаются возможные ситуации из жизни:

- учитель говорит, что твоя прическа не соответствует внешнему виду ученика. Ты говоришь учителю...
- друг продолжает занимать тебя разговором, а ты хочешь уйти. Ты говоришь другу...
- твой сосед по парте постоянно отвлекает тебя от интересного урока, задает ненужные и глупые, на твой взгляд вопросы. Ты говоришь ему....

Все члены группы должны постараться предложить несколько вариантов ответов в данной воображаемой ситуации – неуверенный, агрессивный и уверенный. Проводится подробный разбор предложенных высказываний.

*Упражнения, помогающие влиять на собственное настроение:*

Упражнение «Муха»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Повторите упражнения с левой рукой, затем с двумя.

#### Упражнение «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза, поднимите руки вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите мышцы вашего тела, запомните ощущения. Замрите в этой позе на 1 – 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. это упражнение можно выполнять лёжа на полу.

#### Упражнение «Слушать и слышать»

Попробуем посчитать до 10 (или по количеству участников). Казалось бы, всё просто, да не очень, потому что здесь важно не только слушать, но и слышать, чувствовать другого человека. Правила простые: по сигналу (хлопок в ладоши) кто-то говорит «Один», дальше кто-то произносит «два» и так далее. Но, если цифра прозвучала не от одного человека, а от нескольких, счет прекращается и по сигналу начинается сначала, пока все цифры не будут произнесены не более чем одним голосом. В игровой форме это упражнение учит слышать другого человека, а это очень важное умение в жизни.

В работе использую такие **методы и приёмы:**

- - *Сочувственное выслушивание* (позиция товарища), взаимодействие "сверху вниз" - педагог дает советы, часто из обобщенного опыта и знаний (позиция советчика);
- - *Взаимодействие "снизу вверх"* - педагог комментирует то, что он видит, вместо того, чтобы дать совет.

- - *Правило позитивного настроения* - приветливый стиль общения с воспитанниками. Проявлять во взаимоотношениях с возбудимой личностью терпение, неторопливость и тактичность. Не попадайтесь под «горячую руку» — выбрать для беседы спокойный период. Стараться не провоцировать конфликты, использовать доброжелательную, спокойную и сдержанную манеру взаимодействия.
- - *Прием "Адресное обращение"*. Стараться как можно чаще, произносить в разговоре имя ребенка, это сближает. Как говорил американский психолог и писатель Дейл Карнеги: «Помните, что имя человека - это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке».
- - *Прием «Совместное дело»*. Педагог привлекает ребенка к выполнению совместной работы: «Пойдем, поможешь мне найти книгу..., материал...». Затем действие плавно переходит в доверительную беседу.
- - *Памятки в уголке здоровья*.
- - *Рефлексия настроения и эмоционального состояния* в виде «Дерева настроения», где воспитанницы могут оценить не только настроение, но и своё эмоциональное состояние.
- - *Рефлексия содержания учебного материала* в виде смайликов.
- - *Упражнения*, направленные на обучение воспитанников приемлемым способам *разрядки гнева и агрессивности*, а также на отреагирование негативной ситуации в целом:
  - комкать и рвать бумагу;
  - бить подушку или боксерскую грушу;
  - топтать ногами;
  - громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;



- пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», «Спрайта» и т. п.);
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- вылепить из пластилина человечка (агрессора) и смять его.

Вот некоторые **способы овладения гневом** в работе с детьми:

✓ Стройте вместе с ребёнком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

✓ Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только учащийся почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!»

✓ Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации со взрослыми или с друзьями. Научите его словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»)

✓ Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать

для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

- средство «быстрой разрядки». Если видите, что воспитанник перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).
- игра «Обзывалки». Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты –одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, ребёнок назовет обидчика «огурцом» (а не...), вы почувствуете удовлетворение.

Для решения задачи - научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром – используем:

- приемы выхода из стрессовых ситуаций;
- приемы создания благоприятной эмоциональной сферы человека;
- экологические законы: (Всё взаимосвязано; за всё надо платить, или ничто не дается даром; Природа знает лучше).

Здоровьесберегающие технологии используются и во внеурочной деятельности. Это различные спортивные секции непосредственно в школе, посещение бассейна во Дворце спорта. Обучающиеся школы-интерната начинают свой день с зарядки, проводятся эстафеты и подвижные игры. А игры с мягкими модулями (конструктором) доставляют детворе не только удовольствие, но и укрепляют мышцы,

развивают крупную моторику, координацию движений, укрепляют опорно-двигательной системы, развивают координацию движений.

Ну и конечно, мы педагоги понимаем, что нашим детям нужны положительные эмоции, и что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальное сопровождение. Потому что обучающийся, погружённый в атмосферу радости, вырастет более устойчивым ко многим неожиданным ситуациям и будет менее подвержен стрессам и разочарованиям. Поэтому школьникам так важны праздники и развлечения, которые наши педагоги тщательно продумывают и организуют.

Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс позволит педагогу реализовать познавательную и творческую активность школьника в учебно-воспитательном процессе. А создание психологически и эмоционально благоприятной атмосферы в школе, является многогранным подходом, который затрагивает множество аспектов к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности.

#### **Использованные источники:**

1. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н.Антонова. — М.:МГОУ, 2000. — 100/
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Регуляция психики – СПб.: «Детство-пресс», 2001.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. — М.:ВАКО, 2007.- 304/
4. Лазашвили Н.О. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ по формированию законопослушного поведения и

профилактики саморазрушительного поведения несовершеннолетних (учащихся 1 - 11 классов) - <http://nsportal.ru/>

5. Радионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.

6. <http://d.120-bal.ru/psihologiya/40986/index.html?page=3>