**Здоровьесберегающие** **технологии во внеурочное время.**

В свете современных ФГОС важное значение уделяется воспитанию обучающихся, их личностному росту, развитию и сохранению здоровья. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Особое внимание необходимо уделить использованию здоровьесберегающих технологий, как в учебном процессе, так и во внеурочное время.

Здоровьесберегающие технологии:

-медико-гигиенические технологии,

-технологии правильной организации образовательного процесса,

- физкультурно-оздоровительные технологии,

-экологические здоровьесберегающие технологии,

-технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности,

не просто укрепляют и развивают здоровье детей, но и способствуют более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков.

Период взросления ребёнка, приходящийся на время его пребывания в учебном заведении, к сожалению, характеризуется ухудшением состояния его здоро­вья. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

В Пансионе осуществляется комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий, реализация которых проводится в отношении всех возрастных групп обучающихся. Все профилактические и оздоровительные мероприятия обеспечиваются администрацией корпуса, педагогами и воспитателями и основываются на результатах ежегодных профилактических осмотров всех учащихся.

Целью работы всего педагогического коллектива является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанниц, создание наиболее благоприятных условий для формирования у них у них положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных факторов сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

Исходя, из цели можно определить следующие задачи деятельности по обеспечению здоровьесберегающих технологий:

* Отработать систему выявления уровня здоровья воспитанниц и целенаправ­ленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
* Создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся, полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
* Формировать у воспитанниц потребности в физическом и психическом саморазвитии;
* Совершенствовать санитарно-гигиеническую, просветительскую, консультативную, информационную работы;
* Организовать работу по профилактике наркомании, токсикомании, курения, употребления алкоголя, а также социально опасных заболеваний;
* Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор воспитанниц в области физической культуры и спорта;
* Привлечение воспитанниц к участию в спортивных и оздоровительных мероприятиях;
* Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма, предотвращению роста заболеваемости.

Высокий уровень здоровья является основополагающим в жизни каждого человека и во многом обусловливает возможность освоения всех остальных ценностей, без которых сам процесс становления лич­ности малоэффективен. Поэтому в образовательных учреждениях должны заниматься вопросами здоровья детей на всех этапах образовательного процесса.

При поступлении в Пансион воспитанниц будущие воспитанники проходят обязательный медицинский осмотр и психологическое обследование, и в зависимости от состояния физического и эмоционально-психологического здоровья рекомендуются к зачислению в кадетский корпус.

С целью динамического наблюдения за состоянием здоровья воспитанниц проводится целый ряд мероприятий:

1) ежегодные профилактические осмотры;

2) диспансеризация;

3) барьерные осмотры воспитанниц после прибытия из каникулярных отпусков;

4) наблюдение воспитателей за состоянием здоровья воспитанниц и своевременное направление их в санитарную часть на территории корпуса для лечения заболеваний на ранних стадиях развития;

5) контроль за воспитанницами по соблюдению выполнений назначений врача.

Наблюдение за психологическим здоровьем (состоянием общего душевного комфорта учащихся, обеспечивающим их адекватную пове­денческую реакцию) ведется совместно с психологом по следующим параметрам: агрессивность, самооценка, тревожность, статус ученика в классе, учебная мотивация, акцентуация характера и др. Задача – обеспечить условия для полно­ценного развития, образования учащихся и формирования психологи­ческой культуры субъектов образовательного процесса.

Работа по сохранению здоровья воспитанниц – работа системная, многокомпонентная. Она включает в себя следующие направления работы:

− наблюдение за физическим здоровьем (раннее выявление заболеваний в коллективе и своевременное обращение к врачу);

− наблюдение за психологическим здоровьем (привлечение психолога);

− наблюдение за соблюдением санитарно-гигиенических требований (личная гигиена, гигиена внешней среды);

− соблюдение правильного освещения в учебных и жилых помещениях;

− профилактика вирусных, инфекционных и кишечных заболеваний;

− информирование педагогов о состоянии здоровья обучающихся, их эмоционально-психологических особенностях;

− организация правильного двигательного режима зарядка, дополнительные уроки ОФП;

− строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

− контроль организации разнообразного и полноценного питания;

− участие в плановых профилактических прививках;

− витаминизация питания;

− контроль над соответствием формы одежды погодным условиям;

− проведение инструктажей по предупреждению травматизма;

− просветительская работа (формирование здорового образа жизни);

− профилактика наркомании, токсикомании, курения и употребления алкоголя;

− наблюдение за температурным режимом, проветривание в помещениях;

− соблюдение режима сна и отдыха;

− организация прогулок на свежем воздухе;

− организация диспансерного осмотра воспитанниц;

− контроль над посещением спортивных секций, спортивных и оздоровительных мероприятий.

Во многом ухудшение здоровья школьников свя­зано с дефицитом двигательной активности.

Без сомнения, эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы будет способствовать обеспечению рационального двигательного режима обучающихся, их нормальному физическому развитию, повышению адаптивных возможностей организма, сохранению и укреплению здоровья воспитанниц и формированию культуры здоровья и ценности здорового и безопасного образа жизни.

В соответствии с планом воспитательной работы проводятся беседы о здоровом образе жизни и профилактике вредных привычек.

**Тематика внеклассных мероприятий по ЗОЖ** (11класс)

* «Правила ухода за зубами»
* «Здоровые привычки — здоровый образ жизни»
* «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
* «Личная гигиена девушки»
* «О спорт, ты — мир!»
* « Режим питания»
* «Вредные привычки и их преодоление»
* «Здоровый образ жизни — главное условие про­филактики возникновения вредных привычек»
* «Память: как её тренировать»
* «Особенности влияния никотина и других ток­сических веществ на развитие организма че­ловека»
* «Сотвори себя сам»
* «Нет наркотикам»
* «Влияние курения на организм человека»
* «Предупреждение травматизма»

**Ожидаемые результаты программы диагностики здоровья воспитанниц:**

* повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся;
* самореализация личности;
* социальная адаптация;
* включение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
* снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями;
* формирование способности к самодиагностике состояния здоровья и устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
* повышение уровня профилактической работы;
* создание оптимального режима учебного труда;
* осознанное отношение детей, к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
* внедрение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей во внеурочное время;
* формирование осознанного отношения воспитанниц к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить выпускницам школы высокий уровень реального здоровья, вооружив их необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у них культуру здоровья. Тогда аттестат о среднем образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью.

Список литературы

1. Брянцева Л.В. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы [Электронный ресурс]. URL:<http://festival.1september.ru/articles/618059/>.
2. Г.А. Программа «Здоровье учащихся» [Электронный ресурс]. – М., – 2008. URL: <http://lib.convdocs.org/docs/index-98460.html>
3. Касаткин В.Н. Щеплягина Л.А. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. Ярославль; Аверс-Плюс, 2007.
4. Махнач Л.Н. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и привитие им навыков здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – URL: <http://festival.1september.ru/articles/580010/>
5. Монетова Е.О. Роль классного руководителя в воспитании культуры здорового образа жизни. – Журнал «Всё для классного руководителя» №8, 2013.
6. Филиппова Н.Ф. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Сборник программ в серии «Работаем по новым стандартам»/[Автор-составитель Третьякова С.В. и др.] – Издательство «Просвещение», 2013.