**Доклад на тему: «Использование в реабилитационном процессе здоровьесберегающих технологий, методик и приёмов».**

**(из опыта работы ГБУ СО СРЦ «Возвращение» г. Саратова)**

**Автор: Острая Елена Михайловна.**

В работе Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Возвращение» г. Саратова используются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

**медико-профилактические технологии:**

* организация мониторинга здоровья детей, (в режиме повседневной работы отслеживание физического состояния ребёнка, помощь в выявлении признаков заболевания, соблюдение рекомендаций врача по уходу за ребёнком);
* организация и контроль питания детей (ежедневно в режиме дня),
* закаливание: (сон без маек, ходьба босиком, чистка зубов и полоскание полости рта в режиме повседневной работы),
* обширное умывание, проведение банных дней (ежедневно в режиме дня и по графику проведения банных дней),
* организация профилактических мероприятий (по плану проведения медицинских мероприятий медработниками и в рамках программы «Здоровое детство – здоровое общество»).
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов (ежедневное соблюдение питьевого режима, режима проветривания; соблюдение маркировки постельного белья, предметов личной гигиены детей, контроль их состояния, обработка и дезынфекция по графику и т.п.)
* организация здоровьесберегающей среды в СРЦН (использование мебели согласно росто-возрастным показателям, наличие развивающих тренажёров, соблюдение режима проветривания, освещённости и т.п.).

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов:**

* технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни (участие в медицинских всеобучах (по плану проведения всеобучей в СРЦ, сдача экзаменов по СанПиНу (1 раз в два года), сеансы релаксации и т.п.)
* **Технологии валеологического просвещения родителей.**

Консультации, папки-передвижки («Инфекционные заболевания», «Закаливание», «Воспитание культурно-гигиенических навыков ребёнка», «Режим дня» и др.), беседы, личный пример педагога, (спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья») и др. формы работы.

Элементы **физкультурно-оздоровительной технологии:**

* развитие физических качеств, двигательной активности (ежедневно при организации подвижных игр, утренней и корригирующей гимнастики физкультурных занятий в рамках кружка аэробики, спортивных развлечений);
* становление физической культуры детей (в ежедневном режиме в рамках реализации программы «Здоровое детство – здоровое общество и ведения кружка аэробики»);
* дыхательная гимнастика (ежедневно после дневного сна или при проведении физминуток на занятиях);
* утренняя гимнастика на свежем воздухе (в тёплый период года);

самомассаж, точечный массаж (обучение – на занятии «Для чего человеку нос?», закрепление – в повседневной совместной игровой деятельности воспитателя с детьми, особенно в период обострения ОРВИ);

профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки (На занятии «Секреты скелета», при диагностике, на индивидуальных занятиях и в рамках корригирующей гимнастики);

* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье (в режиме повседневной работы с детьми и на занятиях кружка аэробики);
* пальчиковая гимнастика (при проведении занятий по изодеятельности )
* физминутки и динамические паузы (ежедневно во время проведения занятий).

Т**ехнология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**: технология психолого-педагогического сопровождения развития ребенка (создание атмосферы комфорта, ситуации успеха и т.д. в режиме повседневной работы совместно с педагогом-психологом).

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** (используются при проведении занятий с детьми):

1. **Снятие умственной усталости во время занятий** (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин);
2. **Режим смены динамических поз (по Базарному)**  (обучение в системе периодической смены позы «сидя» и позы «стоя»). При первых симптомах утомления переводим детей в позу «стоя». Эта поза может осуществляться в виде свободного стояния. Свободное стояние предполагает отсутствие напряжения, равномерную нагрузку на обе ноги, симметричное положение предплечий, углов лопаток. С дошкольниками проводятся комплексные занятия с регулярной сменой видов деятельности и поз, занятия-путешествия.

**3.** **Схемы зрительных траекторий (по Базарному),**

Плакат – схема зрительно-двигательных траекторий. На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении. (Методика применяется педагогом для снятия зрительного напряжения и профилактики заболевания органов зрения у детей на занятиях).

**4. Зрительно-пространственная активность детей (по Базарному).**

Тренажер со зрительными метками. В различных участках комнаты фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища. Также в работе используются зрительные тренажёры: «Ракетка», «Дорожка», «Азимут». (Методика применяется педагогом для снятия зрительного напряжения и профилактики заболевания органов зрения у детей на занятиях)

**5. Методика Э.С. Аветисова**.

Специальные упражнения для глаз по Э.С. Аветисову – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их сочетают с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный. **Группа первая** **упражнений** (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости), **группа вторая** (для укрепления глазодвигательных мышц), **группа третья** (для улучшения аккомодации – способности хрусталика менять форму). Особенно нравится детям Упражнение **«Метка на стекле»,** которое проводится на занятии о гигиене зрения. (Методика применяется педагогом для снятия зрительного напряжения и профилактики заболевания органов зрения у детей на занятиях).

1. **Массаж активных точек лица по методике Ковалева В.А.**

Первой физкультминуткой в системе методики В.А. Ковалева является «запуск» глаз в работу. Это массаж активных точек лица на первой минуте занятия. Для детей все упражнения имеют название – «зайчики умываются». Основная задача второй физкультминутки - продление периода высокой зрительной работоспособности. Для этого дети на 15-ой минуте занятия по команде педагога «рисуют» точкой взора прямоугольники по периметру рисунка тренажера «Видеоазимут» на листе бумаги форматом А–3. (Используется педагогом на занятиях с детьми для профилактики утомляемости глаз).

**7.** **Методика Н. Исаевой (упражнения для глаз в положении лёжа)**

Эти упражнения для глаз выполняются не сидя или стоя, а лежа. Наиболее доступен в этих случаях комплекс, в котором каждое из четырех упражнений выполняется обоими глазами в течение сперва 5 секунд, затем, добавляя ежедневно по одной секунде, доводите это время до 1-2 минут. (Методика используется педагогом в рамках проведения корригирующей гимнастики после дневного сна).

**В рамках здоровьесберегающих образовательных технологий** практикуется использование в режиме дня:

* отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей (организация индивидуальной работы и занятий с часто болеющими детьми, детьми с нарушением зрения, осанки, и пр.);
* различных оздоровительных режимов (в холодный период, в летний период, на время каникул);
* комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья» (соляным дорожкам), профилактика плоскостопия; хождение босиком, «топтание» в тазах, полоскание горла и рта, пребывание детей на свежем воздухе);
* физкультурных занятий (в рамках кружка аэробики);
* оптимального двигательного режима (в повседневном режиме работы).

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**:

* Стретчинг, (на занятиях кружка аэробики)
* ритмопластика, (на занятиях кружка аэробики)
* динамические паузы, (на коррекционных занятиях и в совместной деятельности воспитателя с детьми);

подвижные и спортивные игры, (на прогулках, в свободной деятельности детей, на занятиях кружка аэробики и развлечениях);

* релаксация, (тихий час);
* гимнастика пальчиковая, (на коррекционных занятиях, занятиях по изодеятельности);
* гимнастика для глаз, (на коррекционных занятиях и в совместной деятельности воспитателя с детьми)
* гимнастика дыхательная, (после дневного сна, на физминутках в занятиях);
* гимнастика бодрящая, (гимнастика после ночного и дневного сна);
* гимнастика корригирующая, (после дневного сна);
* гимнастика ортопедическая (на занятиях по профилактике плоскостопия и искривления осанки, ходьба по доске с ребристой поверхностью часто сочетается с закаливанием после дневного сна).

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* Физкультурное занятие и кружковое занятие по аэробике (по плану проведения кружка **«Аэробика»)**
* занятия по **программе: «Здоровое детство – здоровое общество»** (согласно перспективному плану занятий по программе «Здоровое детство – здоровое общество» и плану досуговых мероприятий);
* самомассаж в сочетании с закаливанием (растирание махровой варежкой, хождение по соляным дорожкам на занятиях по профилактике ОРВИ и гриппа: «Для чего человеку нос?», «Здоровье и закаливание» и в режимных моментах);

точечный самомассаж (профилактика простудных заболеваний на занятии по профилактике ОРВИ «Для чего человеку нос?» и других режимных моментах).