АДМИНИСТРАЦИЯ ГО ПОДОЛЬСК

Комитет по образованию

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 31»

142121 г. Подольск, Московская область, ул. 43 Армии, д. 19 А

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

Реализация здоровьесберегающих технологий в группе продлённого дня

                                                                      Федорищева Ж.И.

воспитатель высшей квалификационной категории

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из неотъемлемых прав гражданина, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Здоровьесбережение нации является одним из приоритетных направлений социально-экономической политики нашего государства. В числе оздоровительных мероприятий особое значение придаётся системе здравоохранительного образования. Образовательные учреждения, работающие с детьми младшего школьного возраста, должны формировать уровень здоровья будущего гражданина. Это очень важная и актуальная для нашего времени задача.

**Здоровьесберегающая технология** – это система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья егоучастников – и взрослых, и детей.Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения,  воспитательной  работы  в  ГПД.

**Цель  здоровьесбережения:**Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

1. Профилактика вредных привычек.

2. Создание условий для обеспечения  охраны здоровья учащихся, их  полноценного физического развития  и формирование здорового образа жизни.

3.Расширение  кругозора школьников в области  физической культуры и спорта.

4. Просвещение родителей в вопросах  сохранения здоровья детей.

5.Формирование у детей мотивационной  сферы гигиенического поведения,  безопасной жизни.

**Предполагаемый  результат:** доровый  физически,  психически,  нравственно,  адекватно  оценивающий  своё  место  и  предназначение  в  жизни  выпускник  начальной  школы.

В группе продлённого дня, особенно важны и нужны оздоровительные моменты, так как в первую половину дня дети в основном сидят за партами. У них устают глаза, пальцы, мышцы спины, они искажают позвоночник, подгибают ноги, подпирают голову руками и т.д., а в ГПД дети опять должны  сидеть за партами во время самоподготовки, на занятиях в кружках Для отдыха детям необходимы двигательные минутки и занятия, которые позволили бы передохнуть и расслабиться, пообщаться свободно между собой, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

Школьник, чтобы сохранить баланс двигательной активности должен ежедневно делать от 23-30 тысяч шагов, а в ХХI веке наши дети не выполняют и 1⁄4 этой цифры, между школьными занятиями и подготовкой домашних заданий обязательно делать перерыв.

По данным Российских учёных 51% детей вообще не бывают на  улице по возвращению из школы, 73% не устраивают перерыв между  приготовлением уроков, около 40% детей имеют избыточный вес.

   Наша школа имеет достаточный опыт работы в области здоровьесбережения с участниками образовательного процесса:

- внедрены в учебный процесс здоровьесберегающие технологии;

- с позиции здоровьесбережения планируется учебная нагрузка учащихся; режимные моменты ГПД

- созданы необходимые санитарно-гигиенические условия в школе и классах;

- работает спортивный зал.

Систематическое использование здоровьесберегающих  технологий приводят к улучшению психико-эмоционального состояния детей. Главное в проведении оздоровительных моментов – систематичность, доступность, заинтересованность детей.

Согласно общешкольной программы в школе стало традиционное проведение «Дней здоровья», воспитательные часы, диспуты, круглые столы. Например: «Вода – источник жизни», «Здоров будешь – все добудешь», «Здоровье в твоих руках», «Здоровое питание – отличное настроение», «В здоровом теле – здоровый дух», «Советы доктора Айболита», «Вредные привычки», «Ты есть то, что ты ешь», уроки физкультуры, физминутки, спортивные часы, прогулки на свежем воздухе. Множество воспитательных мероприятий данной тематики способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
Приоритетными направлениями здоровьесбережения детей  во время их пребывания в ГПД  являются:

- здоровье и здоровый образ жизни;

- соблюдение режима дня;

- соблюдение правил личной гигиены;

- санитарно-просветительные мероприятия (беседы);

- питание – завтрак, комплексный обед,

- различные формы физического воспитания:( спортивные  часы, подвижные  игры, динамические паузы, физминутки.)

- изучение основ безопасности  жизнедеятельности при ЧС и ПДД;

- обязательная часовая прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.

Формы и методы работы в ГПД:
• влажная уборка учебного кабинета, проветривание помещения;
• выполнение учащимися гигиенических процедур;
• практические занятия по самообслуживанию;
• индивидуальные, групповые, коллективные беседы о здоровом образе жизни;
• санитарно-просветительная работа с учащихся медицинским персоналом

• прогулки на свежем воздухе;
• подвижные игры на свежем воздухе;
• экскурсии в природу;
• занятия в спортивных кружках
• дни здоровья;
• инструктажи для учащихся по правилам безопасного поведения;
• игры, классные часы, практикумы по отработке навыков безопасного поведения;
• чтение художественной литературы, просмотр видеофильмов по тематике «Быть здоровым- здорово!».
Физические упражнения и, прежде всего, движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечнососудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому организму, нужно поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим. Всё это учитывается, при составлении режима дня, недельной нагрузки и плана работы ГПД.

Занятия в ГПД включают прогулки, где дети могут играть в хорошо знакомые игры «День и ночь», «Ловишка с ленточкой», «выбей мячом», «Боулинг», «Разорви цепь» и т.д. Эти игры динамичны, они позволяют удовлетворить потребность ребёнка в движении. В качестве отдыха можно провести игру «Море волнуется». Прогулка может быть познавательной, где познания сочетаются с движением по заранее

В организации проведения воспитательных часов и самоподготовок я учитываю:
1) обстановку и гигиенические условия в классе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.
2) число видов учебной деятельности: письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач.
3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной и воспитательной деятельности;
4) способы преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа.
5) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами),
6) позы обучающихся, чередование поз;
7) физкультминутки и другие оздоровительные моменты– их место, содержание и продолжительность;
8) наличие в содержательной части воспитательного часа вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;

9) психологический климат в гпд;
10) наличие на воспитательном часе и самоподготовке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями.
При работе с детьми необходим индивидуальный подход к каждому ребёнку, понимание его индивидуальных особенностей и поиск соответствующих методов воспитания. Поэтому работаю в тесном взаимодействии со всеми участниками педагогического процесса - родителями, учителями, медработником, кружководами, логопедом ,психологом , социальным педагогом.
При работе с детьми стараюсь создать комфортный психологический климат и эмоциональный настрой детей, соблюдать санитарно- гигиенических требования такие как, проветривание помещения, смена видов деятельности, своевременное и обязательное проведение физкультминуток, динамических пауз в период подготовки домашнего задания.
Для сохранения здоровья учу детей соблюдать режим дня. Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи. Многим требуется проявлять волю и твердый характер, чтобы соблюдать его. Однако режим придает жизни четкий ритм, создает наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Формирование здорового образа жизни школьников – это личная гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом. В беседах рассказываю детям о том, как надо соблюдать личную гигиену тела, сна, питания, одежды и обуви, разумно чередовать труд и отдых, отказаться от вредных привычек. Поэтому добиваюсь чтобы воспитанники мыли руки до и после еды (личные салфетки и мыло), пользовались чистой посудой, слежу за количеством и качеством пищи, необходимо тщательно пережевывать пищу, не отвлекаться и не разговаривать во время еды. Эту воспитательную работу провожу на воспитательских часах.
После завершения уроков в школе принимая детей в группу продленного дня, обязательно интересуюсь причинами отсутствия ребенка, самочувствием и настроением детей, знакомлю их с планом дальнейших действий.
Во время прогулки дети активно двигаются. Движение как форма физиологической активности играет важную роль в развитии психики и интеллекта ребенка.
Проведение прогулки требует такой же продуманности и подготовки, как и все другие виды деятельности. Ее нужно сделать содержательной и интересной. Это требует разнообразия в проведении прогулки, учета физической нагрузки, рационального чередования занятий.
Во время прогулок на свежем воздухе устраиваем спортивные игры и соревнования. Эти игры развивают силу, ловкость, волевые качества, выносливость, стойкость, дисциплинированность. Учат дружбе и товарищескому отношению, как к своим одноклассникам, так и к другим детям. При благоприятной погоде проводим дыхательную гимнастику, несложные физкультурные упражнения, упражнения на внимание.
Помимо игр на свежем воздухе организую прогулки-экскурсии. Благодаря смене обстановки, новизне такая прогулка-экскурсия становится интересной детям. Они с удовольствием наблюдают за живой и неживой природой. Осторожно передвигаясь, дети стремятся как можно ближе подойти к наблюдаемому объекту: шмелю, бабочке, скворцу, воробью - рассмотреть его и сфотографировать. Такое занятие на природе мы называем «фотоохотой». Задача воспитанника - увидеть, как можно больше интересных объектов. Распускающиеся листья на деревьях и кустарниках, цветы на яблонях и вишнях - все это вызывает в детях неподдельный восторг и интерес к окружающей природе, побуждает их к бережному отношению к ней.
Во время прогулки на свежем воздухе проводим наблюдения за окружающим миром в течение 15-20 минут. При этом расширяется кругозор воспитанников, развивается речь, познавательный интерес. По возможности используем на прогулке спортивный инвентарь (мячи, кегли, флажки, скакалки), с ними игра становится интереснее, привлекательнее, способствует укреплению осанки и развитию координации движений, ловкости, силы, выносливости.
Игра – это внутренняя потребность детей в активной деятельности, средство познания мира.
В игровой форме развиваются познавательные способности, воспитывается доброжелательное отношение к сверстникам, соперникам, сплачивается детский коллектив, формируются навыки коллективных дел. Даю возможность детям и приучаю самостоятельно организовывать собственную деятельность, наблюдая, чтобы воспитанники не несли вред собственному здоровью.
Во время самоподготовки провожу оздоровительные минутки, для того, чтобы учащиеся не уставали и могли работать в полную силу. Физкультминутки провожу иногда с музыкальным сопровождением. Время начала физкультминутки выбираю в соответствии с состоянием учащихся, когда у значительной части детей начинает проявляться утомление (часто отвлекаются, разговаривают). Провожу упражнения направленные на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, ног и упражнения для глаз. В течение самоподготовки проводится 1-2 физкультминутки.
Перед проведением физкультминутки проветриваю класс.
**В своей работе использую следующие виды физминуток:**
1. оздоровительно-гигиенические;
2. двигательно-речевые;
3. подражательные;
4. физкультурно-спортивные.
Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.
Технология сохранения и стимулирования здоровья - гимнастика пальчиковая. Развитие мелкой моторики рук – играет роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у детей особое внимание обращаю на тренировку их пальцев, а это позитивно влияет и на развитие интеллекта. Например, плетение из резинок различных узоров, браслетов, «фенечек» и т.п.
Хочется отметить, что сочетание разнообразных методов и приёмов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике позволит нам сохранить здоровье наших детей, научат их заботиться о себе.
Правильно организованный образовательно-воспитательный процесс вшколе, может существенно и положительно влиять на укрепление и развитие здоровья обучающихся.
