Здоровьесберегающие технологии

в режиме работы группы продленного дня.

Н.А. Дорошенко, воспитатель продлённого дня МБОУ "Общеобра-зовательная школа психолого-педагогической поддержки" № 104 г. Кемерово

 *«Тело не более отдельно и независимо от души»*

*Сократ*.

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе, где достаточно активно ведется разработка теоретико-методологических основ формирования здоровьесберегающей образовательной среды. В исследованиях Виленского М.Я, Вишневского В.А., Зайцева Г.К., Казина Э.М., Калачёва Г.А., Татарниковой Л.Г. раскрываются теоретико-методологические основы педагогики здоровья. Современные подходы к проблеме формирования здоровьесберегающей образовательной среды нашли также свое отражение в работах Айзмана Р.И, Берсеневой Т.А., Куинджи П.Н., Литвиновой Н.А. и др.

Изучив и проанализировав их работы, можно сделать вывод, что термин «здоровьесберегающая педагогика» собирательный. Он включает в себя:

1. Педагогическую систему, основанную на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовывать при организации учебно-воспитательного процесса;

2. Образовательную систему, провозглашающую приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающую его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей;

3. Область медико-психолого-педагогических знанийо построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учётом интересов здоровья учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

• условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

• рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

• соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

• необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая технология - это система работы оздоровительного пространства по сбережению и развитию здоровья его участников - и взрослых и детей.

Для детей и подростков основными составляющими элементами здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. В современных сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части учащихся является фактором риска возникновения заболеваний.

Здоровье современных учащихся – серьезная национальная проблема. Учебный день насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение приводит к переутомлению учащихся.

Поэтому тема «Здоровьесберегающие технологии в режиме работы группы продленного дня» является актуальной.

Основная цель, которую преследует современное воспитание – воспитать не только социально-активную, творческую, грамотную, самостоятельную личность, но и осуществлять поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших учащихся отношение 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.

Основной задачей работы в группе продленного дня становится внедрение и распространение здоровьесберегающих технологий. Конечно же здесь необходимо отметить тесную взаимосвязь работы с родителями - о просвещении их в вопросах сохранения здоровья детей (консультации, беседы и пр.).

В группе продлённого дня, особенно важны и нужны оздоровительные моменты, так как в первую половину дня учащиеся в основном сидят за партами. У них устают глаза, пальцы, мышцы, спина, они искажают позвоночник, подгибают ноги, подпирают голову руками и т.д., а в группе продлённого дня дети опять должны сидеть за партами во время самоподготовки, на занятиях в кружках и т.п. Для отдых детям необходимо двигательные минутки и занятия, которые позволили бы передохнуть и расслабиться, пообщаться свободно между собой, прислушаться к себе и прин6ести своему организму пользу.

Приоритетными направлениями здоровьесбережения учащихся во время их пребывания в группе продлённого дня, являются:

- здоровье и здоровый образ жизни;

- соблюдение режима дня;

- соблюдение правил личной гигиены;

- питание; завтрак, обед, полдник;

- санитарно-просветительные мероприятия (беседы);

- различные формы физического воспитания (спортивные часы, подвижные игры, физкультминутки и т.п.);

- изучение основ безопасности жизнедеятельности при ЧС и ПДД;

- обязательная часовая прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.

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

Для проведения оздоровительных минут можно использовать различные подручные предметы и средства, которые позволят сделать эти минуты интересными и разнообразными. К таким предметам можно отнести ластик, книги, карандаши, газеты, комочки ваты, стулья и т.д.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует повышению интереса к их выполнению, формирует наблюдательность, внимание. Оздоровительные минутки дают возможность пообщаться, учат помогать, поддерживать друг друга, дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, отвлечься. Очень хорошо, если упражнения сопровождаются хорошей музыкой. Для удобства взрослого, который проводит двигательные минутки, все упражнения можно представить в виде карточек-заданий, которые учитель и воспитатель выбирает по своему усмотрению или по желанию детей.

Физические упражнения и, прежде всего, движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они важны для всех систем организма: нервной, сердечнососудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

В движениях дети познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки организма. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому организму, нужно поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим.

Прогулка в режиме полного дня является важным моментом, обеспечивающим бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям, является паузой для восстановления сил, снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности учащихся.

У воспитателя группы продленного дня есть возможность через комплексное использование оздоровительных мероприятий в группе продлённого дня снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, что в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Список литературы.

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» [Текст] / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд-во гос. пед. ун-та, 2001. – 316с.

2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1- 4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 294с. – ISBN5- 94665-124-2.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 209 с.

4. Штрафметова, Е.В. Пути сохранения и укрепления здоровья обучающихся [Текст] / Е.В. Штрафметова // Завуч Начальной школы. – 2005. - №4. – С.109-111.