**СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

**В ГРУППЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

  В системе человеческих ценностей здоровье, безусловно, выступает на первое место. Это утверждение может быть ярко проиллюстрировано словами немецкого философа Артура Шопенгауэра: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». А выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет…»

 Наше будущее – это наши дети.

   Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья: снижение удельного веса здоровых детей с одновременным увеличением численности детей с различными хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями (нарушение зрения, осанки, болезни крови, аллергическая, эндокринная, нервно – психическая патологии и т. д.). Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре-пять процентов. Известно, что 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте, в 5 – 10 лет.

     Ученые-физиологи выделяют факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей. К ***школьным*** факторам риска относят ***интенсификацию учебного процесса; несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.***

       Рост заболеваемости детей напрямую связан и с рядом ***общественных*** факторов: уровень социально-экономического развития общества, материальный уровень семьи, семейные установки и модели поведения, наследственность, экологическое состояние окружающей среды.

  Учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.  В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.   Основной задачей педагогики, оберегающей здоровье детей,  является такая организация режима труда и отдыха школьника, создание таких условий для работы, которые обеспечили бы работоспособность на протяжении всего времени нахождения детей в школе, позволили отодвинуть утомление и избежать переутомления.

  Наиболее ответственным, сложным и переломным периодом в жизни ребенка является начальный этап систематического обучения. Это смена ведущего вида деятельности, социальная адаптация, возросшие умственные и эмоциональные нагрузки, резкое ограничение движений. Этот период во многом определяет как успешность дальнейшего обучения, так и состояние здоровья. Проблемой особой заботы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья физического, духовного, нравственного тех учеников начальных классов, которые посещают ГПД, т.е .целый день находятся в школе, ведь настоящее время большинство родителей одной из основных своих задач выбирают обеспечение материального благосостояния семьи и значительную часть времени заняты делами. Нельзя не учитывать то обстоятельство, что ребенок, который приходит в группу после учебного дня, утомлен, или «взвинчен», имеет не только повышенную потребность в двигательной активности, но и в эмоциональной разрядке. Перед ГПД стоит задача воспитания личности ребенка, обеспечения безопасности его жизни и здоровья через включение во внеурочные виды деятельности. И от того, как организована жизнь и деятельность ребенка в ГПД, насколько правильно произведен отбор содержания, видов, форм деятельности и их сочетания в единой системе воспитательного воздействия. Зависит не только успех воспитательной работы, но и состояние здоровья детей.

Задача создания здоровьесберегающей среды в ГПД требует согласованных усилий всего педагогического коллектива, учителя и воспитателя.

Организация внеурочной деятельности в группе продленного дня прописана в СанПиН 2.4.2.-2821-10 «Санитарно-гигиенические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (приложение 6 «Рекомендации к организации и режиму работы групп продленного дня»), в Письме МинОбрнауки РФ от № 03-296 от 12 мая 2011 года «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

 Для обеспечения максимально возможного развивающего, оздоровительного и воспитательного влияния, а также сохранения работоспособности детей, необходима рациональная организация режима дня.

Условно структурные единицы организации режима в группе продленного дня могут выглядеть следующим образом: обед, отдых на свежем воздухе (до 4 раз в день), самоподготовка, «клубный час», свободное время или занятие по интересам. Все режимные моменты, организованные в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями и создают среду, благоприятную для сохранения и укрепления физического, духовного, нравственного здоровья детей.

При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении предусмотрено **трехразовое питание** обучающихся: завтрак- на второй или третьей перемене, обед – в 13 – 14 часов, полдник – в 16- 17 часов.

 Рациональное питание создаёт условия для нормального физического и умственного развития детского организма, поддерживает высокую работоспособность, способствует профилактике заболеваний и оказывает существенное влияние на возможность противостоять воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Отдых на свежем воздухе**

Наряду с другими режимными моментами особое внимание уделяю **рациональной организации двигательной активности учащихся**. Доказано, что удовлетворение потребности в движении играет важную роль в развитии ребенка младшего школьного возраста. Двигательная активность имеет тесную связь с формированием личности и самосознания ребенка. Дети, которые вынуждены подолгу не выходить на улицу, становятся раздражительными, плаксивыми, обидчивыми. Существует понятие биологической достаточности движений, которое необходимо для нормального развития школьника. Восстановление израсходованной энергии у растущего организма идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма.

Удовлетворение двигательной потребности детей в условиях группы продленного дня реализуется в таких ежедневно организуемых формах работы как **прогулка на свежем** **воздухе и спортивный час.**

После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении организуется отдых длительностью не менее 2 часов (до обеда и перед самоподготовкой), а также после самоподготовки и перед уходом домой.

Прогулка – активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней подвижности. Прогулка оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы учащихся.

 Один раз в день одна из прогулок может проводиться с большей физической нагрузкой (спортивный час), который проводит учитель физкультуры, тренер.

Местом прогулок могут быть расположенные рядом со школой парки, скверы, оборудованная детская площадка для игр. В непогоду спортивные занятия в группе продленного дня проводятся  в хорошо проветренном спортивном зале.

 Проведение прогулки требует такой же продуманности и подготовки, как и все другие виды деятельности. Ее нужно сделать содержательной и интересной. А это требует разнообразия в проведении прогулки, учета физической нагрузки, рационального чередования занятий. Прогулка, подвижные и спортивные игры, деятельность на пришкольном участке могут решать задачи образовательной программы, т.е. быть и целенаправленными и результативными.

При планировании прогулки воспитателю необходимо:

– определить вид прогулки;

– поставить цель;

– разработать для детей задания и наметить виды деятельности;

– продумать фиксацию результатов и проведение рефлексии;

– продумать дальнейшее применение результатов деятельности детей.

 В работе группы продленного дня используются следующие виды прогулок:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **виды прогулок** | **например** | **какие задачи может решать** |
| наблюдение | за сезонными изменениями в природе, особенностями растительного мира, за жизнью домашних и диких животных, за трудом и отдыхом людей | предметные цели курса «окружающий мир», а также развитие метапредметных компетенций– *например,* освоение умения наблюдать, фиксировать наблюдения, овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов и др. |
| задача | решение практической задачи, например, определить расстояние, величину или высоту предмета, составить план местности и т.п. | овладение умением фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения |
| поиск | определенных видов трав; деревьев, семян, объектов (а также знаков, символов) | овладение умением использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа,   передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением |
| творчество | сделать зарисовку, изготовить поделку из природного материала, сплести венок, составить букет, придумать сказку, стихотворение, рассказ | освоение способов решения проблем творческого характера, применение способов решения учебных задач в нестандартной ситуации. Активное использование речевых средств и иных средств  коммуникативных и познавательных задач |
| экскурсия | знакомство детей с близ расположенными достопримечательностями, различными объектами, внимание к которым может помочь детям в исследовательской и проектной деятельности | овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям |
| практическое занятие | по применению правил дорожного движения, по работе с учебным оборудованием («Наблюдение за погодой») и др. | закрепление умений учащихся ориентироваться и выполнять правила дорожного движения, техники безопасности при работе с инвентарем, учебным оборудованием и др., а также определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
| игра | спортивное соревнование, народные игры, состязание, матч, турнир | развитие выносливости, соблюдение определенных правил: развитие умения работать в команде. Необходимыми условиями для эффективной игры являются естественность, эмоциональный отклик. Развитие готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |

 В своей практике я наиболее часто использую такую форму работы как игровая прогулка. Этот выбор обоснован тем, что значение игры в развитии и укреплении здоровья ребенка невозможно переоценить.

Игра – постоянная и  неизменная спутница детства. Игра для детей – важное средство самовыражения. В ней можно узнать характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности воспитанников. Разнообразна классификация игр. Среди них: подвижные, подражательные, музыкальные, сюжетно – ролевые, дидактические, познавательные.  Для решения задач, стоящих перед ГПД, ряд преимуществ имеют подвижные игры, используя которые можно оказывать значительное воздействие на все стороны развития ребенка. Положительные эмоции, вызванные участием в игре, усиливают физиологические механизмы в организме и улучшают работу всех его органов и систем, а эмоциональный подъем создает у детей повышенный тонус. В ходе игры педагог привлекает внимание к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает оказывать товарищескую поддержку, добиваться общей цели. Во внеурочной работе игра должна быть основным средством воспитания младших школьников.

 Одним из ведущих видов познавательной деятельности в условиях работы  группы продленного дня является самоподготовка.

**Самоподготовка -** одна из форм организации учебного процесса в группе продленного дня. Это обязательные ежедневные занятия, на которых школьники самостоятельно выполняют учебные задания в строго отведенное время под руководством педагога-воспитателя.

В режиме группы продленного дня первого класса существует структурная особенность - отсутствие самоподготовки и значительно больший, чем в других классах, объем времени, который надо содержательно наполнить и правильно организовать.

При выполнении учащимися домашних заданий  соблюдаю следующие **рекомендации:**

– приготовление уроков проводить в учебном помещении с соответствующей мебелью, хорошей освещенностью; помещение перед выполнением самопроверки необходимо тщательно проветрить;

– начинать самоподготовку в 14-15 часов, когда высок физиологический подъем работоспособности;

– соблюдать ограничения по времени выполнения домашнего задания. При необходимости определять с учителем индивидуальные нормы заданий для слабоуспевающих учащихся, для детей с низким темпом деятельности;

– предоставлять учащимся возможность самим определять последовательность выполнения заданий, рекомендуя начинать с предмета средней трудности для каждого обучающегося;

– предоставлять учащимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы;

– проводить «физкультурные минутки» по 1-2 минуты;(использую различные виды в зависимости от выполняемой детьми работы (чтение- зрительные, письмо- пальчиковые и т.д.) и степени утомления см. слайд)

– предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашнего задания раньше всей группы, возможность приступать к занятиям по интересам, тихим и спокойным (настольным) играм.

 Самоподготовка состоит из нескольких этапов: организационный момент, определение целей и последовательности деятельности, подготовка к самостоятельной работе, самостоятельная работа, самоконтроль и самопроверка работы, подведение итогов самоподготовки.

 Наряду с соблюдением требований СанПиН по организации самоподготовки в своей работе использую **приемы здоровьесберегающих технологий**.  Среди них:

- создание ситуации успеха в любых видах деятельности,

- благоприятный морально- психологический климат, атмосфера доброжелательности (в отношениях педагог-ученик и ученик – ученик),

- личностно – ориентированный подход к учащимся (возможность построения индивидуальной образовательной траектории и индивидуального графика пребывания ребенка в учреждении в течение всего дня),

- обеспечение мотивации образовательной деятельности(эмоциональная вовлеченность в процесс обучения, развитие познавательных интересов ребенка посредством игровых форм работы,  упражнений занимательного характера, первых шагов исследовательской  деятельности),

- формирование навыков саморефлексии.

  Использование данных приемов работы способствует не только познавательному развитию детей, но и их нормальному психофизиологическому состоянию.

 Для сохранения и укрепления духовно – нравственного здоровья учащихся, защиты от негативных факторов социальной среды при организации **досуговой деятельности** в ГПД считаю необходимым создание **атмосферы творчества**, условий для творческого самовыражения личности ребенка. Так в группах продленного дня нашей школы работают различные кружки детского творчества при тесном сотрудничестве с педагогами учреждения дополнительного образования. При этом учащиеся имеют возможность выбора занятия по своим интересам.

 ГПД имеет широкие возможности для **привития** ребенку различных **культурно –** **гигиенических навыков** и применения их в повседневной жизни. Так на протяжении всего дня пребывания ребенка в группе воспитатель работает над формированием навыков ухода за своим телом (мытье рук перед едой), одеждой, культуры поведения за столом, гигиены умственного труда. В соответствии с возрастными особенностями учащихся младшего школьного возраста эта работа проводится с использованием элементов игры, занимательности, соревнования, системы поощрений.

 Для формирования навыков правильного гигиенического поведения и безопасной жизни ребенок должен овладеть знаниями и представлениями о ЗОЖ. Так с целью **пропаганды здорового образа жизни** в план работы воспитателя ГПД включаю систему занятий под общим названием «Клуб «Безопасность и здоровье». Организованные в форме викторин, путешествий, игр- инсценировок, КВН, бесед, данные занятия помогают формировать у учащихся ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни. Группа продленного дня с грамотно организованной  с педагогической и методической точек зрения работой, в сочетании с приемами здоровьесберегающих технологий,  при соблюдении санитарно – гигиенических требований и наличии соответствующей материальной базы, является комфортной средой для развития, социализации  ребенка, сохранения и укрепления  его здоровья.