«Создание здоровьесберегающей среды в группе продленного дня»

Автор: Никифорова Лилия Александровна

воспитатель высшей квалификационной категории в группе продленного дня. Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение школа 7 Красносельского района города Санкт – Петербурга.

В настоящее время, когда большинство родителей одной из основных своих задач выбирают обеспечение материального благосостояния семьи и значительную часть времени заняты делами, выбор ими для своих детей занятия в группе продлённого дня как прогрессивной формы организации жизнедеятельности детей, их интеллектуального развития и духовного роста совершенно очевиден.

Пребывание ребёнка в школьной группе продлённого дня помогает процессу становления личности, гарантирует его безопасность и здоровье (как физическое, так и нравственное). Ребёнок постоянно находится в зоне педагогического влияния.

Продлённый день – неизмеримый потенциал воспитательного воздействия школы на ребёнка, но реализуется он лишь при условии высокой организации работы группы продлённого дня и максимального использования всех представляемых режимом продлённого дня возможностей.

***«Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»***

В последние годы вопросы сохранения здоровья детей приобретают особую актуальность. Исследования показывают, что около 25 – 30% детей, которые поступают в школу, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности ребёнка зависят его духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Академик В.Ф.Базарный говорит, что «…здоровье- это категория резерва жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Это жизнеспособность формируется в процессе воспитания. Следовательно, здоровье- это категория педагогическая».

Установка на здоровье не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия. Очень важно именно в младшем школьном возрасте реализовать общегигиеническое направление здорового образа жизни: включать школьников в гигиеническое обучение и воспитание в семье и в школе, показывать престиж здоровья, формировать привычки и навыки здорового образа жизни.

Современные исследования психологов, социологов, медиков подтверждают факт наличия достаточно большого количества нездоровых, ослабленных детей не только от неправильного питания, малой двигательной активности, но и от обилия неконтролируемых, негативных эмоций и злых мыслей по отношению ко всему окружающему. Именно нарушения психоэмоциональной сферы в подавляющем большинстве случаев являются одним из факторов развития различных заболеваний.

Дети в младшем школьном возрасте живут на уровне эмоций. Они поразительно воспириимчивы к любым внешним влияниям. Их души обладают чудесным качеством: открытости всему истинному, полезному, добросердечному. «Питанием» для этих добродетелей является благоприятная эмоциональная атмосфера. Создание такой атмосферы – необходимое условие полноценного здоровья ребёнка.

Обеспечение школьников возможностью сохранения здоровья в период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, применение полученных знаний в повседневной жизни – цель здоровьесберегающих технологий, которые осуществляются при организации работы на уроках и в ГПД.

В законе РФ «Об образовании» «…обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие ОХРАНУ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ».   
В концепцию очередного этапа реформирования образования внесен раздел «Образование и здоровье», где сказано о необходимости ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

***Основные компоненты содержания и организации работы в ГПД***

Важнейшим требованием в режиме работы ГПД является обеспечение единства урочной и внеурочной деятельности учащихся. Кроме того, педагогический процесс предусматривает, чтобы режим ГПД способствовал укреплению здоровья учащихся, обеспечивал высокий уровень работоспособности, хорошее физическое и нравственно – эстетическое самочувствие детей.

Режим работы в ГПД разрабатывается в соответствии с конкретными условиями каждой из школ, с учётом возрастных особенностей учащихся, тщательно продуманным чередованием умственной, трудовой и досуговой деятельности, занятий физкультурой и спортом.

Режим ГПД строится в соответствии с гигиеническими и педагогическими требованиями. Он характеризуется определённым расположением урочных и внеурочных занятий в течение дня, недели, года.

Его структура складывается из следующих частей:

Активный отдых

Самоподготовка

Внеурочная деятельность

Структура режима ГПД

Занятия по интересам

Прогулки

Экскурсии

Эффективность работы ГПД во многом зависит от отношения ребёнка к школе, от его желания посещать ГПД. Хорошее настроение – залог физического и нравственного здоровья ребёнка, его успехов в учёбе и труде.

Задача педагога ГПД состоит в том, чтобы не только занять ребёнка игрой, заполнить его свободное время, но и организовать такие мероприятия, которые бы стали интересны и полезны школьнику, способствовали его интеллектуальному и физическому развитию, обогащали его эмоционально.

Проблемой особой заботы является организация питания детей. В обязанности педагога входит своевременное питание учащихся, обучение их культурно – гигиеническим правилам приёма пищи.

Организуя работу учащихся в ГПД, главное создать необходимые условия для занятий самоподготовкой с целью качественного выполнения домашних заданий.

В процессе организации самоподготовки педагогом должны учитываться следующие факторы:

* создание санитарно – гигиенических условий для самостоятельной учебной деятельности,
* уровень подготовленности учащихся по данному предмету,
* индивидуальные особенности каждого ученика.

В своей деятельности педагогу необходимо реализовать принцип личностно – ориентированного подхода к учащимся. Всё содержание работы в часы самоподготовки должно быть направлено на всестороннее развитие и совершенствование полученных умений самостоятельно работать, формирование навыков рационального использования учебного времени.

Способствуют обеспечению целенаправленности, комплексности и непрерывности воспитательного воздействия на детей внеурочные занятия дополнительного образования.

Организуя работу в ГПД, необходимо создать условия для организации воспитательного процесса микрорайона на основе взаимодействия с другими социально – культурными институтами воспитания, общественными организациями, ведомствами.

Учёными – физиологами установлено, что после достаточно продолжительного отдыха, насыщенного движениями и физическими нагрузками во второй половине дня проявление вторичной детской работоспособности наступает в промежуток с 16 до 17 часов (с 9 до 11 наивысшая детская работоспособность). Вторичная работоспособность может и не возникнуть, если содержание отдыха будет нести значительную умственную нагрузку. В этом случае вместо утомления появится переутомление

Средства здоровьесберегающих технологий

- средства двигательной активности

- оздоровительные силы природы

- гигиенические факторы

- физкультминутки

- гимнастика (пальчиковая, артикуляционная, оздоровительная, дыхательная и др.)

- ЛФК

- подвижные игры

- самомассаж,

- тренинги и др.

- проведение занятий на свежем воздухе,

- учёт влияния метеорологических условий (давление, солнечное излучение и др.)

- выполнение санитарно – гигиенических требований,

- личная и общественная гигиена,

-проветривание и уборка помещений,

- соблюдение режима дня, режима двигательной активности, режима питания,

-простейшие навыки оказания первой медицинской помощи (порез, ожог, укус, ссадина),

- обучение элементарным приёмам ЗОЖ,

- профилактические прививки,

- ограничение предельного уровня нагрузки

Литература:

1.Учебно – воспитательные занятия в группе продлённого дня…Авт – сост. Н.А.Касаткина. – Волгоград: Учитель, 2005.

2.Воспитание. Первый класс: Пособие для педагогов/ М.П.Осипова, С.И.Козлович, Е.Д.Король и др. Минск: Экоперспектива, 2002.

3.Ковальков В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.

4.[bazkarschool.ucoz.ru](http://bazkarschool.ucoz.ru/)›[load…zdorovesberegajushhie…v…](http://bazkarschool.ucoz.ru/load/shkola_v_nogu_s_vremenem/ikt/quot_zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_gruppe_prodljonnogo_dnja_quot/46-1-0-75)

5.Здоровьесберегающие технологии в группе продлённого дня (ГПД). [webkursovik.ru](http://www.webkursovik.ru/)›[kartgotrab.asp?id=-30940](http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-30940)