

Опыт работы воспитателя
МБОУ г. Мурманска «Прогимназия №24»
Ивановой А.Н.
по теме

**«Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса
в условиях группы продленного дня»**

Цель использования здоровьесберегающих технологий:

- сохранение физического и психического здоровья ребенка.

Задачи работы:

- формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни;
- обучение использованию полученных умений и навыков в повседневной жизни.

Школа – очень серьёзный, переломный этап в жизни ребёнка. Это и существенное изменение привычного образа жизни, новые непривычные нагрузки, серьёзный умственный труд, резкое ограничение движений. Ребёнок, привычный играть, много двигаться, вынужден длительное время проводить за партой. Резко уменьшается время отдыха, прогулок, возрастают эмоциональные нагрузки. Ребёнку нужно привыкнуть к новому коллективу, требованиям учителя, необходимости усидчиво и целенаправленно работать. Безусловно, для детей младшего школьного возраста, это большой труд. Нагрузки на детский организм огромны, поэтому для получения высоких результатов в учебно-воспитательном процессе важную роль играют физкультурно-оздоровительная работа и применение здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса в условиях группы продленного дня предполагает применение следующих технологий:

- экологические здоровьесберегающие технологии;
- медико-гигиенические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- психолого-педагогические технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В программе ГПД по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» важное место занимают

- физическое совершенство
- укрепление здоровья
- пропаганда ЗОЖ.

В процессе занятий предполагается формирование у учащихся внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимости заботы о своем здоровье и здоровье окружающих.

Свою работу по сохранению здоровья воспитанников строю, исходя из принципов:

- соблюдение техники безопасности и санитарно-гигиенических норм при организации воспитательной работы;
- использование в своей деятельности современных здоровьесберегающих технологий (целесообразность, результативность применения);
- организация и проведение мероприятий, способствующих сохранению и восстановлению психического и физического здоровья детей (праздники здоровья, дни здоровья, витаминные дни, тренинги и т.д.).

Из классификации здоровьесберегающих технологий (по Н. Смирнову) я выбрала для работы:

- **ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**, направленные на физическое развитие учащихся.

К ФОТ относятся: тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого;

- **УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ** включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей.

Наиболее приемлемыми по характеру действия считаю:

- **ЗАЩИТНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ** – направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относится выполнение санитарно-гигиенических требований;
- **ИНФОРМАЦИОННО-ОБУЧАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье;
- **КОМПЕНСАТОРНО-НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ** восполняют недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, частично нейтрализовать негативные воздействия.

Методы и приемы обучения с позиции здоровьесбережения, используемые мной в работе:

- комфортное начало и окончание ежедневной работы ГПД, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся;
- умение настроить на положительную волну: «Улыбнись самому себе и окружающим»;
- использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится», «Я справлюсь» и т. д.;
- учет индивидуальных особенностей детей: не могут дети в классе быть все одинаковыми, поэтому нельзя к ним применять одни и те же приемы работы или проводить одни и те же упражнения. Очень важно постоянно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья;

- личный пример воспитателя. Благодаря позитивному примеру воспитателя дети овладевают элементарными приёмами сохранения и укрепления здоровья.

- Организация саморефлексии. Умело проведенная рефлексия дает возможность понять следующее: насколько дети осознают, что и как они делали на занятиях, что им помогало и что они могут использовать впоследствии в жизни.

Вышеперечисленные технологии непосредственно применяю в практической профессиональной деятельности во время:

- прогулки на свежем воздухе;
- игровой деятельности на свежем воздухе;
- подвижных игр;
- спортивного часа;
- физкультминуток;
- проведения познавательных и развлекательных мероприятий в рамках внеурочной деятельности.

При организации воспитательного процесса в ГПД для создания оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей в своей работе применяю разнообразные **формы** деятельности, чередуя занятия с высокой и низкой двигательной активностью, при этом за основу беру режимные моменты. Учитывая особенности восприятия, которыми обладает каждый из учащихся, включаю в занятия разные виды деятельности, чтобы школьники могли и посмотреть, и послушать, и подвигаться. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой. Тогда даже непоседы и обычно невнимательные ученики могут стать намного усидчивее и внимательнее. Провожу тематические беседы, конкурсы рисунков, внеклассные мероприятия, соревнования и др. Оформляем уголок по профилактике дорожно-транспортного травматизма, уголок здоровья. Занятия спортивного часа направлены на оздоровление и повышение физической активности учащихся.

Методика проведения **спортивного часа** требует выполнения основных требований:

- преобладание в них занимательности, состязательности, элементов игры;
- щадящий режим занятий, так как в равной мере участвуют все школьники группы, даже освобожденные от физкультуры;
- направленность занятий на выработку устойчивости организма младших школьников против неблагоприятных условий, излишних нагрузок;
- проведения активного отдыха на воздухе (школьный стадион или игровая площадка). При проведении занятий спортивного часа использую различные

виды упражнений, подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, соревнования.

Прогулку и игровую деятельность на свежем воздухе осуществляю для восстановления сил и работоспособности, развития наблюдательности, любознательности, сплочения группы, формирования умения вести себя в свободном общении, играх. Каждый день провожу физкультминутки, игровые паузы, эмоциональную разгрузку, использую упражнения с целью профилактики нарушений опорно-двигательной системы, снятия утомления мышц.

Применяю **технологии**:

- Технология по снятию утомления зрения «зрительная гимнастика» (автор Бэйтс), тренажер (по методике В.Ф. Базарного). Цель технологии - снятие зрительного напряжения и утомления глазных мышц.

- Технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы. Цель технологии - снятие утомления мышц, развитие правильной осанки.

- Технологии, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшения деятельности ЦНС (релаксация, развлекательные игры в игровой комнате, игры для снятия агрессии, воздействие цветовых гамм, ситуации «новизны, удивления, успеха»).

- Арт – терапия (рисование, литература, музыка). В физкультминутки включаю:

- упражнения для глаз;
- упражнения для мышц пальцев рук, ног;
- дыхательную гимнастику;
- общеразвивающие упражнения, позволяющие компенсировать недостаточную двигательную активность.

Выполняются упражнения как сидя, так и стоя. Время проведения: не более 1-2 минут, целесообразно проводить их тогда, когда у учащихся начинают появляться первые признаки переутомления: снижается работоспособность, активность, нарушается внимание.

Заключение. Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снижать утомление, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья школьников.

Результатом использования здоровьесберегающих технологий считаю:

- благоприятный психологический и эмоциональный климат в ГПД;
- знание правил личной гигиены;
- знание детьми основ ОБЖ и наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- усвоение принципов правильного питания;

- осознание необходимости физкультурной подготовки, активного образа жизни;
- развитие личностных качеств: выносливости, ловкости, быстроты, находчивости, смелости, дисциплинированности.