Применение здоровьесберегающих

технологий

в группе продлённого дня.

 Здоровьесберегающие технологии - система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка. Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды и направленная на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

 Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых идёт на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и развития в образовательном учреждении.

 Например, благоприятное влияние на психическое и нравственное здоровье ребёнка могут оказывать такие здоровьесберегающие технологии, как «Сказкотерапия», «Музыкотерапия», «Библиотерапия».

**Сказкотерапия**

 Сказка - любимый детьми жанр. Сказка несёт в себе важное психологическое содержание, как говорят сами дети «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Сказка дарит надежду и мечты - предощущение будущего, становится духовным оберегом детства.

**Музыкотерапия**

Музыкотерапия является перспективным направлением, которое можно использовать в оздоровительных целях. Эксперементально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайнее возбуждение, может укрепляться имунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы и человек выздоравливает. Пение назначается детям с заболеванием дыхательных путей. Целенаправленное воздействие музыки на ребёнка должно проходить с учётом его настроения, возраста, пола, сезона года и даже времени суток.

**Библиотерапия**

 От состояния психического и нравственного здоровья ребёнка во многом зависит жизнь взрослого человека и процветание нации в целом. Поэтому на современном этапе потенциал библиотерапии значителен. Библиотерапевтическая технология помогает ребёнку приспособиться к окружающей действительности, повышает уровень межличностных контактов.

**Игровые оздоровительные технологии**

Игры позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества

 Используя новые технологии в разных игровых формах работы с младшими школьниками, мы растим их, прежде всего здоровыми и подготовленными к жизни в обществе.