**Здоровьесберагающие технологии при организации учебно-воспитательного процесса в группе продленного дня.**

Проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны. Эти проблемы обрели социальное значение. Сохранить здоровье каждого школьника – это значит содействовать решению учебно-воспитательных задач.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития.
3. Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно – ориентированный подход при обучении и воспитании.

**Основные направления здоровьесберегающих технологий в ГПД:**

- обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе ;

- ежедневная влажная уборка кабинета;

- соблюдение гигиенических норм;

-игровые оздоровительные технологии;

- организация работы в группе продленного дня в условиях здоровьесберегающих технологий;

- как сохранить здоровье при работе с компьютером;

- гимнастика для глаз;

- веселые физкультминутки;

- работа по предупреждению утомляемости глаз ;

- дыхательная гимнастика;

- игровой массаж;

- формирование навыков здорового образа жизни;

- проветривание кабинета;

- специальный комплекс упражнений для коррекции осанки и профилактики детского сколиоза;

- роль семьи в формировании у младшего школьника здорового образа жизни;

- взаимосвязь заболеваемости с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

В группе продленного дня организована работа с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья воспитанников. От соблюдения гигиенических и психолого – педагогических условий в основном и зависит функциональное состояние воспитанника группы продленного дня в процессе учебно-воспитательной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждение наступления утомляемости и снятия у них мышечного статического напряжения, в группе продленного дня каждые 30 минут проводятся физкультминутки.

Физкультминутки создают эмоциональное настроение, зачастую проводятся с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа.

В состав упражнений для физкультминуток включаю:

- упражнения по формированию осанки;

- укрепления зрения;

- укрепления мышц рук;

- отдых позвоночника;

- упражнения для ног;

- упражнения на ковре;

- потягивание;

- массаж области груди, лица, рук, ног;

- психогимнастика, релаксация;

- упражнения на выработку рационального дыхания.

Большое значения для профилактики здорового образа жизни имеют тематические беседы.

**Тематические беседы**

**1 класс**

1. Организация режима дня школьника группы продленного дня.
2. Правильное питание.
3. Почему необходимо употреблять в пищу овощи и фрукты?
4. Чистота – залог здоровья.
5. Как правильно надо читать книгу, чтобы сохранить свое зрение?
6. Гимнастика для глаз (практическое занятие).
7. Что такое сколиоз? Правильная осанка – залог вашего здоровья.
8. Комплекс упражнений для укрепления позвоночника.
9. Зубы. Уход за зубами.
10. Хороший сон необходим для здоровья.
11. **класс**
12. Развитие памяти, внимания, мышления необходимые условия для успешного обучения школьника.
13. Закаливание организма.
14. Ка правильно организовать свою работу за компьютером
15. Детский травматизм и как его избежать.
16. Режим дня школьника. Составление своего режима дня.
17. Встреча с врачом. Профилактика простудных заболеваний.
18. Занятия спортом – необходимое условие здорового образа жизни.
19. Встреча с врачом. Первая помощь.
20. Будь осторожен с огнем!
21. Игра-путешествие: «В страну Здоровья»
22. **Класс**
23. Как стать сильным и ловким.
24. Папа, мама, я – спортивная семья.
25. Вредные привычки – угроза здоровью.
26. Встреча с врачом. Правила гигиены.
27. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.
28. «Что такое хорошо и что такое плохо?»
29. Что нужно делать, чтобы быть здоровым. (практические советы).
30. Составление памятки «Как правильно надо работать за компьютером?»
31. Разучивание подвижных игр.
32. Как правильно нужно загорать.
33. **Класс**

1.Что такое правильный образ жизни?

2. Встреча с врачом. Как сохранить хорошее зрение?

3. Встреча с психологом. Как избежать стрессовых ситуаций?

4. Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?

5. Веселые старты.

6. «В здоровом теле – здоровый дух!»

7. Профилактика инфекционных заболеваний. Встреча с врачом.

8. Встреча с психологом. Мое настроение.

9. Водные процедуры – залог крепкого здоровья.

10. Игры на свежем воздухе.

**Игровые оздоровительные технологии при организации работы в ГПД:**

**Веселые физкультминутки.**

1. Зарядка под музыкальное сопровождение:

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

1. Руки ставим мы в разлет:

( Руки в стороны )

Появился самолет

(«Полетели», как самолет)

Мах крылом туда-сюда,

( Наклоны влево, вправо )

Делай раз и делай два

(Повороты влево, вправо).

1. Катились колеса, колеса, колеса

(Руки согнуты, толкающие движения)

Катились колеса все влево, все косо

(Руки на поясе, вращательные движения туловищем)

Скатились колеса на луг под откос

(Вращательные движения туловищем в другую сторону)

И вот что осталось от этих колес

(Выпрямиться , развести руки в стороны)

1. На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

1. Ох, ох, что за гром?

( Руки к щекам, наклоны в стороны)

Муха строит новый дом

(Движения, имитирующие работу с молотком)

Молоток: тук-тук

(хлопки руками )

Помогать идет петух

(Шаги с наклонами в стороны).

1. Все ходят по порядку

(Ходьба на месте)

Раз, два, три, четыре.

Дружно делают зарядку-

Раз, два, три , четыре

Руки выше, ноги шире,

Влево, вправо поворот,

Наклон вперед.

1. Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап

(Стучат пальцами по столу)

Дождик кап-кап-кап

(Поочередно всеми пальцами раскрытых кистей)

Где сучок давно засох.

Серый мох-мох-мох

(Поднимают руки над столом, сживают, разжимают кулаки)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб

(Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки)

Кто нашел его, друзья?

(Сжав пальцы левой руки, кроме мизинца)

Это я, я, я!

1. Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз!

Тук-тук, тук-тук-тук,

Сделаем большой круг.

1. На двери висит замок

(Руки сцеплены в замок)

Кто его открыть бы мог?

(Пытаются разъединить руки)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

1. А теперь всем детям встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

1. У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походили на носках,

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята,

Но , а если надоест

То пойдем все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

1. Самолеты загудели

(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолеты полетели

(Руки в стороны, поочередные наклоны влево, вправо)

На поляну тихо сели

(Присесть, руки к коленкам)

Да и снова полетели.

**Подвижные игры**

1. Игра «Воробьи и вороны». Дети разбиваются на две команды, на команды воробьев и ворон. На расстоянии 2-3 метров чертятся две линии. За одной линией команда воробьев, за другой команда ворон. По команде «Вороны! – воробьи ловят ворон, а вороны убегают. А по команде «Воробьи – наоборот.
2. Игра «Два медведя». Назначается один водящий, а остальные бегают по площадке. Медведь идет на охоту. Пойманный игрок становится вторым медведем. Теперь медведи охотятся вдвоем, взявшись за руки. Каждая новая пара становится медведями. И так пока всех не поймают.
3. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эта игра на внимание и быстроту. В зависимости от количества играющих, чертятся круги для шишек, желудей, орехов. По команде, играющие меняются местами. Тот, кто не успел занять освободившее место, становится водящим.
4. Игра «Сова». В лесу темно, все спят давно.

Одна сова не спит, на суку сидит,

Во все стороны глядит,

Да как полетит.

Дети ходят по кругу, приседают, изображая спящих птиц. «Сова» сидит на стуле, в середине зала. Дети разбегаются, а сова их догоняет.

1. Игра «Кто подходил? Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами, стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих и тот подходит к водящему, слегка дотрагиваетс я до его плеча, подает голос кого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае если водящий отгадал того, кто подходил, игроки меняются ролями.

1. Игра «Горная тропинка». Все дети встают в затылок друг другу Первый – ведущий ведет всю группу по горной тропинке. Он переходит воображаемые препятствия ( перепрыгивает трещины, перелезает через камни, идет по узенькому месту тропинки). Все остальные игроки повторяют его движения. По хлопку взрослого ведущий становится в коней змейки, а второй игрок становится ведущим. И.т.п.
2. Игра «Караси и щуки». По сигналу караси перебегают на другую сторону. «Щуки» ловят их. Пойманные караси (4-5 чел.) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть.

Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть ( под руками). «Щукак» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет 9-10, они образуют корзины-круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают , взявшись за руки 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карксей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши-коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящая у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «Щуки».

1. Игра «Мяч на полу». Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. По сигналу взрослого играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удается попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу небыли водящими.