Отдых в группе продленного дня.

В группе продленного дня учитель обязан заботиться не только о качественно выполненном домашнем задании, но и о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.
Цель данного направления: сформировать у младших школьников основы здорового образа жизни через организацию активного отдыха на свежем воздухе и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
     Активный отдых – это многоплановая деятельность учащихся. Основное назначение – организация свободного времени детей после уроков, которая выступает в индивидуальной и коллективной формах.
Необходимость введения коллективной формы  в режиме ГПД обуславливается соображениями удовлетворения воспитанника в двигательной активности, а также потребности в общении и эмоциональной разрядке.
     Важную роль в развитии ребенка младшего школьного возраста играет двигательная активность. Двигательная активность имеет тесную связь с формированием личности, самосознания ребенка.
     Как показывает опыт, сниженная двигательная активность, большие нагрузки в течение учебного дня негативно сказываются на здоровье и работоспособности ребенка. В режиме группы продленного дня складываются наиболее благоприятные условия для построения педагогически целесообразной системы внеурочной работы, учитывающей возраст, индивидуальные особенности, интересы и склонности каждого ученика.
     Для достижения целей здоровьесбережения учителя применяют и активно используют виды активного отдыха детей, которые являются эффективными для восстановления работоспособности и сил после учебных занятий. К эффективным видам  активного отдыха детей во внеурочное время можно отнести:
- прогулку;
- спортивный час;
- экскурсию;
Наиболее применяемый вид – прогулка.
**Прогулка** – это одна из форм отдыха  воспитанников в группе продленного дня. Целесообразно предусматривать прогулки: до обеда — длительностью до одного часа после окончания учебных занятий в школе, перед самоподготовкой — один час, а также после самоподготовки и перед уходом домой.