**Здоровьесбережение в режиме и организации активного отдыха учащихся2-4 классов ГПД.**

В образовательном учреждении большое значение в обеспечении здоровья и воспитания школьников имеет продленный день . Он дает возможность комплексно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи , особенно в начальных классах. Наполненность учащимися в ГПД является свидетельством существующих потребностей нашего общества . Группы продленного дня оказывали и оказывают неоспоримую помощь семье. Хорошо продуманный режим, многообразие форм внеурочной деятельности, привлечение специалистов дополнительного образования создает своеобразную атмосферу во второй половине дня для здоровьесохраниения формирования личности ученика, способствуют его всестороннему развитию.

Сниженная двигательная активность , большие статические нагрузки в течение учебного дня негативно сказываются на здоровье и работоспособности ребенка. В группе продленного дня складываются наиболее благоприятные условия для построения педагогически целесообразной системы внеурочной работы, учитывающей возраст, индивидуальные особенности, интересы и склонности каждого ученика.Появляется возможность лучше осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку. В режиме продленного дня необходимо предусмотреть в достаточном количестве время на учебно – образовательную и трудовую деятельность , духовно-нравственное и физическое воспитание , определить время занятости, питания и отдыха детей с пребыванием их на воздухе и организацией спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Известно, что обычная динамика работоспособности учащихся 7-10 лет представлена таким образом : наиболее высокий ее уровень приходится на утреннее время с 9-11часов, а к 12 часам отмечается снижение работоспособности, особенно качественных ее показателей. Поэтому эффективнее всего провести гигиенические мероприятия в начальном периоде утомления для поддержания работоспособности и здоровьесбережения учащихся.

 Согласно рекомендациям Сан Пин следует проводить две прогулки 1-1,5 часа на воздухе , организованные обед и полдник, физкультминутки при самоподготовке.

Второй подъем работоспособности приходится на 15-17 часов, именно в этот период рекомендуется проводить в ГПД самоподготовку, с перерывом на физкультминутку.

Приведу примерный график режима ГПД учащихся 2-4 классов.

До 13-20 - сбор группы, гигиенические мероприятия,

13-20 – 13-50 - обед,

14-00 – 15-10 – 1 прогулка,

15-15 – 16-15-16-40 – самоподготовка (в зависимости от класса обучения),

16-40 – 16-55 – полдник,

17-00 – 17-45 – досуг,

17-55 - 18-30 – 2 прогулка. Уход домой.

Движение является биологической потребностью человека . При чередовании мышечного напряжения и расслабления – высшая нервная деятельность детей не только нормализуется, но и заметно активизируется. При этом улучшается способность школьников к активизации и концентрации внимания. Дети с достаточной двигательной деятельностью в течение дня , как правило имеют высокую умственную работоспособность, нормальное физическое развитие, низкую заболеваемость, хорошее настроение. 40% из дневной двигательной нагрузки рекомендуется уделять на занятия с повышенной интенсивностью. Исследования показали, что большие физические нагрузки следует проводить после умственной работы во второй половине дня, но не позже 18 часов.

Примерная циклограмма расписания занятий в группе продленного дня.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Занятия на свежем воздухе | Занятия в помещении | Самоподготовка | Питание |
| Понедельник |  |  |  |  |
| Вторник |  |  |  |  |
| Среда |  |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |  |

В условиях школы возникает необходимость в рациональной организации досуга и отдыха учащихся ГПД. Для чего необходимо наличие игрового пространства ( комната отдыха с набором дидактических игр, игровой уголок, спортивный зал, освобожденные кабинеты для проведения кружков по интересам, прогулочная площадка).

Для развития интересов, индивидуальных особенностей и способностей учащихся ГПД используются материально-технические, организационно-педагогические и др. возможности ОУ.

Необходимо гигиеническое обучение и воспитание по формированию у школьников умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Продуманный режим ГПД, правильная организация самоподготовки, переключение школьников с умственной на физическую деятельность , использование инновационных методов работы с детьми , привлечение специалистов дополнительного образования, организованный активный отдых учащихся поможет вырастить работоспособное, творческое, здоровое в духовном и физическом плане поколение.