**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в группе продленного дня.**

 Понятие «Здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления

деятельности учебного заведения по формированию, сохранению и укреплению здоровья

учащихся. В осуществлении мер, направленных на сбережение и укрепление здоровья

школьников, велика роль воспитателя Г.П.Д.

Здоровье закладывается в детские годы. Известно, что начальный этап обучения во многом определяет как успешность обучения, так и состояние здоровья. В последнее время очень

мало ребят приходит в школу с 1 группой здоровья. В нашей группе продленного дня из 20 учащихся только 5 имеют 1 группу. Остальные – 2 и 3 группу здоровья.(нарушение осанки, дизартрия, плоскостопие, аденоиды и т.д.).На ухудшение здоровья школьников влияют и плохая экология, и низкий уровень жизни многих семей, что отрицательно сказывается на качестве питания детей, их отдыхе и физическом развитии.

**Цель воспитателя ГПД.:**

* поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся;
* научить детей заботиться о своем здоровье.

**Задачи воспитателя ГПД.:**

* охрана и укрепление здоровья учащихся;
* привитие гигиенических навыков;
* формирование З.О.Ж.;
* воспитание воли, смелости, дисциплины.

**Приоритетные направления сохранения здоровья детей**

**во время пребывания в группе продленного дня:**

* соблюдение режима дня;
* соблюдение правил личной гигиены;
* оздоровительно-просветительные мероприятия, беседы;
* подвижные игры, прогулки-экскурсии.

**Режим дня.**

Соблюдение режима дня очень важно для детей младшего школьного возраста. Младшие

школьники очень любят соблюдать правила, следовать знакомому порядку.

«Порядок-душа всего»-это утверждение Я.А.Каменский положил в основу 13 главы «Великой дидактики» и обращался к нему в других книгах. Великий педагог убеждал своих читателей ,что «искусство обучения не требует ничего иного, кроме искусного распределения времени, предметов и метода.»

Наш режим продленного дня включает в себя обед, самоподготовку, прогулку на свежем воздухе, игры в классе и на улице. Предсказуемость определенных событий вызывает у детей чувство спокойствия и уверенности..

**Соблюдение правил личной гигиены**

является важным условием укрепления здоровья детей в ходе продленного дня. Дети приучаются мыть руки перед едой, после прогулки , содержать в чистоте себя, свою одежду. Я ,как воспитатель ,стараюсь последовательно вырабатывать у ребят понимание, как следует в соответствии с погодой одеться на прогулку, почему нельзя находиться в промокшей одежде и обуви, показываю, как ее следует сушить и т.д.

**Оздоровительно-просветительные мероприятия и беседы.**

Часть информации учащиеся получают на уроках, а в группе продленного дня мы расширяем их познания в этой области. Например, рассказываем о различных видах спорта, истории олимпийского движения. В связи с прохождением зимней олимпиады в г. Сочи следили за победами наших спортсменов, вырезали, а потом наклеивали бумажные медали на информационную доску. Все это стимулирует детей к занятиям спортом, а спорт- это здоровье. Часто проводим беседы о пользе и вреде определенных продуктов. Дети узнают, почему надо есть овощи и фрукты, чем вредны сухарики и чипсы. Затем

делают рисунки на эту тему.

Ребята усваивают и применяют гигиенические знания правильной посадки за партой. Это поможет предупредить возникновение и развитие неправильной осанки и близорукости. Не забываем о профилактике заболеваний учащихся. Очень важной считаю профилактику переутомления зрительной системы. Проводим зарядку для глаз. Осваиваем простейшие приемы массажа. Проводим беседы по предупреждению вредных привычек и формированию полезных. Что касается вредных привычек, то информирую детей о непоправимом вреде, наносимом курением, алкоголизмом, наркоманией. Но есть и другие вредные привычки: грызть ногти, ковырять в носу, выщипывать волосы и др., от которых надо избавляться.

**Прогулки.**

Если спросить младших школьников, что они больше всего любят в режиме продленного дня, большинство ответит- прогулки. Польза пребывания на свежем воздухе для повышения работоспособности и улучшения здоровья детей- огромна. Оздоровительная задача прогулки является ведущей, определяющей. Прогулка – это занятие на воздухе, то есть за пределами школьного помещения, а значит в тесном общении с природой, людьми на улице, с воспитателем в иной, более естественной обстановке. Прогулка - одна из форм организации активного отдыха.

Дети очень любят игровые прогулки. Играем в игры, которые не стареют: «Казаки- разбойники», «День- ночь», «Али- баба», и мн. другие. Двигательная активность на свежем воздухе способствует улучшению здоровья детей. Нравятся детям и прогулки – экскурсии. Три раза в год проводим экскурсию по теме «Климатические особенности нашего края». Осенью, зимой и весной наблюдаем одни и те же объекты, отмечаем изменения в природе. Цель: приобретение знаний о местных климатических особенностях нашего края. Прогулки можно свести к двум основным группам: оздоровительно- воспитательные и образовательно-воспитательные.

**Оздоровительно-воспитательные**

 **спортивные** **вольные** **игровые**

 лыжи, велосипед, лазанье, висы, по желанию детей «Казаки-разбойники»,

 упоры, игры в мяч «День-ночь», «Али-баба» и др.

**Образовательно-воспитательные**

 **ознакомительные** **экскурсионные**

знакомят детей с отдельными предметами и прогулки-экскурсии

явлениями окружающего мира

Спортивные прогулки, упражнения укрепляют здоровье детей. Вольные прогулки – дети сами выбирают цель, темп движения. Частое их применение нежелательно, так как можно превратить прогулку в бесцельное времяпровождение. Такую прогулку проводим один раз в месяц.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает обеспечение учащихся знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих и ослабляющих.