**Статья**

**Использования здоровье сберегающих педагогических технологий в группе продленного дня.**

Необходимость и важность использования здоровье сберегающих педагогических технологий в учебном процессе и в группе продленного дня.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышение эффективности учебного процесса, то есть осуществление комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

 Мы должны определиться, что мы понимаем под понятием здоровья. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». Можно выделить несколько компонентов здоровья: 1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма чело-века. 2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем орга-низма. 3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта. 4. Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

От чего же зависит здоровье человека? Какие факторы влияют на здоровье ученика? Насколько далеко здоровье школьников от благополучного? Мы попытались ответить на эти вопросы. Был проведен анализ заболеваемости учащихся на основе изучения материалов медицинских карт, а также проведено анкетирование родителей этих учащихся по проблемам состояния здоровья их детей. В соответствии с выявленными заболеваниями определяется система медицинских и педагогических мероприятий.

Эти мероприятия имеют конкретную цель: восстановление утраченных резервов здоровья ребенка. Но вместе с тем у них разные задачи и средства.

Задачи медицинских работников: выяснение причин заболеваемости и определение способов лечения, а также дальнейшая профилактика выявленных заболеваний.

Что касается школы, то ее основная задача – создание необходимых условий, отвечающих состоянию здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки. Возникает вопрос, какие же факторы влияют на причины здоровья ученика? Отметим лишь те из них, которые непосредственно связаны с организацией работы школы:

1. Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
2. Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
3. Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
4. Уровень психологической помощи учащимся.
5. Состояние микроклимата в школе и дома .

В первую очередь, это касается организации учебно-воспитательного процесса, соблюдения санитарных норм и правил, гигиенических требований к условиям обучения, психологическое обеспечение учебного процесса, организации здорового режима учебного дня, двигательной активности, требований к организации медицинского обслуживания, питания. Кроме перечисленных выше объективных факторов, существует ряд субъективных. Главный из них: «знания» взрослых людей (учителей, родителей) о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями.

А для того чтобы воспитать у детей сознательное стремление к ведению здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, учителям начальных классов, рекомендую проводить минутки практической гигиены один раз в месяц на уроках окружающего мира. Темы самые разные. Например, во 2 классе:

* Режим дня ученика 2 класса, гигиенические навыки, связанные со сном.
* Чистота – залог здоровья.
* Как сохранить хорошее зрение.
* Как уберечь себя и других от несчастных случаев.и другие.

Также уроки практической гигиены проводятся в форме праздников. С классом делаем архивы с фотографиями, где на различных мероприятиях запечатлены здоровьесберегающие моменты. Эти фотографии накапливаются и в конце 4 класса включаются в материалы выпускного диска. Отличная память для детей на всю жизнь.

Как классный руководитель начальных классов и воспитатель группы продлённого дня я имею возможность интегрировать урочную и внеурочную работу в данном направлении. Как составляющая часть работы – мною решалась задача восстановления и поддержки своего собственного здоровья. Долго собирался материал по сохранению здоровья из СМИ, книг, делалась подборка по теме сохранения и укрепления здоровья. В итоге я пришла к мысли о том, что неплохо, в связи с введением ФГОС, начать проведение с детьми внеурочных занятий по оздоровительной гимнастике раздельно – с мальчиками и девочками.

Получаются неплохие результаты. Гимнастика стала постепенно превращаться в симбиоз лечебной физкультуры, фитнеса, аэробики и детской йоги. При этом, комплектуя небольшие группы, я получила возможность сама заниматься с детьми. Также на уроках, в группе продленного дня, я перестроила систему физкультминуток, игровых упражнений и начала применять то, что пригодно как для детей, так и для самого учителя, а также родителей. Часть придумала сама, часть выбрала из литературы по психологии. Это прежде всего игры, моделирование ситуаций «успешности», тренинги, полезные как детям, так и взрослым. И сама с удовольствием с детьми занимаюсь (см. презентацию в Приложении 2).

Через некоторое время заметила, что сама становлюсь устойчивее к стрессовым ситуациям, спокойнее, стало уходить раздражение. Пришла к выводу, что иду правильным путем. Некоторые приемы перечислены в Приложении 1.

Многие специалисты знают, что основополагающим элементом в создании механизма здоровьесберегающей среды является проведение мониторинга здоровья: диагностика соматического, физического (её проводят школьные врачи), психического (обследование и сопровождение психолога) состояния и функциональных возможностей организма. Сложно работать с родителями, которые уверены в полном отсутствии психических нарушений у своих детей и зачастую отказываются от обследования и сопровождения. Неграмотность родителей ведёт к тому, что ребёнок не получает квалифицированной помощи от педагога, а часто и от медицинских работников. Коррекция с 100% результатом возможна лишь до 11 лет (а это как раз начальная школа).

Таким образом, одной из важнейших задач здоровьесберегающей педагогики является грамотно построенная работа педагога с родителями, благодаря которой формируется сознательное отношение взрослых и детей к здоровью. Для этого собираю информацию по теме здоровья для родителей, раздаю в печатном виде на собраниях, высылаю по электронной почте или обсуждаем в личных беседах (для этого выделяю специальное время для индивидуальных консультаций кроме собраний) распечатываю рекомендации, физкультминутки. Провожу открытые занятия по оздоровительной гимнастике для родителей.

Также необходима грамотная организация режима труда и отдыха школьников, создание таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность учащихся во время учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Один из примеров: высокие парты – конторки вместо задних парт, где дети могут постоять во время урока, подойти самостоятельно и потом сесть обратно на свое место, уступив «стоячую парту» товарищу. В этом, казалось бы, простом процессе решаются сразу две серьёзных задачи: оздоровительная (коррекция осанки) и воспитательная (поделись с товарищем).

Свою воспитательную систему класса я назвала «Здорово жить здорово!» Считаю, что это направление поможет воспитать детей здоровыми во всех смыслах этого слова.