Богатыревич Е.Л., воспитатель ГПД
ГБОУ СОШ № 151 Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Здоровьесберегающие технологии в практике работы воспитателя ГПД.

В современном мире цифровых технологий, когда получить нужную информацию или пообщаться с человеком, находящимся в любой точке мира, можно не выходя из дома, мы понимаем, что дефицит движения может послужить причиной для серьезных проблем со здоровьем. Поэтому так важно в школе правильно организовать деятельность учащихся, чтобы сохранить здоровье. Физические упражнения важны для развития всех систем органов: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной. По статистическим данным «чемпионами» школьных болезней у учеников являются: нарушение зрения, нарушение осанки и нарушение работы органов пищеварительной системы.

Всем известно, что здоровье – это величайшая ценность, основа для самореализации и главное условие для выполнения людьми их социальных и биологических функций. Здоровьесберегающее поведение и мышление закладываются еще в школе. Но в то же время школьная среда препятствует укреплению здоровья. Раннее начало обучения, интенсификация учебного процесса, использование педагогических инноваций влекут несоответствие нагрузки возможностям детского организма и приводят к напряжению адаптационных механизмов.

Стоит заметить, что сегодня образовательная система направлена на сохранение здоровья школьников. Задача педагогов заключается не только в том, чтобы дать детям знания, но и в том, чтобы сформировать успешных личностей, готовых полноценно жить и растить будущее поколение. А без здоровья это невозможно. Именно поэтому в настоящее время реализуются здоровьесберегающие технологии в школе. А особенно их реализация необходима в группе продленного дня.

Воспитатель может сделать для здоровья ученика даже больше, чем врач. От него не требуется выполнять функции медицинского работника, просто педагоги должны работать так, чтобы обучение не вредило школьникам. В жизни младших учащихся воспитатель занимает одно из главных мест, для них он олицетворяет все важное и новое, в том числе является примером в вопросах здоровьесбережения. Педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему генерировать плодотворные идеи и обеспечивать положительные педагогические результаты. К таким качествам относятся следующие: способность к развитию и формированию личностных креативных черт; высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуры; знание функционирования психических состояний, процессов, свойств личности, творческого совершенствования человека; умение прогнозировать итоги собственной деятельности; способность к формированию индивидуального педагогического стиля; знание основ моделирования и проектирования здоровьесберегающих технологий.

Учителями нашей школы используются здоровьесберегающие образовательные технологии с учетом индивидуальных особенностей учащихся: личностно-ориентированное, дифференцированное и проблемное обучение посредством различных методов и форм работы: привлечение к оздоровительным мероприятиям детей с ослабленным здоровьем, активная пропаганда ЗОЖ и негативного отношения к вредным привычкам, проведение физической зарядки перед первым уроком, физкультминуток, коррекция правильной осанки, организация подвижных игр на переменах, влажных уборок, проветривания классных комнат, озеленение учебных кабинетов, соблюдение

температурного режима, основы личной гигиены, организация правильного питания и т. д.

Большое внимание сбережению здоровья учащихся в нашей школе уделяется в группе продлённого дня. Почти 70 % учебного дня учащиеся проводят в школе, и основную часть этого времени они сидят за партами. У детей устают мышцы спины, позвоночник, глаза, пальцы, наступает утомляемость. И в ГПД дети опять должны сидеть за партами во время самоподготовки, на занятиях в кружках и т.п.

Поэтому для поддержания и укрепления здоровья учащихся работу группы продленного дня необходимо спланировать грамотно с соблюдением правил санитарно-гигиенических норм, образовательного и воспитательного процесса.

Здоровьесберегающая технология – это система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья его участников – взрослых и детей.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-гигиенические (требования СанПинов, гигиена, чистота в классе),
- физкультурно-оздоровительные (спортивные занятия, проветривания, закаливания, питание, режим дня),
- экологические (озеленение прилегающих территорий, живой уголок),
- информационно-обучающие (просветительские беседы),
- обеспечение безопасности (инструктажи).

Цель здоровьесбережения – поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни.

Задачи здоровьесбережения:

- профилактика вредных привычек,
- создание условий для полноценного физического развития,
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей,
- формирование у детей гигиенических навыков.
- пропаганда здорового образа жизни,

Работа воспитателя ГПД требует особенной организации деятельности учащихся, так как первую половину дня дети сидят за партами. Во избежание перегрузки детского организма, ученикам обязательно нужна двигательная активность и своевременная смена видов деятельности. Вторая половина дня ребенка должна быть более динамичной, чем первая, сопровождаться играми, занятиями по интересам, общением со сверстниками. В этот период ребенок должен отдохнуть, морально и эмоционально зарядиться. Прогулка должна сопровождаться подвижными играми и длиться не менее часа. Можно применять прогулки-экскурсии, прогулки-турпоходы, где сочетаются двигательная и познавательная деятельность. При приготовлении уроков обязательны перерывы. Это могут быть динамические паузы, физкультминутки, подвижные перемены. Кроме этого в группе продленного дня рекомендуется проводить такие мероприятия:

- клубные часы: «В гостях у Мойдодыра», «Если хочешь быть здоров», «Доктор Айболит», «Лесная аптека», «Школа здоровья»…
- спортивные часы: «Самый быстрый», «Сильные, ловкие, умелые»…
- дни здоровья,
- подвижные игры.

В некоторых школах практикуются ароматерапия (вдыхание эфирных масел), фиточай, что имеет благотворное влияние на здоровье детей. Двигательные разминки дают возможность пообщаться, снять напряжение, отвлечься, снять негативные эмоции. Важность прогулки на свежем воздухе неоспорима. По данным Российских ученых 51% детей вообще не бывают на улице после возвращения домой, 73% не устраивают перерывов между приготовлением уроков, приблизительно 40% школьников имеют избыточный вес. 60% учащихся имеют «предболезненные психические расстройства» - игроманию, быструю утомляемость, проблемы с памятью, сосредоточенностью, головные

боли. Причиной таких неутешительных данных является снижение у детей физических нагрузок, двигательной активности. Вспомним слова, когда-то сказанные ещё Аристотелем: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Школьники должны делать 23 – 30 тысяч шагов ежедневно, но современные дети не делают от этой нормы даже четверти. Также очень важно чередование деятельности.

Здоровье ученика в норме, если ученик:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, справляться с учебной нагрузкой,
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности,
- в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен,
- в эмоциональном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить, способен удивляться и восхищаться.

Наше будущее – это наши дети. Состояние здоровья детей – надежный индикатор качества здоровья населения в целом, очень чутко реагирующий на любые процессы, происходящие в жизни страны. В здоровье подрастающего поколения, как в зеркале, отражаются все ошибки «мира взрослых», сделанные в течение исторического периода развития человеческой цивилизации.

В заключение хочется привести одну замечательную формулу. Это формула индивидуального здоровья: правильное питание, режим дня, регулярные физические нагрузки, труд и отдых, личная гигиена и хорошее настроение.

Список литературы

1. Воробьёв, В.И./Слагаемые здоровья/Москва: Просвещение, 2015. – С. 13- 21.
2. Гордин, А.Л./Короткие будни продлённого дня/Москва: Просвещение, 2014.-С.15-32.
3. Гайдина, Л.И., Кочергина А.В./Группа продлённого дня. 3-4 классы/М: ВАКО,2009 г.
4. Дереклеева, Н.И./Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья/М: ВАКО, 2007г.
5. Смирнов Н.К./ Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / М.: Аркти, 2003 г.
6. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. /Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. / М.: Илекса, 2003 г.