Воспитания здорового образа жизни в условиях группы продленного дня.

В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - … это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

           Одним из приоритетных направлений национальной образовательной президентской инициативы «Наша новая школа» является сохранение и укрепление здоровья школьников.

К сожалению, за последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей поступающих в школу. Увеличилось количество детей с хронической патологией, а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось.

Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения и укрепления его здоровья, ведения здорового образа жизни в деятельность начальной школы, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи.

|  |  |
| --- | --- |
| Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Представление о здоровье как о триединстве здоровья физического, психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. Человек должен овладеть искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя следующие блоки:- Режим труда и отдыха.- Физическая активность и закаливание.- Рациональное питание.- Психогигиена и психопрофилактика.- Создание благополучной для человека окружающей среды.- Отказ то курения и алкоголя.Здоровый образ жизни- это форма и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний. Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одного без другого невозможно, оно должно решить эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Ведь совершенно очевидно, что без создания определённых социальных условий, без повышения статуса Матери, без здоровой семьи, без высокого образовательного культурного уровня всех членов общества, в первую очередь, женщины, без высокого духовного потенциала, без изменения отношения к личности, без самоуважения, а следовательно, без её уважения к другим, без любви к ближнему решить эту проблему сегодня невозможно. Поэтому практически каждый день, я беседую с родителями о том, как ребенок ел, что делал в группе, что нужно доделать дома, на что обратить внимание. Особенно часто разговор идет о питании детей в школе и дома. Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, весёлыми и хорошо развитыми физически. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия , способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Важнейшим разделом профилактики является формирование здорового образа жизни, включающего воспитание с раннего детского возраста правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.Приобретение школьниками навыков личной гигиены играет большую роль в предупреждении ряда заболеваний.Довольно высокий уровень бытового, уличного травматизма, несчастных случаев на воде, которые могут привести к тяжёлым увечьям, а иногда и гибели детей, требует от самих детей строго соблюдения основных правил предупреждения травм и основательных знаний по оказанию первой помощи при несчастных случаях.Усвоение и применение учащимися гигиенических знаний по охране правильной посадки за партой, несомненно, помогут предупредить возникновение и развитие неправильной осанки и близорукости.Для сохранения здоровья я учу детей соблюдать режим дня. В плане моей работы присутствуют беседы по экологии окружающей среды и непосредственно здоровья школьника. Темы наших бесед «Как живет организм?», «Наши болезни», «Привычки и поступки» и многое другое. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает функционировать всем системам организма и оказывать на них тренирующее действие. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывает мобилизацию защитных сил организма. В группе продлённого дня я соблюдаю санитарно-гигиенические нормы, провожу профилактические мероприятия по ведению здорового образа жизни . Для того чтобы дети были здоровыми, я использую оздоровительные мероприятия. Во время самоподготовки я провожу оздоровительные минутки. Эти оздоровительные минутки проводить необходимо, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на занятиях в полную силу. Во время физкультурных пауз я использую игры большой подвижности на свежем воздухе и в спортивном зале. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение внутренних органов, улучшают работоспособность нервной системы. В подвижных играх дети проявляют творческую инициативу в выборе способов достижения цели. В подвижных играх, связанных с выполнением двигательных действий, всегда заложен элемент нового, непознанного, например, в таких играх: « Хитрая лиса», «Мышеловка», «Заводила», « Пустое место» и многих других. Но больше всего дети любят играть на свежем воздухе в свои любимые подвижные игры: футбол, баскетбол, пионербол, русскую народную игру - лапту.В группе продлённого дня ещё провожу игры , где дети выполняют каждое упражнение под счёт (прыжки, приседания, бег, ходьба). С большим удовольствием дети выполняют гимнастические упражнения - гимнастику для рук, для глаз. Я подбираю специальные упражнения для укрепления всех мышц, для улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятия утомления . Например:- плотно закрыть, а потом широко открыть глаза; - сесть, крепко зажмурить глаза, а затем открыть их; - круговые движения глазами в одном и обратном направлениях.В группе продлённого дня учащиеся любят играть в эстафетные игры : - «Весёлые старты».- «Сильные, смелые, ловкие».- «Ой вы гой еси, добры молодцы».-«Молодецкие забавы».«Весёлые туристические старты».Но кроме спортивных игр я ещё провожу викторины :- «Здоровье сгубишь – новое не купишь».- «Друзья здоровья».- «Лакомств - тысяча , а здоровье одно».-«Хорошие зубы – залог здоровья».-«Если хочешь быть здоров – постарайся»В зимний период играем в разные игры («Не уступлю горку», «Защита крепости»,«Загони льдину», «Попади в цель»). Из бесед и игр учащиеся усваивают важные термины и понятия: здоровье, режим дня.Дети на занятиях всегда активны, организованно выполняли все творческие задания. Активность ребенка должна сменяться отдыхом не только мышц, но ребенок должен получать психологическую разгрузку. Для этого есть великолепный методически прием как «минута тишины». После шумной игры ли активной перемены ребята садятся за парты . Я включаю спокойную музыку, чаще всего классическую. Сначала они не обращают внимания, а потом все больше и больше прислушиваются. И эффект потрясающий - в классе наступает тишина. Какое то время они слушают, а потом я им предлагаю молча поиграть в игры «Кто тише обойдет класс», «Кто услышит какие-то звуки!» И дети успокаиваются. Идет психологическая разгрузка. Особенно это полезно перед самоподготовкой. После такой разгрузки дети готовы спокойно выполнять домашние задания. Комплексное использование оздоровительных мероприятий в группе продлённого дня позволяют снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся. Такая работа носит постоянный продуманный характер, что обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, обеспечивает реализацию определённой системы укрепления здоровья у школьников.Надеюсь, что все формы здоровьесберегающих технологий с детьми, которые я применяю, делают повседневную жизнь и деятельность школьников разнообразной, содержательной. Это помогает мне в решении задач воспитания здоровья у школьников. |  |