Представление педагогического опыта воспитателя
МБОУ «Ковылкинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза М.Г. Гуреева »
Костиной Галины Геннадьевны

Тема опыта: **«Формирования здоровьесберегающих технологий в группе продлённого дня»**

*«Физическое образование ребенка есть база для всего остального.*

*Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,*

*без правильно поставленной физкультуры и спорта*

*мы никогда не получим здорового поколения».*

*А.В.Луначарский.*

***Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.***

 Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. В Федеральном государственном образовательном стандарте образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

       Усилия работников школы сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка – школьника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

       Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования также стало сбережение и укрепление здоровья младших школьников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрастных особенностей, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых не мыслим педагогический процесс современной школы.

 Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы педагога с детьми и их родителями, по физическому воспитанию и оздоровлению, с использованием здоровьесберегающих технологий, т.е новых активных форм работы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

        Главная цель моей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье. Для достижения поставленной цели я решаю следующие задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

- повышение эффективности к процессу воспитания за счет средств здоровьесберегающих технологий.

 Существует много способов сохранения и укрепления здоровья детей. Однако сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья - не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Поэтому я считаю, что только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи при комплексном использовании здоровьесберегающих технологий можно воспитать физически здоровых, крепких детей.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организация работы с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность школьников в группе продлённого дня, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его группы здоровья? Как развивать интерес к потребности здорового образа жизни?

Основная проблема, которая встала передо мной - это слабое физическое развитие детей при поступлении в школу. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит, имеют излишний вес, нарушения осанки. Поэтому, я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анкетирование родителей детей, которые посещают группу продлённого дня, выявило следующую проблему, оказалось,  что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих детей .

 Одним из путей решения здорового образа жизни детей является использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современной начальной школы. Их внедрение строится на формировании  осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором.

***Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.***

 Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждой образовательной организации, так как более 70% времени ребёнок проводит в школе. Забота о здоровье детей занимает в нашей школе одно из приоритетных направлений.

 Согласно утверждению М.М.Безруких, Э.М.Казина, С.А.Сенникова, А.Г.Сухарева образовательное учреждение реально становится важнейшим звеном в сохранении здоровья детей. И отправной точкой здоровьесберегающей деятельности современной школы является реализация здоровьесберегающих технологий в условиях психолого-педагогического процесса, которые можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики и как совокупность приемов, форм и методов организации воспитания школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье воспитанников и педагогов. Оздоровительное направление работы школ всегда составляло одну из наиболее главных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы образования это направление становится все более значимым. Целостность педагогического процесса в образовательной организации обеспечивается реализацией той или иной программой, определяющей новое представление о развитии ребенка, в том числе и физическом. Формирование здоровья ребенка в школьном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги и воспитатели. Опираясь на эти программы перед школой и родителями стоит большая работа - создать условие для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями школьников. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом внедрить здоровьесберегающие технологии в условиях школы? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Сегодня эти вопросы волнуют каждое образовательное учреждение. Школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно с семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, которые используются в образовательных организациях. Основной задачей школ на современном этапе развития системы образования является оптимизация оздоровительной деятельности. В свою очередь, оптимизация любого процесса неразрывно связана с правильной спецификой внедрения, которая должна строиться с позиций системного подхода, призванного в комплексе решать как медико-социальные, так и психолого-педагогические проблемы детей младшего школьного возраста. Это требует объединения общих усилий большого круга специалистов разного профиля, концентрации их интеллектуального потенциала, его рационального использования, а также разрешение возможных противоречий, возникающих между специалистами внутри организации, педагогическим коллективом и родителями.

***Здоровьесберегающая технология***– это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции школьного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья детей.

Одной из основных задач на протяжении последних лет, над которой я работаю является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении я уделила большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства.

В нашем школе оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём.

На территории школы имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», беговая дорожка, оборудование для формирования двигательных умений и навыков.

В работе с детьми я использую здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

***Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:***

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Технологии коррекционные.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

Динамические паузы;

 Физкультминутки;

Контроль осанки;

Оздоровительные игры;

Релаксация.

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режим дня.

***Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:***

Физкультурные досуги;

 Спортивные развлечения;

     Комплексное использование мною данных технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей. Увеличилось количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни.

       Для достижения положительного результата стараюсь использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями в этом направлении: знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий с помощью информационных стендов, консультаций.

       Положительный эмоциональный настрой дают мероприятия, проводимые совместно с родителями.

         Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

         В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. - Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

         Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мною мер в совершенствовании оздоровительной работы. Однако не останавливаюсь на достигнутом уровне. Мой творческий поиск всегда продолжается.

***Теоретическая база опыта.***

 Начиная работу по данной теме, мною была изучена литература по воспитанию здорового образа жизни младших школьников, а также определены задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей младшего школьного возраста. Изучение содержания воспитания здорового образа жизни необходимо было для осознания того, как эта проблема формулируется учеными - дидактами и разработчиками методики, какое место занимают задачи здоровьесбрегающих технологий в физическом воспитании школьников.

Т. И. Осокина выделяет такие задачи:

1. Охрана жизни.

2. Укрепление здоровья.

3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.

4. Повышение работоспособности.

В.И. Логинова задачи физического воспитания формулирует несколько иначе:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья.

2. Обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма.

3. Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т.п.

А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева сформулировали три группы задач:

1. Оздоровительные - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.

2. Образовательные - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

3. Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

М.А. Васильева предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

 Итак, задача оздоровления ребенка в младшем школьном возрасте в работах вышеуказанных ученых признается одной из наиболее важных. В этих же работах выделяются средства физического воспитания как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства - литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства и т.п.

***Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.***

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны составлены памятки для родителей.

В опыт работы входят основные элементы:

* Воспитательно-образовательный процесс: познавательные клубные часы, минутки здоровья, физкультминутки, минутки психологической разгрузки.
* Строгое соблюдение режима: подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, режим питания, прогулки и пр.
* Наглядная агитация и работа с родителями: уголки здоровья для детей и родителей, дни и недели здоровья, беседы, консультации и пр.
* Цикл бесед для детей: «Знай свое тело», «Соблюдай правила гигиены», «Как правильно чистить зубы», «Твое настроение».

**Выводы:**

1. Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива начальной школы, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета младших школьников посредством комплексного подхода к формированию здоровья детей.

2. Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений и другими здоровьесберегающимим технологиями

3. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья школьников, как важного фактора здоровья человека в целом.

**Цель, которую я определила в работе с детьми - это** оܰбܰесܰпܰечܰениܰе здорового образа жизни и укрепление здоровьяܰܰܰ ܰ ܰܰуܰ дܰетܰейܰ младܰܰܰшегоܰ ܰܰшкоܰлܰьܰноܰгоܰ вܰоܰзрܰаܰсܰтܰаܰ сܰ пܰоܰмܰоܰщьܰюܰ здܰоܰрܰоܰвܰьܰесܰбܰерܰегаܰюܰщиܰх тܰехноܰлܰоܰгиܰйܰ.

**Задачи, поставленные мной в данной работе:**

*Оздоровительная  —* развитие и укрепления костной, мышечной, сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов младших школьников;

*Образовательная  —* формирование у детей навыков гигиены, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своём организме, здоровье;

*Воспитательная —* формирование нравственно – физических навыков; воспитание культурно – гигиенических навыков.

 Сущность всей деятельности по развитию состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа  жизни воспитанников путем  оптимального сочетания теории и практики, выбора современных  средств,  методов и форм.

 Представленный педагогический опыт применения здоровьясберегающих технологий  в работе с детьми позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья.

 Предлагаемый данный опыт подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.

 Практическая значимость опыта заключается в возможности применения его в повседневной жизни, а также использования  предложенных игр и упражнений в домашних условиях.

**Реализация работы ведётся по следующим направлениям:**

 - Проведение динамических пауз, во время проведения самоподготовки

 - Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;

 - Организация оздоровительного часа в конце прогулки один раз в неделю;

 - Организация оздоровительного бега, в теплый период года;

 - Организация занимательной двигательной деятельности различного вида: игры и упражнения;

 - Самостоятельная, двигательная деятельность детей;

 - Проведение досугов, праздников, работа с семьёй.

 Ведущее место в организации двигательного режима в работе с  детьми школьного возраста отводится занимательной двигательной деятельности. Необходимое условие – доброжелательное отношение к детям со стороны педагога. Педагоги проявляют к детям искренний интерес, помогают преодолевать  трудности и неудачи, радуются вместе с ними успехам, стараются, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребёнка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость.

 **В системе физкультурно-оздоровительной работы моего направления прочное место занимают физкультурные праздники, развлечения и досуги.**

 Интересное содержание, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности младших школьников. Темы праздников самые разнообразные: «А ну-ка, мамы», «Спорт – сила, красота, здоровье», «Весёлые старты», «Слава Армии!», «Осенний марафон» и т.д.

 Наибольшую пользу для оздоровления детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

 Широко использую физкультурные досуги, которые  не требует специальной подготовки. В организацию работы с детьми включаю разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями.

 Важную роль в укреплении здоровья детей имеет **совместная работа с семьёй,** которая строится на следующих основных положениях:

- единство целей и задач в воспитании ребёнка;

- систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания в школе;

- взаимное доверие и взаимная помощь педагогов и родителей на основе доброжелательного отношения друг к другу;

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;

- обучение конкретным методам и приёмам оздоровления

***Анализ результативности.***

 Система методического обеспечения позволила достичь повышения качества работы, которое выразилось в следующих результатах:

*- Уровень здоровья и физического развития детей:*

Главными факторами здоровьесбережения детей в образовательном процессе:

- это комфортное пребывание ребёнка в школе, которое не вызывает повышенной тревожности,

- это личностное в системе взаимоотношения педагог - ребёнок,

это теоретическая и практическая грамотность и здоровый образ жизни родителей,

 Проведение воспитательно – образовательной работы в данном объёме позволяет сделать следующие **выводы**: основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу младшего школьного возраста дети способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

 Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

***Трудности и проблемы при использовании данного опыта.***

 В системе физкультурно-оздоровительной работы в школе в основном используются стандартные формы работы, подобранное физкультурное оборудование и спортивный инвентарь не являются многофункциональными. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В школе необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания школьников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать во всех организованных формах непосредственно образовательной деятельности , при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Безусловно, что решение этих сложных и многоплановых вопросов не произойдёт само по себе. Для этого необходима систематическая и целенаправленная работа. Для определения перспектив развития учреждения, содержания работы и форм организации необходимо за основу взять:

 – изучение имеющегося опыта работы по данному направлению;

 – повышение педагогической компетентности коллектива школьного учреждения по данному направлению;

 – просвещение родителей с целью повышения их педагогической культуры и приобщение их к созданию оптимальных условий для физического развития и здоровья детей в школе и дома.

***Адресные рекомендации по использованию опыта.***

1. Содержание данной работы составляет процесс сохранения и укрепления здоровья детей, а также формирования знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения. Результатом эффективной работы является снижение заболеваемости детей.

2. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития. От того насколько грамотно организована работа с детьми и насколько эффективно используются для этого условия школьного учреждения, зависит здоровье ребенка.

3. Создается атмосфера благоприятного социально-психологического микроклимата индивидуально для каждого ребенка;

4. Формируются взаимоотношения семьи и школы по воспитанию детей младшего школьного возраста.

Полученные результаты будут иметь практическую ценность:

 – для педагогов школьных образовательных организаций

 – для родителей в плане совместной деятельности с ребенком в домашних условиях.

 Наиболее приемлемыми формами трансляции опыта работы считаю:

 – методики проведения всех организованных форм непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей, совместной деятельности педагога с детьми;

 – мастер-классы, мероприятия ;

 – консультации;