



# Здоровьесберегающие технологии в группе продлённого дня

Из опыта работы Губерна О.В.



Существует более 300 определений понятия «здоровье».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения,

**здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



## **Ухудшение здоровья школьников обусловлено различными факторами:**



**плохая экологическая обстановка;**

**низкий социально-экономический уровень жизни многих семей, что отрицательно сказывается на качестве питания детей, их отдыхе и физическом развитии;**

**кризис семьи, отражающийся на психологическом здоровье;**

**неправильный образ жизни взрослых, который они ежедневно наблюдают дома, на улице, в телепередачах.**

# Школьные факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей:



**интенсификация учебного процесса;**

**несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;**

**отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни,**

**недостаточное использование средств физического воспитания и спорта.**

# Здоровьесберегающая образовательная технология



- система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования: обучающихся, их родителей, педагогов и других участников образовательного процесса. (О.В. Петров)

# Основные компоненты здоровьесберегающих технологий



# Функции здоровьесберегающей технологии:



**формирующая**

**информативно-коммуникативная**

**диагностическая**

**адаптивная**

**рефлексивная**

**интегративная**

# Типы технологий



**Здоровьесберегающие**

**Воспитание культуры  
здоровья**

**Оздоровительные**

**Технологии обучения  
здоровью**

Автор: Губерна О.В.





Внесубъектные  
Технологии могут быть представлены в  
иерархическом порядке по критерию  
субъектной включённости учащегося в  
образовательный процесс:

Предполагающие пассивную позицию  
активную позицию субъектную  
учащегося

## Организационные мероприятия:



- анализ медицинских карт учащихся,
- беседа с классным руководителем, родителями, медицинским работником школы;
- определение на основе полученной информации характера общих проблем группы и индивидуальных особенностей детей;
- составление плана работы на год, разработка режима дня;
- помощь в подготовке кабинета к предстоящему году с учётом санитарно-гигиенических норм.

# Задачи:



## **Образовательные**

(направлены на приобретение знаний и представлений о здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье, обучение двигательным умениям и навыкам, распространение информации по профилактике вредных привычек).

## **Воспитательные**

(направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, устойчивых мотивов самовоспитания, эстетическое и эмоциональное развитие личности).

## **Оздоровительные**

(направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, включение в активную двигательную деятельность, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику).

## **Прикладные задачи**

(направлены на формирование умений и навыков, необходимых для сотрудничества со сверстниками и обеспечения жизнедеятельности, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту).

# Программа здоровьесбережения школьника включает компоненты:



- Соблюдение режима дня.
- Рациональное питание.
- Оптимальная двигательная активность.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих.
- Профилактика заболеваний, закаливание.
- Предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.
- Повышение психоэмоциональной устойчивости.

# Здоровьесберегающие технологии



Дыхательная  
гимнастика

Развитие  
общей моторики

Релаксация

Развитие мелкой  
моторики  
пальцев  
рук

Психогимнастика

Массаж и  
самомассаж

# Соблюдение режима дня



Режим группы строится с учетом учебного плана школы, возрастных особенностей детей, режима питания.

Обязательными компонентами являются:

- прием пищи, активный отдых, самоподготовка, досуговая деятельность.

Нежелательно, чтобы в режиме дня происходили следующие сбои:

- несвоевременный прием пищи;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- учебные перегрузки.



# Пребывание на свежем воздухе



**Минимальная гигиеническая норма нахождения на свежем воздухе 4 часа.**

**Сюда входят:**

- дорога в школу;
- занятия в школе на свежем воздухе;
- возвращение домой;
- игра дома.



# Рациональное питание



Обычно в школе осуществляется 2-3 разовое питание. Разрыв между приемами пищи не должен превышать 3 – 4 часа. Более калорийными являются завтрак и обед, полдник легкий.

Пища должна быть полноценной по химическому составу и содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы, быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава.



Автор: Губерна О.В.



# Оптимальная двигательная активность: а) во время самоподготовки



- Занятия нужно чередовать с динамическими паузами.
- Предоставить детям большую свободу движения, обеспечить динамику поз
- Целесообразно использование двух досок в кабинете
- Занятия соревновательного, командного характера
- Полезно менять в ГПД позиции рабочих мест 1-2 раза в месяц..



## б) АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



- подвижные игры;
- физкультурно-оздоровительные занятия;
- физический труд;
- экскурсии, прогулки;
- свободная деятельность;
- ручной труд;
- изобразительная деятельность;
- музыкальные занятия;

# Развитие общей моторики



**Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивней развивается его речь.**

**Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия.**

**Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.**

**Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.**





«Открывай скорее книжку.  
В книжке мошка, мышка...

... мишка.»



# Массаж и самомассаж



При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике:

- массаж и самомассаж лица;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- массаж язычной мускулатуры





«Обезьянка»



«Пожалеем ручки»



# Релаксация



Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.





«Волшебный сон»



"Любопытная  
Варвара»



Автор: Губерна О.В.

2012/09/01



# Соблюдение санитарно-гигиенических норм



- Контроль освещенности помещения.
- Соблюдение температурного режима.
- Своевременная влажная уборка.
- Проветривание.
- Озеленение кабинета и рекреаций.

# Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих



- Рассказ в занимательной форме о различных видах спорта и великих спортсменах, истории олимпийского движения, врачебных специальностях, лекарственных растениях, видах закаливания.
- Обучение оказанию первой помощи.



# Профилактика заболеваний, закаливание



- Контроль за тем, чтобы одежда детей соответствовала погоде.
- Закаливанию способствуют ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание.
- В некоторых школах практикуется употребление фито-чая, вдыхание эфирных масел, полезны фитонциды, выделяемые чесноком.
- Профилактика переутомления зрительной системы. (зрительно-координаторные тренажи, зарядка для глаз).
- Соблюдение правильной позы при выполнении домашних заданий.
- Освоение простейших приемов самомассажа, точечного



## **Предупреждение вредных привычек и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни**

- Этические беседы: «Азбука поведения».
- Занятия по формированию полезных привычек: «Сказать “нет” соблазнам», «Законы закаливания», «Болезни, связанные с неправильным питанием», «Твои поступки и привычки».

# Повышение психоэмоциональной устойчивости



- Позитивное мышление - одна из составляющих здоровья, которое достигается упорными тренировками (обучение умению радоваться даже малой своей победе, чужой удаче.
- Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса способствует



# Психогимнастика



Психогимнастика помогает создать условия для успешного обучения каждого ребёнка. Коррекционная направленность занятий предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушение общения, недостаточности высших психических функций. Эти задачи успешно решаются на занятиях театральной деятельностью, логоритмике, во время динамических пауз на занятиях и в сюжетно-ролевых играх.



# Сказкотерапия



## мягкое влияния на поведение ребенка

**Сказкотерапия - самый детский метод психологии.**

**Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка - основа сказкотерапии.**

**Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.**



# Рефлексия:



**Выберите из представленных далее предложений два, наиболее значимых для Вас и дополните их своими мыслями:**

Самым интересным для меня сегодня было...

В своей дальнейшей работе я...

Я пожелала бы воспитателю...

Я бы хотела посоветовать....





***Спасибо за внимание***

# *Использованные ресурсы:*



<http://pedsovet.su/>

- <http://www.proshkolu.ru/user/Calashnik/file/2025713/>
- <http://www.proshkolu.ru/club/spbruuuu/file2/4818613>
- клипарт о здоровье и учёба
- <http://smayls.ru/animashki-sport.html>