



**МБОУ Виткуловская СОШ**

**Коткова Нина Николаевна -**

**воспитатель**



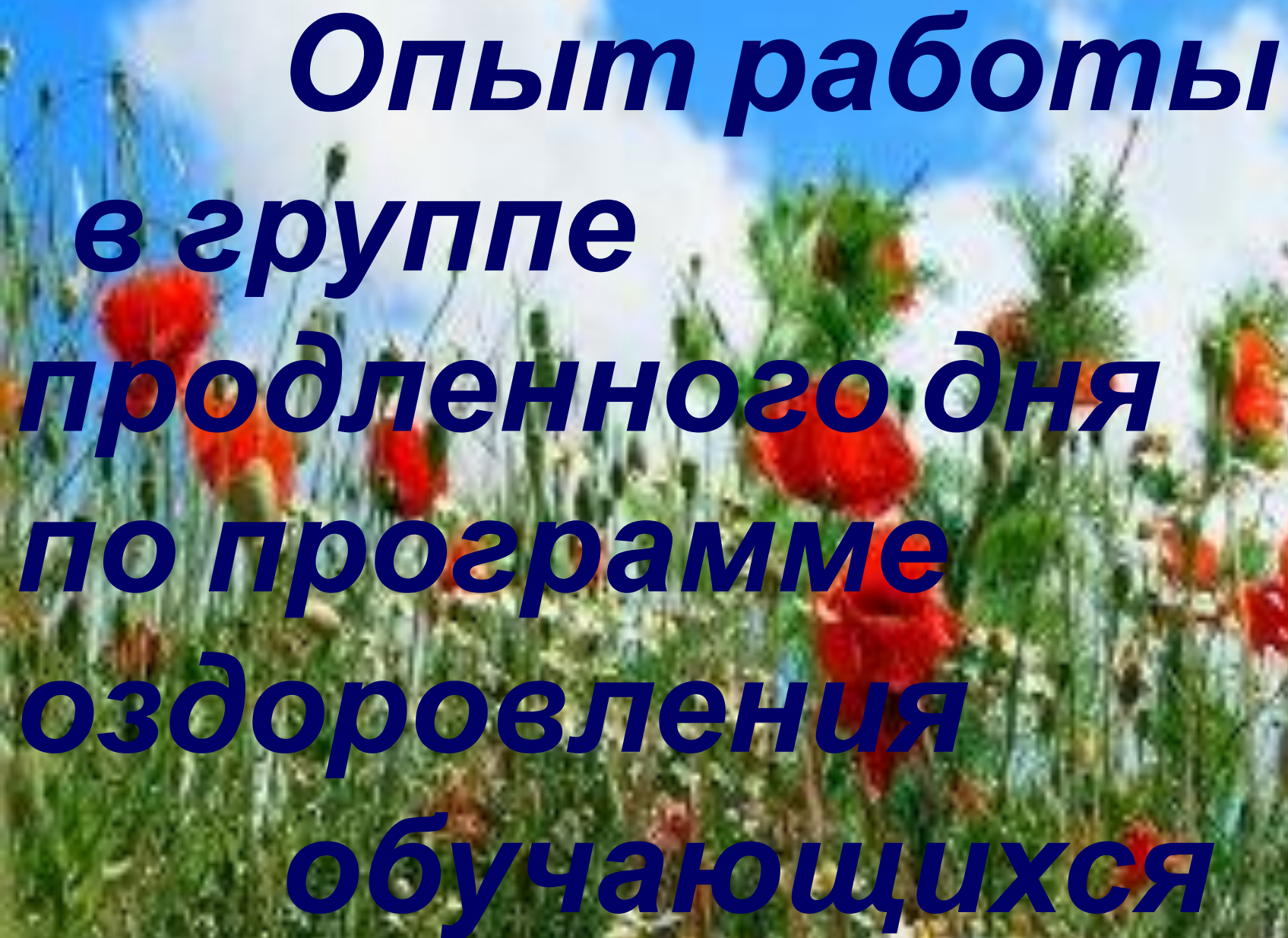
**группы продленного дня**

**«Крепыши»**

**1 квалификационная**

**категория**



The background of the image is a vibrant field of red flowers, possibly poppies, with green foliage. The sky is a clear, bright blue with scattered white clouds. The text is overlaid on this scene in a bold, dark blue font.

**Опыт работы  
в группе  
продленного дня  
по программе  
оздоровления  
обучающихся**

# **Актуальность**

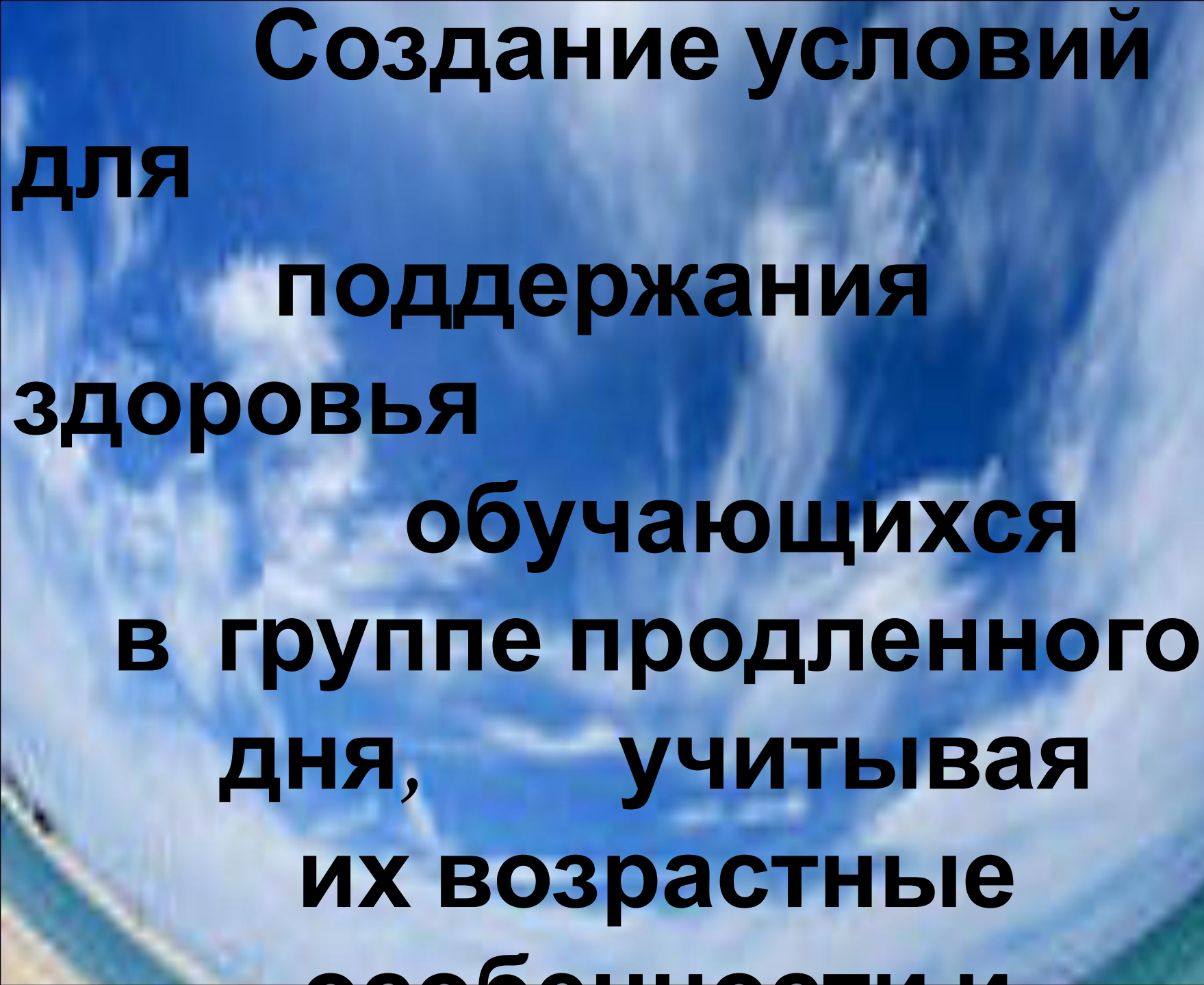
**ГПД из формы  
организации  
развивающей работы с  
детьми часто  
трансформируется в  
форму учебно -  
воспитательной  
деятельности, что  
оказывает негативное  
воздействие на здоровье  
младших школьников**

**неправильная организация  
учебного труда**

**- неумение педагогов создавать  
условия для восстановления  
физических и духовных сил  
ребенка в ГПД, как формы  
организации деятельности,  
направленной на надзор за  
детьми.**

# Теоретическое обоснование

- ▶ Система теоретических и практических занятий положительно влияет на поддержку детского здоровья.
- ▶ Работа направлена на оздоровление детей, формирование навыков ЗОЖ, развитие творческих способностей и интересов детей, активное приобщение к различным видам деятельности.
- ▶ В ГПД необходимо создать условия для снятия физического и психического утомления, связанных с учебной нагрузкой, создать условия для релаксации

An aerial photograph of a winding river flowing through a lush, green valley. The river is a vibrant blue-green color, contrasting with the surrounding dense forest. The perspective is from a high angle, looking down at the river as it curves through the landscape.

**Создание условий  
для  
поддержания  
здоровья  
обучающихся  
в группе продленного  
дня, учитывая  
их возрастные  
особенности и**

# Задачи опыта

- 1. Обучение детей правилам ЗОЖ**
- 2. Формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, включение в активную двигательную деятельность.**
- 3. Формирование**

# Технология опыта

- Работа построена в соответствии с требованиями к режимным моментам в ГПД;
- программа рассчитана на 1 учебный год,
- возраст воспитанников: 7 – 11 лет.

Работа проводится по 6 блокам:

спортивные часы – ежедневно;  
упражнения на релаксацию –



# результаты:

**– формирование установки на безопасный ЗОЖ;**

**– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;**

**– формирование и развитие этических качеств, эстетических потребностей, ценностей и чувств;**

# Ресурсная база опыта

## Материально-технические ресурсы:

- открытая спортплощадка; спортивный зал со спортивным инвентарем;
- комплекс ОРУ с тренажерами для коррекции плоскостопия, осанки, зрения;
- ИКТ.

## Кадровые ресурсы:

- курсы повышения квалификации педагогов по здоровьесбережению;
- привлечение социальных партнеров.

## Информационные ресурсы:

- инфоцентр программ здоровьесбережения в сети Интернет;
- совет содействия здоровью в рамках ОУ.

## Программно-методические ресурсы:

- «Закон об образовании», «Положение о ГПД в ОУ»
- Методические рекомендации для детей и родителей по

# Блок «Спортивные

## часы»

- ◆ Спортивный час в ГПД способствуют укреплению здоровья, физическому развитию, повышению работоспособности учащихся.
- ◆ Занятия разнообразны по характеру, интенсивности, доступности и проводятся, как правило, на открытом воздухе ежедневно.
- ◆ Занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной учащимися в течение учебного дня.

### Умения и навыки

#### иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### уметь:

# Блок «Релаксация»

**Задача научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.**

**При регулярном выполнении упражнений у детей должно сложиться ощущение цельности, ясности и надежности собственного тела, как необходимых контактов физического и эмоционального благополучия.**

## Умения и навыки

- снижать тонус мускулатуры и органов артикуляции;
- запомнить ощущение комфорта и осознанно расслаблять мышцы;
- снижать мышечное напряжение с использованием самовнушения:

# Блок «Экскурсии»

Экскурсия - часть системы занятий на открытом воздухе.  
Длится около 1 час.

Цель: обеспечить отдых и восстановить умственную работоспособность детей; организовать познавательную деятельность.

Задачи : сформировать общественно ценное отношение к активной досуговой деятельности, развить социально значимые потребности, заполняя свободное время разнообразными экскурсиями; использовать экскурсию для всестороннего развития личности.

## Умения и навыки

называть:

- представителей растительного и животного мира ближайшего окружения;
- основные условия благополучной жизни растений и животных;
- профессии, связанные со строительством, с |х ,

# Блок «Ритмика»

Основной целью является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

## Задачи

1. Укрепление здоровья
2. Совершенствование психомоторных способностей
3. Развитие творческих и созидательных способностей

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповым осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход. Продолжительность занятий – 30-45 минут.

По окончании изучения блока дети должны

- назначать музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе
- уметь организовывать музыкальные игры среди детей

Диагностика результативности блока:

Диагностика проводимая в конце года в виде

# Блок «Этикет»

Цель занятий: сформировать у школьников этическую культуру, т. е. образ жизни, ориентирующий растущего человека на нравственные ценности, выработанные опытом всех предшествующих поколений.

Диагностика результативности блока (2 раза в год)

Методика Н.В. Кулешовой «Что такое хорошо, что такое плохо?»

## Знания и умения

Знать и уметь : употреблять вежливые слова: приветствия, прощания, просьбы и т.п. в соответствующей обстановке; правила поведения: в гостях, за столом, в общественных местах, в школе; нормы поведения: с друзьями, со взрослыми, с незнакомыми; правила общения по телефону: со взрослыми и с друзьями.

Особенности занятий этикета и основные задачи

# Блок «Азбука здоровья»

**Цель** : обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; стремиться поддерживать своё здоровье, применяя полученные знания и умения

**Задачи**: - сформировать необходимые ЗУН по ЗОЖ; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;  
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

## Умения и навыки

### Должны уметь

1. Соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.
2. Осуществлять активную оздоровительную деятельность.

### Должны знать:

1. Факторы, влияющие на здоровье человека, причины



# Диссеминация педагогического опыта

## Диапазон опыта

**Система воспитательно - оздоровительных мероприятий**

## Новизна опыта

*Создание своей системы методов и приемов, направленных на здоровьесбережение учащихся.*

*Известные здоровьесберегающие технологии используются более рационально в системе.*

**Очень важно предоставить ребенку возможность широко практиковать**

**самостоятельные действия в том числе и для**

# Результативность

## опыта

**Все воспитанники считают, что здоровье важно для человека. Из них - - 58% хотят быть здоровыми, чтобы не быть слабыми и больными, -**  
**- 54% - добиться успеха в жизни,**  
**- 36% - быть красивыми и сильными.**

**Не менее интересно мнение школьников о желаемых источниках информации по ЗОЖ, вреде алкоголя, курения и других вредных привычках.**

**- Младшие школьники хотели бы получать информацию от**  
**родителей (40%)                      и в школе (72%).**

**Динамика состояния здоровья учащихся имеет положительную тенденцию. Вопреки статистике учащиеся не ухудшили показатели здоровья. После регулярного посещения всех занятий осталось на прежнем уровне количество учащихся с 1-й и 2-й группой здоровья.**

**Воспитанники самостоятельно могут составить комплекс утренней гимнастики и выполнять некоторые релаксационные упражнения.**

**Беседы с родителями показали, что дети с интересом рассказывают дома о проводимых в ГПД занятиях, играх, эстафетах, конкурсах и спортивных соревнованиях.**

# **Риски и пути их преодоления**

- нежелание родителей участвовать в реализации программы;
- снижение уровня поддержки социальных партнеров;
- недостаточность материально-технической поддержки.

## **пути преодоления рисков:**

- обеспечение постоянной обратной связи с участниками программы;
- включение в разработку всех участников педагогического процесса и социальных партнеров, их

# Формы распространения

**Страничка на социальном сайте педагогических работников и сайте школы**

**Выступления на педсовете и родительских**

**собраниях**

**Участие в конкурсе «Методических**