

# Современные здоровьесберегающие технологии в ГПД

Из опыта работы  
Евдокименко Т.В.



## *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 повседневно 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.



- Понятие « **Здоровьесберегающие технологии** » объединяет в себе все направления деятельности учебного заведения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, рассматривается как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся.
- **Ответственными за реализацию здоровьесберегающей программы являются:**
  - представители администрации школы;
  - учителя;
  - воспитатели групп продлённого дня;
  - классные руководители;
  - социальный педагог;
  - психолог;
  - медсестра и другие работники школы;
  - привлекаются родители и социальные партнеры школы (поликлиника и др.).

## 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.

# 1) Соблюдение режима дня

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

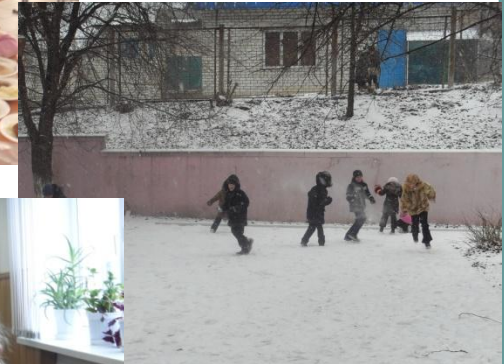
**Обязательными компонентами являются:**

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

В первом классе возможен послеобеденный сон (при наличии условий для него).

**Нежелательно, чтобы в режиме дня происходили следующие сбои:**

- недосыпание;
- несвоевременный прием пищи;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- учебные нагрузки и 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.



## 2) 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.



# 3) Оптимальная двигательная активность :

## а) во время самоподготовки

- Занятия нужно чередовать с динамическими паузами.
- Предоставить детям большую свободу движения, обеспечить динамику поз: разрешать встать, пройтись по кабинету, подойти к однокласснику, воспитателю, постоять за конторкой вместо сидения за партой, полежать на ковре, на диванчике.
- Целесообразно использование двух досок в кабинете: одна висит на привычном месте, а другая на противоположной или боковой стене.
- Занятия соревновательного, командного характера, когда ребенок должен выбегать к доске, приседать, поворачиваться, чтобы выполнить задание учебного характера.
- Полезно менять в ГПД позиции рабочих мест 1-2 раза в месяц. Можно использовать традиционную расстановку парт, радиально-лучевую, размещение столов по кругу, разрешать посадку группами по 4-6 человек.



## б) АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



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



## в) прогулка

### **Структура прогулки может быть следующей:**

- 1. Наблюдение за природой, погодными явлениями.
- 2. Труд на участке.
- 3. Игры.
- 4. Самостоятельная деятельность детей.
- 5. Индивидуальная работа с детьми.

### **Виды прогулок:**

- природоведческие экскурсии («В садах опять колдует листопад», «По следам пернатых»);
- обществоведческие экскурсии («Труд работников в школе», «Город, в котором я живу»);
- прогулки-практикумы («Красный, желтый, зеленый», «Правила поведения в природе»);
- творческие прогулки («Есть в осени первоначальной», «Удивительное - рядом»);
- следопытские прогулки: («Найди клад») и др.

## 4) Соблюдение санитарно-гигиенических норм



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

## 5) 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.



## 6) 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 массажа, релаксации, дыхательной гимнастики.



## 7) 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 закалывания», «Болезни, связанные с неправильным питанием», «Твои поступки и привычки».

## 8) 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 сохранению их здоровья.

