

# Здоровьесберегающие технологии в группе продлённого дня



# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

- это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья субъектов – обучающихся и других участников образовательного процесса.

# Из Федеральной целевой программы развития образования:

«НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ  
здоровьесберегающего обучения обеспечивают  
формирование заинтересованного отношения к  
собственному здоровью, здорового образа жизни  
всех участников образовательного процесса».

# Программа здоровьесберегающих технологий школьника включает

## КОМПОНЕНТЫ:

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

# Соблюдение санитарно-гигиенических норм



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



# Соблюдение режима дня



- Режим группы строится с учётом учебного плана школы, возрастных особенностей детей, режима питания.
- обязательными компонентами являются:
- Приём пищи, активный отдых, самоподготовка, досуговая деятельность.



# Рациональное питание

**-Обычно в школе  
осуществляется двух разовое  
питание**

**-Разрыв между приёмами пищи  
не должен превышать 3-4 часов**

**Более калорийным являются  
завтрак и обед**

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



# Обеспечение знаниями о сущности здоровья



**Рассказ в занимательной форме о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте, активном отдыхе, видах закаливания.**



# Упражнения на сочетание речи с определёнными движениями.

«Наши пальчики устали ...»

« Я -дрозд, ты дрозд.

У меня нос -у тебя нос»



# Массаж и самомассаж

При использовании самомассажа улучшается функция рецепторов проводящих путей

Усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Виды развивающего массажа.

Самомассаж лица

Самомассаж кистей рук и пальцев

Самомассаж ушных раковин

Самомассаж голеностопной мускулатуры



# Игры с элементами самомассажа

Разговор со спинками Танцуем вальс  
руками



# Приемы релаксации



# Профилактика заболеваний, закаливание

- \*одеваемся по погоде.**
- \*Ежедневные прогулки на свежем воздухе**
- \*Профилактика переутомления зрительной системы ( зрительный тренаж, зарядка для глаз)**
- \*соблюдение правильной осанки при выполнении домашних заданий.**



# Повышение психоэмоциональной устойчивости

**\*позитивное мышление-одна из составляющих здоровья, которая достигается упорными тренировками(обучение умению радоваться даже малой своей победе, чужой удаче.**

**\*создание комфортной атмосферы в классных коллективах и ГПД, толерантных отношений всех участников образовательного процесса способствует сохранению их здоровья.**



# *Спасибо за внимание!*

Подготовила воспитатель ГПД МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 п. Советский»  
Шипицына Л.А.

