



**Здоровье -
сберегающие
технологии в
группе
продлённого дня**

Из опыта работы Мясникова С.В

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

Не секрет, что в последние годы вырос процент детей с отклонениями в здоровье. Все меньше ребят приходит в школу с первой группой здоровья.

Здоровьесберегающая образовательная технология



- система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического развития.

Здоровьесберегающие технологии



**Дыхательная
гимнастика**

Рефлексия

**Развитие мелкой
моторики
пальцев
рук**

**Развитие
общей моторики**

Планирование занятий в гпд основанных на здоровье сберегающие технологии:



- Занятия по формированию навыков здорового образа жизни (еженедельно).
- Спортивный день (раз в неделю ритмика).
- Подвижные игры (ежедневно).
- Физкультминутки (ежедневно).
- Перемены (ежедневно).
- Прогулки на свежем воздухе (ежедневно).
- Соблюдение санитарно-гигиенических

Соблюдение санитарно-гигиенических норм



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

Соблюдение режима дня



Соблюдение режима дня очень важно для ребенка младшего школьного возраста.

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



Прогулка – активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней подвижности.

- Структура прогулки может быть следующей:
- 1. Наблюдение за природой, погодными явлениями.
- 2. Коллективные игры.
- 3. Самостоятельная деятельность детей.





Самоподготовка



Во время самоподготовки я провожу оздоровительные минутки. Эти оздоровительные минутки проводить необходимо, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на занятиях в полную силу.

- *Основные задачи физминутки – это:*
- - снять усталость и напряжение;
- - внести эмоциональный заряд;
- - совершенствовать ~~свою~~ моторику;



Физкультминутка



Пальчиковая гимнастика



Активный отдых



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



Рефлексия



В конце занятия ребята оценивают себя с помощью цветных жетонов.
Красный – «У меня все получилось»
Желтый – «Испытываю небольшую трудность»



Зеленый – «Было



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>