

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в практике работы воспитателя ГПД»

**Пустовалова Светлана Александровна,
Воспитатель ГПД ГБОУ СОШ№ 77
с углублённым изучением химии
Петроградского района Санкт-Петербурга**

Здоровье школьников – вопрос государственной важности: по ФГОС, школа должна гарантировать «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся». Разберёмся, что такое здоровьесберегающие технологии и как они помогут воспитателю ГПД выполнить эту ответственную миссию.

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

Здоровьесберегающее поведение закладываются в школе. Но в тоже время школьная среда препятствует укреплению здоровья. Надо отметить, что на здоровье школьников оказывают влияние и такие факторы как:

- Снижение двигательной активности;
- Увеличение простудных заболеваний;
- Нарушение зрения, осанки;
- Ухудшение нервно-психического здоровья.

Работа воспитателя группы продлённого дня сегодня должна быть направлена на оздоровление ребёнка, стимулирование ребенка на здоровый образ жизни. Поэтому именно эти задачи являются первоочередными в программе российского образования.

Здоровьесберегающая технология — это система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья его участников – взрослых и детей.

В осуществлении мер, направленных на сбережение и укрепление здоровья школьников, велика роль воспитателя в группе продленного дня.

Воспитатель группы продлённого дня должен эффективно использовать средства, методы и приёмы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе при работе с учащимися начальной школы и активно вовлекать учащихся в работу по оздоровлению.

Таким образом, владея современными педагогическими знаниями, воспитатель ГПД планирует свою работу в тесном взаимодействии с учителями, учащимися и их родителями, с медицинскими работниками, учитывая приоритеты сохранения и укрепления здоровья учеников педагогического процесса. В группе продленного дня, особенно важны и

нужны оздоровительные моменты, так как в первую половину дня дети в основном сидят за партами. У них устают глаза, пальцы, мышцы спины, они перегружают позвоночник, дети начинают подгибать под себя ноги, подпирают голову руками и так далее. А в группе продлённого дня, они опять должны сидеть за партами во время самоподготовки, а также на занятиях и в кружках. Для отдыха детям необходимы двигательные минутки и переключения на другие занятия, которые позволили бы передохнуть и расслабить мышцы тела, пообщаться свободно между собой, подвигаться.

Формы и методы работы в группе продлённого дня:

- Влажная уборка учебного кабинета, проветривание помещения;
- Выполнение учащимися гигиенических процедур;
- Индивидуальные, групповые, коллективные беседы о здоровом образе жизни;
- Санитарно-просветительная работа учащихся с медицинским персоналом;
- Прогулка на свежем воздухе;
- Подвижные игры на свежем воздухе;
- Занятия в кружках по интересам.

Для сохранения здоровья необходимо учить детей соблюдать режим дня. Режим дня — это правильное распределение времени.

Формирование здорового образа жизни школьников — это личная гигиена, сбалансированное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

В беседах дети узнают о том, как надо соблюдать личную гигиену тела, нужен полноценный сон, обязательно правильное питания, удобная одежда и обувь, необходимо чередовать труд и отдых, и самое главное отказ от вредных привычек. Последнее очень важно разъяснять детям. Так же о питании важно говорить, так как пища даёт нам энергию.

Занятие в ГПД начинаются с прогулки. Прогулка должна приносить пользу не только телу, но ребенок должен отдохнуть эмоционально. На прогулке дети могут играть в хорошо знакомые игры: «Выше ноги от земли», «Догоняшки», «Пионербол» и так далее. Эти игры динамичны, они позволяют удовлетворить потребности ребёнка в движении. В движениях дети познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки организма.

Сохранение и укрепление здоровья — это важнейшие составляющие работы воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь мировоззрение, умственное развитие прочность знаний, вера в свои силы.

В заключении что задача воспитателей группы продлённого дня: пополнять свои знания о здоровьесберегающих технологиях активно внедрять в свою практику, делиться опытом с коллегами.

Список литературы

1. Айзман Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В., /Здоровьесберегающие технологии в образовании/ 2-е изд., испр. и доп. – Москва 2024
2. Смирнов Н.К., /Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/ -- М.: Аркти, 2003 г.
3. Воробьёв В.И. /Слагаемые здоровья/ Москва; Просвещение 2015
4. Гордин А.Л. /Короткие будни продлённого дня/ Москва; Просвещение 2014
5. Иванов О.А., Колесник И.И., Михайлина М.Ю. и др. изд. Учитель 2011