**Применение здоровьесберегающих технологий в группе продленного дня**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

В начальной школе стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые я использую в своей работе: -

Медико — профилактические — они обеспечивают сохранение здоровье детей под руководствоммедработников;

Физкультурно — оздоровительные — они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья: развитие физических качеств, двигательной активности

Здоровьесберегающие образовательные — это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья школьников. Цель данной технологии становление осознанного отношения ребенка к здоровью, накопления знаний о здоровье, развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье. Ведущий принцип этих технология — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности.

Технология обеспечения социально — психологического благополучия ребенка. Данная технология обеспечивает психическое и социальное здоровья ребенка. Основные задачи этой технологии - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия, психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками, взрослыми, в школе, семье.

Технология валеологического просвещения родителей и учащихся — задача данной технологии — обеспечение валеологической образованности родителей учащихся.

Игровые технологии - применение в образовательном процессе игровых технологий.

Личностно – ориентированное обучение.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение — важные условия организации педагогического процесса.

На своих занятиях я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. Систематически провожу игровые занятия. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – педагог, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Ведь ни для кого не секрет, что используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Например, «Знакомство с буквой», «На зарядку - Становись»!; Познакомились», «Путешествие капельки».

Клубные часы проходят в форме занятий – наблюдений, занятий – практикумов: «Здоровая пища», «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» (такие занятия полностью посвящены теме здоровьесохранения), занятий-исследований: «Какой бывает вода?» «Здоровая пища», занятий – поисков: «Зимующие птицы», занятий – экскурсий «Что нам осень подарила?».

Для решения проблемы сохранения здоровья детей я обновляю каждый год оформление класса, привлекаю детей к оформлению уголков здоровья; организую выставки рисунков по теме «Здоровье» в классе по прочитанным произведениям; подбираю звуковое сопровождение к урокам - “Звуки природы”, классические музыкальные произведения. На своих занятиях постоянно работаю с цветом, активно используя цветные мелки, цветные губки, изотерапевтические композиции.В начальной школе имеются специальные тренажеры, “Ежики”. На занятиях детям рекомендуется пользоваться цветными ручками, карандашами, что является компенсирующим средством от усталости для детей.

**Физминутки, зарядка, массажные минутки**

Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Но к физминутке надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Например, «оживить» занятие эмоционально или применить игру (в группах, в парах, у доски) для продвижения детей по классу. Поочередно поручать проведение физкультминуток самим детям. Научить детей пользоваться необходимым набором упражнений для саморелаксации на занятиях в школе и дома.

Для гимнастики глаз имеются презентации для ребят. Для расслабления частей тела тоже есть интересные анимационные презентации. Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей занятия.

Для массажа стопы сделали с родителями первоклассников самодельные массажные коврики, выполненные по образцу аппликатора Кузнецова из подручного материала: для первых и вторых классов – из нашитых пуговиц, а для третьих и четвертых классов – из пробок от пластиковых бутылок. Использовать игровую стену «Ладошки» для развития кистей рук. На стене нарисованы детские ладони от пола до стены. Ребенок достает до верхних ладоней встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх. Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания.

**Экологическое пространство в классе**

**Сохранению здоровья учащихся способствует и наличие**экологического пространства, которое подразумевает:

а)проветривание помещений;

в)озеленение кабинета;

г) освещение кабинета.

**Клубные часы**

Мною проводятся и проводились внеклассные занятия “Час Здоровья”, в которых апробирована и внедрена масса педагогических, медицинских и психологических методик, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка, и его социальную адаптацию. «Час Здоровья»: дети активно включались в спортивные мероприятия: «Книга рекордов класса», «Мой веселый звонкий мяч», «Малые Олимпийские игры в классе», «Я и моя машинка», «Йогурт – час» и др..

**Родители – заинтересованные помощники**

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Родители становятся участниками клубных часов («Режим дня», «Уроки Мойдодыра», «Самая главная ценность»).

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растет здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный.

На протяжении многих лет родители с огромным удовольствием участвуют в спортивных праздниках, театральных постановках, новогодних утренниках, тематических утренниках “Праздник урожая”, внеклассных мероприятиях по предметам: КВНы, турниры смекалистых, “Звездный час” и т.д.

Клубные часы, уроки здоровья , спортивные мероприятия, походы, экскурсии в природу помогают формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.