Государственное учреждение образования

«Гимназия №1г. Старые Дороги»

**Организация работы воспитателя по обучению навыкам культуры здорового образа жизни учащихся через использование активных и интерактивных форм, приемов, методов работы**

(из опыта работы)

 Подготовила Крушная Н.А,

 воспитатель учреждения

 общего среднего образования

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,**

**сделайте его крепким и здоровым»**

**Ж.Ж. Руссо**

На современном  этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как  жизнь и здоровье человека приобретают  особое значение.Группа продлённого дня является немаловажной составляющей школьной жизни. В современном образовательном учреждении роль группы продлённого дня становится всё более значимой. Объясняется это тем, что реализация положений государственного образовательного стандарта происходит не только на уроке, но и переносится во внеурочную деятельность. Воспитатель группы продленного дня должен эффективно использовать средства, методы и приемы по формированию культуры здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, активно вовлекать учащихся в систему работы.

 Обучение и воспитание я стараюсь строить с учетом биологического возраста детей, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований, индивидуальности каждого ребенка. Я считаю, от того, как организована жизнь и деятельность ребенка в группе продленного дня, насколько правильно произведен отбор содержания, видов деятельности, ее форм и их сочетания в единой системе воспитательного воздействия, зависит успех воспитательной работы в целом. Моя задача как педагога группы продленного дня состоит в том, чтобы не только занять ребенка игрой, заполнить его свободное время, но и организовать такие мероприятия, которые стали бы интересны и полезны школьнику соответствующего возраста, способствовали его интеллектуальному и физическому развитию, обогащали его эмоционально. Учебно – воспитательный процесс в ГПД  осуществляется в соответствии с режимом: прогулка на свежем воздухе, горячее питание, общеразвивающее занятие, спортивные занятия, занятия по интересам. Немаловажное значение имеют проветренное помещение перед приходом детей, свежий воздух, чистота в группе – это среда, в которой хорошо работает, мозг, легкие.

Безусловно, я стараюсь чтобы по содержанию деятельность ребят в свободное от уроков время была привлекательной и соответствовать разносторонним интересам ребенка; по организации – опираться на инициативу и самоуправление детей, предоставлять возможность свободы выбора содержания и форм деятельности настолько, насколько это целесообразно. Важно продумывать отдых  ребят, как в помещении, так и на воздухе. Самое главное в работе воспитателя  - это использование принципа«Не навреди».Поэтому в работе самое главное - осуществлять сотрудничество с детьми. Необходимо дать возможность им самим выдвигать и использовать   нестандартные идеи.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов  особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах  здоровьесбережения. Знание по сохранению и развитию здоровья является важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя и воспитателя. Учитель и воспитатель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать из них те, которые обеспечивают в данных конкретных условиях успех конкретного обучающегося.

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

Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения,  воспитательной  работы  в  ГПД.

  Какую я ставлю перед собою цель? Это -  поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся группы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

   1. Профилактика вредных привычек.

2. Создание условий для обеспечения  охраны здоровья учащихся, их  полноценного физического развития  и формирование здорового образа жизни.

3.Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

4.Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического

поведения, безопасной жизни.

  5. Просвещение родителей в вопросах  сохранения здоровья детей.

**Здоровьесберегающие технологии в группе продлённого дня (ГПД):**

**1.Соблюдение режима дня**

 Режим продленного дня должен благоприятствовать успешному протеканию воспитательной работы в группе продленного дня, которая имеет целью передачу воспитанникам основ культуры поведения, умственной, этической  и эстетической деятельности в соответствии с идеалом всестороннего и гармоничного развития. Содержание, формы, методы и средства направлены на решение задачи: развивать и формировать познавательные навыки детей в группе продленного дня во время активного отдыха. Важную роль в развитии ребенка младшего школьного возраста играет потребность в движении. Двигательная активность имеет тесную связь с формированием личности и самосознания ребенка. Дети, которые вынуждены подолгу не выходить на улицу, становятся раздражительными, плаксивыми, обидчивыми. Воспитатель, организующий досуговую деятельность, получает в  свое распоряжение мощное средство воздействия на воспитанников  во внеурочное время. Раз в неделю я провожу беседы о здоровом образе жизни. «Азбука поведения», «Законы закаливания», «Болезни, связанные с неправильным питании», «Разговор о правильном питании», «Твои поступки и привычки» и т.д. На занятиях используются различные формы работы: беседы по теме, проведение опытов, наблюдений, оздоровительных минуток, праздников, КВН, игр-путешествий, соревнований, диспутов, практикумов, «уроко-здоровья» и т.д

2.**Оптимальная двигательная активность.**

В группе продлённого 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 искажают позвоночник, подгибают ноги, подпирают голову руками и т.д. Для отдыха детям необходимы двигательные минутки и занятия, которые позволили бы размять своё тело, передохнуть и расслабиться, пообщаться свободно между собой, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

Прогулка – активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней подвижности. Прогулка оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы учащихся. Проведение прогулки требует такой же продуманности и подготовки, как и все другие виды деятельности. Ее нужно сделать содержательной и интересной. А это требует разнообразия в проведении прогулки, учета физической нагрузки, рационального чередования занятий. Чередование занятий повышает интерес именно к коллективной прогулке, где воспитатель решает сразу две задачи:  обеспечить интересное проведение времени и содействовать укреплению коллектива. Движение как форма физиологической активности, присуща практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

Ежедневно организую прогулки на свежем воздухе. Виды этих прогулок разнообразны. Можно выделит следующие:

* **Прогулка наблюдение** – дети, например, могут наблюдать за сезонными изменениями; «Осенний дождь», «Цветущие клумбы», «Все краски сентября», «Весенние изменения в природе»
* **Прогулка-задание,** цель которой может быть - поздравить товарищей или взрослых с праздником; «Покормите птиц», «Птичья столовая», «Добрый снег, ты подумал обо всех»
* **Прогулка-задача** направлена на решение какой-нибудь практической задачи; «Доброе слово и кошке приятно», «Снежная валентинка», «Зимние зарисовки»
* **Прогулка-поиск** – во время такой прогулки могут получить задание отыскать, к примеру, лекарственные растения; «Найди лист от дерева», «Какой красивый осенний листок», «Клад», «В поисках клада», «В поисках волшебной палочки», «Разведчики и следопыты»
* **Прогулка-поход** на скорость, выносливость, дисциплину, внимание и т.д; «Осенний лес», «Раз шажок, два шажок..», «Осенний наряд леса»
* **Прогулка-фантазия** должна предоставлять возможность творческого развития (изготовить поделку, сочинить стихотворение, придумать сказку; «Букеты из осенних листьев», «Зимняя фантазия», «На что похожи снежинки»
* **Прогулка-показ,** ставит перед воспитателем задачи познакомить и показать;
* **Прогулка-практикум,** предусматривает закрепление учащимися знаний по ПДД, культуре поведения и т.д. «Осторожно: улица», «Безопасная игра», «Лед – не место для игр», «Откуда снег пришел», «Обморожение»
* **Комбинированная прогулка** проводиться в сочетании с играми, спортивными занятиями, экскурсионной работой. «Чистота вокруг нас»
* **Прогулка-развлечение**  «Какие подвижные игры вы знаете?», игра-путешествие «Повторяем правила – переходим правильно!», «Игры наших мам», «Игры нашего двора», «Эстафета веселых игр»

Игровая деятельность занимает одно из главных мест в развитии ребенка. Жизнь ему проще познавать в игре. Детям очень понравилось мероприятие” Город спортсменов”, куда входили спортивные соревнования, а также” тропа здоровья”- преодоление полосы препятствий. К празднику “Дня защитника” приобщили и мероприятие “Рыцарский турнир». Детям нравились такие подвижные игры, как “Бездомный заяц”, ”Дружные ребята”, ”Прятки-застукалы”, ”Командная игра”, ”Машина, машина стоп”, футбол, ловишка с лентой, спортивные эстафеты и т.д.

Основная **форма** **работы**- спортивные соревнования, эстафеты, подвижные, малоподвижные игры, упражнения на релаксацию,зрительную гимнастику, строевые и физические упражнения, упражнения для формирования осанки. Спортивный час **-**это вид активного отдыха после уроков в школе, который направлен на укрепление здоровья учеников, эффективно способствует снятию утомления, вызванного малоподвижной учебной деятельностью, повышению умственной работоспособности и двигательной активности обучающихся. Спортивный час в группах продлённого дня способствуют укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь оздоровительную направленность.

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 детского организма. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому организму, нужно поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим. Всё это я учитываю при составлении режима дня, недельной нагрузки и плана работы ГПД.

**3.Рациональное питание.**  Особой заботой воспитателя группы продленного дня является организация питания детей. В обязанности педагога входит своевременное питание  учащихся, обучение их культурно – гигиеническим правилам приема пищи. У детей начальных классов повышенная потребность в двигательной активности. Также стараюсь убеждать ребят, что пища служит основным источником энергии и строительным материалом для роста и развития организма ребенка.

**4. Предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных привычек.** Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются тогда, когда они осознаны. Что касается вредных привычек, то в  основе их приобретения и избавления от них лежит воля.

В моей группе ведётся систематическая работа по воспитанию самостоятельности и культуры поведения, поскольку от внутренней культуры в значительной мере зависит культура внешняя. Но и внешняя сторона поведения влияет на внутреннюю культуру – заставляет человека быть выдержанным, собранным, уметь владеть собой. Чтобы творить добро, нужно прилагать усилия, прежде всего – усилия душевные, нужно отрывать от себя, отдавать, а не брать. В воспитании культуры поведения значительное место занимают выработка навыков и привычек. Именно в начальных классах закладываются основы аккуратности, вежливости, точности, прививаются хорошие манеры, умение культурно вести себя. Если элементарные нормы не привиты детям с ранних лет, то пробел этот приходится восполнять позднее. Личный опыт ребенка еще очень беден, ребенок часто бывает невежлив лишь в силу незнания того, когда, где и как поступать. Так,  в основе многих конкретных правил вежливости, внимательности, такта лежат моральные принципы общества - гуманизм, коллективизм, дружба, ответственность за свои поступки.

В группе продленного дня, как нигде, отражается воспитанность наших учеников.

В группе проводила такие мероприятия как игра-путешествие (презентация) «Режиму дня мы – друзья», нравственный час «Что такое хорошо и

что такое плохо», час общения «Учусь общаться»

**5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.** По материалам многочисленных исследований, особо опасны для здоровья не активные эмоции, а пассивные – отчаянье, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому, одной из составляющих здоровья считается позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Воспитанников учу радоваться даже малой своей победе, а еще больше чужой удаче. Обучение только тогда может быть эффективным, когда ученик испытывает радость не только от процесса обучения в целом, но и от каждого положительного результата, даже самой маленькой победы. В группе продленного дня ребята увлеченно играют и довольно быстро знакомятся друг с другом, меняясь ролями. Роль ведущего усваивается почти каждым ребенком. Этическая беседа «Умей дружить», этическая беседа «Хорошее воспитание», сбор коллектива

«Откровенный разговор», час общения «Весело и грустно», чтение сказки

«Как у звездочки появилась семья», Беседа по рассказу Н. Василенко «Мостик» о товариществе и дружбе, час тихого чтения «Добро побеждает зло», конверт дружеских вопросов, конкурс «Если бы я был волшебником»

**6. Санитарно-гигиенические нормы.** Нет сомнений в важности соблюдения санитарно-гигиенических норм, в том числе в кабинете, где проводит часть времени группа. Контроль освещенности помещения, соблюдение температурного режима, своевременная влажная уборка, проветривание, озеленение кабинета и рекреаций – необходимые условия сохранения детского здоровья. Ответственность лежит на взрослых, но дети охотно помогают нам. Они приучаются содержать в чистоте себя, свою одежду и свой второй дом. Мы регулярно моем руки, пользуемся сменной обувью, поливаем цветы, вытираем пыль. Не забываем и о профилактике заболеваний учащихся, их закаливании. Внимательно слежу за тем, чтобы одежда детей соответствовала погоде, в холодное время года у всех имеются шарфы, шапки, варежки, в сырую погоду необходима непромокаемая обувь. Закаливанию способствуют ежедневные прогулки на свежем воздухе,  проветривание. Для формирования навыков личной гигиены проводились следующие мероприятия: беседа с медицинским работником на тему: «Всё о микробах”, праздник “Чистота – залог здоровья”. Проводились мероприятия совместно с детской библиотекой “Береги зубы”, беседа о вреде курения, игры-беседы по правилам личной гигиены. Ежемесячно проводились мероприятия из цикла “Азбука здоровья” (этические беседы, занятия по формированию полезных привычек) “Сказать нет соблазнам”, “Твои поступки и привычки”, «Болезни, вызванные неправильным питанием”. В октябре месяце проводилось мероприятие “Чистым жить – здоровым быть”, где говорилось о чистоте и здоровье.

 Так же проводились мероприятия на тему правильного питания. Занимательный Урок ”Лакомств 1000,а здоровье – одно”. «Почему нельзя жевать Жвачку”. “Любимый напиток”.

**Игра – аспект  здоровье сбережения.** Младший школьник большую часть своего времени, проводит в игре. Особенно это заметно во время пребывания его в ГПД. Понять природу игры, ее поразительный воспитательный потенциал – это понять природу счастливого детства, понять  ребенка. Ребенок, играя, все время стремится идти вперед, а не назад. В играх дети все как бы делают втроем: их подсознание, их разум, их фантазия "работают" синхронно, участвуют в осмыслении и отражении мира постоянно. Благодаря играм дети учатся доверять самим  себе и всем людям, распознавать, что  следует принять, а что отвергнуть в окружающем мире.

7. **Разъяснительная работа с родителями;** В работе с родителями используются тематические родительские собрания о соблюдении режима дня школьников, о ПДД; правилах просмотра ТВ, правила работы за компьютером; о необходимости посещения каждым ребёнком какого-либо кружка или спортивной секции. Наряду с родительскими собраниями в практику школы вошло один раз в год проводить день открытых дверей для родителей. Где родители могут посетить или провести сами любой мастер-класс.

Эффективность работы группы продленного дня во многом зависит от отношения ребёнка к школе, от его желания посещать группу. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. Помните, здоровье детей – в наших с вами руках! Благодарю всех за внимание.

**Вывод:**

        Таким образом, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих, в частности, от:

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровьесберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями

Здоровье закладывается в детские годы. Известно, что начальный этап систематического обучения является наиболее ответственным периодом в жизни ребенка и во многом определяет как успешность дальнейшего обучения, так и состояние здоровья. Одним из решающих факторов, способствующих становлению у школьников здорового образа жизни, является пример взрослых, с которыми ребенок вступает во взаимодействие в семье, школе, внешкольных учреждениях.

В сложившейся ситуации здоровьесбережение – это уже не некое модное нововведение, а необходимость. Основными мероприятиями по воспитанию ЗОЖ в ГПД  являются  всевозможные подвижные игры (игры с мячом («Вышибаллы», «Штандер», со скакалкой «Рыбачок», «Горелочка  по кругу», «Самые быстрые», «Охотники и лисы», «Третий лишний», «Ку – ка – ре-ку», «Платочек», «Голова дракона» и т.д), занятия, беседы, конкурсы по привитию гигиенических навыков и профилактике вредных привычек ( "Что такое ЗОЖ ?», «Здоровые зубы – здоровый ребенок», «Хорошее здоровье превыше всего», «Как отучить себя от вредных привычек», «Осанка – стройная спина», «Чистота – залог здоровья», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Расти здоровым!» и т.д.), спортивные часы, мероприятия, соревнования («В здоровом теле – здоровый дух!», «Мой весёлый звонкий мяч», «О, спорт, ты – мир!», «Весёлые старты» и т.д.), а также ежедневные прогулки и физминутки.

Есть у всех детей и потребность в умственной деятельности, в познании, которая, однако, развивается и укрепляется лишь тогда, когда интеллектуальное напряжение приносит ребенку радость, положительные эмоции, тогда, когда познавательная деятельность соответствует индивидуальным склонностям, интересам и возможностям ребенка.