

Здоровьесберегающие технологии в практике работы воспитателя ГПД

Клочкова Наталья Анатольевна
воспитатель ГПД

ГБОУ СОШ №504 с углубленным изучением английского языка Кировского района Санкт-Петербурга

В современном мире, да и во все времена, здоровье является самой важной составляющей успешной, счастливой и эффективной личности. Основа здорового образа жизни, «здорового» мышления и поведения закладывается сначала дома, а потом на протяжении 11 лет в школе.

Современная образовательная система и ФГОС направлены на сохранение здоровья школьников, но, к сожалению, часто данной цели крайне сложно достичь из-за постоянных факторов стресса, несоответствия требований реальным возможностям учащихся, что приводит к нарушениям функций здоровья.

Для достижения целей ФГОС по формированию здоровой и успешной личности, способной адаптироваться к современным условиям жизни, умеющим учиться и мыслить критически необходимо использовать различные педагогические технологии, в особенности здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий особенно важно в группе продленного дня.

Воспитатель группы продленного дня может внести огромный вклад в формирование навыков здорового образа жизни, заложить прочный фундамент здорового и бережного отношения к себе и своему здоровью, дать знания правильного распорядка дня и сформировать умения в использовании здоровьесберегающих технологий. Воспитатель ГПД должен обладать высокими профессиональными качествами и знаниями, которые будут помогать ему в работе с детьми: способность к развитию творческого потенциала; способность к коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуре; творческого совершенствования; умение прогнозировать и планировать собственной деятельности; знание основ здоровьесберегающих технологий и умение их использовать.

Учащиеся проводят почти 70 % учебного дня в школе и большую часть именно в классе с учителем и воспитателем ГПД. Именно поэтому важно организовать грамотную и правильную работу в группе продленного дня, создать такое образовательное пространство, которое будет способствовать сохранению и улучшению здоровья школьников.

Для создания условий комфортного пребывания в школе, полноценного развития, сохранения и укрепления его здоровья, ведения здорового образа жизни внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают эти и многие другие задачи.

Систематическое и постоянное использование здоровьесберегающих технологий помогает улучшить психо-эмоциональное состояние учащихся, сохранить не только их

Закон РФ «Об образовании» говорит о разностороннем развитии ребёнка, а значит о личностно – ценном образовании. И здоровье является фактором личностно – ценного образования. Задачи современной школы таковы:

- воспитание здоровой личности; личности, ориентированной на здоровый образ жизни ;
- организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребёнка;
- использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника.

Данные цели могут быть достигнуты только при создании определённых условий направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Как воспитатель ГПД, так и все педагоги должны быть компетентными при использовании здоровьесберегающих образовательных технологий, обладать профессиональными качествами и желанием грамотно построить педагогический процесс и создать комфортное образовательное пространство.

Негативные факторы, влияющие на здоровье учащихся в ГПД

Группа продленного дня создана для того, чтобы у родителей была возможность полноценно работать и создавать благоприятные условия для жизни, развития и здоровья детей. Также группа продленного дня нацелена на развитие личности и творческих способностей учащихся: воспитание сознательной, здоровой личности, умеющей думать, анализировать, целенаправленное развитие

познавательных психических процессов: внимания, воображения, восприятия, памяти, мышления, раскрытие творческого потенциала каждого учащегося.

Здоровье является основой счастливой и успешной жизни. Именно поэтому его сохранению и улучшению уделяется огромное внимание в современной школе. Но несмотря на то, что над этим аспектом работают не только педагоги, но и медико-психологическая служба, родителя, часто очень сложно избавиться или избежать негативных факторов, влияющих на здоровье учащихся в группе продленного дня.

Сложности могут возникать по ряду причин:

- интенсификация учебного процесса;
- повышенные требования родителей к знаниям и умениям учащихся;
- несоблюдение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- непрофессионализм педагога;
- отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни,
- недостаточное использование средств воспитания и педагогических технологий
- отсутствие дневного отдыха, как у педагога, так и у учащихся;
- отсутствие личного пространства и свободного времени;
- недостаточное внимание родителей;
- усталость от длительного пребывания в однообразной обстановке;
- недостаточное качество питания, присмотра и внимания.

По данным медицинского исследований учащиеся имеют нарушения и проблемы со здоровьем, что может быть связано и с негативными факторами, влияющими на здоровье школьников из-за неправильной организации работы в классе и группе продленного дня: нарушение осанки, ослабление зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, простудные заболевания, хронические заболевания, такие как гастрит, тонзиллит, колит и другие. Именно поэтому так важно соблюдать режимные моменты и использовать здоровьесберегающие технологии.

Для большинства семей, дети которых посещают группу продленного дня, это единственный оптимальный выход при обычной занятости на работе.

В современной школе эти факторы иногда встречаются в работе группы продленного дня. Часто это связано с низким контролем педагогических работников, непрофессионализмом, недостаточными знаниями в той или иной области воспитания, в неправильной организации учебного труда детей, в неумении создавать условия для восстановления физических и духовных сил ребенка. Бывает так, что ГПД работает только с целью присмотра за детьми и выполнение ими домашних заданий. При этом остальные режимные моменты (посещение столовой, прогулки на свежем воздухе, клубные часы) сокращаются по времени проведения или проводятся некачественно. Именно это негативно влияет на здоровье детей.

Именно поэтому использование здоровьесберегающих технологии, контроль в данной сфере и постоянное совершенствование педагогов является важным и необходимым условием сохранения здоровья учащихся.

Важно, чтобы воспитатель ГПД постоянно пополнял свои знания о здоровьесберегающих технологиях, активно внедрял их в свою практику, делился опытом с коллегами, искал новые пути решения проблем, был добрым и сопереживающим педагогом.

Здоровьесберегающие технологии в ГПД.

Современное общество и правительство предъявляет высокие требования к знаниям, умениям и навыкам выпускников, а также всех учащихся на каждом этапе обучения. Часто требования и реальные возможности учащихся расходятся, и многие учащиеся учатся в повышенном режиме, что влияет не самым лучшим образом на здоровье и эмоциональное состояние учащихся. Использование различных педагогических технологий и современных методов обучения, том числе здоровьесберегающих технологий, нацелено на предотвращение факторов, негативно влияющих на здоровье учеников, а также на компенсацию и даже улучшение состояния, что будет способствовать повышению мотивации, улучшению результатов обучения, сохранению здоровья и положительный настрой в целом.

Здоровьесберегающая технология – это система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья его участников – и взрослых, и детей, т.е. всех участников образовательного процесса.

Использование здоровьесберегающих технологий нацелено на использование оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание таких условий, которые будут способствовать формированию правильного отношения к здоровому образу жизни, как основу для счастливой и успешной жизни.

Цели, которые ставит перед собой воспитатель ГПД при использовании здоровьесберегающих технологий:

1. Профилактика вредных привычек.
2. Охрана здоровья учащихся
3. Формирование здорового образа жизни и навыков «здорового» поведения, бережное отношение к своему здоровью.
4. Расширение общего кругозора связанного со здоровьем, спортом и различными техниками «здоровьесбережения»
5. Ознакомление родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
6. Развитие и формирование у учащихся «правильного» гигиенического поведения, безопасной жизни.

Обучение в школе строится таким образом, что основную часть времени учащиеся «сидят» за партами, физически пассивны. Именно это становится причиной повышенной утомляемости, усталости мышц, глаз, эмоциональной перегруженности. В связи с этим перед воспитателем группы продленного дня возникают важные вопросы регулирования режима дня и баланса между активностью и пассивностью учащихся. На занятиях ГПД во время самоподготовки, занятиях внеурочной деятельностью и на дополнительных занятиях крайне важны двигательные физ.минутки и занятия, которые способствовали бы расслаблению мышц, «перезагрузке». Важно не только физически отдыхать и расслабляться, но и эмоционально, иметь возможность пообщаться, подумать о хорошем, переключить свое внимание на что-то новое и хорошее.

Современный школьник для сохранения здоровья должен вести активный образ жизни, ежедневно осуществлять прогулки, уметь делать перерывы при выполнении домашних заданий каждые 40 минут, следить за массой тела и общим состоянием здоровья.

Воспитатель группы продленного дня при планировании и составлении плана работы группы ГПД должен уметь использовать здоровьесберегающие технологии; взаимодействовать с медико-психологической службой (медсестрой, психологом, социальным педагогом, педагогами ОДОД); контролировать и создавать необходимые санитарно-гигиенические условия в классе; использовать все возможности ОУ для создания благоприятных условий для сохранения здоровья школьников: спортивный зал, актовый зал, спортивную площадку).

Самое важное, о чем должен помнить педагог – это то, что все мероприятия и занятия должны использоваться систематически, быть интересными и доступными для каждого учения, учитывать индивидуальные и психологические особенности каждой группы и класса.

Направления работы воспитателя ГПД и здоровьесбережения учащихся во время их пребывания в ГПД:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение правил личной гигиены;
- санитарно-просветительные мероприятия;
- правильное полноценное питание;
- полноценное физическое развитие;
- правила поведения при ЧС и ПДД;
- прогулка на свежем воздухе с большой двигательной активностью(1 час).

Основа здоровьесберегающих технологий в группе продленного дня – это адекватная и правильная физическая нагрузка, перерывы на спортивные и музыкальные минутки, физическая активность и психологическая

Прогулка должна проходить интересно и познавательно, способствовать не только физическому отдыху, но и эмоциональной разгрузке. Важно организовывать различные активные игры, которые позволяют удовлетворить потребность ребёнка в движении и общении. Воспитатель ГПД должен также участвовать в процессе игры для того, чтобы наладить эмоциональный контакт с детьми и чувствовать их настрой и эмоциональное состояние.

После прогулки и обеда в течение часа учащиеся занимаются самоподготовкой. В это время важно устраивать физминутки, делать перерывы в работе, обращаться за помощью к педагогу. Учащиеся в зависимости от личного расписания занимаются в кружках и секциях, занимаются внеурочной деятельностью. Необходимо учить воспитанников во время посещения занятий также устраивать мини-отдых через определенные промежутки времени.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований позволит также компенсировать негативное влияние внешних условий на здоровье учащихся: педагог контролирует освещенность класса, соблюдает температурный режим, контролирует своевременную влажную уборку, проветривает помещение, следит за наличием растений в классах. Необходимо постоянно приучать учащихся соблюдать режимные моменты, санитарно-гигиенические требования, помогать педагогу с соблюдением норм и правил, что будет способствовать привыканию учащихся к здоровому и безопасному поведению, а также привитию привычек правильного и здорового поведения.

Воспитатель ГПД должен организовать работу по профилактике простудных заболеваний и закаливанию, учить сохранять правильную позу при выполнении домашних заданий. Педагог может использовать техники медитации, самомассажа, точечного массажа, релаксации, дыхательной гимнастики.

Здоровьесберегающие технологии в ГПД в моей практике

Использование здоровьесберегающих технологий крайне важно в группе продленного дня. Для сохранения здоровья учащихся в своей практике я использую огромное количество игр, конкурсов, различных упражнений на расслабление и активизацию мыслительной деятельности, соревнования и различные физминутки и релаксационные практики. Многообразие упражнения и форм деятельности благотворно влияют на здоровье, мотивацию, эмоциональный настрой и помогает развивать творческие способности каждого ребенка.

Именно физическая составляющая является основой сохранения и укрепления здоровья, т.к. большинство детей страдают от гиподинамии. Физические упражнения и занятия влияют не только на сохранение физического здоровья и хорошее самочувствие, но и на нервную, сердечнососудистую, дыхательную, скелетно-мышечную системы.

Важно регулировать и грамотно организовывать достаточную физическую нагрузки в ГПД, создавая особый двигательный режим.

Необходимо использовать различные формы физического воспитания учащихся в группе продленного дня:

- проводить спортивные праздники,
- организовывать спортивные часы и весёлые старты,
- ходить в туристические походы и экскурсии,
- проводить подвижные игры, перемены, физминутки.

Физминутки, пальчиковая зарядка, минуты релаксации и отдыха, спортивные мероприятия являются наиболее важными в течение всего процесса пребывания учащихся в группе продленного дня.

Они помогают не только расслабить тело, передохнуть и расслабиться, но и отдохнуть психологически, отвлечься от однообразной монотонной деятельности, настроится на позитивный лад и с новыми силами продолжить процесс обучения. Такие физминутки дают возможность пообщаться, учат взаимоподдержке и взаимопомощи, развивают наблюдательность, внимание. Многие физминутки можно проводить с музыкальным сопровождением. Необходимо помнить, что ничего сложного в их проведении нет, надо лишь делать 5-10 минутные перерывы каждые 40-45 минут и проявить творческий подход.

В своей практике в виде физминуток я использую различные рифмовки, под которые учащиеся совершают различные действия. Также мною активно используются различные упражнения для расслабления мышц глаз (гимнастика для глаз), простые разминки для снятия напряжения с тела, мини-игры под музыку и пальчиковая гимнастика.

Также одним из важных аспектов сохранения здоровья является правильно организованная прогулка, чтобы максимально принести пользу здоровью учащихся. В своей работе на прогулках я использую такие игры, как «Море волнуется», «Третий лишний», «Совушка», «День ночь», «Часики», «Пятнашки с домиком», «Горелки», «Гуси-лебеди», «Перебежки» и другие.

Необходимой частью работы по сохранению здоровья учащихся является профилактика заболеваний, их закаливание. Воспитатель ГПД контролирует состояние детей, внешний вид, общее самочувствие. Закаливание может проходить посредством прогулок, проветривания, ароматерапии,

кислородных коктейлей. Все это необходимо обсуждать с родителями и искать оптимальные пути для закаливания организма детей.

Соблюдение режима дня и правил гигиены является также неотъемлемой частью по сохранению здоровья учащихся. Воспитатель ГПД может сам, а иногда и посредством дежурных, контролировать правильность соблюдения определенных гигиенических правил, режимных моментов. В своей работе я привлекаю учащихся к взаимному контролю, проведению просветительской работы в виде докладов и игр для формирования правильного отношения к своему здоровью и привитию навыков здорового образа жизни.

Также важным этапом работы является использование различных игр в ГПД.

«Игры на знакомство» позволяют детям лучше узнать друг друга, развивают важные качества личности детей – умение понять состояние другого, самому выразить ту или иную эмоцию; наблюдательность и внимание, воображение и интуицию, помогают построить доверительные отношения. Я использую такие игры, как «верю – не верю», «пары», «групповой рисунок», «тайны подсознания», «бесконечное слово», «касание спинами», «слепой и поводырь», «скульптура», «найди друга» и другие.

Такие игры помогают сблизить детей, научить говорить добрые слова, делают атмосферу доброжелательной.

«Подвижные игры на «скорую руку» позволяют сделать небольшой перерыв, отвлечься от рутинной работы. Игры «мы – весёлые ребята», «мяч соседу», «узнай по голосу», «догони свою пару», «слушай сигнал» позволяют быстро расслабиться и потом с новыми силами приступить к работе.

«Игры, формирующие культуру поведения» являются ролевыми и сюжетно-ролевыми.. Сначала они придумывают сюжет игры, находят средства для его реализации, затем определяют свое место в этой игре. Влияние на содержание, т. е. на выбор темы, развитие сюжета, распределение ролей и на реализацию игровых образов — основной путь воспитания в игре, такие игры как «разное отношение к людям», «скворец», «хороший врач», «учимся заботиться», «артисты пантомимы» и другие.

«Игры на доверие, внимание и расслабление» позволяют развить эти качества в детях. Главное условие – добровольность участия. Такие игры, как «море, суша, небо», «съедобное-несъедобное», «уходящий поезд», «вопрос соседу», «цвета», «самый внимательный» и многие другие позволяют не только отдохнуть, но и задевают глубинные переживания учащихся, формируют их личность.

Здоровье – это основа счастливой, успешной и интересной жизни. Важно создавать такую образовательную среду и пространство, которые будут способствовать сохранению здоровья, обеспечивать учащихся всеми необходимыми средствами для достижения данной цели, что благоприятно скажется не только на его здоровье, но и на успеваемости, отношении к миру, эмоциональном и психологическом настрое.

Проблема здоровья детей стоит на первом месте в современном мире, именно поэтому важно не только быть профессионально подкованным в этом вопросе, но и иметь желание самосовершенствоваться, обмениваться опытом, постоянно и систематически проводить различные мероприятия, игры, упражнения, которые позволят компенсировать недостаток двигательной активности на уроках и в повседневной жизни школьника.

Причиной негативных факторов, влияющих на здоровье школьников является малоподвижный образ жизни, чрезмерная учебная нагрузка, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация.

Использование здоровьесберегающих технологий в группе продленного дня – необходимый элемент работы класса и образовательного учреждения в целом. Правильно организованный день, достаточная и разнообразная физическая нагрузка, соблюдение режима дня и санитарно-гигиенических требований позволяют снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность.

Воспитание у учащихся культуры здорового образа жизни, соблюдения режима дня и санитарно-гигиенических требования помогает расширить их представления о состоянии здоровья и научить бережно относиться к своему здоровью.

Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологической атмосферы в классе, просвещению родителей относительно правильного режима дня и культуры здорового поведения. Использование

здоровьесберегающих технологий помогает в формировании здоровой, гармонически развитой личности.