

ПРИМЕНЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ГРУППЕ  
ПРОДЛЕННОГО ДНЯ



Подготовила Куренкова Кристина

*Здоровье  
приходит  
золотниками,  
а уходит  
пудами*

# Цели и задачи здоровьесберегающих технологий

## **Цель:**

Обратить внимание педагогов на одну из приоритетных задач развития образования РФ – сохранение здоровья обучаемых.

Проанализировать и разработать возможную стратегию и систему мер для улучшения здоровья детей.

## **Задачи:**

Применение здоровьесберегающих технологий в группе продленного дня.

«Образовательные учреждения  
должны создавать условия, гарантирующие  
охрану и укрепление здоровья учащихся»  
*Закон РФ «Об образовании», статья № 51*



«Дети проводят в школе  
значительную часть дня,  
и заниматься их здоровьем должны,  
в том числе, и педагоги».

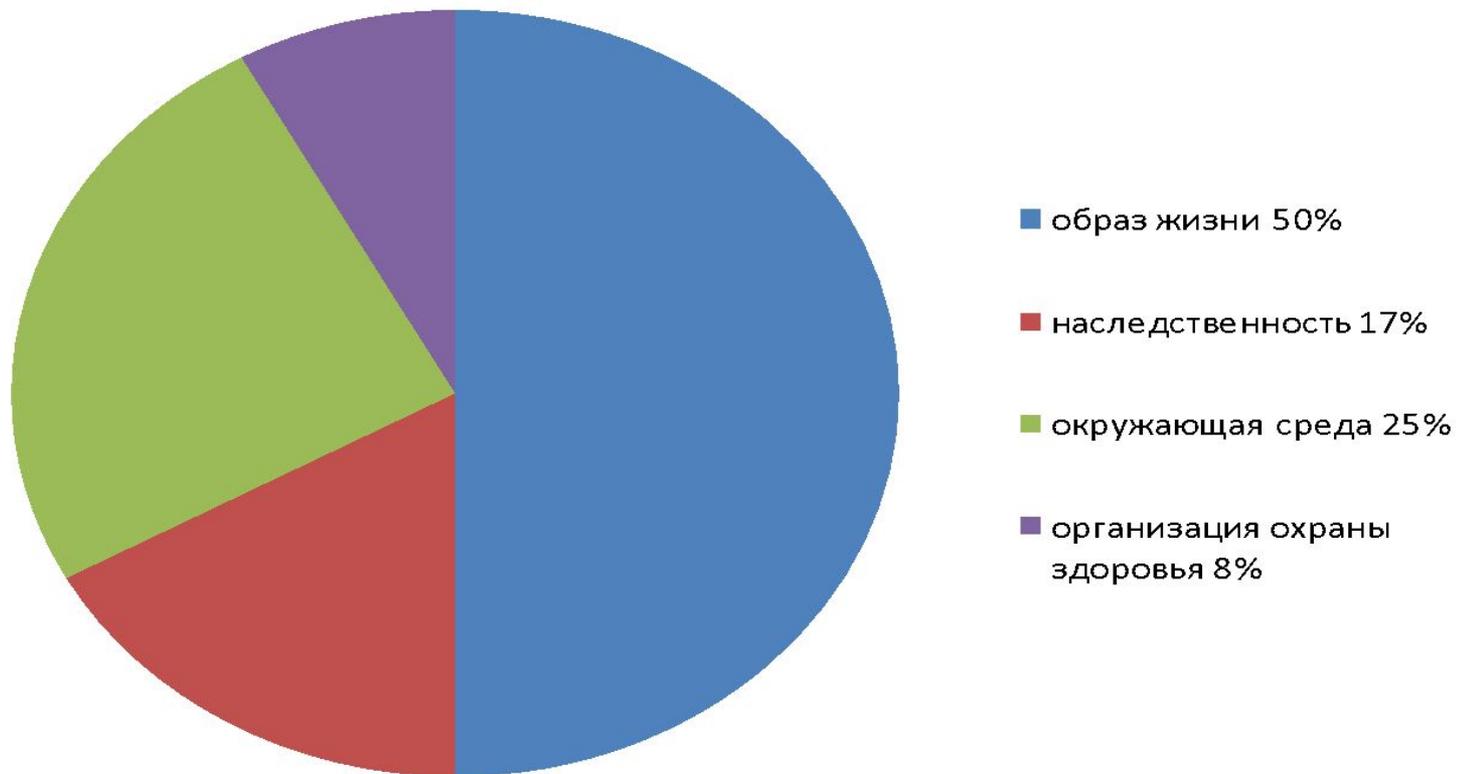
*(Д.А. Медведев, из послания Федеральному Собранию Р.Ф.)*

*Если вы не думаете о своем будущем,  
его у вас не будет*

*(Бертран Рассел - философ 20 века)*

Под здоровьесберегающей образовательной технологией обучения следует понимать модель педагогической деятельности, в которой раскрываются способы реализации учебных программ, взаимодействие педагога с учениками при использовании разнообразных форм, методов и средств обучения с целью наиболее эффективного достижения учащимися государственного образовательного стандарта при одновременном сохранении и укреплении здоровья.

# Какие группы оказывают влияние на здоровье детей



*Педагогам необходимо  
овладеть  
здравьесберегающими  
приёмами и методами.  
Министерство общего и  
профессионального образования  
разработало программу  
«Образование и здоровье».*

## ТРИ ПОДГРУППЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- **Организационно-педагогические технологии**, определяют структуру учебного процесса.
- **Психолого-педагогические технологии**, связаны с непосредственной работой педагога.
- **Учебно-воспитательные технологии**, включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье .

## ***Элементы здоровьесберегающих технологий***

1. Различные методы обучения;
2. Смена деятельности;
3. Осанка ребенка;
4. Прогулки на воздухе;
5. Минутки отдыха, физкультминутки;
6. Применение технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами.

*Творческая активность –  
источник радости и  
здоровья*

***Задача школы** – создать такую  
атмосферу, которая позволяет  
раскрыть способности каждого  
ребенка, помогает свободно проявлять  
свои мысли и чувства.*

# Разновидности физкультминуток:

Для снятия  
эмоционального  
напряжения, улучшения  
работоспособности.

Для предупреждения  
зрительной усталости.

Массаж биологически  
активных точек.

Физкультурно -  
оздоровительные  
физкультминутки.

# Физкультминутка №1

## «Солнце спит»:

Солнце спит, и небо спит. (Сложенные ладошки к левой щеке, правой щеке)

Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало. (Подняли руки вверх, потянулись.)

Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками)

Небо тучей заволок (Закрывать лицо руками)

И деревья раскачал (Качание туловища влево, вправо)

Дождь по крышам застучал. (Прыжки на месте)

Барабанит дождь по крышам. (Хлопки в ладоши)

Солнце клонится всё ниже. (Наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи. (Приседаем)

Ни один не виден лучик (Встали, спрятали руки за спину)

## Физкультминутка №2

### *«Вместе весело шагать»*

(На мотив песни «Вместе весело шагать по просторам»)

Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам,

И, конечно, припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором.

Раз присели, два присели, отдохнули,

Раз привстали, два привстали, потянулись.

Раз направо, два налево повернулись

И друг, другу добродушно улыбнулись.

# Массаж биологически активных точек

1. «Уши». Мягко расправить и растянуть одноимённой рукой внешний край уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха.

2. «Массаж пальцев рук».

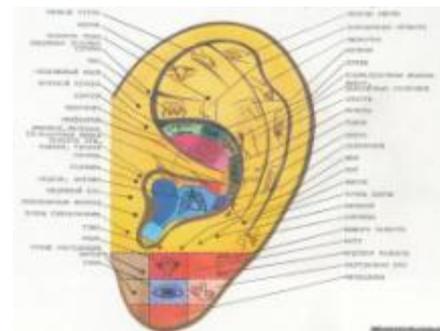
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой,

Этот пальчик для того, чтоб показывать его,

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине,

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый,

А мизинчик хоть и мал, он и ловок, и удал.



# Игры на занятиях:

## 1. «Пальцы-медведи»

Дети превращают свои пальцы в медведей и с нажимом «топают» ими по столу, по своей коленке, по коленке соседа.

## 2. «Мы солдаты».

Ведущий просит ребят представить, что они превратились в солдат, защищающих свою страну, и им нужно четко выполнять команды своего командира. По команде «по коленям» - громко топать, «в разведку» - шепотом произносить «тсс», в атаку – кричать «ура!», «за пулеметы» - хлопать в ладоши.

## 3. «Улови взгляд».

Ведущий обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Этому ребенку нужно поймать взгляд и быстро встать.

## *Музыкальная игра:*

**Игра-хоровод «Чурилки».**

Участники встают в круг, выбирают двоих, одному завязывают платком глаза, другому дают колокольчик. Затем ведут вокруг них хоровод и поют:

*Колокольцы-бубенцы,  
Раззвонились, удалцы:  
Диги-диги-диги-дон,  
Отгадай, откуда звон?*

После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать. Как только жмурка его поймает, их заменяют другие игроки, и игра продолжается.

# *Упражнения для предупреждения зрительной усталости*

1. «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.

2. «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).

4. «Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали (поморгать глазами).

Посмотрите все в окно, (вправо-влево)

Ах, как солнце высоко (посмотреть вверх),

Мы глаза сейчас закроем (закрыть глаза ладошками),

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём,

вправо, влево повернём, а потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

# Рекомендации

- 0 Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым.*
- 0 Каждое занятие должно оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.*
- 0 Ребенок должен испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к занятию.*

# *ВЫВОД*

*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.*

БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ

