



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Формирование навыков здорового образа жизни в условиях группы продлённого дня

Автор:

Шуршина Галина Николаевна

Многие философы, учёные отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё...». «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!» - писал Сократ. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем: «То, что упущено в детстве, трудно наверстать».

Как укрепить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Поэтому приоритетным направлением в школьном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни.

Цель: создание условий для формирования, становления и развития личности воспитанника, умеющего полноценно жить и работать в современном обществе.

Задачи: формирование у детей представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

Формирование здорового образа жизни младших школьников в ГПД является наиболее значимым в укреплении здоровья человека. Продлённый день занимает большую часть времени школьника, влияет на умственную деятельность и здоровье ребёнка. Здоровьесберегающие технологии в режиме ГПД – задача особой важности для воспитателя.

Эффективность работы ГПД во многом зависит от отношения ребёнка к школе, от его желания посещать группу. Хорошее настроение – залог физического и нравственного здоровья ребёнка, его успехов в учёбе и труде.

Задача воспитателя ГПД состоит в том, чтобы не только занять ребёнка игрой, заполнить его свободное время, но и организовать такие мероприятия, которые стали бы интересны и полезны школьнику, 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, самоподготовка, спортивные занятия, занятия по интересам. Немаловажное значение имеет проветривание помещения перед приходом детей и перед прогулкой. Свежий воздух, чистота – это среда, в которой хорошо работает мозг, лёгкие. Кроме того, дети во время пребывания в ГПД занимаются в различных кружках.

Организация учебно-воспитательной работы по укреплению ЗОЖ и укреплению здоровья. ГПД включает в себя следующие компоненты:

1. Рациональное питание. Особой заботой воспитателя является организация питания детей. В обязанности входит своевременное питание учащихся, обучение культурно-гигиеническим правилам приёма пищи. «Пища – источник энергии». Рациональное питание необходимо человеку в связи с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Поэтому добиваюсь, чтобы дети не отвлекались и не разговаривали во время еды, правильно пользовались столовыми приборами.

2. Оптимальная двигательная активность. Активный отдых в ГПД способствует укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, снижению утомления, повышению их умственной работоспособности (прогулки, игры, соревнования).

Прогулка – активный отдых, организованный на воздухе, и заключается в играх малой и средней подвижности. Во время прогулки на свежем воздухе проводим наблюдение за окружающим миром (15-20 мин.). При этом расширяется кругозор воспитанников,

развивается речь, познавательный интерес. «В детском возрасте, как говорил А.С. Макаренко, игра – это норма жизни ребёнка, ребёнок играет даже тогда, когда делает серьёзное дело». Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребёнка.

3. Режим дня. Соблюдение.

Формирование полезных привычек. Именно в начальных классах закладываются основы аккуратности, вежливости, прививающие хорошие манеры, умение культурно вести себя. Личный опыт ребёнка ещё очень беден, ребёнок часто бывает невежлив лишь в силу незнания того, когда и как поступить. При профилактике инфекционных заболеваний в ГПД добиваюсь, чтобы дети мыли руки перед едой, после прогулки и посещения туалета (в кабинете есть бумажные полотенца, жидко мыло).

4. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

В ГПД ребята увлечённо играют и быстро знакомятся друг с другом. Огромное значение я придаю выработке навыков самостоятельности, т.к. самостоятельность – это особый вид деятельности. Самостоятельность – это самооценка. Общее развитие – опора самостоятельности. Умение высказать своё мнение, уметь поставить вопрос, уметь оценить старания и результаты товарища, умение планировать линию своей учебно-познавательной деятельности – такова направленность в воспитании самостоятельности. В младшем школьном возрасте игра становится ведущим видом деятельности, потому что именно она вызывает качественное изменение в психике ребёнка. Разнообразные подвижные игры с правилами способствуют развитию восприятию отдельных вещей, наблюдательности, совершенствованию координации движений, быстроты, силы, ловкости, меткости, выносливости и других психофизических качеств.

Самым сложным направлением деятельности воспитания является организация самоподготовки. При подготовке домашнего задания необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, оказывать помощь слабоуспевающим. Во время самоподготовки провожу физминутки, корректирующую гимнастику для глаз.

Только комплексное использование оздоровительных мероприятий в ГПД позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность, а это способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, формированию всесторонне развитой личности.