**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся;

- совокупность всех используемых в образовательном процессе приёмов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

 В осуществлении мер, направленных на сбережение и укрепление здоровья школьников, велика роль воспитателя в ГПД. Воспитатель группы продленного дня должен эффективно использовать средства, методы и приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе при работе с учащимися начальной школы, а особенно с первоклассниками, с детьми - инвалидами и активно вовлекать учащихся в систему работы в условиях педагогики оздоровления. Таким образом, владея современными педагогическими знаниями, воспитатель планирует свою работу в тесном взаимодействии с учителями, учащимися и их родителями, с медицинскими работниками, учитывая приоритеты сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Задачи:

1. Образовательные (направлены на приобретение знаний и представлений о

 здоровом образе жизни, факторах, влияющих на здоровье, обучение двигательным

 умениям и навыкам, распространение информации по профилактике вредных привычек).

2. Воспитательные (направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, устойчивых мотивов самовоспитания, эстетическое и эмоциональное развитие личности).

3. Оздоровительные (направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, включение в активную двигательную деятельность, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику).

4. Прикладные задачи (направлены на формирование умений и навыков, необходимых для сотрудничества со сверстниками и обеспечения жизнедеятельности, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту). Программа здоровьесбережения школьника включает следующие компоненты:

1. Соблюдение режима дня.

2. Рациональное питание.

3.Оптимальная двигательная активность.

4. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

5.Обеспечение знаниями о сущности здоровья человека, о факторах, его укрепляющих или ослабляющих.

6. Профилактика заболеваний, закаливание.

7.Предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.

8. Повышение психоэмоциональной устойчивости.



Беседа «В гостях у Мойдодыра.»

Беседа «Друзья Вода и Мыло»

Беседа «Чтобы зубки не грустили»

Игра-практикум «Чтобы уши слышали.»

Встреча с медицинским работником «Забота о глазах»

Беседа «Одевайся по сезону!»

Дискуссия «К чему приводит

неправильное питание».

 Игровая программа «Здоровье = овощи + фрукты»

Беседа «Как важна правильная осанка»

Беседа «Чтобы не простудиться»

Беседа «Откуда берутся грязнули?»

 Подсказки для Незнайки «Если ты заболел»

Познавательный час «Зачем мы спим»

 Советы Айболита: «Как правильно дышать на улице»

Беседа «Вредные привычки»

Игра-практикум « Как мы движемся»

 Беседа-практикум «Красен человек статью»

 Практикум «Приготовление витаминных салатов»

 Спортивный час П.и. «Ловишки», «Догони пару»,

«Кто сделал меньше шагов»

Игра-эстафета «Перебежки»

Игры «Вместе весело играть»