



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

И. Вушкан

Здоровьесбережение
в группе продлённого дня

107 - 110

Н. Сулова

Воспитать читателя

111 - 112

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ГРУППЕ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ

И. ВУШКАН

Термин «здоровье» неоднозначен. В настоящее время насчитывается более 60 определений этого понятия. Но ни одно из них не может раскрыть его в полном объёме. В очень отдалённые времена здоровье определяли как отсутствие болезни. Исходили из такой альтернативы: если человек не болен, значит, он здоров.

Современная традиционная школа замедляет психосоматическое развитие детей и, следовательно, препятствует естественному росту их адаптивных возможностей. Кроме того, школа является источником психотравмирующих ситуаций, которые служат причиной разного рода психических и соматических нарушений. Недостаточный уровень здоровья детей приводит в итоге к ограничению жизненных и социальных функций, свойственных их возрасту. Это может проявляться в ограничении физической независимости, мобильности, способности заниматься учебной деятельностью, в подготовке к профессиональной деятельности и экономической самостоятельности. Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки обучающихся в современной школе делают задачу сохранения и укрепления здоровья школьников одной из приоритетных. Значительная часть нынешних детей имеет повышенную нервную возбудимость, физическую





ослабленность вследствие экологического и социального неблагополучия условий жизни.

Принцип здоровьесбережения — один из важнейших принципов организации воспитательного процесса в нашей речевой школе. Он предполагает создание условий, способствующих сохранению, укреплению и улучшению физического и психического здоровья воспитанников. Важная составная часть здоровьесберегающей работы воспитателя — это рациональная организация пребывания ребёнка в ГПД. Показателем рациональной организации внеурочной деятельности являются:

- Объём учебной нагрузки во второй половине дня, предупреждающий переутомление и перегрузки;
- Внедрение психосберегающих и личностно-ориентированных технологий воспитания;
- Личностное равноправие взрослого и ребёнка в воспитательном процессе, их сотрудничество;
- Создание условий для укрепления здоровья и физического развития воспитанников, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом. А именно, проведение занятий активнo-двигательного характера, таких, как динамические паузы, спортивные мероприятия, ЛФК;
- Организация компенсирующего обучения в виде дополнительных занятий, консультаций и другой помощи нуждающимся в этом учащимся.
- Использование сенсорной комнаты.

Группа продлённого дня призвана обеспечить единство урочной и внеурочной деятельности учащихся, способствовать укреплению их здоровья, поддерживать работоспособность детей в течение года, хорошее физическое и нравственно-эстетическое самочувствие.

Одним из аспектов здоровьесбережения в группе продлённого дня является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств. В свою очередь, одним из основных направлений воспитательной деятельности в нашей школе является воспитание потребности и умений учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Для этого мы регулярно проводим в группах продлённого дня гимнастику до начала занятий, физкультминутки на самоподготовке, зарядку для глаз с использованием специально разработанной презентации посредством мультимедийной техники, подвижные игры на прогулке.

Другим аспектом здоровьесбережения является рациональное питание. Приём пищи в одно и то же время вызывает аппетит и способствует её лучшему усвоению. В нашей школе, в группах продлённого дня все дети получают бесплатный обед. Так же для них централизованно организуется полдник, для предотвращения нарушений в режиме питания осуществляется контроль за соблюдением питьевого режима.

Следующий аспект здоровьесбережения — эмоциональное благополучие ребёнка. Задача воспитателя группы продлённого дня заключается не только



в том, чтобы занять ребёнка игрой, заполнить его свободное время, но и организовать мероприятия, которые были бы интересны и полезны младшему школьнику. При этом педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и склонности, создавать ситуацию успеха при выполнении детьми любой из вставших задач. Например, при подготовке выступления к концерту, посвящённому празднику «День учителя», я столкнулась с тем, что один из выступающих не мог выполнять определённые движения под музыку в силу ограниченных возможностей здоровья. Я заменила движения на те, которые он мог выполнить и почувствовать свою успешность в общем выступлении. Индивидуально-дифференцированный подход является основным средством оздоровительно-развивающей работы с учащимися в наших группах продлённого дня.

Также эмоциональное благополучие ребёнка напрямую зависит от сотрудничества родителей и педагогов. В основе этого сотрудничества лежит взаимопонимание, уважение и поддержка. Мы активно привлекаем родителей к участию в жизни класса, в его внеклассной работе. Одним из примеров такого участия стала работа над проектом «Семья». На первом этапе были представлены совместные творческие работы, презентации учащихся и их родителей, выполненные в летние каникулы. Эти творческие работы были представлены ребятами на открытом мероприятии ученикам другого класса.

В группах продлённого дня работают психологи, которые могут помочь ребёнку с учёбой, с личными проблемами, а также обучить детей методам релаксации и концентрации внимания, что особенно важно для учебного процесса.

В рамках реализации целевой программы «Быть здоровым — здорово», весной 2010 года в нашей школе была оборудована сенсорная комната. Она представляет собой особым образом организованную пространственную среду, наполненную различного рода стимуляторами, воздействующими на органы зрения, слуха, осязания и т.д. Мягкое сбалансированное воздействие на органы чувств, на вестибулярный аппарат и центральную нервную систему снимает нервное возбуждение и стресс, формирует ощущение покоя и умиротворения. Специальным образом подобранные цветовая гамма, волшебный свет и плавная музыка сливаются в единое чувство гармонии и спокойствия.

Здоровье подрастающего человека — это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребёнок сам должен уметь быть не только здоровым, но воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья — это прежде всего процесс социализации — воспитание. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами. Воспитателем совместно с валеологом проводятся занятия по формированию у детей навыков здорового образа жизни, также проводятся консультации для родителей.

О преимуществах здорового образа жизни (ЗОЖ) знают практически все. И если взрослый волен самостоятельно делать выбор в пользу физической активности или отказаться от неё исходя из жизненного опыта, то здоровье





ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

молодого поколения — в руках родителей, педагогов, государства. Направить, подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребность в спорте, в движении — прямые обязанности старшего поколения по отношению к своим детям и внукам.

Для того чтобы ребёнок не болел, есть одно главное средство — его надо любить. А это значит — не отмахиваться от его проблем, в том числе связанных со здоровьем.



«ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Профессиональный журнал для технологов образования, преподавателей и аспирантов педагогических образовательных учреждений, системы повышения квалификации, методистов и специалистов, а также учителей, повышающих свою квалификацию. Рубрики журнала: «Теория для теоретиков», «Теория для практиков», «Практика для теоретиков», «Практика для практиков». Четыре номера в год.

И н д е к с — 82397

[101 – 105]
Исследования
и эксперименты

110 ▶