**Статья «Формирование здоровьесберегающих технологий в условиях ГПД»**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье.

Многие годы ребёнок проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия», а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

- творческий характер образовательного процесса.

- обеспечение мотивации образовательной деятельности.

- принцип целостности.

- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.

- рациональная организация двигательной активности.

- обеспечение адекватного восстановления сил.

- обеспечение прочного запоминания.

- комплексная система закаливания детей.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

- ухудшение состояния здоровья матерей;

- стрессы;

- дефицит двигательной активности;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- неполноценное питание;

- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;

- нарастающая интенсификация учебного процесса.

Надо сказать, что на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы:

- интенсификация обучения;

- снижение двигательной активности;

- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;

- нарушение зрения, осанки;

- ухудшение нервно-психического здоровья.

В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня воспитанников ГПД введена ежедневная прогулка на свежем воздухе, спортивные игры на свежем воздухе, физкультминутки, проводимые в кабинете:

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Лучик котика коснулся

Котик сладко потянулся.

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

- упражнения по формированию правильной осанки,

- укреплению зрения,

- укрепления мышц рук,

- отдых позвоночника,

- упражнения для ног,

- релаксационные упражнения для мимики лица.

В практике группы продлённого дня используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматерапию. Её используют при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в группе продлённого дня используют бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока), также в кабинете имеются комнатных растений, которые очищают воздух и лампа для кварцевания помещения.

Нельзя говорить о здоровье школьников, и не поговорить о правильном питании. Беседы о правильном питании в ГПД позволяют формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания, способствуют воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

**Список использованной литературы**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Современные праздники: Сценарии воспитательных дел в начальной школе. – М. ТЦ Сфера, 2004
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
3. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007