

Здоровьесберегающие технологии в группе продленного дня

Выполнила:
Ковалева Ольга Дмитриевна,
Воспитатель группы продленного дня
ГБОУ СОШ № 386

Санкт-Петербург
2025

Здоровьесберегающие технологии в группе продленного дня

Группа продленного дня (ГПД) становится для многих школьников не просто местом после уроков, а целостной образовательной средой, где формируются привычки здорового образа жизни, развиваются социальные компетенции и улучшается успеваемость. Здоровьесберегающие технологии — это системный набор организационных, педагогических и развивающих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального благополучия детей во время пребывания в ГПД. В условиях современной школы такие технологии помогают снизить усталость, повысить концентрацию и создать безопасную, дружелюбную атмосферу.

Здоровьесберегающие технологии в группе продленного дня можно рассматривать как интегрированную систему, объединяющую:

- физическое здоровье: движение, активные игры, правильное питание и режим;
- психологическое здоровье: стресс-менеджмент, эмоциональная регуляция, поддержка ментального благополучия;
- гигиену и безопасность: правила личной гигиены, санитария помещений, профилактику травм;
- развитие полезных навыков: саморегуляцию, ответственность, социальную компетентность;
- создание комфортной среды: доступность, инклюзивность.

Цели и задачи здоровьесберегающих технологий:

- формирование устойчивых привычек здорового образа жизни у детей;
- поддержание энергии, благотворного настроения и готовности к обучению;
- профилактика нарушений зрения, осанки, дефицита двигательной активности;
- снижение конфликтности, формирование навыков сотрудничества и эмпатии;
- вовлечение родителей в совместные усилия по охране здоровья ребенка.

Основные направления деятельности:

- Физическое здоровье и двигательная активность
- утренняя зарядка перед началом основной программы;
- регулярные подвижные паузы (3–5 минут каждые 30–40 минут занятий);
- спортивные игры на улице или в зале, прогулки в дневной период;
- адаптивные формы физкультуры для детей с разными возможностями.
- режим дня и восстановление
- стабильный дневной распорядок: прием пищи, отдых, занятия по расписанию;
- регуляция энергозатрат: чередование активной и спокойной активности, возможность отдыха;
- при необходимости — короткий дневной сон или релаксационные паузы для восстановления внимания.
- питание и питьевой режим
- сбалансированные перекусы, богатые злаками, фруктами, белками;
- ограничение сладостей и газированных напитков;
- доступ к воде/несладким напиткам в течение всего времени пребывания в ГПД;
- гигиена и безопасность
- правила личной гигиены (мытьё рук, чистка зубов по графику, уход за обувью);
- санитарно-гигиенические требования к помещениям (проветривание, влажная уборка, санитарные узлы);
- безопасность поведения: грамотное использование оборудования, правильная техника выполнения упражнений;
- эмоциональное и социальное благополучие;
- дыхательные техники и упражнения на внимательность;
- мини-медитации или техники “5 минут тишины” для снятия напряжения;

- работа над навыками общения, управления конфликтами, эмпатии;
- поддержка детей с тревожностью, страхами, проблемами адаптации;
- инклюзивность и профилактика травм;
- адаптивные задачи и оборудование, доступные всем детям;
- профилактика травм через безопасные условия занятий, инструктажи по технике безопасности.

Методы и формы реализации:

- программы и занятия;
- ежедневные короткие физкультурные активизации: зарядка, круг двигательных упражнений, эстафеты;
- дыхательные и релаксационные практики на стыке уроков и занятий творчеством;
- подвижные игры на свежем воздухе или в зале с учетом возраста и возможностей детей;
- творческие занятия, включающие элементы двигательной активности (танцевальные флешмобы, постановочные игры)
- режим и организация пространства;
- разделение пространства на зоны активной деятельности, спокойной работы и отдыха;
- оборудованные места для перерыва на гигиену и перекус;
- работа с детьми и педагогами: воспитатели ГПД выступают не только как организаторы досуга, но и как наставники по здоровью: объясняют правила, демонстрируют техники дыхания, контролируют режим;
- тесное взаимодействие с учителями начальной школы и медицинским персоналом (если есть);
- индивидуальный подход: для детей-участников коррекционных программ подбираются адаптированные задания;
- вовлечение родителей: рассылки с рекомендациями по домашним упражнениям, режиму сна и питания; совместные акции здоровья: семья и детский коллектив работают вместе над особыми проектами (пикники на тему здорового питания, прогулки на свежем воздухе);
- контроль и оценка: ведение журнала активности: физическая активность, режим, самочувствие, эмоциональное состояние; регулярная оценка динамики здоровья (самочувствие, сила, выносливость, осанка);
- сбор обратной связи от детей и родителей для корректировок программы.

Примеры конкретных мероприятий и планирования:

- Пример неделе Healthy Week (здоровая неделя)
- День 1: утренняя зарядка 8–10 минут, прогулка на свежем воздухе 20–30 минут, полезный перекус, дыхательная пауза после обеда.
- День 2: мини-викторина по гигиене, подвижная игра на улице, техника безопасности при занятиях на кружках.
- День 3: занятие по правильному питанию (перекус — фрукты/орехи), релаксационная пауза, творческое занятие с акцентом на внимание и концентрацию.
- День 4: адаптивная физкультура для разных возможностей, прогулка, обсуждение правил безопасности.
- День 5: совместная прогулка/эстафета с родителями, вечерняя рефлексия дня и план на выходные.
- Ежедневные элементы
- 5–7 минут утренней зарядки;
- 2–3 минуты дыхательных упражнений между занятиями;
- 10–15 минут прогулки на улице (или активной игры внутри зала);
- 5–10 минут рефлексии;
- перекусы и питьевой режим, соблюдение гигиены.

Роль воспитателя и сотрудников:

- воспитатель ГПД — главный координатор здоровьесберегающей деятельности, пример для детей, ведущий вводные занятия по гигиене, двигательной активности, эмоциональному регулятору;
- педагогические специалисты — консультируют по адаптивной физкультуре, сенсорной интеграции, психоэмоциональной поддержке;
- медицинский работник или медицинский кабинет — мониторинг здоровья детей, оказание помощи при необходимости и консультации по режиму и питанию;
- родители — партнеры, поддерживающие режим дома и заостряющие внимание на здоровье ребенка.

Преимущества внедрения здоровьесберегающих технологий:

- повышение энергичности и настроения детей;
- улучшение внимания и учебной мотивации;
- снижение риска перегрузки и физических проблем (осанка, нарушение сна, перенапряжение глаз);
- развитие социального взаимодействия, взаимопомощи и эмпатии;
- более положительный климат в группе, снижение конфликтов и дисциплинарных проблем.

Примеры эффективной интеграции в образовательный процесс:

- связь с учебной программой: проведение физкультминуток, связанных с изучаемой темой;
- внедрение проекта «Здоровье в нашей группе»: дети документируют свои достижения в виде мини-отчетов, плакатов и презентаций;
- создание уголка «Кабинет здоровья» — уголок, где дети могут самостоятельно пробовать дыхательные техники, рассадку по зонам отдыха, подбор полезных занятий.

Риски и пути их минимизации:

- риск переутомления или перегрузки: адаптировать продолжительность активностей под возраст и дневной режим;
- риск нехватки времени на учебную работу: баланс между активностями и временем для подготовки к урокам;
- риск несоблюдения гигиены: постоянный контроль, обучение и визуальные инструкции;
- риск ограниченного участия некоторых детей: индивидуальный подход и инклюзивные формы занятий.

Здоровьесберегающие технологии в группе продленного дня — это не набор разрозненных мероприятий, а целостная система, направленная на формирование здорового образа жизни, улучшение психоэмоционального состояния и повышение эффективности обучения. Инвестиции в физическую активность, режим дня, гигиену и психологическую поддержку окупаются в виде более активного, дисциплинированного и сосредоточенного ребенка. Внедрение таких технологий требует планирования, сотрудничества педагогов, медицинских работников и родителей, а также гибкости и постоянной оценки результатов. Начните с малого: организуйте ежедневную короткую зарядку и дыхательные паузы, выстройте четкий режим и постепенно расширяйте спектр мероприятий — и уже через несколько месяцев сможете увидеть позитивные изменения в самочувствии и активности детей в группе продленного дня.