Преемственность в реализации программы здорового образа жизни на ступени дошкольного и начального общего образования в свете требований ФГТ и ФГОС.

 Г.Нефтекамск

Учитель высшей квалификационной категории Хайдаршина Эльвира Рифовна

 От того, как будет чувствовать себя ребенок поднимаясь на первую ступеньку лестницы что он будет переживать, зависит весь дальнейший путь к знаниям.

В.А. Сухомлинский

Дошкольный и младший школьный возраст-это одна эпоха человеческого развития, именуемая «детством». Период дошкольного детства подготавливает переход ребенка в младший школьный возраст. Поэтому ключевым моментом в реализации преемственности является определение готовности ребенка к обучению в школе. Переходный период от дошкольного детства к школьному считается наиболее безболезненным, если будут грамотно реализованы проблемы перехода преемственности от дошкольного к начальному образованию.

Одной из важнейших задач, стоящих перед педагогами в современное время является воспитание здорового поколения. Именно от состояния здоровья зависят успехи ребенка в учебе, его эмоционально – психическое состояние. В детском возрасте закладываются основы здоровья взрослого человека. Почему же в наше время почти нет совершенно здоровых детей? Доказано, что это связано с неправильным образом жизни их родителей, неблагоприятной экологической обстановкой, низкой двигательной активностью учеников, нерациональным питанием, нервно – психическими перегрузками и многими другими причинами.

Проследим, как непрерывность дошкольной и начальной образовательной программ предполагает достижение следующих приоритетных целей в области сохранения здоровья детей.

На дошкольной ступени решаются задачи охраны укрепления здоровья и физического развития ребенка, развития его общих способностей; развития произвольности, познавательной активности, развития коммуникативности и уверенности в себе, обеспечивающих его эмоциональное благополучие и успешное образование на следующем этапе.

 На ступени начальной школы-задачи физической культуры ребенка; познавательного развития и социализации соответствующие возрастным возможностям; освоения разных форм взаимодействия с окружающим миром.

Мы видим, что цели дошкольного и начального этапов образования не только совпадают, но и дополняют друг друга.

Поэтому перед образовательными учреждениями и ДОУ стоит важная задача – приобщение детей к здоровому образу жизни, тем более, что одним из направлений работы по новым стандартам является воспитание здоровых, жизнерадостных, подготовленных к преодолению трудностей детей.

Почему эта проблема является очень актуальной?

Младший школьник находится за партой 4-5 уроков, дома 1,5-2 часа выполняет домашнее задание, свободное время дети предпочитают проводить за компьютером. Длительная неподвижность ребенка, пребывание в течение долгого времени в сидячем положении вызывает застой крови в области нижних конечностей, ухудшается кровообращение головного мозга, происходят изменения в опорно-двигательном аппарате.

Показатели состояния здоровья школьников являются важной проблемой современного общества. Мониторинг показывает, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%,а 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы по состоянию здоровья к обучению в школе. Низкий уровень здоровья поступающих в школу не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к школьным нагрузкам, но и становится причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости.

Данный вывод стал результатом наблюдений за своим классом, классным руководителем которого стала в 2008 году. В класс пришли 27 первоклассников. Данные, свидетельствующие о состоянии их здоровья, представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
|  Показатели | 1 класс начало учебного года |
| I группа здоровья  |  10ч. 35% |
| II группа здоровья |  15ч. 55% |
| III группа здоровья |  1ч. 4% |
| Основная физкультурная группа |  25ч. 93% |
| Подготовительная группа  |  1ч. 4% |
| Нарушение осанки |  1ч. 4% |
| Нарушение зрения |  2ч. 8% |

Из показателей видно, что только 10 ребят имели 1 группу здоровья, т.е.35% первоклассников были практически здоровы. Результаты работы, которая проводилась на протяжении 4 лет, направленные на создание условий, позволяющие сохранить, улучшить здоровье учащихся и обеспечить успешность их обучения, представлены во второй таблице.

|  |  |
| --- | --- |
|  Показатели | 4 классначало учебного года |
| I группа здоровья |  15% 55%  |
| II группа здоровья |  10ч. 37% |
| III группа здоровья |  1ч. 4% |
| Основная физкультурная группа |  25ч. 93% |
| Подготовительная группа |  1ч. 4% |
| Нарушение осанки |  ------------------------- |
| Нарушение зрения |  2ч. 8% |

 Решить эту задачу помогли приемы работы, направленные на здоровьесбережение детей как в урочное, так и во внеурочное время. Рассмотрим некоторые из них.

Во первых, это соблюдение гигиенических требований: световой режим, проветривание кабинета, ежедневное проведение комплекса физических упражнений. Также наиболее эффективным является упражнение «Ленивые восьмерки», которое позволяет активизировать работу полушарий.

Особое внимание уделяю зрению. Детям даже с нормальным зрением необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз. Специалистами доказано, что острота зрения во многом зависит от общего состояния здоровья ребенка. В школе тренировка зрения необходима для снятия зрительного утомления, особенно после работы на близких расстояниях при чтении и письме. Такие упражнения провожу на всех уроках и внеурочных мероприятиях.

Существует немало простых и, не требующих больших усилий, упражнений для глаз: моргание, движение глазами вверх-вниз, из стороны в сторону, вращение. На уроках я также использую специальные физминутки для снятия напряжения, волнения, коррекции осанки.

Доказано, что совместная работа с родителями играет важную роль в сохранении здоровья детей. Работа над формированием у детей санитарно-гигиенических навыков, объяснение способов элементарного ухода за собой - это лишь некоторые направления сотрудничества по проблеме охраны здоровья учеников.

Выяснить, на каком месте в семьях стоит вопрос сохранения здоровья, что каждый из родителей делает для этого, помогает анкетирование. Приведу пример некоторых вопросов анкеты:

 -Считате ли вы своего ребенка здоровым?

-Занимаетесь ли вы вместе с ребенком физкультурой?

-Занимаетесь ли вы закаливанием?

-Каким продуктам питания вы отдаете предпочтение?

Совершаете ли вы прогулки по вечерам?

Вопросы анкеты заставляют родителей задуматься: все ли они делают для укрепления здоровья своих детей. А ответы помогают мне продумать направления своей дальнейшей работы.

Проведение классных часов, нацеленных на решение проблемы охраны здоровья детей, является неотъемлимой частью внеурочной деятельности. Подготовка к ним детей включают в себя поиск информации о правильном питании, о роли витаминов в жизни, о значении здорового образа жизни.

Таким образом, важнейшими условиями здоровьесберегающего обучения являются соблюдение основных санитарно-гигиенических норм и правил организации учебно- воспитательного процесса; организация горячего питания, умение выбирать здоровую пищу, формирование культуры питания; культурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в ходе учебного процесса, а также во внеклассной и внеурочной работе.

Соблюдение этих условий важно как на этапе дошкольного образования, так и обучения в начальной школе.

 Только целостная воспитательно - образовательная система, в детском саду и во время обучения ребенка, включающая в себя проведение систематических профилактических занятий и мероприятий по ведению здорового образа жизни, хорошо сбалансированное питание, совместные мероприятия с родителями, сеть разнообразных спортивных секций, умелая организация учебного процесса, работа со школьным психологом поможет решить вопросы по сохранению и укреплению здоровья школьников, что обеспечит физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье учащихся в начальной школе.

В заключение приведем слова Жана Жака Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».