Филиал МАОУ «Прииртышская СОШ»- «Верхнеаремзянская СОШ им. Д.И.Менделеева»

**Тема**

«Формирование здорового образа жизни, физическое воспитание обучающихся с позиций преемственности на уровнях дошкольного и начального общего образования»

Автор работы: Захарова Надежда Кондратьевна,

учитель начальных классов

2021г

*«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения»*

[***Анатолий Васильевич Луначарский***](http://icite.ru/2130/biografia/lunacharskij_anatolij_vasilevich)

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51) «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и ФГОС.

Преемственность и взаимосвязь в обучении и воспитании была важна всегда. У дошкольника при поступлении в школу должны быть сформированы интегративные качества, которые создадут предпосылки для формирования универсальных учебных действий учащегося, поэтому и возникла особая необходимость организованной деятельности по преемственности дошкольного и начального общего образования. Необходимо, чтобы воспитатели и учителя придерживались одинаковых взглядов на принципы развития ребёнка и основывали на них свою работу. Без этого не может быть ни преемственности, ни перспективности, поэтому одной из ключевых позиций преемственной связи между дошкольным учреждением и школой должен стать вопрос здоровьесбережения детей.

Творческая группа воспитателей ДОУ «Колосок» и учителей начальных классов нашей школы работают над темой «Личностно-ориентированная направленность обучения и воспитания как способ формирования нравственной креативной и физически здоровой личности, способной к саморазвитию в соответствии с ФГОС». Одна из приоритетных задач творческой группы: совершенствовать работу по здоровьесберегающим технологиям и укреплению здоровья обучающихся, повышать эффективность активно деятельностных форм организации учебного процесса. Разработан совместный план ДОУ и начальной школы, где запланированы проведение совместных оздоровительно-воспитательных мероприятий: «Дней здоровья», «Спортивных праздников», «Открытых уроков и физкультурных занятий с приглашением родителей» и др.

Вчерашним дошколятам очень сложно адаптироваться к урочной системе, так как двигательная активность снижается почти наполовину. Психологами рекомендовано проводить физминутки. Такие перерывы способствуют отдыху детей и поддержанию внимания на протяжении учебного процесса. Необходимо дать ребенку возможность встать, попрыгать на месте, промаршировать, выполнить приседания. Физминутки должны быть направлены на активизацию различных видов деятельности у детей, это достигается через чередование различных видов физминуток. Так, например, танцевальные с физкультурно- спортивными, двигательно-речевые с физминутками для глаз.

Двигательная активность должна быть организована так, чтобы снять физическое напряжение, и в то же время не привести к переутомлению.

Для снятия утомления и восстановления работоспособности, учащихся в нашей школе используются динамические перемены. Они помогают обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, позволяют ребятам активно отдохнуть после умственного труда, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. На большой динамической перемене после второго или третьего урока дети выходят на улицу, и где организуются подвижные игры, такие, как: «Жмурки», «Хвост и голова», «Мама, ниточку распутай», «Вызов номеров», «Море волнуется», «Ручеек», «Колдуна», «Коршун и наседка», «Птичка» и т.д. Местом ее проведения, зависит от содержания и погодных условий - это могут стать коридоры и рекреации школы, спортивная площадка, пришкольная территория. По продолжительности – это 20-30 минут активной динамической работы. Динамическая перемена проводится в свободной и непринужденной игровой форме с учетом интересов детей.

В режиме учебного дня необходимо более рационально использовать перемены между уроками, которые имеют важное значение для профилактики утомления у детей. Игры на короткой переменке должны быть более спокойными. Игра не должна быть долгой по времени, поскольку перемены короткие, а ученикам еще нужно успеть подготовиться к следующему уроку. Это могут быть такие игры, как «Испорченный телефон», «Хлопни», «Ассоциации» и т.д. Наши дети любят играть в «Классики», «Лабиринт», настольные игры.

Немаловажную роль в вопросах сбережения здоровья играет внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное направление является приоритетным направлением внеурочной деятельности в ОУ.

*Цель организации спортивно-оздоровительной деятельности*: создать наиболее благоприятные условия для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

*Задачи*:

-способствовать реализации индивидуальных способностей, учащихся через активную деятельность во внеурочное время;

-формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

-формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;

-расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта;

-просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

В нашей школе спортивно - оздоровительное направление внеурочной деятельности у младших школьников реализуется через две программы кружков: «Будь здоров!» и «Подвижные игры».

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения. Практические работы включают выполнение физических упражнений, подвижных игр, отчет о проделанной работе.

На кружке «Будь здоров!» обсуждаются темы: «Режим дня», «Органы чувств», «Профилактика травматизма», «Как оберегать органы зрения и слуха», «Правила безопасности при пользовании лекарствами», «Причины пожаров» и т.д.

Первоклассники обсуждают в группах ответы на вопросы о том, как избежать бытовых травм (на кухне, в ванной, на улице, в комнате), коллективно составляют правила поведения на воде, на улице и т.д. Обсуждаются пословицы, поговорки о ЗОЖ, например, «Где здоровье, там и красота», «В здоровом теле - здоровый дух», «Недосыпаешь - здоровье теряешь», «Двигайся больше- проживёшь дольше».

Высказывания мудрых людей также учат детей беречь свое здоровье. Нужно только помочь малышу понять их смысл. Понятным языком объяснить каждую фразу, чтобы легко воспринимался и сохранился в памяти детей. Применяя такой подход, вы поможете ребенку понять смысл цитаты, быстрее запомнить её. Например, трудно найти выражение о ценности здоровья вернее, чем это: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял».

Когда детям разъяснишь смысл этого высказывания, многие из них задумываются, почему без здоровья уже ничего не сделаешь, ничего не заработаешь, почему его надо беречь. Древний мыслитель Гораций также очень верно сказал: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Главное, чтобы они поняли и другое – нужно заниматься физкультурой.

Кружок «Подвижные игры проводится в форме путешествия, конкурсов, игр, спортивных марафонов.

Успехов в укреплении здоровья дошкольников и школьников, их полноценном развитии можно добиться только при наличии единой системы физического воспитания в детском саду, школе и семье. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к ЗОЖ. Некоторые взрослые предпочитают занимать позицию стороннего наблюдателя. Поэтому два раза в год у нас в школе проводятся родительские собрания, где родителей знакомят с содержанием общешкольной программы «Здоровье», с результатами диагностики состояния здоровья ребенка. Затем педагоги и родителями планируют совместную целенаправленную санитарно-просветительную работу по пропаганде общегигиенических требований, необходимости рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима; о профилактике ЗОЖ. Родители обмениваются памятками, разработанными детьми.

Таким образом, наш коллектив считает, что здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

**Список литературы**

1. Белошистая А.В. Современное понимание реализации преемственности между дошкольным и начальными звеньями системы образования //Начальная школа 2002г.

2. Н.А. Преемственность между дошкольным и начальным образованием – основа успешного обучения в школе. Концептуальные подходы. Организация работы по преемственности между дошкольным и начальным школьным образованием. Сборник нормативных документов, практических рекомендаций и материалов из опыта работы ДОУ и ГОУ СОШ ЮАО. – М., 2005.

3.Колмыкова А.А. Система занятий по программе «Переемственность»: пособие. Волгоград: Учитель, 2014.