НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Г. ПОДОЛЬСК

« ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ

ПРИНЦИПЫ

ОБУЧЕНИЯ

ДЕТЕЙ

В ДОУ И НАЧАЛЬНОЙ

ШКОЛЕ»

 Заместитель директора по УВР

Новикова Марина Валентиновна

 МОУ прогимназия № 58

г Подольск

 Здоровье – не всё,

но всё без здоровья- ничто.

 СОКРАТ

В последние годы проблема преемственности организации и содержания учебно-воспитательного процесса в системе "детский сад-школа" стоит особенно остро. Она обусловлена снижением здоровья детей, увеличением количества отстающих в развитии, насыщенностью учебных программ, интенсификацией учебного процесса. Для решения проблемы в России все большее распространение получают образовательные учреждения- комплексы для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

 Наша Прогимназия №58 является одним из таких учреждений. Педагогический коллектив прогимназии №58 под руководством директора Курбатовой Л.М. работает над единой методической темой :« Создание оптимальных условий для личностного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Использование здоровьесберегающих технологий Поддержка одарённых детей.»

Наша прогимназия является школой-комплексом, в структуре которой объединены детский сад и начальная школа.

Главная цель нашего учреждения – не только обеспечить плавный и естественный переход ребёнка к школе, но и максимально использовать дошкольный период для развития детей, обеспечить преемственность между дошкольным учреждением и школой, сохранить и укрепить здоровье воспитанников.

Непрерывный образовательный цикл в комплексе «Детский сад – школа» способствует разностороннему воспитанию детей, позволяет наблюдать за их развитием с 3-х летнего возраста.

 Работа педагогического коллектива по преемственности прослеживается и в обучении ( программы Л.А. Венгер « Развитие»,А.А. Леонтьев « Школа 2100»)обеспечивают общие цели, задачи, средства физического развития, и в воспитании (приоритетные направления: художественно-эстетическое, интеллектуальное, физкультурно-оздоровительное )

 В нашем учреждении воспитываются дети с 3 до 11 лет. Учреждение работает с 7.00 до19.00, школа работает в режиме полного дня (с 8.00 до18.00)по6-ти дневной неделе, с 6-м развивающим днем, что наиболее благоприятно для перехода оздоровительного процесса в образовательный.

*Подробно остановимся на физкультурно-оздоровительном воспитании дошкольников и младших школьников.*

 Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
· в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
· школьный период в развитии наиболее благоприятен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.
Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативно – организация деятельности, в рамках которой изучается и внедряется опыт, накопленный человечеством.

Деятельность прогимназии направлена:

***- создание здоровой и безопасной среды***

 ***(микроклимат, освещенность, мебель, технические средства обучения, организация питания с учетом состояния здоровья детей)***

 В учреждении созданы благоприятная психологическая обстановка, развивающая предметная и двигательная среда, побуждающая ребенка проявлять двигательную активность, удовлетворять интересы и потребности в разнообразных формах жизнедеятельности. При этом формируются знания о здоровом образе жизни и моральная потребность к движению

 Особое внимание уделяется санитарно - гигиеническому состоянию учреждения

 - Ежедневно проводятся влажная уборка всех помещений прогимназии чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами и уборка ковровых покрытий пылесосом. В каникулярное время обязательна генеральная уборка всех помещений школы с дезинфицирующими и моющими средствами мест общего пользования, классов, рекреаций и других помещений. Тем самым осуществляется максимально возможное для охраны здоровья детей и поддержание санитарно-гигиенического состояния учреждения на высоком уровне.
 -В современных условиях напряженная программа обучения оказывает огромное влияние на зрение детей дошкольного и младшего школьного возраста, поэтому под особым контролем должна находится освещенность в учебных классах и группах. Постоянно проводится осмотр осветительных приборов и замена их в случае неисправности.

-Также проводится наблюдение за состоянием экологического комфорта в классах и группах(поддержание температурного режима в вентиляционных системах, проветривание помещений и рекреаций).

При эстетическом оформлении учреждения мы исходили из того, что состояние физического, психического здоровья человека определяется восприятием гармонии или дисгармонии форм, цвета, композиции. Поэтому при эстетическом оформлении следует учитывать особенности восприятия детьми эстетики окружающего мира. Для хорошего восприятия окружающей детей обстановки проведен ремонт игровых комнат, групп изменен цвет стен. Стены окрашены в яркие, сочные, радующие глаз тона, для того, чтобы во время перемены детей радовало многообразие красок,

 ковровые покрытия приглушают шум и позволяют детям отвлечься ненадолго от учебного процесса, обеспечивая кратковременный отдых.

-Отрицательные эмоции, напряжение, возникающее в учебном процессе и снижающие умственную и физическую работоспособность, будут снижаться при общении ребенка с миром природы, в классах и группах много растений, есть живые уголки

Конечным практическим результатом работы в этом направлении следует считать красивое учреждение в общей оценке и воспитанников и специалистов.

-В прогимназии организовано 3х разовое полноценное горячее питание. В режим питания включены полдники . За тем, чтобы выполнялись все условия обеспечения физиологических потребностей детей, следят медицинские работники школы. Проводится ежедневный анализ меню с точки зрения его сбалансированности и калорийности.
Необходимым элементом здоровьесбережения является организация питьевого режима. Для решения этой проблемы в классах установлены кулеры с питьевой

водой. В детском саду- бутылизированая вода

***- физическое развитие и воспитание***

Общность целей и задач физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста позволила разработать единую целостную педагогическую систему организации этого процесса в прогимназии.

Основными формами физического воспитания детей 3 - 10 лет являлись физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия; активный отдых (физкультурные праздники, развлечения, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей в группе, на участке для прогулок, в спортивном зале.

В целях оптимизации физического развития ребенка, удовлетворения биологической потребности в двигательной активности, нивелирования негативного влияния учебной нагрузки в прогимназии использовался расширенный двигательный режим: в программу физического воспитания включены упражнения повышенной координационной сложности (парные упражнения, элементы акробатики и др.); введены дополнительные формы – занятия ритмикой и музыкально-ритмическими движениями во второй половине дня; создана предметно-развивающая и двигательная среда в группах, классах, на участках для прогулок.

Два физкультурных занятия проводятся в спортивных залах, одно - на улице, в плавательном бассейне. Занятия плаванием во всех возрастных группах организовывались по подгруппам. Продолжительность занятий не превышает физиологических норм.

 Развивающая среда каждого вида деятельности по своему содержанию должна соответствовать "зоне актуального" развития самого слабого (именного в этом виде деятельности) и "зоне ближайшего" развития самого сильного (в этом же виде деятельности) ребенка в группе.

Двигательная развивающая среда в прогимназии включает: оборудованные спортивные залы, спортивные площадки, оснащенные современным оборудованием. В прогимназии имеется весь перечень необходимого спортивного инвентаря на каждого ребенка (мячи, скакалки, обручи, гантели, др.). Это позволяет включать в работу сразу всех детей, обеспечивать высокую моторную плотность уроков и занятий.

 Тренажеры и тренировочные устройства являются хорошим дополнением к традиционной физкультуре, делая процесс каждодневных занятий более эмоциональным и разнообразным, развивают у ребенка инициативность, самостоятельность, творчество, что крайне важно при подготовке к обучению в школе.

 Исключительное значение в воспитательном процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. Способствующей игре является среда, которая дает широкую возможность двигаться, использовать всевозможные предметы. Двигательные ситуации для детей в группах, классах, на верандах, полоса препятствий, возможность постоянно быть в игре, удовлетворять свою потребность в разнообразных движениях способствуют социально -психологическому, интеллектуальному и двигательному воспитанию

 У детей на протяжении всего возрастного периода от 3 до 10 лет в процессе занятий физической культурой воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость. Психические процессы (восприятие, мышление, память, внимание и др.) лучше всего развиваются в играх с правилами.

Во второй половине дня обязательная прогулка с организацией подвижных игр; спортивные часы во второй половине дня: «Самый быстрый», «Сильные, смелые, ловкие», «Весёлая эстафета».

- Традицией в учреждении стали ежемесячные «Дни здоровья» – в основном на свежем воздухе. Так же в каникулярное время все учащиеся бывают на свежем воздухе – классными руководителями организуются соответствующие мероприятия,

например, экскурсионные поездки в заповедники, прогулки по нашему микрорайону, прогулки по Москве и Московской области.

***- совершенствование психологической поддержки школьников и дошкольников, профилактика девиантных форм поведения и др.***

Здоровьесберегающая деятельность прогимназии включает и психологическое здоровье учащихся. Психологами проводятся индивидуальные беседы и консультации с детьми, испытывающими трудности в учебе и в общении. Коррекция проблем некоторых учащихся решается путем психологических тренингов, которые проводятся на занятиях в блоке дополнительного образования в группе общения.
В учреждении работают 3 логопеда Переходя в начальное звено сохраняются групповые индивидуальные логопедические занятия

***- лечебно-профилактические мероприятия по укреплению здоровья школьников;***

 Профилактика и предупреждение заболеваний, контроль за состоянием здоровья учащихся, своевременная информация о предстоящих прививках, оформление информационных стендов, рекомендации, советы, выступления на родительских собраниях - вот некоторые формы работы с родителями и учащимися начальных классов, проводимые школьным медицинским персоналом.

 В прогимназии организованы ежесезонные витаминизированные кислородные коктейли.

*-* ***ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ***

Систему закаливания представим таблично:

|  |  |
| --- | --- |
| Неспециальные процедуры (в повседневной жизни) | Специальные закаливающие  Процедуры |
| 1.Температура помещений не выше 22  | 1. Воздушные ванны с 3-5 мин до 10-15 минут ( от 22 до 20 градусов) |
| 2. Одежда, соответствующая температуре | 2.Облегчение одежды на зарядку, заняти, подвижные игры. |
| 3.сквозное проветривание по 5-7 мин ( без детей | 3.ослабленных детей одеваем на прогулку последними – не перегревать |
| 4.Использование перодевания особо потливых детей, использование фена | 4.Регулируем физическую нагрузку ослабленных детей. |
| 5.Прогулка утром от 1.5 до 2.5 часов | 5. Сон при угловом проветривании |
| 6.вечерняя прогулка не мене 2 часов |  |
|  ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ |  |
| 1.Умывание детей водой комнатной температуры | 1. Занятия с 3 лет в бассейне. Температура воды от 34 до 28 .20-30 минут |
| 2.Ежедневные летние купания в бассейне | 2. Ежедневные йодо- солевые дорожки перед дневным сном. |
|  | 3. Массаж стоп ног ежедневно перед сном ( ребристая доска, йодо-солевая дорожка, камни…) |
|  | 4.Ежедневный точечный массаж лица и рук. |
|  | 5.Специализированный массаж. |
|  СОЛНЦЕ |  |
| Пребывание в ажурной тени в летнее время не менее 10 часов в день | Специальные солнечные ванны от 5 до 10 мин. |
|  |  |

*-****Мероприятия по оздоровлению детей***

- Общая витаминизация не менее 2-ух раз в год отв. Медсестра.

* Фитолечение на основе «Энерготона» ( по предписанию врача)
* Кислородные коктейли не реже 5-и раз в год
* Кварцевание воздуха ( ежедневно по 5 мин)
* Аэрофитотерапия 9 эфирные масла, экстракты, настойки трав ) в спортзале и классах;
* Создание фитогалереи в классах и группах ( спец. подбор комнатных растений и букетов из засушенных растений);
* Использование аэрозольного аппарта «Вулкан». Ежедневно по 10 минут при закрытых окнах и дверях;
* Составление листков здоровья детей в группах и классах с рекомендациями и назначениями;
* Постоянное пополнение и замена мед препаратов и оборудования аптечек «скорой помощи» в классах и группах, кухне, прачесной.

 ***-профилактика нарушения осанки***

С переодичностью 2 раза в год формировать группы для занятий лечебной физкультурой ( направлять в поликлиннику № 4 ) и групп коррекции в учреждении.

 Занятия с группами ( осанка и плоскостопие) по 2 раза в неделю 30 минут в специально оборудованной комнате.

 Составление и утверждение программы коррекции осанки и плоскостопия.

 Создать условия в классах и группах для ежедневных упражнений для профилактики искревления осанки, пласкостопия ( ковры, шведские стенки, коррегирующие дорожки, спортивные скамейки, следочки и пр.)

***- на формирование у обучающихся и их родителей здорового образа жизни;***

 Все здоровье детей основано в первую очередь на семейном положении: взаимоотношение между родителями, понимании ребенка, характеру занятий с ребенком, социально-бытовых условиях, наличие доброжелательной атмосферы взаимодействия и сотрудничества. Взаимоотношения между родителями и детьми должны быть доверительно-дружескими, товарищескими, но при этом ребенок должен понимать и уважать родителей, их мнение, суждение, и в большей степени отражать их на себе.
Поэтому основная воспитательно-разъяснительная работа ведется администрацией учреждения, классными воспитателями, социальным педагогом и психологами в первую очередь с родителями учащихся – ведь от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе.
Педагоги прогимназии при постановке целей и задач воспитательной работы по здоровьесберегающим технологиям опирается на анкетирование родителей и учащихся, которое показывает не только общее состояние данной проблемы, но и возможные пути ее решения.
Очень важен режим дня детей не только в учреждении, но и дома. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни должно начинаться именно с режима дня, который наиболее благоприятствует сохранению здоровья с раннего возраста и культуре самоорганизации.

Классными руководителями и воспитателями детского сада разработана серия родительских собраний по пропаганде здорового образа жизни

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Профилактика простудных заболеваний.
3. Режим школьника.
4. Витамины - наши друзья.
5. Правильное питание младшего школьника.
 На родительские собрания приглашаются медперсонал учреждения, психолог, логопед. Традицией в прогимназии стали семейные спортивные мероприятия. В соревнованиях« Папа, мама, я – спортивная семья!» принимают активное участие семьи и дошкольников и школьников.

***-использование на уроках и занятиях здоровьесберегающих технологий***

В обучении широко применяются как традиционные педагогические технологии (классно-урочная форма,) , так и педагогическая технология на основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества, личностно-ориентированный подход, игровые технологии).
Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива прогимназии стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает:

-выполнение рекомендаций СанПиНа( требования к освещённости кабинета, требовние к мебели, температурный режим, проветривание помещения, уровень шума, место и длительность применения ТСО)
- учет периодов работоспособности детей на уроках и занятиях (период врабатываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления;
 -число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. норма - 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий,средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут,чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.)
- наличие эмоциональных разрядок на уроках и занятиях;( шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток. )
- динамическая организация урока и занятий. Момент наступления утомления детей и снижения их учебной активности, определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы, норма - на 15-20 минут урока

В1 классе рекомендуется проводитьпо2 динамические паузы на каждом уроке, во 2-4 классах по одной со 2или 3 урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части уч-ся. Длительность физкультминуток обычно составляет1-5 минут, и состоят из 3-4 упражнений, повторяемых 4-6 раз. Что позволяет за короткое время снять общее и локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Виды динамических пауз:

- упражнения для снятия общего или локального утомления

- упражнения для кистей рук

- гимнастика для глаз

- гимнастика для улучшения слуха

- упражнения для профилактики плоскостопия

- упражнения корректирующие осанку

- дыхательная гимнастика.

Во всех классах поводятся обязательные подвижные пермены с использованием спортивного инвентаря. - подвижные игры на переменах: «Золотые ворота», «Воробьи и вороны», «Кочки», «Белки, шишки, орехи», « Топотушки», «Автомобили», « День и ночь», «Карусель», «Летает, не летает».

Танцевальные перемены.

Дополнительное образование вносит существенный вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление учащихся сада, школы и реализуется во второй половине дня.
Своеобразие этого направления заключается в том, что кроме задачи гармоничного развития личности оно несет в себе обязательный оздоровительный компонент и является частью оздоровительной программы, направленной на решение следующих задач:

-всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций растущего организма

- совершенствование физических форм детского организма

-укрепление здоровья

Любимым занятием в системе дополнительного образования у воспитанников прогимназии является « Ритмика»

 Педагогическим коллективом прогимназии разработана серия мероприятий( классные часы, клубные часы, дополнительные занятия) по профилактике здоровья учащихся

«Школа здоровья» .
 Задачи:
- воспитание и пропаганда культуры здоровья;
- совершенствование форм и методов в работе по сохранению, дальнейшему укреплению здоровья воспитанников;
- формирование у детей качеств, потребностей, способствующих развитию здоровья.
 « Как помочь сохранить здоровье», « Я здоровье берегу- сам себе я помогу!», «Культура здорового образа жизни», « Будьте здоровы».

Педагогический коллектив прогимназии стремится научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения и воспитания.

Отрывок из сочинения Заставной А. на тему « Зачем надо быть здоровым?»

«…Самый драгоценный дар, который человек получил от природы,- здоровье. Здоровье – это счастье, залог будущего. Если человек часто болеет, он не может полноценно жить. Здоровый человек всегда радостный, весёлый, добрый. Когда человек здоров, то добьётся всего в жизни…»

Здоровье одно человеку дано,

Если его потерять жизнь повернётся вспять.