

*Абрагрова Алина Айдаровна*

студентка

*Шмелёва Наталия Георгиевна*

канд. физ.-мат. наук, доцент

Стерлитамакский филиал

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация: как отмечают авторы данной статьи, здоровый образ жизни должен быть самой первой потребностью человека, ведь только здоровый ребёнок сможет хорошо учиться и добиваться высоких результатов в жизни. Исследователи говорят о необходимости формировать в подрастающем поколении устойчивое желание и умение жить так, чтобы быть здоровым, крепким и сильным.*

*Ключевые слова: математика, игра, младшие школьники, здоровье, здоровый образ жизни.*

В наше время проблема сохранения здорового образа жизни является очень актуальной. Здоровый образ жизни должен быть самой первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности носит тяжелый, противоречивый характер, и не всегда приводит к положительному результату. Здоровье – это состояние полного физического, морального, психологического благополучия, а не просто отсутствие различных заболеваний. Но часто мы не задумываемся над тем, что потерять здоровье очень легко, а восстановить и вернуть бывает очень трудно.

Поэтому самой важной задачей является формирование в подрастающем поколении здорового образа жизни. Ведь только здоровый ребёнок сможет хорошо учиться и добиваться высоких результатов в жизни.

В школе, особенно в начальных классах, учитель играет очень большую роль для детей, является примером для подражания. Дети стараются выполнять всё то, что им говорит учитель, прислушиваются всех его советов. Дети очень восприимчивы в этом возрасте, поэтому именно в это время следует формировать у детей стремление к здоровому образу жизни.

Уроки следует начинать с зарядки, тем самым все детишки пробудятся и настроится на активную работу, важно чтобы зарядка вошла у них в привычку. Следует проветривать помещение, следить за освещением класса, использовать во время уроков физкультминутки, различные упражнения для глаз, рук. Проводить классные часы на тему «Здоровый образ жизни».

Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни можно не только на уроках физкультуры и во внеурочное время, но и на уроках математики. На уроках математики можно использовать валеологические задачи. Валеология – наука о формировании, укреплении, сохранении индивидуального здоровья человека. Такие задачи можно включать практически при изучении любых тем. Учитель может самостоятельно придумать такие задачи, и использовать их для эффективной реализации идей развивающего обучения. В процессе таких задач ученик усваивает не только, способ решения, но и осмысливает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет задуматься над ценностью здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель помогает преобразовывать возникшие опасения, в применение каких-либо действий по сохранению здоровья. Таким образом, математическая задача формирует у младшего школьника ответственное отношение к своему здоровью. Приведём примеры таких задач:

1. Человек за 50 лет жизни выпивает 9000 л молока, а воды – 30000 л. Во сколько раз и насколько больше литров воды, чем молока, выпивает человек? Какое значение имеет вода для организма человека?

2. В сутки через легкие человека проходит около 10000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за 1 неделю, за 3 месяц, за 1 год? Что мы называем «зелеными легкими» Земли?

3. Частота сердечных сокращений у спортсменов составляет 60 ударов в минуту, а у людей, не занимающихся спортом, – 72 удара в минуту. Сколько сокращений производит сердечная мышца спортсмена за 1 час? Сколько сокращений за 1 час производит сердечная мышца человека, не занимающегося спортом? Какое значение для сердечной мышцы имеют физические упражнения и здоровый образ жизни?

Валеологические задачи формируют «здравьесберегающее» значение, так как они:

- 1) обеспечивают эмоциональный настрой ребёнка (известно, что естествознание и математика любимые предметы детей в начальной школе);
- 2) за счёт работы правого полушария мозга, который отвечает за образное мышление, отдыхает левое полушарие, которое по подсчётам ученых постоянно перегружается;
- 3) облегчают процесс запоминания материала (после математических расчетов, ученики могут осмыслить материал, установить причинно-следственные связи);
- 4) формируют познавательный интерес к учебе.

Мы все вместе (несмотря на предмет, который преподаём) должны формировать в подрастающем поколении устойчивое желание и умение жить так, чтобы быть здоровыми, крепкими и сильными!

### ***Список литературы***

1. Вострикова О.В. Здоровьесбережение – базовая составляющая процесса гуманизации начального образования // Начальная школа. – 2007. – №6. – С. 52–54.
2. Кокаева И.Ю. Формирование здорового образа жизни младшего школьника на уроках математики // Начальная школа. – 2004. – №9. – С. 25–27.
3. Соловьёв Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы. – Ставрополь: СГУ, 2001. – 400 с.

4. Шмелёва Н.Г. Информационная культура на современных инновационных процессах // Актуальные проблемы развития науки и образования. – АР-Консалт, 2014. – С. 131–132.