

Храмова Инна Анатольевна

учитель

МБОУ «СОШ №35»

г. Астрахань, Астраханская область

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье приведены методические приёмы, помогающие учителю начальных классов создать здоровьесберегающую среду на уроке. Автор приводит практические примеры организации учебного процесса, чтобы предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников и это благотворно повлияет на успешность обучения.*

***Ключевые слова:** воспитание, ЗОЖ, начальная школа.*

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

В идеале то, что называют здоровым образом жизни, закладывается с детства.

Поэтому в своей работе *приоритетной и главной задачей* считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь только здоровый ребёнок сможет успешно учиться и добиться высоких результатов в жизни.

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Необходимо внедрять в образовательно-воспитательный процесс здоровьесберегающие формы, методы, приёмы и технологии, которые направлены на обеспечение возможности сохранения здоровья школьника, формируют у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни.

Успех любой работы заключается в ее регулярности системности.

Например, уроки русского языка дают прекрасную возможность для формирования у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение своего здоровья и расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

Для этой цели можно использовать такой вид наиболее употребительных письменных грамматико-орфографических упражнений, как диктанты.

Различаются слуховые, зрительные, свободные, творческие, выборочные, комбинированные, объяснительные, предупредительные и другие виды диктантов. Письмо диктантов может сопровождаться различными дополнительными грамматическими и орфографическими заданиями.

Тексты диктантов на темы: «Ваше здоровье», «Инфекционные заболевания», «Что такое табак?», «Огонь – друг и враг человека», «Умейте купаться», «Безопасность на льду» дают возможность не только проверить грамотность своих воспитанников, но и научить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

На уроках обучения грамоте и литературы можно использовать скороговорки для дыхательных упражнений, пословицы, поговорки, загадки о ЗОЖ.

Скороговорки для дыхательных упражнений.

1. А мне не до недомогания.
2. Не жалела мама мыла. Мама Милу с мылом мыла.
3. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да не все с творогом и т. д.

Поговорки и пословицы.

1. Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе (Китайская).
2. Научись ценить здоровье, прежде чем заболеешь (Каракалпакская).
3. Здоровье и труд рядом идут (Русская).
4. Чем легче вешишь, тем быстрее идёшь (Русская).
5. Правильное дыхание так же необходимо, как и пища (Индийская).
6. Не тот спортсмен, кто в детстве прыгает, а тот, кто под старость бегают (Русская).

7. Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки (Русская).

На уроках литературного чтения с первого класса необходимо находить в произведениях проблему здоровья, а потом ученики уже самостоятельно могут делать выводы по этой проблеме.

Например, изучая произведение Е.Шварца «Сказка о потерянном времени», формируется ответственное отношение к своим обязанностям, бережное отношение ко времени. Дети распознают причины, вызывающие проблемы с учебой и находят способы, как справиться с этими проблемами.

На уроках математики, в процессе решения задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Таким образом, математическая задача формирует у младшего школьника сложное психическое «новообразование» – ответственное отношение к здоровью.

Задачи:

1. В сутки через легкие человека проходит около 10000л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают лёгкие за 1 месяц, 1 неделю, 1 год?

2. Петя и Маша стали есть кашу одновременно. У обоих было по 300 граммов каши. Через 15 минут Петя съел всю кашу, а Маша съела $\frac{2}{3}$ порции. Сколько граммов каши осталось съесть Маше? Какое значение имеет каша для растущего организма?

3. В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

4. В течение суток сердце сокращается восемь часов, а отдыхает в 2 раза больше? Сколько часов отдыхает сердце в течение суток? Какую работу выполняет сердце? Назовите факторы неблагоприятные для работы сердца?

Задачи по анатомии.

1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей. На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого? Куда деваются эти кости? На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого? Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?

2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

Ответ: в 2 раза. Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

На уроках окружающего мира мы учим детей не только чистить зубы, делать зарядку, есть здоровую пищу, но с раннего детства любить себя, людей и жизнь. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Такие темы, как «Разнообразный мир растений», «Мир животных», «Вода в природе», «Полезные ископаемые», «Природа и мы», «Сбережем воздух», «Будем беречь здоровье» дают не только знания о природе, месте человека в ней, но и учат бережно относиться к окружающему миру.

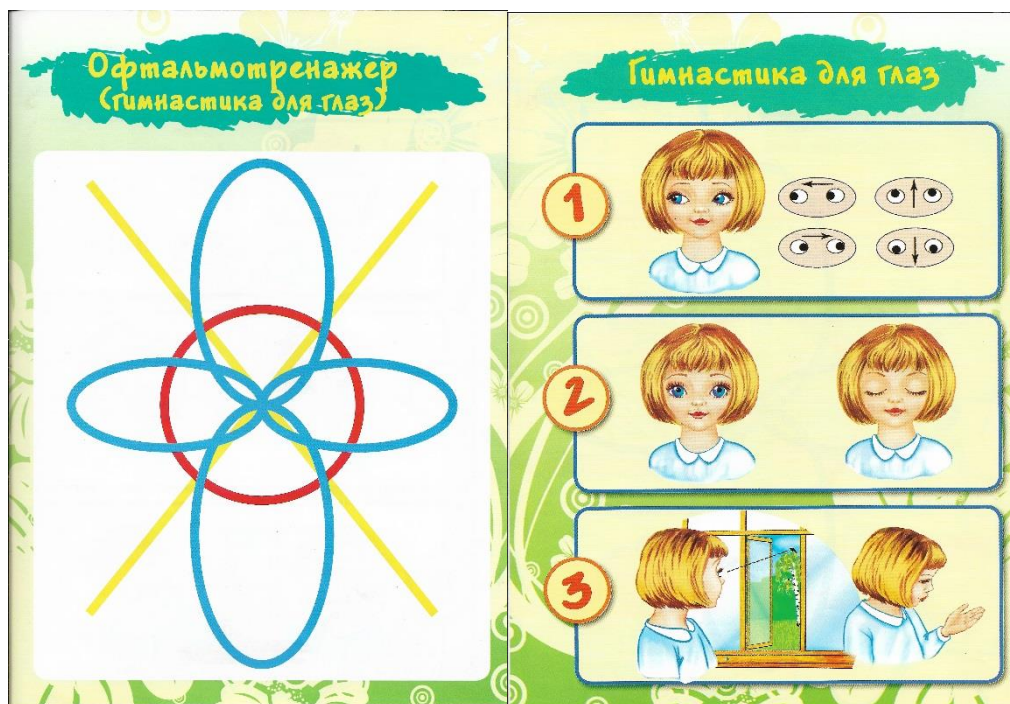
По мнению многих педагогов, проектная деятельность может быть тесно связана с реализацией здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, с экологическим образованием школьников.

Такие проекты, как «Здоровье – богатство на все времена», «Школа кулинаров», «Питание и здоровье», «Спорт и здоровье» способствуют формированию опыта здорового образа жизни, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Таким образом, на каждом уроке необходимо давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, воспитывать чувство ответственности за

свое здоровье. Доводить до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроке следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (по схеме зрительно – двигательных траекторий в методике офтальмотренажей).



- движения глаз по золотисто-коричневым линиям (влево – вправо, вверх-вниз);
- движения глаз по красной линии (по часовой стрелке);
- движение глаз по голубой линии (восьмерка).

Интересные игры и практические задания, проведение соревнований на уроках физической культуры и на переменах привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.

На уроках физической культуры дети получают не только физическую нагрузку, но и интеллектуальную: знания о своем теле, его строении, его возможностях, о санитарно-гигиенических требованиях, о соблюдении техники безопасности, о влиянии закаливания и физкультуры на формирование здоровья.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения

будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: *«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

Список литературы

1. Вольтов А.В. Модели основной образовательной программы образовательного учреждения: опыт регионов / А.В. Вольтов, И.В. Муштавинская, С.И. Петрова [и др.]. – М.: Просвещение. – 2011.
2. Жиренко А.Л. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы / А.Л. Жиренко, Н.А. Лемяскина, Л.А. Обухова // Мастерская учителя. – 2007.
3. Новолодская Е.Г. Уроки здоровья / Е.Г. Новолодская // Начальная школа. – 2001. – №5,
4. Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 1 – 4 кл. В 3 ч. Ч.1 / В.В. Поляков. – М.: Дрофа; ДиК, 1996.
5. Тарасова Т.И. Деятельностный подход в экологическом образовании учащихся / Т.И. Тарасова // Начальная школа. – 2006. – №10.