**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

 **(Хворост А. В., 2013 г. г. Гуково, Ростовская область, Россия)**

 Здоровье человека – проблема достаточно актуальная во все времена и для всех народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

 Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

 Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего возраста. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Видимо, все дело в том, что взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя болит голова, если твой организм ослаблен болезнью и леностью?

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо.

 Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Николай Иванович Пирогов, «все будущие жизни находятся в руках школы… прямое назначение школы, примеренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему».

 Наша школа в 2012 году получила статус областной инновационной площадки по реализации проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве в условиях реализации ФГОС». Уверенно двигаясь в этом направлении, учителя начальных классов активно используют здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. Ведь сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Необходимо так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников и это благотворно повлияет на успешность обучения.

 Рассмотрим некоторые методические приёмы, помогающие учителю начальных классов создать здоровьесберегающую среду на уроке.

1. Динамические паузы.

 Ежедневно учебные занятия в классе необходимо начинать с утренней зарядки. Можно использовать различные комплексы общеразвивающих упражнений как: «Проснись!», «Силачи», «Мы – спортсмены», упражнения без предметов и с различными предметами. Данные упражнения способствуют преодолению сонливости у учащихся, активно включиться в работу и активизировать внимание.

Установить положительный эмоциональный настрой на успешное обучение в начале урока помогут различные психологические установки в виде стихотворений.

Таким образом, идёт подготовка детей эмоционально и физически.

Неотъемлемой частью урока являются физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения для снятия утомления, обеспечения активного отдыха и повышения умственной работоспособности. При проведении физкультминуток необходимо учитывать следующие требования:

* физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата;
* важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;
* предпочтение следует отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;
* физкультминутки должны быть разнообразны (однообразие снижает интерес).

В работе с детьми начальной школы в данном направлении важным моментом является использование различных видов физкультминуток:

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для кистей рук (расслабление пальцев рук, массаж пальцев перед письмом).
* гимнастика для глаз (предупреждение утомления глаз);
* гимнастика для слуха;
* упражнения, корректирующие осанку;
* дыхательная гимнастика;
* упражнения на релаксацию.

 Известно, что одними из преобладающих видов деятельности на уроке являются письмо, слушание, слушание и говорение, где в процессе письма младший школьник, как правило, пишет не рукой, а всем «телом». Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому рекомендуется проводить:

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для кистей рук.

Например:

1. упражнение «Капуста» (имитация действий).

Мы капусту рубим.

Мы капусту трём.

Мы капусту солим.

Мы капусту жмём.

1. массаж пальцев перед письмом.
2. упражнение «Скалка» – покатать ручку между ладонями, покатать ручку между большим и указательным пальцем.
3. упражнение «Игра на клавишах» – по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.
4. упражнение «Мороз» – потирание ладошек.

У современного ребёнка нагрузка на глаза огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать гимнастику для глаз.

Например, игра «Дрессированный кузнечик».

Ученики сидят произвольно. Учитель обращается к детям:

 - Подвигайте пальчиками ног…, поиграйте пальчиками рук…, пошевелите ушками…, а теперь – носиком, глазками… Теперь у нас нет ничего, что ещё хотело бы двигаться. Сидим, смотрим, слушаем. Наш волшебный кузнечик может выполнять команды. Глазками передвигаем кузнечика по таблице из одного окошка в другое согласно командам: вверх, вправо, вниз, влево. Где, в каком домике наш кузнечик? Закрыли глаза и мысленно двигаемся с кузнечиком. Открыли глаза! Управляем кузнечиком молча (направление учитель показывает руками – ученики соотносят жест учителя с местонахождением кузнечика.)»

Также очень важным является работа над слухом, которая благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном этапе урока необходимо использовать гимнастику для слуха. А дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке.

Успокаивающее дыхание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вдох | Выдох | Пауза |
| 4 с | 4 с | 2 с |
| 4 с | 5 с | 2 с |
| 4 с | 6 с | 2 с |

Мобилизующее дыхание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вдох | Выдох | Пауза |
| 4 | 2 | 4 |
| 5 | 2 | 4 |
| 6 | 2 | 4 |

1. Вставки о здоровье на уроках.

**Русский язык**

***Вставка 1.*** Вежливые слова и здоровье.

 Учитель предлагает детям правильно списать с доски слова: *спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи.* Дети думают, что общего между этими словами, и продолжают список.

Учитель: - Дети, слова, которые вы написали, называются волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их произносят и слышат. Говорите чаще друг другу: «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым.

- Я могу быть здоровым.

- Я буду здоровым [8,с. 73].

***Вставка 2.*** Списывание текста о здоровье.

 Учитель предлагает обучающимся правильно списать текст с доски:

 «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

 Или такой текст:

«Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

 Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

 После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе [8,с.73].

***Вставка 3.*** Анатомический диктант.

«Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная».

 Предложите детям ощупать свои кости. Они легко находят фаланги, а самые любознательные обнаруживают кости и внутри ладони.

 Учитель: - Каждый человек имеет своё имя. Так и каждая кость скелета имеет своё название. Кости ладони называют пястными [8,с.73].

***Вставка 4.*** Разбор слова по составу.

*Пясть – пястные кости – запястье.*

*Перст – персты – перстень – перстенёк.*

*Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.*

*Пальцы – пяльцы – пялить глаза.*

*Ухо – подушка – заушница – заушная область.*

 Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».

Перст – старинное название пальца руки. «Перст» – корень слов второго ряда. «Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он». (А.С. Пушкин)

 Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название.

 Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово «заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но вероятность заболеть снизится, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье [8, с.74].

***Вставка 5.*** Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

 Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Вот несколько примеров, где дети легко и охотно приходят к заключениям:

 *1) «Колобок».*

- Если мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

 *«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка».*

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо обязательно кипятить. Если вода прозрачная и красивая, то необязательно она чистая. В ней могут быть невидимые глазу живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

 Обучающиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

 - Мойте руки перед едой!;

- Мойте руки после туалета!;

- Мойте руки перед туалетом!;

- Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться!;

- После еды прополощите рот! [8, с.74].

**Математика**

***Вставка 1.*** Математический разбор пословицы (сложение и вычитание).

 Учитель приводит как условие задачи русскую народную пословицу: «Вставай в 5, завтракай в 9, обедай в 5, ложись в 9 – проживёшь 99».

Вопрос 1. Через сколько часов после подъёма рекомендуется завтракать?

Ответ: 9-5=4. Завтракать полезно не ранее, чем через 4 часа после подъёма.

Вопрос 2. За сколько часов до сна пословица рекомендует ужинать?

Ответ: 9-5=4. Последний раз нужно ужинать за 4 часа до сна.

Вопрос 3. Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна?

Ответ: 9 часов вечера = 21 часу, 24-21=3; 3+5 = 8.

 Учитель напоминает детям, что продолжительность сна в детском возрасте -10 часов, т.е. ложиться надо в 9, а вставать можно с пяти до семи. Если выспался, не надо залеживаться в постели. Ещё раз повторим пословицу: «С курами ложись – с петухами вставай».

 Данная вставка в урок напоминает о нормальном режиме дня и правильном ритме питания как необходимых условиях здоровья, к соблюдению которых нужно стремиться [8, с.74].

 ***Вставка 2.*** Задачи по анатомии.

*Задача 1.* При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.

Вопрос 1: На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?

Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90.

350-260=90.

- Куда деваются эти кости?

- Они срастаются.

Вопрос *2.* На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого?

Ответ: 350-260=90. При рождении у человека на 90 костей больше, чем у взрослого человека.

Вопрос 3. Сколько костей у взрослого человека срастаются в течение жизни?

Ответ: 350-260=90. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.

*Задача 2.* Позвоночник состоит из 33 позвонков, из них 7 шейных, грудных – на 5 больше, поясничных и крестцовых – поровну, копчиковых – в 3 раза меньше, чем грудных.

- Сколько у человека грудных позвонков?

Ответ: 7+5=12. Грудных позвонков – 12.

- Сколько у человека копчиковых позвонков?

Ответ: 12:3=4. Копчиковых позвонков – 4.

- Сколько у человека поясничных позвонков?

Ответ: 7+12+4=23; 33-23 = 10; 10:2=5. У человека 5 поясничных позвонков.

-Сколько у человека крестцовых позвонков?

Ответ: столько же, сколько и поясничных, т.е. 5 позвонков.

*Задача 3****.*** Одна муха откладывает 120 яиц. В течение лета каждая муха успевает дать не менее 7 поколений. Сколько мух может появиться от одной мухи?

Ответ: 355 923 200 000 000 мух. (Н.И. Перельман «Живая математика»).

- Мухи могут быть опасными переносчиками тяжёлых заразных болезней. В жилище человека не должно быть ни одной мухи.

*Задача 4.* 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 (75:35=2)

- 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 [8, с.75].

**Окружающий мир**

*Вставка 1.* К теме «Введение». Природа и человек.

 - Нет неживой природы. Земля, вода, камни так же, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе все взаимосвязано. В народе говорят: «Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

*Вставка 2.* Лекарственные растения твоего края.

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, ромашка, шиповник, черёмуха, берёза, липа, дуб, ель, пижма, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.

*Вставка 3.* Всегда ли вода чистая?

- Чистой можно считать воду прокипячённую, которая в течение суток находилась в закрытом сосуде. Самая чистая и самая полезная вода – талая, в первые 6 часов после размораживания. Недаром, птицы весной из южных краёв летят на север. Больше всего долгожителей на Кавказе и в Якутии. Единственными общими условием их жизни является использование ледниковой воды.

*Вставка 4.* Опасные растения.

- Знаете ли вы, что замечательное цветущее дерево черёмуха отгоняет мух и других насекомых? Черёмуха выделяет летучие ядовитые вещества (синильную кислоту). Поэтому рвать черёмуху, а тем более ставить её букеты в комнате – опасно для здоровья.

 Ядовитые растения часто имеют внешнее сходство с растениями неядовитыми. Нужно обязательно научиться их различать. У ядовитого растения все части его содержат ядовитые вещества: и листья, и плоды, и кора, и корни. Нередко ядовитые растения внешне довольно привлекательны: разноцветные листья, крупные, яркой окраски цветы, сочные ягоды. К некоторым растениям даже опасно прикасаться: в результате – ожоги и тяжёлые отравления.

 Грибы относятся к царству живых организмов, которые совмещают в себе черты, как животных, так и растений. Очень важно научиться собирать съедобные грибы, правильно их готовить.

А что делать, если случайно прикоснулся к ядовитому растению руками или телом, взял в рот ядовитый стебелёк или ягодку? Нужно как можно быстрее вымыть руки и поражённый участок тела, промыть желудок и сразу обратиться к врачу.

*Вставка 5.* Опасные животные.

- Животные могут быть источниками различных заболеваний, например, таких, как бешенство, туберкулёз, воспаление лёгких, туляремия, даже сибирская язва. Туберкулёзом можно заразиться от кошки, собаки, курицы, коровы. Домашние и дикие животные, весь окружающий нас животный мир – это наши соседи по планете, с которыми надо научиться жить в ладу [8,с.76].

Целенаправленная работа по формированию здорового образа жизни начата не так давно, но уже прослеживается результативность и видна положительная динамика в сохранении здоровья учащихся. В конце 2012-2013 учебного гола были проведены срезы, по выявлению уровня сформированности здорового образа жизни учащихся класса.

|  |
| --- |
| **Начальный срез** |
| Низкий уровень | 31,5% (6 человек) |
| Средний уровень | 57,8 % (11 человек) |
| Высокий уровень | 10,5% (2 человека) |
| **Итоговый срез** |
| Низкий уровень | 0% |
| Средний уровень | 26,3% (5 человек) |
| Высокий уровень | 73,6% (14 человек) |

На основе результатов вышеприведённых срезов можно сказать, что произошли положительные изменения в сторону увеличения количества учащихся, находящихся на третьем, высоком уровне сформированности здорового образа жизни.

 Что же касается пропусков учебных занятий из-за болезни, то результаты следующие:

|  |
| --- |
| **Болезненность детей** |
|  | I-е полугодие 2012-2013 уч. год  | II-е полугодие 2012-2013 уч. год  |
| 1.Не пропустили ни разу по болезни | 31,5 % (6 человек) | 63,1% (12 человек) |
| 2. Пропустили 1-2 раза по болезни | 47,3% (9 человек) | 36,8% (7 человек) |
| 3. Пропустили 3 и более раз по болезни | 21% (4 человека) | 0 % |

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут больше здоровы и развиты не только духовно, но и физически. В своей работе мы не строим грандиозных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены, а решаем самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей.

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Акбашев Т. Всеобщая валеограмотность: шаг первый.// Народное образование. – 1995. - № 5.
2. Возрастная физиология и школьная гигиена. А.Г.Хрипкова.- М.: Просвещение, 1990.
3. Волшебные сказки. М.: - ЗАО «Славянский дом книги», 2002.
4. Косинова Е.М. Гимнастика для пальчиков. М.: “Олма-Пресс”. 2001.
5. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. – М., 2001.
6. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. \\ Школа и жизнь М.: 1985.
7. Соловьёв Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы. Учебное пособие, ч. 1, ч. 2. – Ставрополь, изд-во СГУ, 2001.
8. Тверская С.С.. Вставки о здоровье на уроках в начальной школе.\\ Начальная школа, 1996, № 11. – с.73-76
9. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.\\ “Физкультура и спорт” - М.: 2002.