**«Формирование у младших школьников**

**представлений о здоровом образе жизни**

**на уроках окружающего мира»**

*Макар Ольга Алексеевна, учитель начальных классов,*

*МОУ гимназия №7 г. Чехова*

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. На сегодняшний день можно сказать, что у учащихся и их родителей не в полной мере сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Прежде всего, это объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Именно поэтому школьное обучение и воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени зависит от разнообразия используемых методов в образовательно-воспитательном процессе, учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов, личного примера педагога и родителей.

В своей деятельности, направленной на формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, я использую различные формы и методы работы с учащимися, как во внеурочной деятельности, так и непосредственно в процессе обучения практически на всех учебных предметах. Прежде всего, эта работа касается уроков окружающего мира в первом, втором и третьем классе, когда изучаются темы, связанные со строением и функционированием человеческого организма, охраной здоровья и профилактикой вредных привычек. Форму и место проведения данных занятий стараюсь максимально разнообразить – занятия организуются не только в учебном кабинете, но и в спортивном зале, на экскурсии и просто на природе. Это традиционные комбинированные уроки, тематические уроки Здоровья, уроки-путешествия, уроки-КВН. Среди методов работы наиболее перспективными считаю занимательные беседы, творческое рисование, дидактические и сюжетно-ролевые игры, инсценирование проблемных ситуаций, викторины, анкетирование, просмотр фильмов, чтение и обсуждение печатных познавательных материалов, диспуты и дискуссии. Особое место в данной работе уделяю методу создания индивидуальных и коллективных исследовательских и творческих проектов.

Предлагаемые ниже виды работы на уроках окружающего мира по конкретным учебным темам ориентированы непосредственно на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Темы уроков окружающего мира в 1 классе:**

***«Почему нужно есть много овощей и фруктов?»***

* дидактические игры «К нам пришёл Незнайка», «Загадки с грядки» *(здесь необходимо использование иллюстрационного дидактического материала);*
* творческое рисование «Полезные подарки Матушки-Землицы» (*рисование может быть прекрасным методом исследования восприятия темы детьми*).

***«Почему нужно чистить зубы и мыть руки?»***

* практическое занятие «Чистые руки» *(демонстрация процесса правильного мытья рук, обоснование необходимости гигиенических требований по уходу за кожей)*;
* практическое занятие «Чистые зубы» *(показ последовательных этапов чистки зубов, необходимых принадлежностей данного процесса);*
* сюжетно-ролевые игры «В гостях у Зубной щётки», «Советы сестрицы Водицы» *(используются элементы театрализации);*
* творческое рисование «Улыбка должна быть красивой и здоровой» (*вполне вероятно, при выполнении данной работы дети смогут выразить мысли, которые им трудно выразить с помощью слов).*

***«Зачем мы спим ночью?»***

* беседа «Сон – лучшее лекарство» *(беседа - очень нужная форма работы детей, дети должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря);*
* творческое рисование «Придумываю сны» *(методика «Нарисуй и расскажи» очень нравится младшим школьникам, такой способ самопознания учит их анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний).*

**Темы уроков окружающего мира во 2 классе:**

***«Строение тела человека»***

* ролевая игра «Как устроено наше тело» *(включаются элементы театрализации: «выступают» Клетка кожи, Клетка мышцы, Клетка крови и т.д.);*
* беседа «Что может делать наш мозг» *(с использованием материалов печатных познавательных источников).*

***«Если хочешь быть здоров!***

* анкетирование «Как сохранить здоровье» *(с последующим обсуждением результатов на совместным классном родительском собрании);*
* составление памятки «Что любят наши зубы» *(предварительно проводится самостоятельная работа в группах);*
* практическое занятие «Красивые ногти» *(демонстрация основных правил по уходу за ногтями для учащихся младшего школьного возраста);*
* практическое занятие « Внешний вид» *(предполагается работа в парах);*
* тематическое рисование «Мой день – мои дела» (*творческая проработка темы «Режим дня»);*
* индивидуальный исследовательский проект «Здоровая пища для всей семьи»;
* индивидуальный исследовательский проект «Мой комплекс утренней разминки».

***«Поговорим о болезнях»***

* диспут «Кто помогает тебе быть здоровым?

*(примерные вопросы диспута: Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье? От чего и от кого зависит здоровье людей? Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему? Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей? Как он может это сделать? Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему? Помогает ли здоровью дружба? и т.д.);*

* инсценировка «Врачебный приём» *(возможно использование литературных произведений С. Михалкова, К. Чуковского, Г. Сапгира и других);*
* коллективный проект «Письмо заболевшему товарищу» *(творческая работа в группах по определённой проблемной ситуации).*

**Темы уроков окружающего мира в 3 классе:**

***«Организм человека»***

* викторина «Что? Где? Когда?» по теме «Что мы знаем о нашем организме?»

*(с использованием всех правил и атрибутов одноимённой телевизионной программы);*

* беседа с детским школьным врачом.

***«Органы чувств»***

* беседа «Что такое биоритмы?» *(с использованием фрагментов научно-познавательных фильмов);*
* игра «Поле чудес» по теме «Наши органы чувств» *(с использованием всех правил и атрибутов одноимённой телевизионной программы);*
* исследовательский проект «Беречь глаз, как алмаз» *(по желанию учащихся возможна индивидуальная или групповая форма разработки).*

***«Надёжная защита организма»***

* дидактическая игра «Опасно – неопасно» *(предполагается использование иллюстрационного материала);*
* тренинг «Если кожа повреждена» *(отработка этапов оказания первой медицинской помощи при повреждениях кожных покровов);*
* инсценировка «В царстве гигиены» *(возможно использование литературных произведений А. Барто, К. Чуковского, С. Маршака, Н. Носова и других авторов);*
* творческий проект «Правила Чистюли» *(по желанию учащихся возможна индивидуальная или групповая форма разработки).*

***«Опора тела и движение»***

* беседа «Что такое двигательный голод» *(с использованием фрагментов научно-познавательных фильмов);*
* разучивание комплекса физических упражнений *( занятие, интегрированное с уроком физической культуры);*
* встреча с тренером ДС «Олимпийский»;
* тренинг «Стройная осанка» *(ознакомление с правилами оптимального положения тела при различных видах деятельности, а также с комплексом общих развивающих упражнений, направленных на формирование здоровой осанки).*

***«Наше питание»***

* творческое рисование на тему «Удивительные превращения пищи в организме» *(занятие проводится после изучения дополнительного научно-познавательного материала по данной теме);*
* исследовательские групповые проекты «Полезная и вредная еда», «Правила здорового питания».

***«Дыхание и кровообращение»***

* беседа «В стране Лёгких, или Путешествие воздушных человечков» *(с использованием фрагментов научно-познавательных фильмов и печатных источников);*
* тематическое рисование ««Великий труженик и волшебные реки» (*творческая проработка темы «Кровеносная система человека»);*
* исследовательский проект «Правила безопасного дыхания» *(по желанию учащихся возможна индивидуальная или групповая форма разработки)*;
* разучивание комплекса физических упражнений (*занятие, интегрированное с уроком физической культуры).*

***«Умей предупреждать болезни»***

* диспут «Что такое хорошо и что такое плохо» *(возможно совместное с родителями и учащимися обсуждение роли полезных и вредных привычек в повседневной жизни школьника);*
* сюжетно-ролевая игра «Нужна помощь, и немедленная» *(практическое ознакомление с правилами оказания первой доврачебной медицинской помощи );*
* проект «Я и мое здоровье» *(может быть представлен как зачётная работа по данному тематическому разделу).*

***«Здоровый образ жизни»***

* анкетирование «Правила безопасной жизни» *(обобщение имеющегося опыта школьников и вновь приобретённых знаний по теме );*
* сюжетно-ролевые игры «Я и вредные привычки», «Моя сила воли» *(с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы - умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т. п.);*
* инсценировка «Хорошее здоровье превыше всего!» *(может быть разработана и представлена как комплексное воспитательное мероприятия для начальной школы);*
* исследовательский проект «За здоровьем – на природу!» *(может быть представлен как зачётная работа по данному тематическому разделу)*;
* творческий проект «Каким я хочу быть» *(с ориентацией на влияние здорового образа жизни в становлении человеческой личности; аналогично может быть представлен как зачётная работа по данному тематическому разделу).*

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

**Литература:**

1. Обухова Л. А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: ООО «ВАКО», 2004 г. – 235 с.
2. Шукшина С.Е. Я и моё тело. - М.: Издательство «Школьная пресса», 2004 г. - 46 с.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - М.: ООО «ВАКО», 2005 г. – 204 с.
4. Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М.: «Просвещение», 1986 г. - 175 с.
5. Нетопина С.А. Школьникам об учёбе и отдыхе. -М.: «Просвещение», 1983 г. – 79 с.
6. Мадорский Л. Р., Зак А. З. День младшего школьника. – М.: «Физкультура и спорт», 1988 г. – 31 с.