** *Хворост Алла Валентиновна***

***учитель начальных классов***

***МБОУ ООШ № 3 г. Гуково***

***Ростовская область***

***Квалификационная***

***категория - высшая***

***Стаж работы – 20 лет***

**Формирование здорового образа жизни обучающихся**

**на уроках в начальной школе**

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

Учитель начальных классов, работая по новым образовательным стандартам (ФГОС) и, реализуя «Программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни», через организацию здоровьесберегающего характера учебной деятельности, способен побудить в обучающихся желание заботиться о своём здоровье непосредственно на уроках математики и русского языка, на уроках изобразительного искусства, технологии и музыки, а не только на уроках физической культуры и окружающего мира.

Рассмотрим один из методических приёмов: 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.* Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их 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.

***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.

***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.

- Каждый человек имеет своё имя. Так и каждая кость скелета имеет своё название. Кости ладони называют пястными.

***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 никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

***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:

*«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.

**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 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.

***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.

**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. А больше всего долгожителей на Кавказе и в Якутии, единственным 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 – тоже растения. 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 глисты, бешенство, туберкулёз, воспаление лёгких, туляремия, даже сибирская язва. Туберкулёзом можно заразиться от кошки, собаки, курицы, коровы. Домашние животные, дикие животные – пчёлы, кролики, тараканы, лягушки – весь окружающий нас животный мир – это наши соседи по планете, с которыми надо научиться жить в ладу.

В заключение хочется отметить, что данный методический приём оказывает плодотворное воздействие на духовно-нравственное воспитание младших школьников.

Литература

С.С. Тверская. Вставки о здоровье на уроках в начальной школе.\\ Начальная школа, 1996, № 11. – с.73.

Школа и жизнь\\ Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1985. – с.202.

Возрастная физиология и школьная гигиена. \\ А.Г. Хрипкова.- М.: Просвещение, 1990.

Волшебные сказки\\ М.: - ЗАО «Славянский дом книги», 2002.