

Методическая разработка

«Элементы валеологии на уроках в  
начальной школе»

Автор:  
Скубовская Инна Николаевна  
Учитель начальных классов МБОУ СОШ № 1  
с. Успенское

## Аннотация

Здоровье современных школьников – серьезная национальная проблема. На состояние здоровья ребенка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, и несбалансированное питание, и неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса. В стенах школы дети проводят 11 лет. Это период жизни человека, когда закладываются основные физические и психологические характеристики личности.

Как известно, каждое поколение детей – залог будущего страны. Поэтому так важно, чтобы дети понимали с малых лет: быть самому здоровым, заботиться о здоровье близких и друзей, избегать конфликтов, портящих самочувствие окружающих людей, соблюдать чистоту, порядок, оставаться вежливым, корректным в любых ситуациях и в любом возрасте, не наносить ущерб природе – из этого складывается личное счастье каждого человека, естественная норма жизни.

Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недостатков.

Для воспитания у детей заботливого отношения к своему здоровью на уроках русского языка и литературного чтения я использую валеологические элементы.

Главная цель заключается в том, чтобы научить ребенка с раннего детства правильно относиться к своему здоровью, уважать физическую культуру, закалять свой организм, рационально питаться. Выполнение этих элементов обеспечит оптимальное физическое развитие и хорошее состояние здоровья детей. Обучая, мы должны говорить о важности сохранения здоровья. Вот как это делаем мы в начальной школе.

## Содержание:

1. Введение.
2. Разработки уроков русского языка.
3. Разработки уроков литературного чтения.
4. Заключение.
5. Список использованных источников.
6. Приложение.

## 1. Введение.

Поступление в школу – важнейший момент в жизни каждого ребенка. Педагоги, учителя и родители должны помочь ребёнку в преодолении трудностей, вставших перед ними.

Организм ребёнка младшего возраста отличается незавершённостью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем. В связи с этим правильно организованный учебный процесс способствует не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ученика, укреплению его здоровью.

Валеологические элементы во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц костей.

Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путём произношения несложных стихотворных текстов в ритме движения.

#### 4. Заключение.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Уроки содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание уроков наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. Используются другие специфические для дошкольника виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.) при обучении. При этом обеспечивается развитие свойственных возрасту видов деятельности и познания и через них постепенно формируются у учащихся качества, присущие школьнику.

Игры, задания, упражнения будут способствовать развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья. Младшие школьники будут рассматривать свой рост, свое развитие как жизненный процесс, который зависит от разумности и правильности поведения, то есть от того, насколько их образ жизни является здоровым.

## 5. Список использованных источников.

1. <https://открытыйурок.рф/статьи/569521/>
2. <https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/planirovanie/valieologhiia>
3. В.И.Коваленко «Школа физминуток» 1-4 классы М., «ВАКО» 2009 г.
4. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина «Тридцать уроков здоровья для первоклассников» М. 1999 г.

## Валеологические элементы на уроках русского языка.

### 1. Минутка чистописания.

На доске: *Зз Зз Зд.ровье д.роже всего!*

- Объясните орфограммы в предложении.
- Почему здоровье дороже всего?
- А что нужно для того, чтобы быть здоровым? (зарядка, режим дня, гигиена питания, витамины)

### 2. Словарная работа.

#### а) Знакомство с новым словом *ЗДРАВСТВУЙ*.

- В древности на Руси внушали детям: «Не дорого ничто, дорого вежество. Учися вежеству!».
- В чём заключается смысл этого выражения?
- Какие ещё приветствия вы знаете?
- Подберите однокоренные слова. (*Здравие, здоровье, будьте здоровы*, т. е. когда мы говорим «*ЗДРАВСТВУЙТЕ*», значит желаем этому человеку здоровья.
- Какие из слов можно отнести к слову «ЗДОРОВЬЕ»:

АПТЕКА, СПОРТ, БОЛЕЗНЬ, ПОХОД, ЛЕКАРСТВО,  
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, ГРАДУСНИК, ВИТАМИНЫ, БОЛЬНИЦА,  
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ССОРА,  
ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ДНЯ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

#### б) *ЗДРАВСТВУЙ*.

- Какая орфограмма выделена?
- *ЗДРАВСТВУЙ, ЗДРАВСТВУЙТЕ!* Этими словами мы начинаем день. Так мы приветствуем своих знакомых и близких.
- Откуда взялось это слово?

- Зачем мы его произносим?

- Это слово очень старое и связано со словом *ДЕРЕВО*. Когда-то давно люди, произнося это слово, желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево. ДУБ, например.

И теперь, когда мы говорим, желаем человеку быть здоровым, сильным, крепким.

- Так с каким словом связано слово ЗДРАВСТВУЙТЕ?

- Подберём слова-родственники. Работа с толковым словарём.

ЗДОРОВЫЙ	ЗДОРОВ	ЗДОРОВЬЕ
ЗДОРОВЯК	ЗДРАВСТВУЙ	ЗДРАВНИЕ
ЗДРАВНИЦА	ВЫЗДОРОВЕТЬ	ОЗДОРАВЛИВАТЬ
ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ	

### 3. Упражнения в написании безударных гласных в корне.

На доске: *Ч.стота – залог зд.ровья. Мойте руки перед .дой.*

- Выделите орфограммы. Подберите проверочные слова.

- Беседа о гигиене и чистоте.

(Чистота – залог здоровья. Ведь часто невымытые овощи и фрукты приносят вред, так же, как грязные руки. Мельчайшие микробы, попадая в организм, вызывают различные инфекционные заболевания.

- А вы хотите быть здоровыми? Давайте все вместе скажем:

- *Я хочу быть здоровым!*

- *Я могу быть здоровым!*

- *И я буду здоровым!*

### 4. Развитие речи.

а)- Использование пословиц по выбору учителя.

*ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ БОГАТСТВА.*

*В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ.*

*СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ.*



-Как вы понимаете эту пословицу?

- Попробуйте придумать рассказ, историю, сказку, где основной мыслью были бы эти слова.

Д/З: записать эту историю.

б) Учитель предлагает детям правильно списать слова: *спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи.*

- Подумайте, что общего между этими словами? Продолжите список.

- Дети, слова, которые вы записали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу «СПАСИБО». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья, а все желания рано или поздно обязательно исполняются. Давайте все вместе скажем:

*- Я хочу быть здоровым!*

*- Я могу быть здоровым!*

*- Я буду здоровым!*