**Тексты для диктантов и списывания в начальной школе**

**в рамках здоровьесберегающей технологии ФГОС**

**Составитель: Валиева В.Ш.**

Успех любой воспитательной программы заключается в ее регулярности и системности. Это применимо и к программе по формированию здоровых привычек. На внеклассных мероприятиях ребенок готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность.

В то же время из урока в урок должна тянуться ниточка растущего знания по этой теме. И надо полнее использовать возможности других уроков. 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 и списывание.

Следующие тексты дадут возможность каждому учителю 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.

       В данном пособии также представлены упражнения для повторения и закрепления изученных правил со здоровье сберегаюшим содержанием. Предлагая  эти задания, учитель ставит перед собой учебную цель и воспитательную: формирования у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение своего здоровья и расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Тексты для диктантов, изложения и списывания**

**для обучающихся 1-4 классов**

**1-й класс**

**Мечта.**

Я рано встаю. Чищу зубы. Мои вещи на месте. Я не ищу их. Я хорошо учусь. Часто хожу на лыжах, бегаю на коньках. Хочу быть крепким. Я полечу к звездам.

**Спорт.**

Мальчики любят спорт. Ване нравится кататься на коньках. Вова занимается стрельбой из лука. Девочки тоже любят спорт. Ольга учится кататься на лошади. Лошадь любит Олечку.

**2 класс**

**Дежурные.**

Ваня и Коля пришли в класс раньше всех. Они дежурные. Ваня полил цветы. Коля вытер пыль с парт. В перемену дежурные следили за порядком. После уроков мальчики собрали бумажки и бросили их в корзину. В классе чисто. Ребята идут домой.

**Зарядка.**

Стоит теплая погодка. Школьники вышли на зарядку. Бодрой походкой идут они на площадку. Учитель дает команду: «Руки вперед! Руки в стороны! Руки назад!». Зарядка нужна для укрепления здоровья.

**3-4 классы**

**Формирование здорового образа жизни**

**Ваше здоровье.**

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с любимыми предметами, их можно заменить. Но заменить свой организм вы не сможете.

Сегодня вы думаете, что будете здоровы всегда. Но вы ошибаетесь. Внимательно посмотрите на окружающих вас людей. Все ли могут похвалиться крепким здоровьем? Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Запомните – необходимо заботиться о себе и своем здоровье уже сейчас! (93 слова)

**Что такое табак?**

Табак – это однолетнее растение, высушенные листья которого используют для курения. В состав листьев табака входит никотин. Никотин – один из сильнейших ядов и основная часть табачного дыма.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь. Мы часто не вдумываемся в смысл этих слов. А ведь действительно убивает! Большое красивое животное падает от капли страшного яда.

Многие считают, что вред приносит только никотин. На самом деле вреден и табачный дым. В нем содержится масса вредных для организма соединений и веществ.

Люди с сигаретами – большие эгоисты. Они заставляют невинных окружающих вдыхать эту отраву. (88 слов)

**Болезни грязных рук.**

Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называются инфекционными. В переводе с латинского языка слово инфекция означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного.

Инфекция распространяется микробами, которые живут в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

Чтобы не заразиться инфекционными болезнями, надо знать и соблюдать правила личной гигиены.

Основное требование личной гигиены – чистая кожа. Микробы с грязной кожи рук попадают в рот и вызывают инфекционные заболевания.

Чаще мойся – воды не бойся! (81 слово)

**Режим дня.**

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать **режим дня**.

Режим – это распорядок дел в течение дня.  При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом, не менее двух часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трех раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8-9 часов, просыпались и ложились спать в одно и тоже время. Режим дня – это один из наших помощников в сохранении здоровья. (70 слов)

**Из чего складывается здоровье.**

Важным помощником здоровья является **личная гигиена**. Личная гигиена – это те действия, которые мы выполняем, чтобы поддержать наше тело в чистоте, быть здоровым.

У каждого человека некоторые вещи должны быть личными, то есть пользоваться ими должен только он, другими же предметами могут пользоваться все члены семьи.

Следующий помощник здоровья – это **правильное питание**. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание. (58 слов)

**О пользе сна.**

Глубокий и полноценный сон необходим человеку, так как обеспечивает нервным клеткам головного мозга отдых. Это способствует правильному росту и развитию организма в целом, создаёт у человека чувство бодрости, повышает работоспособность. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10-12 часов. Важно помнить о полезной привычке рано ложиться и рано вставать. (50 слов)

**Если хочешь быть здоров, закаляйся.**

Всем известны такие строчки из песни: “Если хочешь быть здоров, закаляйся!». Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной.

Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной. Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья! (71 слово)

**Чистота – залог здоровья.**

 Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. О соблюдении чистоты и правил личной гигиены подготовили свой рассказ ребята из пятой группы.

Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека. (74 слова)

**Правила личной гигиены.**

Мой руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы. Правильно ухаживай за зубами, чисти зубы два раза в день, зубную щетку меняй раз в 3 -4 месяца. Не реже одного раза в неделю мойся горячей водой. Ухаживай за ногтями и волосами, ногти один раз в неделю подстригай ножницами, волосы ежедневно расчесывай, не реже одного раза в неделю мой волосы с шам пунем. Содержи в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делай влажную уборку.

Во время и после водных процедур мы используй средства личной гигиены. Помни, что эти вещи должны быть у каждого свои. (93 слова)

**Полезные привычки.**

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. (81 слово)

**Взрослейте правильно!**

Дорогие дети, вы вступаете в ответственную пору своего развития – пору взросления. В вашем организме происходят заметные изменения, начинает формироваться свой образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит твоя дальнейшая жизнь – то, каким ты вырастишь, чем сможешь заниматься, какая будет у тебя семья и многое другое. (63 слова)

**Полезные привычки**

Некоторые девочки и мальчики забывают хорошее и очень важное правило: у каждой вещи должно быть свое место. К этому следует приучить себя на всю жизнь. Такая привычка помогает хорошо учиться, успевать за день сделать массу различных дел. Порядок необходимо соблюдать во всем: портфель не должен валяться на полу, мокрые кеды нельзя ставить в ящик с обувью, не просушив их; кожуре от апельсина, оберткам от конфет не место на полу. В уголке школьника тетради и книги должны лежать в определенном порядке. Тогда не надо будет ничего искать - все всегда под руками и в нужный момент вещи легко взять. (96 слов)

**Безопасное поведение**

**Огонь – друг и враг человека.**

Огонь – один из самых первых друзей человека. Тысячи лет назад он согревал его, защищал от диких зверей, помогал готовить пищу. Огонь и сейчас остается нашим другом. Без него нельзя согреться в лесу, приготовить обед.

Но если с ним не дружить, он может превратиться в злобного и жестокого врага, стать причиной пожара.

Пожары очень опасны. Они приносят людям громадные убытки и уносят человеческие жизни. От одной спички может сгореть целый дом. Главная причина пожара – это сами люди. А лучшая защита от пожара – знание и соблюдение правил пожарной безопасности. (89 слов)

**Умейте купаться.**

В жаркий летний день часто возникает желание искупаться, поплавать в чистой прохладной воде. Вода – одна из тех стихий, которые давно известны человеку. Несмотря на это, люди продолжают тонуть в реках.

Купайтесь, но помните некоторые правила поведения на воде.

Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду, когда вода достаточно прогрелась. Купаться можно утром и вечером и только в безопасных, специально отведенных для этого местах. Нельзя купаться одному, так как в случае беды никто не сможет вам помочь.

Чтобы не случилось несчастья, знайте и соблюдайте эти простые правила. Будьте осторожны на воде! (91 слово)

**Безопасность на льду.**

Мы все с удовольствием встречаем зиму. Нам не терпится надеть коньки и покататься на льду в легкий морозец. Приятно на саночках скатиться с ледяной горы.

Много радости несет зимняя пора. Но эти удовольствия не должны приносить вред вашему здоровью. Чтобы избежать несчастных случаев, надо соблюдать осторожность на льду. Он лишь на первый взгляд кажется крепким. Но в первые дни зимы лед еще непрочный и не всегда выдержит вес человека. Поэтому кататься на неокрепшем льду опасно.

Прозрачный лед с промоинами или пузырьками воздуха – ненадежная опора. И не стоит ловить рыбу у края полыньи. Будьте осторожны на льду. (96 слов)

 **Правильное питание**

**Правильное питание.**

 Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки - основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.

Если организм не получает белки - это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе,  яйцах, орехах. Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержаться в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. (90 слов)

**Что нужно есть, чтобы быть здоровым.**

Белки являются основным строительным материалом, без которого организм не может нормально расти и развиваться. Без поступления в организм жиров и углеводов человек становится вялым и неэнергичным. Чтобы быть здоровым, надо есть пищу, богатую и белками, и жирами, и углеводами.

При неправильном питании нарушается обмен веществ. Избыток жиров и углеводов приводит к увеличению массы тела. С привычкой есть много сладкого и мучного связано возникновение опасной болезни - сахарного диабета. При этой болезни нарушается усвоение углеводов, в крови повышается содержание сахара. Эта болезнь возникает не у всех любителей конфет и сладостей. Она имеет наследственную предрасположенность. Ей рискуют заболеть те, у кого есть родственники с этой болезнью.  (103 слова)

**Как предупредить болезни.**

С помощью правильно  подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здоров. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают, как правило, у тех, кто неправильно питается. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

**Апельсин.**

Этот фрукт обладает поливитаминным, антисептическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием. Свежие плоды или их сок народная медицина рекомендует принимать натощак для улучшения аппетита, утоления жажды, при лихорадке. Он используется для лечения незаживающих ран, язв. Настойка кожуры – ценное противовоспалительное средство. Кроме этого, этот фрукт – настоящая кладовая витамина С.  (44 слова)

**Томат.**

Родина этого растения  – Америка.

Плоды его в народной медицине употребляют для профилактики и лечения авитаминозов, нарушения обмена веществ, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Свежий сок этого плода – хорошее средство при лечении язвенной болезни желудка и кишечника. Плоды, их сок обладают ценными вкусовыми качествами и широко применяются в лечебном питании. Настойка из кусочков свежих плодов употребляется для обмываний, примочек, как косметическое средство при сухой коже.   (69 слов)

**Малина.**

Именно из малины варится варенье, рекомендуемое при простуде.

Свежие плоды улучшают аппетит, регулируют деятельность желудка и кишечника, обладают противовоспалительным действием; обезболивающим, жаропонижающим эффектом.

Народная медицина гласит, что сухие плоды, заваренные как чай, используются как жаропонижающее, потогонное средство при простуде, кашле, бронхите. Настой и отвар листьев употребляется при различных сыпях, угрях, воспалениях на коже. (53 слова)

**Здоровая пища.**

Древним людям принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и сделать его сильным. А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. (68 слов)

**Осанка**

**Значение осанки в жизни человека.**

Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине. (87 слов)

**Формирование правильной осанки.**

Осанка – это превратившаяся в строгую привычку манера держать свое тело. Правильная осанка придает человеку красивый внешний вид и создает лучшие условия для развития и деятельности всего организма. Формирование правильной осанки – сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела с детского возраста.(47 слов)

**Глаза**

**Главные помощники человека.**

Глаза – удивительный дар природы. С помощью глаз мы видим предметы, воспринимаем их форму, величину, цвет. Глаза помогают нам устанавливать, движется предмет или он неподвижен. Ни один из органов чувств не может дать человеку столько впечатлений, сколько дают глаза.

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека. (87 слов)

**Что можно увидеть в глазу?**

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это-зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.(64 слова)

**Сохрани своё зрение**

Для сохранения хорошего зрения важно сидеть правильно, не наклоняясь низко над книгой или тетрадью. Если книга и тетрадь находятся на очень близком расстоянии от глаз, это вредно для зрения. Надо сидеть прямо, лишь слегка наклонив голову вперёд. Тетрадь и книга должны находиться на расстоянии 30 – 35 см от глаз, не ближе. Врачи установили, что на таком расстоянии детям удобнее всего читать и писать, что при этом глаза меньше всего устают, зрение не портится. (71 слово)

**Забота о глазах.**

Читать удобнее, когда книга имеет небольшой наклон в сторону читающего. Для этого надо класть книгу на специальную подставку с наклоном или подкладывать под верхний край читаемой книги несколько других книжек.

Нельзя читать лёжа. Когда читают лёжа, трудно держать книгу в удобном для глаз положении и на нужном расстоянии. Кроме того, в таком положении книга обычно плохо освещается. Из-за этого глаза больше утомляются, зрение всё больше и больше портится. Вредно также читать очень долго без перерыва. При чтении надо делать перерывы, чтобы дать отдых глазам. (85 слов)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |