

**Шелухина Надежда Владимировна**

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №23»

г. Абакан, Республика Хакасия

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация: в статье описаны особенности организации внеурочной деятельности по физической культуре, направленные на формирование здорового образа жизни. Представленный опыт поможет решить целый ряд задач: повысить уровень культуры здоровья учащихся, сохранить и укрепить здоровье, снизить рост наиболее распространённых заболеваний.*

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, здоровьесберегающая программа, спортивные секции, соревнования, внеурочная деятельность.

Закон РФ «Об образовании» одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования определяет деятельность по сохранению и укреплению здоровья школьников. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье человека закладывается еще в детстве. Поэтому очень важно научить ребенка вести здоровый образ жизни, сформировать у него осознанное отношение к здоровью как ценности.

Анализ статистических данных свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается, это подтверждается пропусками уроков по причине болезни. Для сохранения здоровья обучающихся, необходимо разрабатывать здоровьесберегающие программы, целью которых является не только организация свободного времени детей для их творческого развития, но и увеличение двигательной активности, направленной на укрепление здоровья.

Основные направления программы: введение в содержание воспитания и образования детей знаний о своём здоровье; обеспечение двигательной активности детей; пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений,

различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через внеклассную работу и уроки физической культуры); привлечение обучающихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. В рамках данных направлений необходимо осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные действия: убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника; во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры; привлекать обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях; в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, классные часы с учётом возрастных особенностей детей [5].

Для сохранения и укрепления здоровья в начальных классах актуально проводить подвижные игры [4]. Этот вид деятельности наиболее привлекателен и доступен для освоения младшими школьниками, так как соответствует психолого-педагогическим особенностям детей этого возраста. Младшие школьники с большим интересом знакомятся с подвижными играми народов мира. В играх раскрываются личностные качества: инициативность, честность, умение организовываться. Целью проводимых занятий является организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

Изучив особенности развития ребенка (результат наблюдений, анкетирования), необходимо создать условия для реализации его способностей, привлекая к посещению секций. Основная идея заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни [2]. Соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной работы по физическому воспитанию. Они повышают физическую подготовленность, формируют у школьников духовные, нравственные качества, творческие способности, умение сопереживать, работать в команде.

Большое место во внеурочных занятиях отводится интеллектуальной и творческой деятельности. Ежегодные предметные недели дают возможность расширить рамки учебного курса. Увлекают учащихся такие формы внеклассных

мероприятий, как викторины, КВН «Знатоки спорта», игра путешествие «Сказочный мир». Учащиеся являются не только участниками мероприятий, но и активными составителями вопросов к викторинам, кроссвордам, различных заданий к конкурсам [3].

Педагогам необходимо создать благоприятные условия для успешной организации внеурочной деятельности: подбирать материал, используя принципы доступности, безопасности, вариативности; создать ситуацию успешности и благополучия; обеспечить поддержку инициативности и индивидуальности. При таких условиях обязательно возрастет оздоровительный эффект.

### ***Список литературы***

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №3. – С. 20–24.
2. Осипов А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №11 (ноябрь). – С. 76–80 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/15390.htm> (дата обращения: 1.03.2017).
3. Сисягин В.А. Учитель физической культуры как главный субъект педагогической системы учебного процесса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2013/246/2930> (дата обращения: 3.03.2017).
4. Стрельченко В.Ф. О профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-professionalnoy-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 1.03.2017).
5. Суржикова О.В. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1450556245> (дата обращения: 4.03.2017).