(cc) BY

Зайцева Светлана Михайловна
учитель
Кужелева Ольга Кузьминична
учитель
МБОУ «СОШ №36»
г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация*: статья посвящена актуальной проблеме организации внеурочной деятельности в школе через создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности.*

Ключевые слова*: внеурочная деятельность, младший школьник, ЗОЖ, школа, здоровье.*

Если спросить любого человека, что значит быть здоровым, большинство ответят: «не болеть». В наши дни общество предъявляет большие требования к здоровью учащихся и качеству образования. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время резко ухудшилось. В школу дети приходят уже с ослабленным здоровьем. Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Данная задача многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов через внедрение системы знаний о человеке, о его здоровье, способах его формирования и сохранения. Школа является пространством, где происходит сохранение и укрепление здоровья человека. Здесь школьники проводят значительную часть времени под присмотром учителей, и большая часть всех воздействий на здоровье учащихся осуществляется именно педагогами. Одной из важных задач школы является формирование здорового образа жизни своих воспитанников, позволяющая выпустить из стен школы здорового адаптированного ко взрослой жизни

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человека. Главное действующее лицо учащихся в образовательных учреждениях – педагог.

Главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранений и укрепления здоровья [3].

Здоровьесбережение – это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить и на уроках, и на внеклассных мероприятиях. Внеурочная деятельность- одна из эффективных форм организации свободного времени обучающегося и увеличения их двигательной активности [1].

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальная школа должна формировать культуру здоровья. И эта работа требует нетрадиционных подходов.

Внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором младшие школьники могут развивать свою творческую, познавательную и физическую активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма. Одним из блоков воспитательной работы является спортивно – оздоровительное направление.

Из опыта моей работы, включаю различные формы внеурочной деятельности:

1) организую и провожу спортивные соревнования, экскурсии, походы;

2) провожу внеклассные мероприятия, проектную деятельность;

3) беседы на темы «Значение физической культуры», «ЗОЖ», «Правила гигиены», «Режим питания», «Спорт – моя жизнь», «Что полезно для здоровья?»;

4) работу с родителями.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В течение года обучающиеся и их родители участвуют в спортивных соревнованиях, таких как «Веселые Старты», «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Олимпийские игры». Несколько раз в год обязательно организуется общешкольный «День здоровья». Ежегодно проводятся конкурсы на лучший спортивный класс, неделя физической культуры «Роль уроков физической культуры в сохранении здоровья учащихся», месячник «Наше здоровье» [2].

В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях задействуется как можно больше детей. Чередование этих мероприятий с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности, способствует снижению утомления учащихся и повышению эффективности учебной работы. Эти мероприятия повышают работоспособность, улучшают самочувствие, регулируют процесс развития детей и делают его гармоничным. Одним из самых важных направлений в воспитании здоровых детей является организация экскурсий. Это экскурсии на природу, в музей, на выставки, в библиотеку. Проведение таких экскурсий повышает работоспособность учащихся, активизирует их интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему миру. Все эти показатели благотворно воздействуют на психику школьника, на состояние его физического и психического здоровья.

Каждый год обязательно проводятся праздники, такие как «В гостях у доктора Айболита», «Здравствуй, друг наш Мойдодыр!», «Путешествие в город – Будьте здоровы». При подготовке к данным мероприятиям ребята знакомятся с правилами личной гигиены, на материале художественных, фольклорных и музыкальных произведений прививаются навыки здорового образа жизни. В течение года в рамках занятий внеурочной деятельности ребята под руководством учителя работают над проектами и проводят исследования по разным темам. Например, работа над темой «Народная мудрость о здоровье», позволяет учащимся узнать о том, что пословицы и поговорки – кладезь народной мудрости, основа, фундамент воспитания, формирования ЗОЖ. Результатом проекта становится «Копилка народной мудрости» – сборник пословиц и поговорок о здоровье.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаю практические занятия, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные упражнения.

Цель организации работы с родителями является формирование основ здорового образа жизни в семье. Проводятся индивидуальные и групповые беседы с родителями, направленные на формирование знаний о необходимости положительной эмоциональной атмосферы в семье, о влиянии и преодолении вредных привычек, о необходимости соблюдения режима дня.

Таким образом, здоровый образ жизни занимает лидирующее место в системе ценностей и потребностей человека в обществе. Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью сохранения и укрепления здоровья младшего школьника. Задача педагога научить детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, и можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты и личностно, и интеллектуально, и духовно, и физически. Главное в работе педагога – это его оптимизм и энергичность, которые способствуют организации данного вида деятельности.

И в заключение вслед за великим гуманистом и педагогом Жаном Жаком Руссо хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Список литературы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 203 с.

2. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День Здоровья» // Завуч в начальной школе. – 2001. – №3. – 83 с.

3. Лободина Н.В. Здоровьесберегающая деятельность / Н.В. Лободина. Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 153 с.

4. Формирование здорового образа жизни во внеурочной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/formirovanie-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

zdorovogo-obraza-zhizni-vo-vneurochnoy-deyatelnosti-1006165.html (дата обращения: 07.02.2022).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)