

Бирюкова Любовь Юрьевна
Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №30»
Хакасия, .Абакан

Внеурочная деятельность как одна из форм здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности школьников. С введением новых образовательных стандартов в сетке часов учебного плана появилась внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность- это организация педагогом различных видов деятельности учащихся во внеучебное время, обеспечивающее необходимые условия для социализации личности ребёнка.

Целью внеурочной деятельности является создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций. Принципы организации внеурочной деятельности соответствие возрастным особенностям обучающихся: преемственность с технологиями учебной деятельности, опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности, опора на ценности воспитательной системы школы, свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

Для реализации этих направлений в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность
- Проблемно-ценностное общение
- Досугово-развлекательная деятельность
- Художественное творчество
- Социальное творчество
- Спортивно-оздоровительная деятельность
- Туристско-краеведческая деятельность

- Проектно- исследовательская деятельность

В нашей школе реализуется внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная комплексная программа направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно сделать вывод, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

1. Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин (30 минут). Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, занятий содержащих познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями: тренинги, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, игры, дни здоровья, спортивные мероприятия, беседы, тесты и анкетирования, смотр презентаций, конкурсы и т.д.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает 4 года обучения:

1 класс: «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс: «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашей республики.

3 класс: «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс: «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.



Литература

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебное пособие. – М: Юрайт, 2018г.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г..
3. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.