

Спортивно-оздоровительное воспитание
младших школьников на занятиях внеурочной деятельности
«Школа Докторов Здоровья»

В связи с переходом на Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования произошло совершенствование внеурочной деятельности, а она является одной из главной частью учебно-воспитательного процесса и занятием учащихся в свободное время.

Школа после уроков - это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «Я». Согласно требованиям ФГОС начального общего образования внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

На внеурочную деятельность отводится 5 часов в неделю разных занятий по интересам, затрагивающие разные направления. Внеурочная деятельность в нашем классе, формировалась с учётом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) она была направлена на реализацию различных форм её организации, отличных от урочной системы обучения, таких, как экскурсии, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые и научные исследования и т. д.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Программа по физическому воспитанию не может вместить достаточное количество информации о здоровье и здоровом образе жизни. Поэтому не менее важным является формирование у детей младшего школьного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Внеурочная деятельность школьников ставит перед собой разные задачи. Но прежде всего это воспитание и социальное развитие личности школьника. Существуют несколько видов внеурочной деятельности, но мне бы хотелось остановиться на одной из них: спортивно-оздоровительной.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так – здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: Прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить.

Такой курс как «Школа Докторов Здоровья» построен на здоровьесберегающей основе. Цель программы - сформировать ценностные ориентации в изучении вопросов здорового образа жизни, используя при этом большие возможности физической культуры и спорта. Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Сюда мы включили и ежедневную утреннюю зарядку, которую проводим за 5 минут до начала урока, так как утренняя зарядка делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день. Дежурная звездочка проводит комплекс упражнений, которые готовят сами как в произвольной форме, так и в стихотворной.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Делать по порядку.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой всегда

Будем заниматься.

Пусть не всё хорошо

Может получиться,

Не печалься, дружок,

Надо научиться.

Проектная деятельность удачно вписывается в систему работы начальной школы, так как проект открывает возможность формирования собственного жизненного опыта ребенка. На занятиях данного курса дети часто бывают вовлечены в такие исследовательские проекты и творческие задания, в ходе которых они учатся самостоятельно добывать знания, понимать и осваивать новое, выражать собственные мысли, делать выводы. Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди укрепляют или разрушают то, что дано природой. Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное Питание.

Здесь мы переходим к другому виду деятельности: игра. Для правильного питания нужны ... полезные продукты. В них содержатся питательные вещества: жиры, белки и углеводы. К сожалению, многие дети и взрослые выбирают совсем другие продукты.

Сначала был разговор о здоровом питании. Затем ребята познакомились с такими профессиями как: врач и врач-диетолог. Еще дети на уроке выяснили, что здоровье должно быть:

Разнообразным,

Регулярным,

Умеренным,

Одним словом, ЗДОРОВЫМ

А уж потом построили Пирамиду здорового питания.