**«Представление рабочих программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению»**

тьютор направления Смирнов А.С.

Формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся  начальной   школы  является одной из приоритетных целей. Приобретаемые на занятиях физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.  
  
 Взаимодействие учебной и внеучебной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.  
  
 Предметом обучения физической культуре  в   начальной   школе  является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Совершенствовались эти качества в ходе организованных занятий по спортивно-оздоровительному направлению  внеурочной   деятельности , что являлось неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС НОО нового поколения.   
  
Данный вид деятельности был представлен курсами внеурочной деятельности «Спортивные интеллектуальные игры» и «ГТО-путь к здоровью».

***Цель:***обеспечение возможность сохранения [здоровья детей в период обучения в школе](https://topuch.com/zdoroveesberegayushie-tehnologii-na-urokah-anglijskogo-yazika/index.html); обучение детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.  
  
***Задачи:***  
сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

 Программы были построены***на принципах***:  
***-Научности*** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

-***Доступности*** который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-***Системности*** определяющий взаимосвязь и целостность   содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить проведенную***практическую направленность*** .  
Содержание занятий было направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.  
Занятия  носили  научно-образовательный характер.   
 Организация учебных занятий предполагала, что любое  занятие  для учащихся должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности  
  
**В результате усвоения программы  учащиеся научились:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.  
  **Учащиеся узнали:**
* факторы, [влияющие на здоровье человека](https://topuch.com/zdorovee-cheloveka-faktori-vliyayushie-na-zdorovee-cheloveka/index.html);
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников реализуются **физкультурно-оздоровительные и** спортивно-массовые **мероприятия** в режиме учебного и продленного дня и внешкольные мероприятия.. К ним относятся: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упраж­нения, спортивные и подвижные игры средней и малой подвижности на переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня и спортивно-массовые мероприятия (проводимые в течение всего учебного года).

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия направлены на**:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в отдыхе, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств,разв­итие психических процессов и свойств личности.

В воспитательном плане школы целый раздел посвящен формированию здорового образа жизни. **Включает в себя** Дни здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии ,направленной на пропаганду здорового образа жизни среди детей ,значительно увеличивают двигательную активность ребенка, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Такие спортивно-оздоровительные мероприятия как «Папа, мама, я -спортивная семья !» ,«Веселые старты», «Вперед мальчишки!», «А ну-ка, девочки!», легкоатлетические эстафеты, «Лыжня зовет» просто стали традицией в нашей школе. Очень модные на сегодняшний день танцевальные флешмобы, шахматно-шашечные турниры, турниры по футболу, пионер-болу, волейболу и баскетболу.

В целях пропаганды здорового образа жизни я использую следующие формы работы с учащимися: разработка проектов «Мы любим спорт», «Спорт - это жизнь»; беседы, классные часы на темы «Режим дня», «Профилактика вредных привычек», «Я и мое здоровье», сдача норм ГТО.

Так же особое значение имеет тесное сотрудничество школы и семьи. Совместные занятия спортом, выполнение физических упражнений с родителями, игры и прогулки на свежем воздухе, своевременное соблюдение гигиенических процедур пробудят у ребенка стремление к здоровому образу жизни.

В школе организуются совместные спортивные мероприятия с участием родителей, экскурсии и походы, тематические родительские собрания «Режим дня в жизни школьника», «Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника?», «Полезные советы на каждый день».

Работа по спортивно-оздоровительному направлению в нашей школе настолько эффективна, что не только дети с удовольствием принимают участие в различных спортивных мероприятиях, но и педагогический коллектив, заряжаясь атмосферой спортивных праздников, не остается равнодушным. Наши учителя с огромным удовольствием участвуют в спортивных соревнованиях, организованных для педагогов школы, например, Дни здоровья, турниры по мини-футболу, волейбол. Это стало доброй традицией.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном и в воспитательном процессе позволяет снижать утомляемость, улучшать эмоциональный настрой и повышать работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если будем сами вести здоровый образ жизни, можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми как интеллектуально и духовно, так и физически.