## ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вуколова И.В.

**Аннотация:** данная статья посвящена анализу динамики сформированности навыков здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

**Ключевые слова:** педагогика, здоровый образ жизни школьника, внеурочная деятельность, сформированность навыков, федеральные государственные образовательные стандарты.

**THE PRACTICE OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER CHILDREN'S IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

Vukolova I.V

**Annotation:** this article is devoted to the analysis of dynamics of formation of skills of a healthy lifestyle of younger schoolchildren’s in extracurricular activities.

**Keyword:** pedagogics, healthy lifestyle of schoolchildren, extracurricular activities, formation of skills, Federal State educational standards.

Главной задачей организации внеурочной деятельности, определенной ФГОС НОО является обеспечение таких условий для достижения школьниками важного для современного российского общества, которые дали бы им социальный опыт и создания одобряемого государством набора ценностей, развитие творческой и здоровой личности.

Формирование готовности к здоровому образу жизни (ЗОЖ) должно проходить поэтапно: на первом этапе ребенок усваивает знания о здоровом образе жизни, у него формируются определенные позиции, ведущие к формированию мотивации здорового образа жизни. На втором этапе происходит процесс формирования мотивации к ЗОЖ. На третьей стадии ребенок делает осознанный выбор здорового образа жизни, осознает себя субъектом данной деятельности [4, c.33].

Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

Здоровому образу жизни уделено существенное внимание во внеурочной деятельности, которая позволяет вовлечь обучающихся в исследовательские проекты, творческие занятия, в ходе которых они научатся осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу.

Формирование основ культуры здорового образа жизни наиболее эффективно в рамках внеурочной деятельности духовно-нравственного, социального, и спортивно-оздоровительного направлений.

Внеурочная деятельность позволяет младшему школьнику реализовать свои личностные качества, расширить кругозор, повысить умственную активность и познавательные интересы. Немаловажную роль здесь играет возможность выбора содержания и формы занятий.

Формирование здорового образа жизни младших школьников будет осуществляться более эффективно при условии, если:

* в начальной школе создана система формирования здорового образа учеников,
* деятельность педагогического коллектива направлена на создание необходимых педагогических условий для формирования здорового образа жизни школьников [5, c.29].

Приведенные выше примеры направлений внеурочной деятельности реализуется в начальной школе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №2» городского округа Кашира Московской области на занятиях внеурочной деятельности.

Эффективность формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности осуществима в рамках клубной, кружковой деятельности, объединений. Кружок «Подвижные игры» ведется учителем Люлюшиным М. С., кружок «Хореография и ритмика» проводится под руководством Силаевой К. А., объединение «Все цвета, кроме черного» проводится под руководством ряда педагогов: Зенкиной М. В., Иевской К. Н., Киселевой Н. А., объединение «Разговор о правильном питании» под руководством Киселевой Н. А. и Маркиной Н. Ю.Духовно-нравственное направление реализуется под управлением ШМО учителей начальной школы (Таблица 1).

Таблица 1 - План (недельный) внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 1-4-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название | Количество часов в неделю | | | | | | | | | | Итого | |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 2в | 3а | 3б | 4а | 4б |  | |
| Секция «Подвижные игры» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | |
| Кружок «Хореография и ритмика» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | |

Наша работа, по анализу практики формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности состояла из трех основных этапов:

1. Констатирующий эксперимент:

* анализ сформированности ЗОЖ у младших школьников (Н. С. Гаркуша);
* анализ существующей активности детей младшего школьного возраста на занятиях по ЗОЖ (Н. С. Гаркуша);
* анализ действенного опыта овладения детьми младшего школьного возраста культурными нормами поддержания своего здоровья (Н. С. Гаркуша);
* Тест-анкета «Отношение к ЗОЖ» для родителей детей младшего школьного возраста [6].

1. Формирующий эксперимент – внеклассные занятия по ЗОЖ на основе результатов определенных нами методик.
2. Контрольный эксперимент – диагностика уровня развития навыков, жизни уровня культуры ЗОЖ.

Нами установлено, что «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №2» достаточно активно применяет существующие возможности по укреплению здоровья детей младшего школьного возраста. Культура бережного отношения к собственному здоровью, желание и умение заботиться о нем у 75% детей младшего школьного возраста на среднем уровне.

В процессе проведения опытно-педагогической работы нами была доказана эффективность предложенной программы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности. Нами разработаны следующие методические рекомендации для педагогов:

1. При составлении программы внеурочной деятельности необходимо учитывать три взаимосвязанных аспекта формирования культуры ЗОЖ: воспитательный, обучающий и непосредственно оздоровляющий.
2. Педагогу при составлении мероприятий внеурочной деятельности важно привносить в обычную деятельность младших школьников самоориентированность и значимость отношения к собственному здоровью. Развивать навыки по развитию у детей культуры ЗОЖ.
3. Младшим школьникам важно сообщать знания о пользе занятий физическими упражнениями, о значении правильной осанки и носового типа дыхания, о технике двигательного действия, об основах психического здоровья и основах здорового питания.
4. Систематически проводить просветительскую работу с родителями, привлекать родителей к совместной работе с детьми в реализации программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.
5. Формировать потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, вырабатывать умения и навыки совершенствования своего физического и психического состояния.

Таким образом, сегодня для образовательного учреждения на первое место выходит вопрос организации внеурочной деятельности в тесной взаимосвязи со всеми субъектами образовательных отношений. Именно сейчас обучающиеся должны быть вовлечены в спортивные мероприятия, в ходе которых они получат эффективную практику для формирования основ культуры здорового образа жизни.

**Литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 19.02.2018) «Об образовании в Российской Федерации». – [Текст] официальный текст / Консультант Плюс // Режим доступа: http://www.consultant.ru. – Загл. с экрана.
2. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа [Текст]. – М.: Просвещение, 2017. – 127 с.
3. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] // Основы безопасности жизни. – 2017. – №5. – C. 59–64.
4. Пашкова, А. М. Формы организации внеурочной деятельности в начальной школе [Текст] // Начальная школа. – 2015. – № 11. – С.32–40.
5. Черкасов, И. Ф., Михайлова, Н. Ф., Сегал, М. С., Береглазов, В. Н. Здоровьесберегающий потенциал технологий дошкольного образования: учебно-методическое пособие [Текст]. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2017. – 122с.
6. Шабалина, А. А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков: учеб.-метод. пособие для студентов пед. вузов, педагогов, родителей [Текст]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 121с.