**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В послании президента В.В. Путина Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) говорится о том, «...что важнейшим направлением государственной политики в области образования является развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи». Далее президент отметил, что востребованы новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, прежде всего для детей младшего возраста, так как именно в этом возрасте  на всю жизнь закладываются привычки и интересы, которые  необходимо начинать формировать в школе.

Здоровьесбережение  обучающихся   является одной из самых важных задач в образовании, которую ставит национальный проект  «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа» и федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепления здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья. В соответствии со Стандартом    основная образовательная программа образовательного учреждения должна содержать программу формирования культуры здорового  образа жизни, задачи которой - создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

 Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласиться. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время резко ухудшилось. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования.

 Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Необходимо   проводить большую систематическую  работу по    формированию  культуры  здоровья  у  школьников, так как   важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика  как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни.

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

Здоровьесбережение – система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков в сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить не только на уроках, но и на внеклассных мероприятиях.

Сегодня я хочу остановиться на особенностях формирования здорового образа жизни в рамках внеурочной деятельности, которая является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нём всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. Поэтому внеурочная деятельность должна быть некой алтернативой для ребенка, не перегружать его дополнительными умственными нагрузками, а способствовать улучшению усвоения основного учебного процесса, учитывать интересы учащихся и развивать индивидуальные способности.

Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

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

Одним из блоков воспитательной работы является спортивно-оздоровительное направление. Оно включает в себя различные формы внеурочной деятельности:

- проведение занятий кружка «Школа мяча»;

- организация и проведение спортивных соревнований;

- проведение экскурсий, походов;

- проведение занятий по программе внеурочной деятельности«Азбука   здоровья»;

- организация проектной и исследовательской деятельности.

 - работа с родителями.

1. ***Проведение кружка «Школа мяча».***
2. ***Проведение спортивных конкурсов,  соревнований.*** В течение года обучающиеся и их родители участвуют в спортивных соревнованиях, таких как «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья!». Один раз в год обязательно организуется общешкольный «День здоровья».

В спортивно-массовых мероприятиях и  соревнованиях стараемся задействовать 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.

1. ***Организация и проведение экскурсий,  походов, целевых прогулок.***Одним из самых важных направлений в воспитании здоровых детей является организация экскурсий. Виды проводимых экскурсий различны. Это и экскурсии в природу,  в музей, на выставки, в библиотеку, в театры. 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.
2. ***Работа кружка «Азбука здоровья».***На этом кружке***с***истематически проводятся  классные часы и беседы, в рамках которых обсуждаются следующие темы: «Как вырасти здоровым?», «Правила гигиены», «Спорт – моя жизнь!», «Что полезно для здоровья?», «Курить – здоровью вредить» и другие, проводятся различные  внеклассные  мероприятия.

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 им прививаются навыки здорового образа жизни.

Работа с детьми в рамках этой программы строится на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, творческий подход при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям учащихся, наполнены игровыми моментами. Играя, дети легко и с интересом овладевают навыками управления своим здоровьем, учатся понимать, при каких условиях среда обитания  безопасна для жизни и здоровья. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические задания, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения. В рамках занятий проходит и создание проектов. Беседы  включают  вопросы  гигиены, питания, закаливания, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

1. ***Организация проектной и исследовательской деятельности.*** 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, что пословицы и поговорки – кладезь народной мудрости, основа, фундамент воспитания, формирования основ здорового образа жизни; результатом проекта становится «Копилка народной мудрости» - сборник пословиц и поговорок о здоровье, проиллюстрированный детьми; кроме этого, ребята обязательно пишут сочинения «Как я понял данную пословицу о здоровье».
2. ***Организуется работа с родителями****,* целью которой является формирование основ здорового образа жизни в каждой 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 строго определенного режима дня.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности. Наибольшей эффективности  по формированию здорового образа жизни  можно достичь лишь тогда, когда мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

***Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности учащихся удаётся:***

* обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;
* увеличить объём двигательной активности детей;
* сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность  в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности;
* обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
* активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе школы по сохранению и укреплению здоровья детей.

Таким образом, основной задачей педагога, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, является подготовка ребёнка к самостоятельной жизни. Учитель должен помочь каждому учащемуся стать нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

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