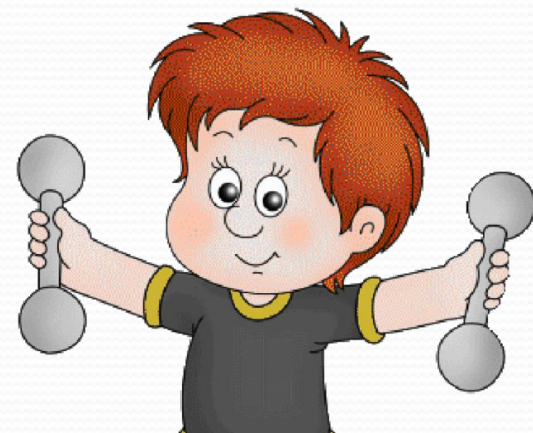


# Формы работы во внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления

Подготовила: Игуменова Т.  
В.  
МКОУ СОШ №9 г.  
Нижнеудинск

- Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Причиной в этой ситуации служит и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно – психические нагрузки и т.д.

- Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Поэтому важнейшая роль в решении этой проблемы отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян.
- Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.



- Содержание спортивно-оздоровительных занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.



- В начальной школе внеурочная деятельность строится с учётом индивидуальных и возрастных особенностей младших школьников, их интересов и увлечений, творческих способностей.
- В нашем классе большинство ребят посещают кружок «Путешествие по тропе здоровья», так как любят заниматься спортом, ведут подвижный и здоровый образ жизни.

# Путешествие по тропе здоровья

Цель курса: формирование установки на ведение здорового образа жизни, обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья, приобщение к занятиям подвижными играми.

# Формы работы и виды деятельности

- Занятия делятся на два вида:

- Теоретические :

- Практические:

## ФОРМЫ РАБОТЫ

беседа

викторина

анкета, тест

презентация

сообщение

видеофильм

игра

эстафета

соревнование

конкурс рисунков

День Здоровья

мини-сочинение



# Темы бесед и фильмов

- Полезные и вредные продукты
- Профилактика простудных заболеваний
- Мода и школьные будни
- Гигиена правильной осанки
- Уход за зубами

## ВИДЕОФИЛЬМЫ

«Режим дня школьника»

«Человек»

«Близорукость. Зарядка для глаз»





# Практические занятия

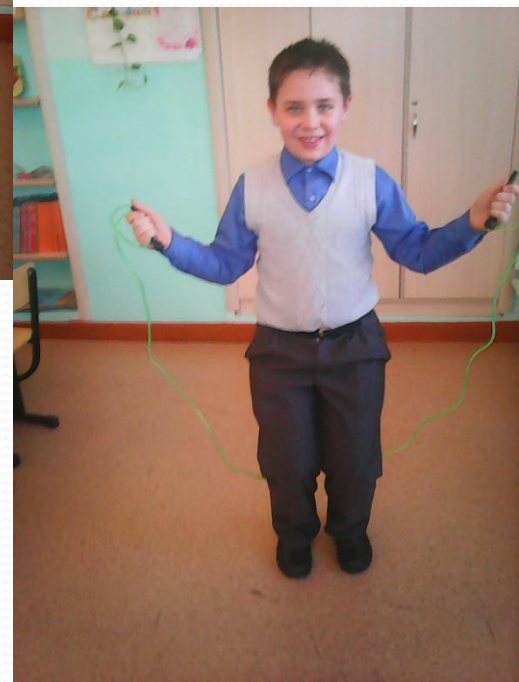
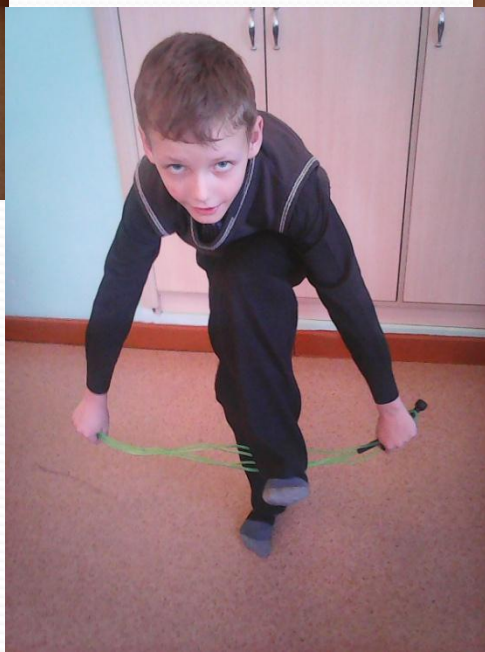
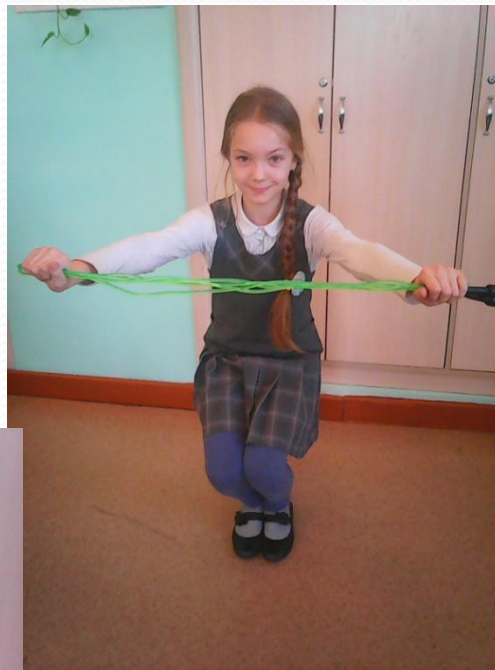
Уход за зубами



Измеряем пульс



# Комплекс упражнений со скакалкой





# Игры на свежем воздухе





# День Здоровья



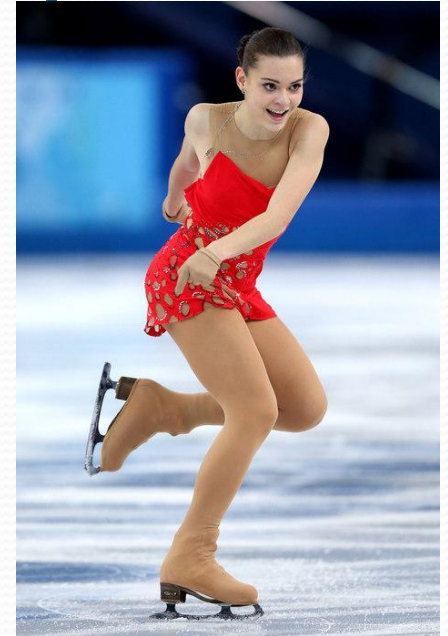


# День



# Подготовка презентаций и сообщений о видах спорта и о спортсменах

- Алина Кабаева
- Ирина Слуцкая
- Аделина Сотникова
- Александр Овечкин



Атлетика  
Хоккей  
Футбол  
Фигурное катание



# Ролевая игра «Путешествие на поезде «Здоровье»

- Станции:
- «Зелёная аптека»
- «Мойдодыр»
- «Кафе «Робинзон»»
- «Скорая помощь»
- «Спортивная»
- «Неболейка»
- «Вредные привычки»
- «Клуб закаливания»



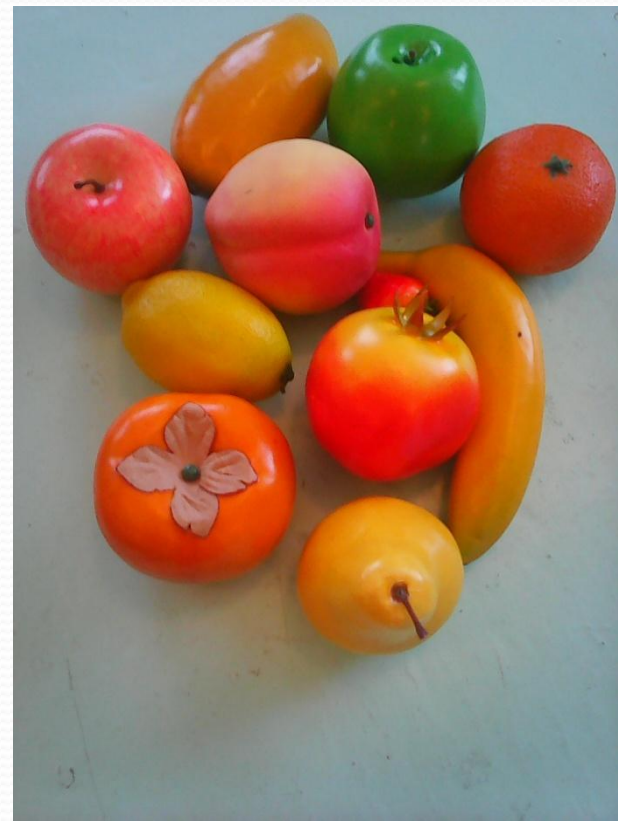


# Анкета «Питание и здоровье»

- Сколько раз в день вы едите?
- Когда и что вы едите на ночь?
- Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
- Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, укроп, петрушку?
- Употребляете ли вы в пищу молочные продукты?
- Употребляете ли вы в пищу рыбу и мясо?

# Конкурсы рисунков и МИНИ-СОЧИНЕНИЙ

- «Продукты для здоровья»
- «Любимый фрукт или овощ»
- «Нет курению!»
- «Моё настроение»
- «В здоровом теле здоровый дух»
- «Любимый вид спорта»



# Вывод:

- Занятия « Путешествие по тропе здоровья» развивают коммуникативные умения, физические способности детей, внимание, ловкость, сообразительность, быстроту реакции, речь, воображение, расширяют кругозор, готовят к различным жизненным ситуациям, связанным с охраной здоровья.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

