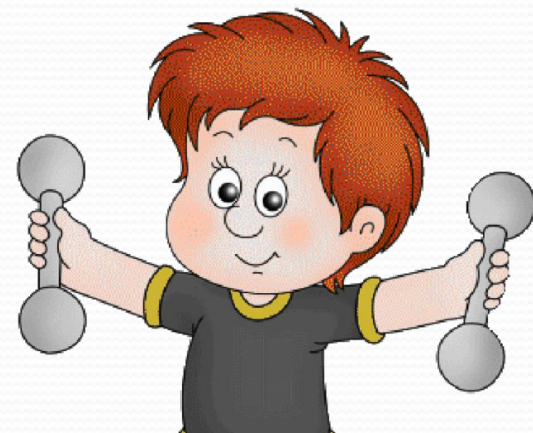


Формы работы во внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления

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

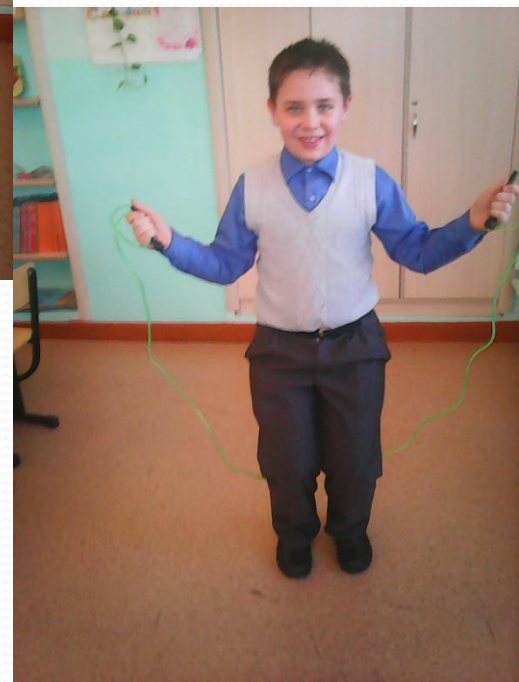
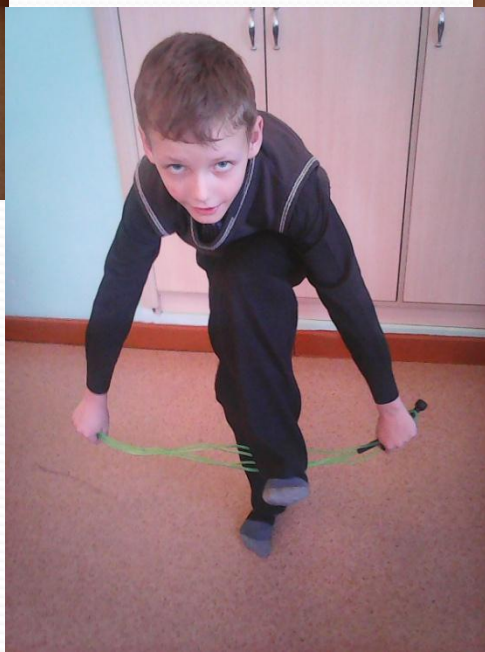
Уход за зубами



Измеряем пульс



Комплекс упражнений со скакалкой



Игры на свежем воздухе



День Здоровья

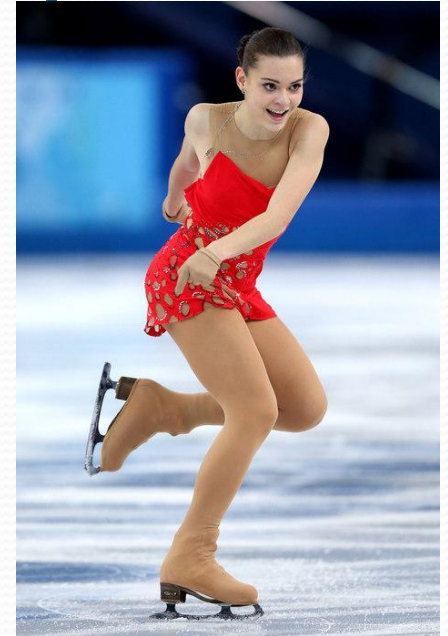


День



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»

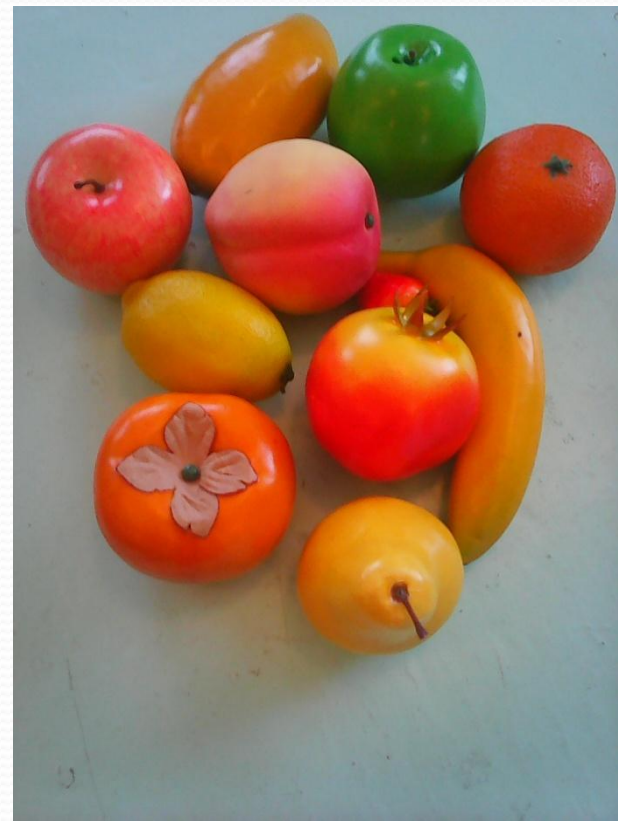


Анкета «Питание и здоровье»

- 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!

