**«Использование активных методов и приёмов во внеурочной деятельности**

**как средство формирования ЗОЖ»**

Современное состояние общества, экономики, экологии во всём мире неблагоприятно отражается на здоровье человека. Для нашей страны эта проблема ещё более очевидна. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой.

Причины этого разнообразны и связаны с целым рядом социальных проблем, ухудшающейся экологической обстановкой, увеличением доли гиподинамии в повседневной жизни, нарастанием эмоционального и информационного стрессовых факторов. Возросло также влияние таких факторов как курение, алкоголь, употребление наркотиков.

Перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность детей, как привить интерес к занятиям физкультурой, как организовать ту среду, которая бы способствовала развитию мотивации к здоровому образу жизни? Какие методы и приемы использовать для решения этого вопроса.

Становление здоровья происходит в процессе специальной воспитательной работы, направленной на формирование побудительной сферы образа жизни человека.

Под мотивацией здорового образа жизни понимается осознание человеком ценности здоровья и выполнение тех или иных мероприятий по сохранению, укреплению и развитию здоровья. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена знаниями, традициями, терминологией, атрибутами, символикой валеологического характера. Это приведёт к потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, овладению необходимыми навыками и умениями.

Формирование здорового образа жизни требует создание в общеобразовательном учреждении здоровье сберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, цель которых - обеспечить школьнику возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяют ученикам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Таким образом, современная концепция здорового образа жизни определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение правил укрепления и сохранение индивидуального и общественного здоровья.

От степени заинтересованности детей в собственном здоровье напрямую зависит успех в работе по формированию ЗОЖ.

В нашей школе созданы оптимальные условия для развития у учащихся мотивации к ЗОЖ во внеурочной деятельности, **задачами которой является:**

- содействие школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

- содействие укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;

- организация здорового отдыха детей;

- привитие у учащихся любви к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Для этого используются разнообразные формы:

дни здоровья;

предметные недели;

выставки рисунков и плакатов;

выпуск стенгазет и листовок;

спортивные праздники;

различные конкурсы и спортивные викторины;

путешествие по стране **Здоровья, а которую входит:**

**Игра по станциям *«Страна Здоровья»*.** Групповая работа на станциях *«спортивная»*, *«Полезная»*, *«Дружная»*, *«Игровая»*, *«Витаминная»* по решению кроссворда. Просмотру фрагмента мультфильма, по разучиванию подвижной игры, по игре в лото, по созданию коллективного рисунка. Коллективная рефлексия *«Чтобы****быть здоровым****»*, подведение итогов игры, вручение *«Дневника****здоровья****»*.

**мастерская общения « Как сохранить наше здоровье?»**

Коллективный просмотр серии рисунков с изображением детей, занимающихся спортивными и подвижными играми, выполняющими правила личной гигиены, основные режимные моменты. Коллективное рассуждение при помощи учителя. **практикум** Коллективное составление карты *«Путешествие по стране****Здоровья****»*

**проектная деятельность***«Правила нашего класса»*. Инсценирование предложенных учителем ситуаций. Коллективное обсуждение. Коллективное составление с помощью учителя правил класса, изображения их в рисунках. Размещение в классном уголке. **игровая мастерская** « Игры, в которые мы играем»

**коллективная игровая** **деятельность**. Взаимообучение любимым играм. Обучение правилам игрового общения, групповое придумывание игры для друзей.

**секреты здорового питания** в игре *«Магазин полезных продуктов»*. Отбор продуктов для здорового питания на полках магазина. С помощью учителя дети объясняют свой выбор. Игровое задание *«Сделай заказ поставщику товара»*. Оформление с помощью учителя бланка заказа полезных продуктов питания: «В магазине мало вещей. Есть только морковь, помидор, тыква, поэтому мы хотим заказать капусту, фасоль…». Выбор в *«Магазине полезных продуктов»* всего, что потребуется на завтрак, обед, полдник и ужин.

**практикум** «Реклама полезных продуктов». Групповое составление рассказа о полезном продукте на основе опорной карточки с выделение существенных признаков, название продукта принадлежности к видовой группе, где растет, откуда привозят, внешнее описание, вкусовые качества, как можно употреблять в пищу, чем полезно человеку Подготовка с помощью учителя творческой презентаций полезных продуктов для сохранения зрения, для укрепления зубов, для хорошей работы сердца, для профилактики простудных заболеваний.

**Практикум** « Как нужно заботиться о своём организме»

Групповое обучение физкультминуткам, релаксационным и профилактическим упражнениям.

**Здоровые традиции моей семьи**

Фотоэкскурсия «История семейного отдыха *(праздника, похода)*». Коллективное обсуждение. Последовательность изложения рассказа о семейном отдыхе, походе, экскурсии и т. п. на основе фотографий одного события: *«Всё началось с…»*, *«Сначала мы…»*, *«Перед тем, как…»*, и т. д.

**Практикум** «Индивидуальное **оформление фотоэкспозиции***«история семейного отдыха»*.

Для детей младшего звена организованы динамические паузы и подвижные перемены.

**Кроме того, можно использовать современные технологии.** Например, **медиауроки** по различным темам:

- Формирование здорового образа жизни

- Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

- Рациональное питание

- Физическая активность- средство сохранения здоровья

**Познавательны и интересны уроки с использованием интерактивной доски:**

- Методы закаливания

- Профилактика плоскостопия

- Формирование правильной осанки

- Как избавиться от избыточного веса

**Проведение в школе ярмарки учебных проектов по темам здорового образа жизни.**

Создание благоприятной среды, правильное использование форм и методов работы позволяет не только способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни, но и решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, а также задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Идеи и формирование здорового образа жизни с использованием потенциала внеурочной деятельности, дадут плоды только тогда, когда ими проникнутся все участники открытого образовательного пространства от руководства государства, школы до родителей и каждого ученика.

Уважаемые коллеги, **внеурочная деятельность**  – это не только спортзал, классные часы, различные занятия, но и это **улыбка учителя, доброжелательная атмосфера, создаваемая всеми педагогами на всех уроках, по всем предметам!**

Один из рецептов возвращения к ЗОЖ – это УЛЫБКА:  
она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно, располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников, заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.

Здоровья вам на долгие – долгие годы!!!