**«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе во внеурочной деятельности».**

В настоящее время каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории.

Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Поэтому данная тема является темой моего самообразования. К этому относится создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий не только на уроках физической культуры, **но и во внеурочной деятельности.**

**Актуальность** темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности.

**Цель:**обобщить изученные материалы по данной теме; выявить пути и способы формирования культуры здоровья, применить их во **внеурочной деятельности.**

**Задачи:**

1.Обобщение передового педагогического опыта по данной теме.

2.Активное использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя физической культуры.

3. Обучение принципам ЗОЖ и здоровьесбережения учеников на уроках и во **внеурочное время** через использование различных методик по оздоровлению.

**Под внеурочной деятельностью** в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное), в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и других.( **Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”)**

Сегодня я хочу остановиться на **внеурочной** **физкультурно-массовой** оздоровительной деятельности, которая является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нем всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. **Внеурочные занятия** - одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

**Физкультурно-оздоровительная работа** с учащимися в начальных школах приобретает важное значение в связи с вовлечением школьников в организованную двигательно-оздоровительную деятельность. Она может включать подвижные и спортивные игры, несложные спортивные упражнения, занятия со спортивным инвентарем,  на специально оборудованных площадках, прогулки на свежем воздухе и т. д.

       Мероприятия по физическому воспитанию проводятся в группах, объединенных по возрастному принципу. Подвижные и спортивные игры я провожу 2 раза в неделю. Как правило, вначале дается игра, требующая сосредоточенности, точности движения, но не связанная с большой затратой энергии. Затем предлагаются игры с общей физической направленностью. В конце занятия  детям предлагаются игры на наблюдательность и ориентирование. В качестве инвентаря можно использовать мячи, обручи, скакалки,  воланы, бруски др. предметы. **Например**, упражнения для формирования координации движения «Лесенка», «Ступенька» и «Обручи». Данные упражнения необходимы для физической подготовки к спортивным играм, таким как пионербол, волейбол, баскетбол и футбол.

В практике своей работы широко применяю  **игровые и групповые технологии**, помогающие решать не только проблемы здоровьесбережения и социализации, но и проблемы мотивации, развития обучающихся. В игре ребенок «вырастает» на несколько лет вперед, потому, что в игре ребенок сам принимает решения, сам выбирает способ обыграть товарища. Игра помогает человеку самореализоваться, принять ответственность за выполненное действие и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

В групповой деятельности, даже в обычной **эстафете,** так популярной на любых спортивных соревнования, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командных игр (волейбол, баскетбол, пионербол, футбол и т.д) вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.  **Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать, причем действовать результативно.**

Групповые технологии на уроках физической культуры несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные, что способствует формированию **Универсальных учебных действий, включающих регулятивные, познавательные , коммуникативные и личностные УУД.**

 Групповые технологии помогают  восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

**Например, подвижные игры («Перестрелка», «Самый быстрый», «Ящерица» и т.д.)**  Следует предоставлять больше возможности для самостоятельной активности учащихся в школе. Игры должны быть не сложными, заранее разученными и умеренно эмоциональными. Для профилактики травматизма в игры не нужно вовлекать учеников,  отличающихся по возрасту, физическому развитию и степени подготовленности.

     Результатом широкого применения игровых и групповых технологий во внеурочной деятельности стало изменение отношения к предмету.  Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались командные и  подвижные игры,  посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием. Благодаря наличию во внеурочной деятельности системы здоровьесбережения удается:

• обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;

• увеличить объём двигательной активности детей;

 • сформировать у обучающихся устойчивый интерес в сохранении и укреплении здоровья.

• обеспечить рост мотивации к ведению здорового образа жизни;

• активизировать помощь родителей, общественности.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.