«День здоровья в школе, как эффективный метод организации внеклассного мероприятия и повышения уровня мотивации к ЗОЖ и ФК и С»

***Букацел Людмила Александровна***

*Учитель физической культуры*

 *МОУ «Севериновская ООШ-д\с»*

*1 квалификационная категория*

2024 год

**Аннотация.** *Внеклассная работа**в образовательном учреждении занимает важную ступень в воспитании подрастающего поколения. Учителя и преподаватели в области физической культуры уделяют особое внимание формам и методам работы в данном направлении. В данной статье описывается методическая разработка на примере проведения Дня здоровья в школе. Опыт работы демонстрирует эффективность данного метода в организации внеклассного мероприятия и повышения уровня мотивации к здоровому образу жизни, а также, физической культуре и спорту в целом.*

*Приведённый план и описания примера внеклассного мероприятия Дня здоровья на практике показал свою результативность, что является прямым доказательством эффективности представленной работы.*

**Ключевые слова:** внеклассная работа, методическая разработка, эффективность, мотивация, мероприятия, день здоровья, результативность, взаимодействие.

День здоровья в школе - это один из самых интересных, увлекательных форм внеклассного мероприятия, направленный на здоровый образ жизни и побуждающий мотивацию учащихся к занятиям физической культуры и спортом.

Из опыта работы в области физической культуры и спорта могу смело утверждать, что День здоровья в школе – это одно из самых ярких и долгожданных мероприятий для учащихся школы. Данный вид внеклассного мероприятия ассоциируется у ребят с веселым праздником, которого они ждут с нетерпением. Такие «дни» обязательно нужно организовывать во всех образовательных учреждениях (детских садах, общеобразовательных школах, колледжах, институтах и т.д), чтобы прививать детям любовь к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни. Подрастающему поколению нужно рассказывать насколько важно быть подвижными, спортивными и самое главное, здоровыми. Но мы часто в своей деятельности сталкиваемся с тем, как провести подобное мероприятие, чтобы оно оставило след в развитии и воспитании личности?

**1. Как провести День здоровья в школе?** Тем, кто организовывает подобные дни здоровья, необходимо тщательно продумывать сценарии, ведь главная цель – заинтересовать и детей и родителей, показать пример здорового образа жизни.

*Необходимо:*

- энергичная, весёлая и всем известная музыка;

- спортивный инвентарь( конусы, мячи, обручи, манишки, скакалки и т.д);

- интересные видеоматериалы и слайды;

- грамоты или медали, небольшие поощрительные призы( сладости и т.д)…

*Инструкция:*

• Сценарий дня здоровья (в школе) должен быть интересным, весёлым и праздничным, чтобы дети не участвовали в этом мероприятии под давлением, а сами проявили интерес, желание и инициативу. В первую очередь, Для дня здоровья в школе, нужно подобрать день и место его проведения. Наиболее оптимальным будет выходной день, потому что каждый родитель может принять в нём участие вместе со своим чадом. Важно обратить внимание на прогноз погоды, если Вы решили провести этот день на природе. Солнечная и тёплая погода придаст мероприятию только позитивный настрой. Дата проведения дня здоровья согласовывается с администрацией школы, которая должна будет издать соответствующий приказ и распоряжение.

• После того, как Вы выбрали день, необходимо будет разузнать, есть ли среди родителей учеников школы бывшие спортсмены, тренера или просто люди, способные провести интересные эстафеты и соревнования. Возможно также в качестве помощником организации и проведения мероприятия привлечение старшеклассников школы. С ними-то Вам и нужно будет продумать и обсудить всю будущую программу дня здоровья. Не стоит забывать об учителях физической культуры. Ведь именно они являются одними из главных организаторов этого мероприятия на которых и возлагается главная роль.

2. **Где провести день здоровья?** Местом проведения Дня здоровья может являться сельский или городской парк, ближайший лес, стадион, спортивный зал, спортивная площадка и т.д. При выборе места проведения обязательно нужно взвесить все отрицательные и положительные стороны, чтобы каждому участнику было комфортно и уютно.

**3. Подготовка различного инвентаря, атрибутов и наглядных материалов.**

Если мы говорим о проведении дня здоровья в школе, то можно до начала этого мероприятия объявить конкурс на лучшую стенгазету. Также необходимо будет найти различные интересные короткие фильмы о пользе физкультуры, подготовить специальное слайд-шоу. Если Вы организовываете день здоровья в детском саду, то все эти видеоматериалы должны быть интересными и занимательными, лучше всего, с участием любимых мультяшных героев, чтоб заинтересовать деток вести здоровый образ жизни. Помимо стенгазет, фильмов и слайд-шоу, необходимо будет подготовить различные грамоты, медали и небольшие призы, чтоб у детей был определенный стимул принять участие в соревнованиях и выиграть. Также для школьников можно ввести специальные поощрения в виде «оценок автоматом» за тот или иной норматив по физкультуре. Поверьте, это будет лучшей мотивацией для них.

• Сам день здоровья должен начинаться с *зарядки (разминки)* под подходящую, весёлую, энергичную музыку. Большим плюсом будет если зарядку (разминку) будут выполнять не только учащиеся, но и родители, учителя. Тогда это будет еще веселей и запоминающимся. Зарядка должна занимать не большое количество времени. Она должна быть динамичной, чтоб как следует разогреть и подготовить участников к соревнованиям. Затем можно провести основные спортивные конкурсы. Лучше, чтоб это были не только детские соревнования, но и семейные, тогда это сблизит детей и родителей, а также сплотит семьи. После эстафет и спортивных конкурсов, возможно организовать совместный просмотр видео фильмов, презентаций о ЗОЖ. Огромную роль сыграют и организованные встречи с Чемпионами и рекордсменами села, города, района и республики. После проведения запланированной программы обязательно поощрить и наградить всех участников и выделить самых активных ребят (возможно семью). Если день здоровья проходил в парке или лесу возможно организовать большой пикник. Весёлая дискотека может служить прекрасным окончанием праздника.

Поверьте, такой праздник надолго запомниться и детям, и учителям, и родителям!

Предлагаю вашему вниманию День здоровья, который был организован и проведён в МОУ «Севериновская ООШ-д\с» по выше указанным рекомендациям (см. Приложение 1). Данное мероприятие проводилось в октябре месяце, что позволило провести его на школьной площадке. Участниками стали учащиеся 1-9 классов. Организаторами Дня здоровья является учитель физической культуры и школьный совет по физической культуры, в который входят учащиеся 9 класса.

**1пункт**. *Общешкольная зарядка.* В ней прияли участие ученики школы и преподавательский состав. Зарядка проводилась под музыкальное сопровождение, что позволило поднять настроение и настроить ребят на позитивные эмоции.

**2 пункт.** *Спортивно-оздоровительная, конкурсная программа « Путешествие в страну Здоровья».* Данная программа включила в себя:

* спортивные эстафеты
* лекция, проводимая врачом ЦРБ о ЗОЖ
* Баскетбол
* Волейбол
* Игры нашего двора
* Интеллектуальная викторина

В ходе данной программы учащиеся разделены на группы. Каждая группа занимает свою площадку. На данной площадке ребята в течении 10-15 минут занимаются определёнными упражнениями и играми. По истечению времени, по сигналу учителя, под весёлую музыку ребята переходят на новую площадку по нумерации и занимаются определённым видом. деятельности. После каждого перехода на новую площадку ребята отдыхают 3 минуты общаясь при этом с организаторами мероприятий на площадке .В течении всего путешествия звучит весёлая музыка, которая создаёт праздничное настроение и придаёт позитивно-эмоциональный настрой участникам. Учащиеся 9 классов одеты в единую яркую форму (манишки), что выделяет среди участников и обращает на их внимание. Классные руководители классов в течении всего мероприятия находятся рядом с детьми, помогаю в соблюдении порядка и оказывают помощь в проведении мероприятий на станциях. Координирует работу всей спортивной программы учитель физической культуры и организатор детского досуга школы.

**3 пункт.** *Просмотр видеороликов о «ЗОЖ» и просмотр мультфильмов «ЗОЖ».* Учащиеся 1-4 классов совместно с классными руководителями просматривают мультфильмы, пропагандирующие ЗОЖ в актовом зале. Ученикам 5-9 классов демонстрируется фильм ( презентации, видеоролики) о ЗОЖ и пользе физической культуры и спорта.

**4 пункт**. *Классный час «Здорово быть здоровым!» с участие специального гостя и родителей .* На классный час приглашаются Чемпионы ПМР, рекордсмены района в области физической культуры и спорта, а также, родители учеников. Данный вид проведения классного (приглашения гостя) стимулирует к занятиям физической культуры и спортом, а родители играют роль поддержки и опоры в спортивных начинаниях детей.

**5 пункт**. *Подведение итогов Дня здоровья*. Всем участникам Дня здоровья вручаются сертификаты, дипломы по номинациям и сладкие призы.

**6 пункт.** *Дискотека.* В качестве позитивного завершения Дня здоровья проводится музыкальная дискотека .

Вывод:

Данный вариант проведения Дня здоровья в школе показал свою эффективность. Многие ребята после прохождения спортивных площадок по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол) изъявили желание посещать школьные секции и спортивную школу (Каменская СДЮШОР). На площадке « Игры нашего двора» ребята заинтересовались играми, в которые можно играть во дворах домов вместе с родителями и соседями. Спортивные эстафеты показали целеустремлённость ребят к победе, к преодолению всех препятствий, стремлению быть лучше, сильнее. Встреча с рекордсменами и Чемпионами ПМР по лёгкой атлетике мотивировали к занятиям, данным видом спорта. Пример подражания и желание встать на пьедестал, получить медаль победителя и элементарно быть лучшим, быть сильным – стало девизом многих учащихся школы. Участие родителей в данном мероприятии и их поддержка позволила ребятам проще и уверенней проходить все испытания. День здоровья был насыщенным, интересным, позитивным, эмоциональным, а самое главное, повысил уровень заинтересованности в ЗОЖ и занятии ФК и С.

***Приложение 1***

**ПЛАН**

**ПРОВЕДЕНИЯ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ**

**В МОУ «Севериновская ООШ-д\с**»

30.10.2023 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование мероприятия** | **Время и место проведения**  | **Участники**  | **Ответственные****организаторы** |
| **1** | **Общешкольная утренняя зарядка** | 10.00Площадка школы | 1-9 классыУчителя  | Совет по ФКУчитель ФК |
| **2** | **Спортивно-оздоровительная конкурсная программа** « Путешествие в страну «Здоровья» **включающая:****- спортивные эстафеты****-лекция, проводимая врачом о ЗОЖ****-площадка БАСКЕТБОЛА****-площадка ВОЛЕЙБОЛА****-игры нашего двора****-интеллектуальная викторина** |  10.20Площадка школы |   1-9 классы |  Совет по ФКУчащиеся 8-9 классаУчитель ФК |
| **3** | **- Просмотр видеороликов о «ЗОЖ»****- Просмотр мультфильмов «ЗОЖ»** | 12.00Компьютерный класс | 5-9 классы1-4 классы |  Учитель ФК Учителя нач. классов |
| **4** | **Классный час «Здорово быть здоровым!» с участие специального гостя ( чемпионов и рекордсменов района ) и родителей.** | 13.00 | 1-9 классы | Класс. руководители |
| **5****6** | **Подведение итогов Дня здоровья:****-вручение грамот и поощрительных призов****Дискотека**  | 14.00Площадка школы14.20-15.00 | 1-9 классы1-9 классы | Организатор ДДУчитель ФКУчащиеся 9 класса |