День здоровья как одна из основных форм по привитию учащимся навыков здорового образа жизни

Данилова Надежда Викторовна, учитель физической культуры

МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15», г. Старый Оскол

Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога. Необходимо   проводить большую систематическую работу по    формированию  культуры  здоровья  у  школьников, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика  как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни.

Сегодня я хочу остановиться на особенностях формирования здорового образа жизни в рамках внеурочной деятельности, которая является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нём всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. Поэтому внеурочная деятельность должна быть некой альтернативой для ребенка, не перегружать его дополнительными умственными нагрузками, а способствовать улучшению усвоения основного учебного процесса, учитывать интересы учащихся и развивать индивидуальные способности.

В системе работы школы большое значение имеет организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. К ним относятся: спортивные праздники, Дни здоровья, декады физкультурно-оздоровительной работы, школьные Спартакиады.

Целью проведения «Дней здоровья» со школьниками является укрепление здоровья, увеличение объема двигательной активности, популяризация физической культуры и спорта. Следовательно, эта форма внеурочной работы имеет существенные отличия от малых форм занятий и от спортивного часа, поскольку позволяет увеличить интерес к занятиям физическими упражнениями. Также необходимо понимать, что «Дни здоровья», в отличие от других форм являются самыми доступными для участия, как со стороны школьников, так и учителей.

В нашей школе Дни здоровья проводятся ежемесячно, согласно плану спортивно-массовой работы. В системе оздоровительных мероприятий присутствуют разнообразные формы проведения Дней здоровья:

* спортивные  праздники  ("Стартуем вместе детки плюс предки", "Мы – наследники победы");
* спортивно-развлекательные программы ("Приключения на необитаемом острове",  "Навстречу ГТО", Страна Спортландия);
* спортивно-игровой проект ("Экстрим в джунглях", «Робинзонада», «Зарница»);
* веселые  эстафеты ("Творчество. Фантазия. Красота");
* олимпийские старты;
* игры — путешествия  ("Мы идем в поход", "Тропа здоровья")
* фольклорные праздники ( Масленица, Взятие снежного городка);
* праздники здоровья ("Лесная аптека на службе человека", “В гостях у Мойдодыра”, Кладоискатели);
* агитспектакли («Кто виноват?», «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»).

Каждый из нас  хочет  видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Литература:

1. Белоножкина О.В. Споривно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) /-Волгоград: Учитель, 2007. – 173с.
2. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 c.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 c.