

БӨЛІМ: БАЯНДАМАЛАР

Доклад «Внеклассная работа в школе как одна из форм здоровьесберегающей технологии.»ЖАРИЯЛАНДЫ
22.06.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/15137/>

АННОТАЦИЯ / АНДАТПА

Дрянцева Ирина Григорьевна

« Здоровье-это психическое,физическое и социальное благополучие человека.»

Известно, что здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Важнейшим моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа

жизни;

- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни; ,
- развитие и саморазвитие личности ребенка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

За последние годы физкультура и спорт становятся наиболее популярны в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношений к ним со стороны общества. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации — трансляция спортивных соревнований различных видов спорта, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия. Вместе с тем, в настоящее время реально существуют противоречия между уровнем и объемом общественного культурного наследия в сфере физического воспитания, и уровнем и объемом индивидуального знания и потенциала личностной физкультуры подавляющей массы людей. Преодоление этих противоречий позволит решить основную задачу — воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и действенных мотивов занятий физическими упражнениями, формирование готовности и выработка способов творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической работоспособности и состояния здоровья, самостоятельных занятий. Одной из причин пассивного отношения к своему здоровью является недостаточный уровень системы знаний о здоровье, о закономерностях его развития, формирования, поддержания на оптимальном уровне, об изменениях здоровья, о методах его коррекции и укрепления.

Цель здоровьесберегающей педагогики — обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, и воспитав у него культуру здоровья.

Главной задачей на уроках физкультуры и внеклассных мероприятиях не только развивать у ребенка физические качества, но и научить его общим принципам и методам охраны и укрепления здоровья.

Фундаментом настоящего и будущего здоровья детей являются двигательные способности. Проявлению двигательных активности способствует уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости. Обучение двигательным способностям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, так как здесь двигательная деятельность выступает как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании, обучение специфично, т.к. основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, большая часть которых составляет жизненно-важные умения и навыки.

В нашей школе я веду спортивную секцию «легкая атлетика». Известно, что легкая атлетика — королева спорта. Ведь еще в древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с силами природы зависела его охотничья удача, а значит жизнь.

Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыжки, метания — упражнения, составляющие фундамент легкоатлетического спорта.

Школьный возраст – время, когда формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия легкой атлетикой позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту. Надо отметить, что на тренировке физические качества не развиваются по отдельности, а только вместе, либо дополняя друг друга.

Тренировка, в отличие от урока, не ставит задачу выровнять ребенка до уровня среднего ученика, а активно развивает его ведущие способности и склонности.

Любимыми и самыми популярными среди учеников нашей школы являются «Веселые старты», в различных интерпретациях: «Быстрее, выше, сильнее», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Юные спасатели», «Юные пожарные» и другие.

Предлагаю разработку «Веселые старты» для учеников 5 – 7 классов:

Цель: Пропаганда здорового образа жизни

Задачи: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, координации движений
Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.
Воспитание активности, коллективизма, интереса к занятиям физическими упражнениями.

Инвентарь: гимнастические палки, маты, баскетбольные, волейбольные мячи, бол. и мал. барьеры, карточки д/ капитанов, буквы, стойки, планка, туннели.

Ведущий: Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья Вам да радости желаем,

Давно мы Вас ждем – поджидаем,

Праздник без вас не начинаем!

Появляется клоун: Внимание ,внимание! Начинаем состязание!

Но сначала надо нам

Узнать участников по именам!

Звучит музыка, в зал входят команды

Ведущий: объявляется приветствие команд.

Эстафета 1: « Беговая» — передача эстафетной палочки

Эстафета 2:« Кенгуру» — 2 волеб. Мяча в руках,баскетб.мяч между ног - прыгатьдо отметки и обратно.

Эстафета 3:« Ловкие и смелые» — перепрыгнуть через мал.барьер,пролезть через большой,черезтуннель,оббежать стойку и вернуться бегом.

Эстафета 4:« Каракатица» — жуки, мяч на животе

Эстафета 5:« Лимбо»- пройти под перекладиной,незадевая,планка опускается ниже.

Эстафета 6: «Родео» — на больших мячах прыгать до стойки и обратно

Эстафета 7:«Конкурс капитанов» ответить на вопросы о спорте

Эстафета 8:« Слово» — из букв составить слово,например -футбол,баскетбол и др.

Ведущий: Не бойтесь все дождя и стужи

Почаще приходите нп стадион.

Кто с детских лет со спортом дружит

Всегда здоров,ловок и силен!

Клоун: Да здравствуют сетки,мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет!

Да здравствуют отдых,борьба и походы!

Да здравствуютрадость спортивных побед!

Подведение итогов: Жюри подводит итоги и награждение победителей и участников.

Занятия физическими упражнениями,будь то уроки по обязательной программе или спортивные мероприятия,создают исключительные условия для нравственного воспитания. В играх и упражнениях раскрывается подлинный характер ребенка.Именно здесь приобретаются коллективизм,упорство и настойчивость,смелость,происходит становление духовных и физических качеств личности.

КМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimgger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы**. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.