**Формирование основ ЗОЖ во внеурочное время**

Шунаева Л.С.

Сложнейшая и актуальнейшая проблема в настоящее время – это воспитание здорового подрастающего поколения. Эта многоплановая проблема. Воспитатель группы продленного дня должен эффективно использовать средства, методы и приемы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе и активно вовлекать учащихся в систему работы.   Обучение и воспитание строится с учетом биологического возраста детей, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований, индивидуальности каждого ребенка. От того, как организована жизнь и деятельность ребенка в группе продленного дня, насколько правильно произведен отбор содержания, видов деятельности, ее форм и их сочетания в единой системе воспитательного воздействия, зависит успех воспитательной работы в целом.

Здоровье является фактором личностно – ценного образования, поэтому главными **задачами**современной школы являются следующие:

* воспитание здоровой личности; личности, ориентированной на здоровый образ жизни (ЗОЖ);
* организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребёнка;
* использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня и в нашей школе, поэтому мы, педагоги, поставили перед собой следующую**цель:**

*Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.*

**Для достижения поставленной нами цели необходимо решить ряд задач:**

1. Профилактика вредных привычек.

2. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

3. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Задача педагога группы продленного дня состоит в том, чтобы не только занять ребенка игрой, заполнить его свободное время, но и организовать такие мероприятия, которые стали бы интересны и полезны школьнику соответствующего возраста, способствовали его интеллектуальному и физическому развитию, обогащали его эмоционально.

В конечном итоге мы должны придти к следующему **результату:** *воспитать нравственно, физически и психически здорового ученика, адекватно оценивающего своё место и предназначение в жизни.*

Воспитание подрастающего поколения – процесс многогранный. В качестве приоритетных направлений в воспитании мы рассматриваем физическое и нравственное здоровье детей; интеллектуальное развитие; формирование культуры личности и духовных ценностей; гражданское и патриотическое воспитание; эстетическое и трудовое воспитание.

В последние годы в нашем обществе все очевиднее ухудшение здоровья учащихся.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Организация учебно-воспитательной работы по укреплению ЗОЖ и укреплению здоровья в ГПД включает в себя следующие компоненты:

1. *Соблюдение режима дня;*
2. *Рациональное питание;*
3. *Оптимальная двигательная активность;*
4. *Предупреждение вредных привычек;*
5. *Повышение психоэмоциональной устойчивости;*
6. *Разъяснительная работа с родителями;*

**1.Соблюдение режима дня**

В нашей школе организованы 2 группы продленного дня по 15 человек. Возраст не ограничен, группу посещают дети со 2 – 11 класс. Первоклассники могут посещать группу со второго полугодия. Для занятий оборудованы два класса. В каждой группе четко спланирован режим дня. Ведь режим дня — это не что иное, как рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится день ребёнка, как сочетается его работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли он завтракает, обедает и ужинает, зависит не только дееспособность, но и его самочувствие, работоспособность, настроение и здоровье.

Раз в неделю мы проводим беседы о здоровом образе жизни. «Азбука поведения», «Законы закаливания», «Болезни, связанные с неправильным питанием», «Разговор о правильном питании», «Твои поступки и привычки» и т.д.

На занятиях используются различные **формы работы**: беседы по теме, проведение опытов, наблюдений, оздоровительных минуток, праздников, КВН, игр-путешествий, соревнований, диспутов, практикумов, «уроков» - здоровья и т. д.

**2.Рациональное питание.**

В обязанности педагога входит организация своевременного питания  учащихся, обучение их культурно – гигиеническим правилам приема пищи.

   Поэтому с раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом здоровья. У детей начальных классов повышенная потребность в двигательной активности. А пища служит основным источником энергии и строительным материалом для роста и развития организма ребенка.

**3.Оптимальная двигательная активность.**

Движение как форма физиологической активности, присуща практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

Прогулка – активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней подвижности. Ежедневно в нашей школе организуются прогулки на свежем воздухе. Виды этих прогулок разнообразны. Можно выделит следующие:

* **Прогулка наблюдение** – дети, например, могут наблюдать за сезонными изменениями;
* **Прогулка-задание,** цель которой может быть - поздравить товарищей или взрослых с праздником;
* **Прогулка-задача** направлена на решение какой-нибудь практической задачи;
* **Прогулка-поиск** – во время такой прогулки могут получить задание отыскать, к примеру, лекарственные растения;
* **Прогулка-поход** на скорость, выносливость, дисциплину, внимание и т.д;
* **Прогулка-фантазия** должна предоставлять возможность творческого развития (изготовить поделку, сочинить стихотворение, придумать сказку;
* **Прогулка-показ,** ставит перед воспитателем задачи познакомить и показать;
* **Прогулка-практикум,** предусматривает закрепление ЗУН учащихся по ПДД, культуре поведения и т.д.
* **Комбинированная прогулка** проводиться в сочетании с играми, спортивными занятиями, экскурсионной работой.

Прогулка оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы учащихся. Во время прогулки воспитатель решает сразу две задачи:  обеспечивает интересное проведение времени и содействует укреплению коллектива.

А также игровая деятельность занимает одно из главных мест в развитии ребенка. Жизнь ему проще познавать в игре. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, опираясь на дощкольный опыт детей, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики.

Основная **форма** **работы**- спортивные соревнования, эстафеты, подвижные, малоподвижные и пальчиковые игры, упражнения на релаксацию,зрительную гимнастику, строевые и физические упражнения, упражнения для формирования осанки.

**4. Предупреждение вредных привычек** (или отказ от них) и формирование полезных привычек.

Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются тогда, когда они осознаны. Что касается вредных привычек, то в основе их приобретения и избавления от них лежит воля.

Мы ведем систематическую работу по воспитанию самостоятельности и культуры поведения в группе продленного дня, поскольку от внутренней культуры в значительной мере зависит культура внешняя. Но и внешняя сторона поведения влияет на внутреннюю культуру – заставляет человека быть выдержанным, собранным, уметь владеть собой. Мы считаем своей задачей помочь ребенку в овладении культурой поведения. В группе продленного дня, как нигде, отражается воспитанность наших учеников.

**5. Повышение психоэмоциональной устойчивости**.

По материалам многочисленных исследований, особо опасны для здоровья не активные эмоции, а пассивные – отчаянье, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому, одной из составляющих здоровья считается позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а еще больше чужой удаче. Обучение только тогда может быть эффективным, когда ученик испытывает радость не только от процесса обучения в целом, но и от каждого положительного результата, даже самой маленькой победы.

Поэтому в нашей школе обязательно проводятся занятия по психологии. Проводят их как школьный психолог, так и учителя и педагоги группы продленного дня. Основная цель этих занятий - *психологическое здоровье*, т.е помочь школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни. Занятия проводятся индивидуально или в группах:

* **Тренинговые занятия** *- групповое занятие, целью которого является создание условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.*
* **Волшебный стул***– цель данного группового дела – развивать у школьников интерес к человеку как таковому и содействовать формированию достоинства как черты личности.*

**6. Разъяснительная работа с родителями:**

В работе с родителями используются тематические родительские собрания о соблюдении режима дня школьников, о ПДД; правилах просмотра ТВ, правила работы за компьютером; о необходимости посещения каждым ребёнком какого-либо кружка или спортивной секции. Наряду с родительскими собраниями в практику школы вошло один раз в год проводить день открытых дверей для родителей. Где родители могут посетить или провести сами любой мастер-класс.

Эффективность работы группы продленного дня во многом зависит от отношения ребёнка к школе, от его желания посещать группу. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. Помните, здоровье детей – в наших с вами руках! Благодарю всех за внимание.