**[Формирование культуры здоровья детей на занятиях внеурочной деятельности в школе](http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-detey-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema)**[.](http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-detey-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema)

 Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

 Поэтому в нашей школе назрела необходимость разработать и ввести курс по спортивно-оздоровительному направлению, который мы назвали: «Страна Спортландия». Программа «Страна Спортландия» включает в себя физическую подготовку, знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая физическому, познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

 Программа «Страны Спортландия» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

 - развить интерес к физкультуре и спорту для укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

 -формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

 -развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

 -обучать способам и приемам сохранения и укрепления здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

***Формирование:***

представления о многообразии спортивной и физкультурной

 деятельности;

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна Спортландия» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как учитель физкультуры, классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

 Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Это - тренировки, игры, беседы, лекции, тесты и анкетирование, круглые столы, школьные конференции, экскурсии, просмотр тематических видеофильмов, дни Здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, театрализованные представления.

 В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.