

ГОУ ЛНР  
«Большекаменская школа им. С. И. Титаренко»



**Спортивно-оздоровительное направление  
внеурочной деятельности**

Подготовила :  
учитель первой категории физической  
культуры

Рудак Елена Александровна



# Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности

**Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.**

**Внеурочная форма организации физкультурно-массовой деятельности позволяет:**

- развивать двигательные умения и навыки учащихся;
- массово привлекать учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- проходить социальную адаптацию в коллективном общении и взаимодействии.



# Здоровые дети – здоровая нация!



## Факторы «Школьного нездоровья»

- ❖ неумение самих детей быть здоровыми;
- ❖ незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья;
- ❖ отсутствие личных приоритетов здоровья;
- ❖ курение, алкоголизм и наркомания;
- ❖ малоподвижный образ жизни.



# Направления внеурочной деятельности:

спортивно-оздоровительное

духовно-нравственное

социальное

общекультурное

общеинтеллектуальное



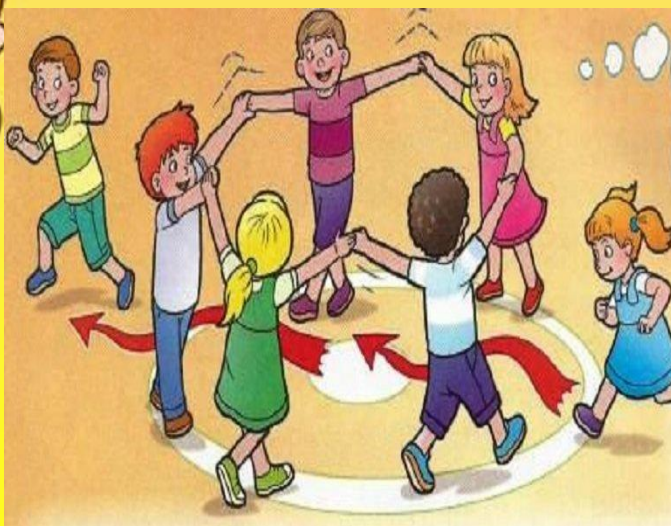
# Актуальность

## Внеурочная деятельность

по спортивно-оздоровительному направлению способствует гармоническому развитию организма, укреплению здоровья с раннего детства.

**Подвижная игра** - источник радостных эмоций, обладающий великой силой.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.



Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

# ЦЕЛЬ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВОСПИТАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ  
В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, ФОРМИРОВАНИЕ И  
РАЗВИТИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## Задачи:

1. ИЗУЧИТЬ И ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ, НОРМАТИВНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ;
2. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ И СОДЕЙСТВИЕ К РАСКРЫТИЮ, РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ И ДУХОВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЕНКА;
3. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ;
4. АКТИВНОЕ ПРИОБЩЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ;
5. ОБЕСПЕЧИТЬ БЛАГОПРИЯТНУЮ АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ;
6. ОПТИМИЗИРОВАТЬ УЧЕБНУЮ НАГРУЗКУ ОБУЧАЮЩИХСЯ;
7. УЛУЧШИТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА;
8. УЧЕСТЬ ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ;
9. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.





# Виды внеурочной деятельности

ИГРОВАЯ;  
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ;  
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ;  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ;  
ЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ;  
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ;  
СОРЕВНОВАНИЯ;  
ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ;  
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО;  
ЭКСКУРСИИ;  
ВИКТОРИНЫ.

**Основной формой игровой деятельности является игра с ролевым акцентом.**





## Планируемые результаты:

**Личностные результаты**- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно – смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества.

**Метапредметные результаты** – освоение обучающимися универсальных учебных действий (УУД) (познавательные, регулятивные, коммуникативные).

**Предметные результаты** – освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов по получению нового знания его преобразования и применения.


# Подвижные игры

*Подвижная игра* - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.



## Простые и усложненные игры-догонялки



Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».

**Эстафеты** - являются одним из традиционных средств физической культуры. В эстафетах ярко отражается представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

## Игры-поиски



Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

**Игры-хороводы.** Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота».



## Игры в шашки и шахматы решают сразу несколько задач:

### Игра в шахматы решает сразу несколько задач:

- Познавательную: расширяет кругозор, учит думать, запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, ориентироваться на плоскости (что крайне важно для школы). Развивает изобретательность и логическое мышление;
- Воспитательную: вырабатывает целеустремленность, выдержку, волю, усидчивость. А также внимательность и собранность;
- Ребенок, обучающийся этой игре, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах;
- Эстетическую: обогащает внутренний мир, развивает фантазию, учит радоваться красивым комбинациям;
- Физическую: побуждает уделять время физкультуре, чтобы хватало сил и выносливости сидеть за шахматной доской;
- Коррекционную: помогает гиперактивному малышу стать спокойнее, уравновешеннее, учит непоседу длительно сосредотачиваться на одном виде деятельности.





## Планируемые результаты:

- ❖ приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- ❖ практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- ❖ получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;
- ❖ формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще;
- ❖ регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно-закаливающие процедуры;
- ❖ участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

# Семь составляющих здоровья

❖ Вода

❖ Движение

❖ Свежий воздух

❖ Правильное питание

❖ Положительные эмоции

❖ Дыхание

❖ Сон



# Вывод:

В подвижных играх дети не только реализуют свою потребность в движении, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки, но и учатся, с одной стороны, инициативности, самостоятельности, настойчивости, а с другой – умению владеть собой и считаться с партнёрами, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Следовательно, игра должна присутствовать в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности младших школьников в той мере, в какой она необходима для создания «гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок», коррекции и стимулирования всех сторон детского развития.





**Спасибо**  
**за**  
**внимание**