

## **РОЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ.**

**Автор:** Абрамова Юлия Андреевна, учащаяся 7 класса МОУ "Лицей №26" г. Подольск.

**Научный руководитель:** Мысливцева Татьяна Михайловна, учитель физической культуры.

The role of extracurricular activities in promoting the health of the students of the 7s classes.

Внеурочная деятельность - это неотъемлемая часть образовательного процесса в школе, которая способствует в полной мере реализации требований федеральных образовательных стандартов общего образования.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Во внеурочной деятельности создаются условия для развития личности ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями, формируется познавательная активность, нравственные черты личности, коммуникативные навыки, происходит закладка основ для адаптации ребёнка в сложном мире, как интеллектуального и гармонично развитого члена общества.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

Одним из направлений внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительная деятельность.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков, учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложнённых.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

Внеурочная деятельность создаёт условия для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию. Они способствуют привлечению учеников к постоянным занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, улучшают физическую подготовленность учащихся, объединяют ребят в единый коллектив .

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями под общим руководством директора школы. Самое активное участие в них должен принимать коллектив физкультуры. Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в

котором указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников команд, форма заявки и сроки ее представления.

Для подготовки и проведения соревнований необходимо привлекать как можно больше учащихся. Они обычно готовят места для соревнований, подготавливают инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

Внеурочная деятельность занимает большую часть в жизни нашего класса. Ребятам нравится заниматься спортом на школьных уроках физкультуры, и они с удовольствием продолжают совершенствовать свою физическую форму в свободное время. Многие посещают различные кружки и секции по интересам, где продолжают тренироваться.

Самым популярным видом внеклассной деятельности в нашем классе является игра футбол. И увлекаются ей не только мальчики, но и девочки. Футбол – игра, которая развивает не только силу, быстроту и ловкость, но и развивает мышление и умение работать в команде. Многие ребята ходят в дополнительные секции и кружки, чтобы увеличить свои навыки, играют в своё свободное время и устраивают небольшие соревнования среди команд разных классов. На одном из них наш 7л2 класс занял почётное 2-ое место, уступив только команде 7л1.

«Я люблю футбол за его скорость и динамичность. Он помогает мне развивать скорость, быстроту движений и хорошую реакцию. Я хожу на дополнительные занятия, чтобы усовершенствовать свою технику игры и увеличить меткость удара,» - Степан Бакулин.

Среди девочек популярна внеурочная деятельность, которая развивает не только физические способности, но и творческое мышление и внутренний мир. Например: гимнастика, аэробика, танцы и т.п. Данные виды развивают гибкость, выносливость, целеустремлённость, помогают при выполнении гимнастических упражнений на уроках физкультуры.

Абрамова Юлия изучает классическую хореографию, народный танец и джаз в школе танца Елены Морозовой в ДК «Октябрь». Туманова Марина занимается классическим и народным танцами, Ерёмкина Алиса – акробатикой. Она стала призером муниципальной Олимпиады по физической культуре. Батаева Полина, Вайнбергер Алёна и Подпоринова Вика увлекаются гимнастикой, а Белоусенко Наташа, Копылова Лиза и Чебунина Катя занимаются в «Театре Моды», где изучают современный танец. Эти занятия формируют у девушек красивую фигуру, осанку, приучают вести здоровый образ жизни и помогают на школьных уроках физкультуры.

Николаева Екатерина занимается в секции айкидо. Занятия помогают поддерживать ей прекрасную форму, развивают выносливость и целеустремлённость. Занятия айкидо помогают Кате прекрасно справляться со школьной программой и показывать хорошие результаты в различных спортивных играх.

Малай Даша занимается лёгкой атлетикой. Занятия помогают ей быть в хорошей форме и отлично выполнять упражнения на уроках

Ермилов Максим, Белоусенко Наташа и Харакоз Арсений увлекаются плаванием. Дополнительные занятия оттачивают фигуру и укрепляют здоровье.

18 сентября в нашей школе был проведен «День бегуна», на котором наш класс проявил не только замечательные физические качества, но и бодрость духа и был единым дружным коллективом. Волна позитива и радости захватила не только бегунов, но и болельщиков. Наш класс показал прекрасный результат и занял 3–е место среди шести 7-х классов.



Занятия по физкультуре в МОУ «Лицей№26» проводит Мысливцева Татьяна Михайловна. Уроки проходят в интересной и познавательной форме. Учитель создаёт все условия для укрепления здоровья детей, совершенствования их физических качеств, приобщения их к здоровому образу жизни. Она старается развить не только хорошую физическую форму каждого ученика, но и обогатить его внутренний мир. Мы – ученики 7л2 класса – с удовольствием и большим интересом занимаемся физкультурой. Большое спасибо Татьяне Михайловне за её любовь к ученикам!

Мне внеурочная деятельность помогает оставаться в хорошей форме, совершенствовать свои физические способности и укреплять здоровье. Мне кажется, каждый человек, независимо от возраста, должен подобрать себе дополнительное занятие, не только для души, но и для здоровья. Ведь оно – наше богатство!

Список использованных источников.

<http://school2.68edu.ru/школа-лаборатория-инновационного-развития/214-программы-по-вуд>

<http://boxcredit.ru/studentu/vneurochnaia-deiatel'nost-vidy-formy-organizacii-obrazovatelnye-rezultaty/>

<http://fizkultura-obg.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizkulture-beregi-zdorove-smolodu>