

*Формирование ЗОЖ у детей младшего
школьного возраста через внеурочную
деятельность*

*Учитель 1 категории МКОУ «СОШ пгт Нема»
Цибульская Ольга Леонидовна*

Актуальность темы

Здоровье – это важнейшая потребность ребёнка, определяющая способность его к учёбе и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к здоровью человека.

Цели и задачи

- Цель:
- Создание для сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Задачи:
- Формирование ЗОЖ через внеурочную деятельность.
- Научить использовать знания в повседневной жизни.
- Укреплять здоровье во время внеурочной деятельности.

Формы работы

- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Всероссийские и общерайонные соревнования
- Походы (зарница, ориентирование на местности)
- День здоровья
- Неделя здоровья
- Совместные спортивные мероприятия с родителями

Совместные спортивные







■ Весёлые старты.



Малые олимпийские игры



Внеурочная деятельность

■ **Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей детей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.**

