

*Квашнина А.А. магистрант,
1 курс, Гуманитарно-педагогический институт,
Тольяттинский государственный университет,
Тольятти (Россия)
Андреев Г.О. студент,
2 курс, Институт Финансов Экономики и Управления,
Тольяттинский государственный университет,
Тольятти (Россия)*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Аннотация: В настоящее время актуальна проблема сохранения здоровья людей, и здоровое поколение школьников - важнейший фактор обеспечения будущего нации. Основы здорового образа жизни закладываются в дошкольном возрасте, расширяются и углубляются в школьный период, а затем закрепляются, приобретая форму культурных навыков. Однако, согласно инновационным анализам, только малый процент выпускников школы можно считать абсолютно здоровым ребенком.

Ключевые слова: Здоровье, физическое благополучие, обучение, формирование.

*A.A. Kvashnina graduate student,
1 course, Humanitarian and Pedagogical Institute,
Togliatti State University,
Togliatti (Russia)
Andreev G.O. student,
2 course, Institute of Finance, Economics and Management,
Togliatti State University,
Togliatti (Russia)*

Formation of a healthy lifestyle for schoolchildren in extracurricular activities.

Annotation: Currently, the problem of preserving people's health is urgent, and a healthy generation of schoolchildren is the most important factor in ensuring the future of the nation. The foundations of a healthy lifestyle are laid in the preschool age, broadened and deepened during the school period, and then consolidated, taking the form of cultural skills. However, according to innovative analyzes, only a small percentage of school graduates can be considered a perfectly healthy child.

Keywords: Health, physical well-being, training, formation.

Школьный период – один из самых ответственных периодов в детстве каждого человека, в полном распоряжении которого его уровень интеллекта, желание и стремление к учебе, а также уверенность в своих собственных силах.

Период младших классов считается пиком детства, потому что именно в этот период ребенок сохраняет те самые детские качества. Такие как безрассудность и наивность. Но он уже начинает терять детство. Непосредственность в поведении имеет другую логику и мышление. Восприятие и эффективность применяемого обучения напрямую зависит от состояния здоровья детей и подростков.

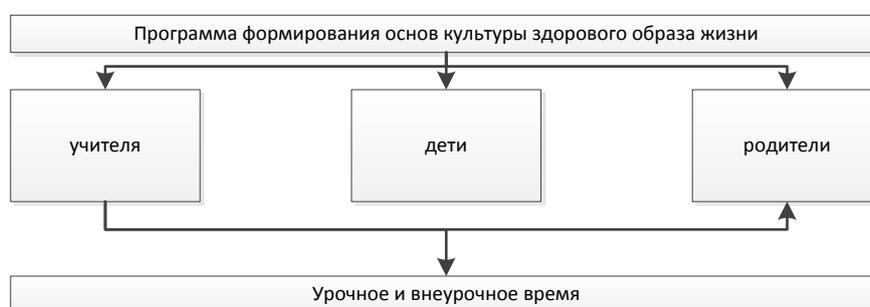
Здоровье человека - приоритетная социальная ценность человека. Серьезные изменения в образе жизни вызывают серьезное беспокойство. Дети проводят большую часть своего времени за компьютерами и телефонами, что приводит к снижению зрения, а следственно, к увеличению процента слабовидящих дети в школах. Здоровье как часть культуры всегда было частью круга прагматических забот общества. в V веке до нашей эры Перикл сказал, что «здоровье - это состояние морального, умственного и физического благополучия, которое дает

человеку способность переносить все жизненные трудности, не теряя самообладания».

В настоящее время определение здоровья заключается в отсутствии болезней в теле и создании человека, а все физиологические системы функционируют верно. При этом, настрой и общее состояние человека бодрое и уверенное.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов».

Ухудшается здоровье школьников, прежде всего, из-за содержания образования и укоренившегося уклада школьной жизни в российских школах. Важно отметить то, что на настоящий момент современное общество имеет достаточно низкий уровень ценностей здорового образа жизни. Из этого и появляется проблема понимания пользы и необходимости укреплять свое здоровье и занятие регулярными физическими активностями. Также, есть слой населения, семьи. Которые не заинтересованы в поддержании здорового образа жизни и не являются союзниками в поддержку направления поддержания здоровья у детей. Отсутствие мотивации у таких детей дают пробелы в знаниях по гигиене, режиму и социально-безопасному поведению. Говорим о культуре сохранения здоровья.



Формы внеклассной деятельности: кружок, студия, секция, клуб, ассоциация, факультативно, научное общество, конференция, собрание,

игра соревнование, турнир, встреча, концерт, выступление, упражнение, экскурсия культурный тур, туристический тур, субботник, посадка. Достижение всех трех уровней внеклассных результатов будет двадцать свидетельствуют об результатах проделанной работы:

Разработка различных форм организации отдыха, оздоровления и трудоустройство детей;

повышение психологического и социального комфорта в одном образовательное поле;

укрепление общего иммунитета обучающихся;

развитие творческого потенциала каждого учащегося;

работа над укреплением связи между школой и семьей.

Выработка основ здорового образа жизни – это комплекс культурно-оздоровительных мероприятий, которые нацелены на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Выделен акцент здоровому образу жизни вне преподавания. В котором важна деятельность, вовлекающая студентов в исследования. Чаще всего это -проекты, творческие занятия, в которых они учатся управлять и верно использовать полученную информацию, уметь выражать свои мысли, принимать решения.

Формирование основ здорового образа жизни является наиболее важным. эффективен во внеклассной деятельности по всем направлениям, но особенно досуг и развлечения, спорт и отдых Инструкции. Вне учебного занятия позволяют младшему школьнику реализовать свои личные качества, расширить кругозор, улучшить умственная деятельность и познавательные интересы ребенка. Здесь играет роль выбор содержания и формы обучения.

Формируя учебную деятельность, студент учится. Чтобы управлять своим вниманием, вы должны внимательно изучить слушайте учителя и

следуйте его инструкциям. Произвол сформирован как особое качество психических процессов. Проявляется в способности. Сознательно ставьте цели действия и находите средства для их достижения. При решении различных учебных задач формируется младший ученик умение планировать, и ребенок может выполнять действия друг к другу на внутреннем плане. Физическое и моральное развитие ребенка уже в малом возрасте определяется окружающими его условиями жизни. И именно период самого интенсивного развития наступает в школе.

Список используемой литературы:

1. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: Учебник / А.И. Кравченко. - М.: Инфра-М, 2017
2. . Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика. Основы курса: Учебник для вузов и ссузов / Л.В. Мардахаев. - Люберцы: Юрайт, 2015
3. Назарова, Н.М. Специальная педагогика: В 3 т.Т. 1: Учебное пособие / Н.М. Назарова. - М.: Академия, 2018
4. Столяренко, Л.Д. Социальная педагогика: Учебное пособие для бакалавров / Л.Д. Столяренко, И.В. Самыгин. - М.: Дашков и К, 2015
5. . Чекулаенко, В.Л. Общая социальная педагогика. Основы теории: Учебное пособие / В.Л. Чекулаенко. - М.: Инфра-М, 2017.