Область Абай, г. Курчатов

КГУ «Средняя школа №3» отдела образования города Курчатова управления образования области Абай

учитель физики и информатики

Скопченко Виктория Геннадьевна

**«Формирование здорового образа жизни во внеурочной деятельности»**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главных показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее страны. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования.

Учитывая все это как же помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Для решения столь важного вопроса я провожу различные классные часы, турпоходы, экскурсии, внеклассные мероприятия. А так как являюсь учителем физики, то эти внеклассные мероприятия сопровождаются конкурсами, состязаниями, которые связаны с применением знаний по естествознанию, физики и другими науками.

Основная цель этих мероприятий - формирование навыков здорового образа жизни, но они необходимы и для создания в классе атмосферы доброжелательности.

Одним из таких мероприятий является спортивный поход «Пятый элемент». Целью этого мероприятия: командообразование. Закрепление позитивных эмоций, связанных с культурой коллектива, с ощущением принадлежности к единому целому. Развитие положительных эмоций и чувств, связанных с заданной проблемой. Создание общей истории. Отдых, общение. Формирование ответственного отношения к окружающей среде. Укрепление семейных отношений между детьми и родителями. И конечно же формирование здорового образа жизни, но не только у учащихся, а и у их родителей. Спортивный поход проводится в виде игры для того, чтобы ребята лучше узнали друг друга, проверили, смогут ли они действовать как единое целое в трудную минуту, полностью положиться на плечо товарища. Название «Пятый элемент» она получила за то, что суть игры заключалась в прохождении 4 этапов «игрового поля» - это четыре стихии – **Земля, Вода, Огонь и Воздух** (за прохождение каждого этапа команда получает изображение стихии), а в конце они должны определить, что же помогло им преодолеть все препятствия и, что они могут назвать пятым элементом. Класс делится на две группы, с каждой группой идет инструктор (с одной – учитель, с другой один из родителей). Главное для группы - поиск «Пятого элемента». Первые два этапа ребята преодолевают по пути к конечному пункту и еще два на месте. Один из этапов на месте называется «Земля». В случае с моим классом мы провели экологическую акцию «Чистый берег». Цель экологической акции – обратить внимание любителей отдыха на лоне природы на проблему охраны окружающей среды, а именно на состояние водных объектов. Показать на собственном примере необходимость сохранения чистоты и красоты (все вместе очищали от мусора берег реки Иртыш).

Ребята увлеченно проходят все этапы игры. Вдохновляет их и то, что вместе с ними в походе участвуют и родители – это сближает, укрепляет семейные отношения. От этого становится интересно не только детям, но и родителям.

Активный отдых - лучшее средство укрепления здоровья. Отдых в пути, в движении помогает быстрее и полнее, чем "сидя­чий" и "лежачий" восстановить работоспособность, снять усталость, улучшить общее самочувствие. Разумнее, полезнее и интереснее освободить себе выходной для настоящего отдыха и отправиться в маленькое путешествие.

Одной из самых доступных форм активного отдыха, одним из могучих средств укрепления здоровья являются исследовательские походы выходного дня.

В связи с этим у меня есть разработка похожего мероприятия, но вот именно, что просто похожего - это внеклассное мероприятие, в котором четко прослеживается межпредметная связь по предметам – математика, физика, изобразительное искусство, биология, география, русский язык и литература. Воспитательная работа здесь строится на основе комплексного подхода с учетом основных направлений воспитательной работы: гражданско-патриотического, семейного, здорового образа жизни, интеллектуального.

Целью данного мероприятия является воспитание гражданина-патриота, человека-хозяина своей Земли, личности, способной к созидательному труду, формирование у учащихся исследовательской культуры и бережного отношения к природе. Потому эта исследовательская велосипедно-пешая экспедиция называется «Границы нашего города».

Участниками являются учащиеся класса, родители, волонтёры-старшеклассники.

Так как именно в семье закладываются нравственные ценности человека, формируются нормы поведения, положительное отношение к таким человеческим качествам как любовь, взаимопонимание, ответственность, порядочность, поэтому просто необходимо вовлечение родителей в такое масштабное мероприятие, поскольку семья является основой жизнедеятельности детей, кроме того, необходимо проведение подготовительной работы.

**В чем заключался подготовительный этап:**

* определение целей и задач экспедиции;
* деление класса на пешеходную и велосипедную группы и исследовательские тройки (фотографы, высотомеры, художники, ботаники, математики, физики, геологи);
* изучение картографических материалов и краеведческой литературы;
* изготовление флага класса;
* изготовление нивелира;
* написание письма-пожелания следующим группам;
* подготовка снаряжения.

Экспедиция была разработана согласно возможностям детей преодолевать местность не только пешком, но и на велосипедах. Поэтому участники экспедиции заранее делятся на две группы по способу передвижения: пешеходы и велосипедисты. Велосипедисты проделывают весь путь на велосипедах, а пешеходы – третью часть. На конечной точке детей ждут родители из группы поддержки на личном автотранспорте. На плечах родителей лежит ответственность за организацию лагеря: сбор дров, приготовление горячего обеда, определение места для костра, установка мест для сидения. По прибытию учащиеся разделяются на микро-группы (тройки) по способу исследовательской деятельности: фотографы, высотомеры, художники, ботаники, математики, физики, геологи. Работа групп курируется учителем и закрепленными родителями.

**Исследовательская деятельность началась с общих заданий:**

1. Сосчитать количество пар шагов от автомобильной дороги до подножия Иван-горы (местная достопримечательность).
2. Установить флаг класса на вершине Иван-горы, сделать общую фотографию.
3. Закопать письмо-пожелание следующим экспедициям.

Задания микро-групп (троек).

1. Сориентировать расположение объекта по сторонам света и сфотографировать (северную, южную, западную, восточную) склоны горы.
2. Измерить высоту горы, используя нивелир (изготовить из предложенных подручных средств).
3. Нарисовать пейзаж с Иван-горой (краски, мелки, карандаши).
4. Собрать виды растений, растущих вблизи Иван-горы (затем определить их).
5. Определить площадь основания Иван-горы.
6. Рассчитать давление и вес горы.

Заключительный этап.

* возвращение групп в город после выполнения исследовательской работы;
* написание сочинения на тему «Как я сходил в поход»;
* использование  материала на уроках географии, биологии, физики и математики.

Все задания были ребята выполняют с энтузиазмом и увлечением. Родители отмечают, что им самим интересно наблюдать за тем, как дети справляются с ними и хотелось к ним присоединиться.

**В конце подводятся итоги экспедиции.**

В нашем случае это то, что участники велосипедной группы экспедиции проехали по проселочной дороге 22,68 км (всего), пешеходной группы прошли 7 км.

Деятельность участников экспедиции направлена на исследование объекта Иван-гора области Абай города Курчатова, а также природы по маршруту следования.