

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ОЗДОРОВЛЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»,
профили «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Ранчугова Артема Алексеевича

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы заключается в том, что: одним из направлений в улучшении физического воспитания и оздоровления Матвейчева Г.И. Павлов В. Н., учащихся является использование внеурочных (внеклассных) физкультурно-спортивных форм занятий как важных средств оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Здоровье и физическая подготовленность школьников с ранних этапов – важнейшие слагаемые здоровья и физического потенциала нации и поколения. Проблему всеобщего физического образования и физической культуры надо решать, прежде всего, через учебные и спортивные заведения. Уже в раннем школьном возрасте нужно успеть воспитать мотивацию и потребность в занятиях физическими упражнениями, обеспечить физкультурную грамотность каждого ребенка. Необходимо сконцентрировать усилия педагогов в главном - кардинальной перестройке системы школьного физического воспитания. Это есть социальным заказом общества. Физическое воспитание подрастающего поколения является органичной частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития личности и духовных сил школьников, их подготовки к жизни, труду и защите родины, а также укреплению психологических качеств Леонтьев, А.Н. Сляяр, А.Б. В процессе физического воспитания выполняются задачи укрепления здоровья школьников, развития их физических способностей, расширения функциональных возможностей организма, формирования двигательных навыков, воспитания их нравственности, моральных и волевых качеств: патриотизма, коллективизма, смелости, решительности, упорства, целеустремленности.

В настоящее время важность организации внеурочной деятельности по оздоровлению школьников младшего возраста становится все более актуальной, важной и приоритетной. Современный образ жизни и учебный процесс требуют от детей не только умственного, но и физического развития,

что делает важным создание условий для занятий спортом, проведения игровых мероприятий и занятий на свежем воздухе.

Данная тема является предметом активного изучения специалистами в области образования и педагогики, так как здоровье детей – основа их успешного развития как личности индивидуума. Проведение оздоровительной внеурочной деятельности имеет целый ряд позитивных аспектов, включая улучшение физического здоровья, повышение уровня физической подготовки, формирование социальных навыков и умений, а также улучшение психологического состояния школьников.

Исследование данной темы является важным и актуальным в современных учебных условиях, когда здоровье детей и их физическое развитие становятся все более приоритетными и важными задачами образовательной системы. Данная работа также имеет целью предложить практические рекомендации для педагогов, молодых специалистов и организаторов внеурочной деятельности по оздоровлению школьников младшего возраста, чтобы сделать этот процесс более эффективным, обширным и полезным для здоровья и развития детей всех возрастов.

Внеурочная работа по физической культуре – это, как правило, работа в непринужденной обстановке, в атмосфере равенства, увлеченности, эмоционально-психологического комфорта и заинтересованности каждого его участника, как ученика так и его организатора. Все это дает школьникам возможность преодолеть условности и в полной мере раскрыть свои личностные качества и творческие способности во всех своих умениях без ограничений. Такая среда позволяет детям выражать себя более свободно и раскрывать свой потенциал без ограничений, налагаемых традиционными рамками учебного процесса и выражать себя как уникальная личность.

Как показывает практика, внеурочная и внеклассная работа не только обеспечивает формирование чувства успешности (что столь важно и актуально в настоящее время в воспитательной работе с детьми) и удовлетворенности, но и благотворно сказывается на результатах обучения. У школьников воспитывается чувство уверенности, формируются умения

ставить цели и добиваться их реализации в интересных и посильных для них делах. Это крайне важно для развития мотивации и повышения самооценки учащихся, что является гарантией их будущих достижений.

Педагог играет ключевую и важнейшую роль в этом процессе, начиная от организации мероприятий в которых школьник может проявить себя и заканчивая тем что он закладывая фундамент личности и его внутренних школьника, способной в дальнейшем ставить жизненно важные цели и задачи и успешно их решать. Именно такие личности и граждане нужны современному прогрессирующему обществу: люди с высокой степенью самодостаточности, инициативы и ответственности, способные адаптироваться к меняющимся условиям и преодолевать возникающие проблемы, которые могут возникнуть как в учебное время, но и в повседневной жизни.

Внеурочные и внеклассные занятия по физической культуре также способствуют развитию командных навыков, умению работать в коллективе и поддерживать товарищей по команде. Эти навыки являются фундаментальными для любой успешной социализации в обществе человека и профессиональной деятельности и личного роста улучшая его гражданские и моральные качества не только как хорошего ученика, но и как хорошего гражданина, части общества. Кроме того, занятия спортом и физкультурой способствуют укреплению такого важного пункта поведения как дисциплины, что положительно влияет на результаты обучения и общее поведение учащихся и их посещаемости школы, уменьшение количества прогулов, что играет важную роль в системе обучения каждого ученика в учебном заведении.

Создание условий для внеурочной и внеклассной деятельности является насущной и одной из важнейших задач современной системы образования, поскольку оно позволяет получить дополнительный эффект в формировании моральных, волевых качеств личности и способствует физическому и психоэмоциональному оздоровлению детей всех возрастных групп. Практика показывает, что хорошо организованные, спланированные

внеурочные и внеклассные мероприятия не только повышают уровень физической подготовки, но и формируют у детей ответственность и любовь к спорту и другой физической деятельности к примеру активный отдых на природе как с семьёй так и с своими друзьями, что служит гарантированным средством здоровой и активной жизни на протяжении всего периода взросления и даже после окончания школы во взрослой жизни.

В учебных заведениях созданы условия для осуществления внеклассной, внеурочной и внешкольной работы по физическому воспитанию школьников всех возрастных групп. Тесно связанная с уроками физической культуры внеурочная работа открывает большой простор и спектр для повышения общефизической и спортивной подготовки школьников, развития у них устойчивого интереса к самостоятельным занятиям спортом физическими упражнениями и изучения истории физической культуры и спорта.

Цель работы: изучить возможности внеурочной работы по оздоровлению обучающихся начальной школы.

Объект: внеурочная работа по физической культуре в младших классах.

Предмет: организация внеурочной работы по оздоровлению обучающихся начальной школы.

Для достижения данной цели выделены следующие **задачи:**

1. Показать значимость внеурочной работы по оздоровлению обучающихся в начальной школе.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки здоровья младших обучающихся.
3. Разработать комплекс мероприятий внеурочной работы по оздоровлению обучающихся и оценить его эффективность.

Методы исследования: изучение и анализ научных источников по проблеме исследования, обобщение, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Структура работы: бакалаврская работа изложена на 42 страницах машинописного текста, состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, включающего 29 наименований. Цифровой материал исследования представлен в 6 таблицах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования **«Внеурочная работа как условие оздоровление обучающихся младших классов»** представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, дается анализ степени её разработанности, определена важность внеурочных мероприятий.

Современная интенсификация процесса обучения связана с отрицательным влиянием на состояние здоровья учащихся. По данным (2024 года), только 6% российских школьников по окончании среднего школьного учреждения – это здоровые люди. 94% выпускников имеют болезни и патологии. При том, что в момент поступления в начальную школу 60% поступивших в первый класс детей – абсолютно здоровые дети.

- резкое снижение двигательной активности (в 2–3 раза) детей в режиме учебного дня;
- дефицит свободного времени, вызывающие стрессовое состояние;
- постановление приоритета, направленного на подготовку к теоретическим предметам и экзаменам.

Физическое воспитание учащихся является одной из самых важных частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

В современном обществе уровень здоровья детей и подростков является одним из важнейших аспектов их образовательного процесса. Организация внеурочной деятельности по оздоровлению школьников младшего возраста играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и привитии им навыков для поддержания физического и психологического благополучия на протяжении всей жизни. Данная исследовательская работа посвящена организации внеурочной деятельности, оценки её эффективности и её влиянию на здоровье и развитие детей младшего школьного возраста.

Задачи внеурочной работы:

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Главные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, закалывать организм, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, воспитывать у учащихся систематически заниматься физической культурой.

Внеурочная работа по физической культуре важна для оздоровления, укреплению здоровья школьников, воспитания моральных качеств и интереса к физической культуре и спорта обучающихся младших классов. На современном этапе она имеет определенные характеристики, которые помогают детям развивать физические навыки, укреплять здоровье и формировать правильное отношение к спорту и здоровому образу жизни. Приоритетами внеурочной работы в этой области являются разнообразие

упражнений и мероприятий, игровой и интересный подход для определенной возрастной группы, адаптация занятий к возрастным особенностям детей, индивидуализация подхода к каждому ребенку и его интересов.

Из всего сказанного можно выделить следующие одни из важных задач внеурочной работы по оздоровлению и физическому воспитанию школьников:

- содействие в выполнении учебно-воспитательных задач;
- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся;
- воспитание любви к занятиям физической культурой и спортом;
- разработка программ, подходящих для детей с учетом их возрастных и физических возможностей;
- обеспечение необходимого объема и уровня физической деятельности;
- организация секций и спортивных мероприятий для поддержания интереса к занятиям;
- повышение теоретических знаний в сфере физической культуре и спорта.

Внеурочное физическое воспитание оказывает положительное влияние на внутренний мир учащихся, укрепляя их здоровье, обогащает их теоретические знания о здоровом образе жизни, физической культуре и повышает устойчивость в непредвиденных жизненных ситуациях которые могут встречаться как в школе так и в повседневной жизни.

Программы внеурочной работы направлены на развитие здоровья как физического, так и психического и активного образа жизни, с целью формирования гармонически развитой личности.

Во второй главе **«Экспериментальная работа по организации внеурочной деятельности для оздоровления обучающихся младших классов»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного

общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3» города Балашова Саратовской области (далее – МАОУ СОШ №3 г. Балашова) с сентября 2024 г. по май 2025 г. приняли участие 10 учеников 4-х классов в возрасте 10–11 лет.

Исследование включало три взаимосвязанных этапа.

Первый этап (констатирующий)

На этом этапе проводился глубокий анализ педагогической, методической и научной литературы по проблеме исследования. Была составлена программа экспериментальной работы, определена база экспериментального исследования и состав участников. Также были подобраны тесты для определения показателей здоровья испытуемых. Составили план здоровья учеников, включая пропуски по причинам болезни, чтобы иметь полную картину их здоровья и частоты заболеваний.

Второй этап (формирующий)

Этот этап длился с октября 2024 г. по апрель 2025 г. На нем были подобраны показатели для исследования и получены начальные данные для анализа здоровья обучающихся.

ИМТ (индекс массы тела) – это важный показатель, позволяющий оценить соответствие веса человека его росту и косвенно определить количество жировой ткани в организме. ИМТ рассчитывался по формуле: индекс массы тела = вес (кг) / рост (м)².

Изучение журнала класса. Был проанализирован журнал класса для оценки количества пропущенных уроков по болезни и прочим причинам. Этот показатель помогает оценить уровень здоровья и частоту заболеваний среди учащихся.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) измерялась для оценки сердечно-сосудистой системы и общего физического состояния. ЧСС является важным индикатором функционального состояния организма.

Частота дыхания (ЧД) измерялась для оценки функционального состояния организма. ЧД может изменяться в зависимости от физической активности, эмоционального состояния и общего здоровья.

Психоэмоциональное состояние подвергалось влиянию различных

факторов, таких как учебные нагрузки, социальные взаимодействия и личные переживания. Оценка психоэмоционального состояния была важной частью исследования, поскольку оно напрямую связано с общим благополучием и результатами обучения.

Третий этап (обобщающий)

Этот этап проводился с апреля 2025 г. по май 2025 г. Здесь осуществлялась математико-статистическая обработка полученных данных, систематизация и обобщение результатов исследования. Материал был оформлен в виде бакалаврской работы.

Также были собраны исходные данные по ИМТ, ЧСС, ЧД испытуемых, что позволило оценить динамику этих показателей на протяжении исследования.

Исследование позволило глубоко изучить влияние внеурочной деятельности на физическое и психоэмоциональное развитие учеников младшего школьного возраста и продемонстрировать эффективность подобных программ в улучшении здоровья и повышении мотивации детей.

Для разработки плана здоровья учащихся был запущен систематический мониторинг пропусков занятий, вызванных болезнью. В рамках этого мониторинга была проведена тщательная работа по подсчету и анализу данных о пропусках уроков, учитывая не только медицинские причины, но и другие обстоятельства, такие как семейные ситуации, личные дела и прочие факторы, которые могут влиять на посещаемость. Такой всесторонний подход позволил составить более полное и объективное представление о состоянии здоровья учеников, а также выявить потенциальные тенденции и закономерности в причинах пропусков.

После получения всех результатов мы наблюдаем положительную динамику. Положительные сдвиги наблюдаются во всех параметрах,

Таблица 1 – Показатели исходных и итоговых значения ИМТ испытуемых в начале и конце учебного года

Исходный $\bar{x} + \sigma$		17,5±0,4
Заключительный $\bar{x} + \sigma$		18,4±0,3
Различие	абсолютное	0,9

	%	5,1%
Достоверность различий		<0,05

T-критерий по Стьюденту составляет 8,3, что позволяет ИМТ считать статистически значимым значением.

Нормы ИМТ для детей 10-11 лет:

Для детей 10-11 лет: ИМТ обычно варьируется от 16 до 21.

После комплекса оздоровительных мероприятий индекс массы тела (ИМТ) у детей изменился в лучшую сторону, приблизившись к середине рекомендованных значений, отдалившись от границ нормы. Что нам говорит о положительных результатах. Также о изменениях от начальных данных на 5,1% ($P < 0,05$).

Таблица 2 – Показатели пропусков уроков у учащихся

Фактор	По болезни	Прочее
Исходный $\bar{x} + \sigma$	21,5±2,6	7,9± 2,7
Заключительный $\bar{x} + \sigma$	16,3 ±2,1	5,5±2,2
Различие	абсолютное	4,8
	%	24,1%
Достоверность различий	<0,05	<0,05

Таким образом, вычисленный t-критерий по Стьюденту составляет 4,1, это свидетельствует о значимости различий в пропусках по болезни между началом и концом учебного года.

В таблице показана положительная динамика пропусков уроков по разным причинам среди учащихся 10–11 лет в течение учебного года после проведения оздоровительных мероприятий. В целом, количество пропусков по болезни и прочие было снижено, что указывает на положительное влияние оздоровительных мероприятий на здоровье и дисциплину учащихся.

Исходя из данных исследований, мы можем с уверенностью сказать, что пропуски по болезни сократились на 24,1% ($P < 0,05$), что свидетельствует о положительных влияниях комплекса оздоровительных мероприятий и на общее повышение посещаемости, что говорит не только об улучшении физического здоровья, но и о поднятии дисциплины.

Таблица 3 – Показатели исходных и итоговых значений ЧСС и ЧД испытуемых

Этап		ЧСС	ЧДД
Исходный $\bar{x} + \sigma$		89,6±2,2	18,5±1
Заключительный $\bar{x} + \sigma$		83,3± 2,4	16,1±0,8
Различие	абсолютное	6,6	2,4
	%	7%	12,9%
Достоверность различий		<0,05	<0,05

Норма ЧСС для детей 10-11 лет: обычно находится в диапазоне от 75 до 95 ударов в минуту. Рассчитанное значение t-критерия Стьюдента составляет 3,0, что свидетельствует достоверной значимости полученных результатов.

Эти данные демонстрируют положительную динамику ЧСС после проведения оздоровительных мероприятий. В целом, ЧСС у учащихся после таких мероприятий может уменьшиться, что указывает на улучшение сердечно-сосудистой системы и общей физической подготовки. Наблюдаем изменения на 7% ($P < 0,05$) от изначального результата.

Норма ЧД для детей 10-11 лет обычно находится в диапазоне от 12 до 20 вдохов в минуту.

Оздоровительные мероприятия: могут включать физические упражнения, дыхательные практики и другие активности, направленные на улучшение общего физического состояния и функции дыхательной системы.

Рассчитанное значение t-критерия Стьюдента составляет 5,6. Это значение можно использовать для проведения статистического теста на значимость различий между исходными и итоговыми значениями ЧДД.

Также эта таблица демонстрирует динамику частоты дыхания среди учащихся в течение учебного года после проведения оздоровительных мероприятий. В целом, ЧДД незначительно уменьшилось, что указывает на улучшение функции дыхательной системы и общего физического состояния, благодаря чему показатели приблизились к середине рекомендованных значений, сдвинув показатели от края норм. Средне групповой показатель был изменен на 12,9% ($P < 0,05$) от изначального.

Таблица 4 – Показатели значений психоэмоционального состояния данные до и после годового комплекса оздоровительных мероприятий

Этап		Тревожность	Эмоциональная устойчивость	Мотивация	Социальная адаптация	Самооценка
Исходный $\bar{x} + \sigma$		18,2±2,9	5,0±1,7	6,0±1,7	4,7±1,4	3,9±1,1
Заключительный $\bar{x} + \sigma$		14,2±3,4	7,1±1,8	8,4±1,8	6,5±1,5	6,3±1
Различие	абсол.	4,0	2,1	2,4	1,8	2,4
	%	21,9%	42%	40%	38,3%	61,5%
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Тревожность: Шкала 0–25 (выше 15 — высокий уровень).

Эмоциональная устойчивость: Шкала 0–10 (ниже 5 — нестабильность).

Мотивация: Шкала 0–10 (выше 7 — позитивная мотивация).

Социальная адаптация: Шкала 0–10 (выше 6 — успешная адаптация).

Самооценка: Шкала 0–10 (ниже 4 — низкая самооценка).

По этой таблице мы наблюдаем положительную динамику психоэмоционального состояния учеников после тестирований и проведения исследовательской работы. Мы наблюдаем улучшение каждого пункта психоэмоционального здоровья, тревожность снизилась на 21,9% ($P < 0,05$) полученное значение t-критерия равно 2,9, эмоциональная устойчивость выросла на 42% ($P < 0,05$) полученное значение t-критерия Стьюдента равно 0,772, уровень мотивации был поднят на 40% ($P < 0,05$) Расчетное значение t составляет 2,5, показатели социальной адаптации повысились на 38,3% Расчетное значение t-критерия Стьюдента составляет 7,2, а средне групповой показатель самооценки учащихся вырос на 61,5% ($P < 0,05$) Расчетное значение t-критерия Стьюдента составляет 8,8.

На основе собранных данных можно уверенно утверждать, что наблюдаются значительные улучшения по всем показателям здоровья, которые стали предметом нашего наблюдения и исследования в ходе данной работы. Эти позитивные изменения указывают на явную и устойчивую динамику повышения состояния здоровья учащихся после реализации комплекса оздоровительных мероприятий. Данный результат подтверждает эффективность применённых подходов и программ, нацеленных на

укрепление и физического, и психологического здоровья детей.

Кроме того, анализ информации показывает, что комплексный подход к оздоровлению, охватывающий различные физкультурные, образовательные и профилактические меры, способствует не только улучшению отдельных показателей, но и формированию у детей устойчивых привычек, способствующих сохранению здоровья. Улучшения охватывают как физиологические параметры, так и общее самочувствие, уровень физической активности и психологическое состояние учащихся.

Примечательно, что положительная динамика наблюдается не только в краткосрочной перспективе, но и демонстрирует тенденцию к сохранению и дальнейшему развитию достигнутых результатов. Это подтверждает, что систематическая и целенаправленная оздоровительная работа в образовательном процессе является важным и необходимым условием для поддержания здоровья и повышения качества жизни школьников.

Таким образом, полученные результаты подчеркивают целесообразность и необходимость продолжения и расширения практики проведения оздоровительных мероприятий, а также дальнейшего совершенствования программ, учитывающих индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка. Такой подход позволит не только поддерживать достигнутый уровень здоровья, но и создать условия для его постоянного улучшения, что, в конечном итоге, будет способствовать формированию здорового и активного поколения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внеурочная деятельность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и поддержании физического и психоэмоционального благополучия детей. Она способствует не только улучшению физической подготовки, но и развитию социальных навыков, повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой. Важно отметить, что внеурочные занятия создают условия для активного отдыха, что особенно

актуально в условиях современного образовательного процесса, где наблюдается снижение двигательной активности детей.

Подбор диагностического инструментария, такого как опросники тревожности, цветовые тесты и методики самооценки, позволяет эффективно оценивать психоэмоциональное состояние учащихся и выявлять области, требующие внимания. Это дает возможность педагогам адаптировать свои подходы к работе с детьми, учитывая их индивидуальные потребности.

Разработанный комплекс мероприятий по оздоровлению обучающихся включает в себя разнообразные формы физической активности, игровые элементы и мероприятия на свежем воздухе. Эффективность этих мероприятий была оценена через мониторинг изменений в состоянии здоровья и психоэмоциональном состоянии детей. Результаты показали положительную динамику, что подтверждает необходимость и значимость организации внеурочной работы по оздоровлению школьников.

Результаты показали эффективность организованной внеурочной работы. Наблюдаются улучшение всех результатов, особенно увеличился показатель в средне групповой динамике в психоэмоциональном компоненте – показатель самооценки учащихся вырос на 61,5% ($P < 0,05$). Это нам позволило улучшить не только физическое здоровье подрастающего поколения, но и также изменить в положительном аспекте психолого-эмоциональное здоровье и состояние обучающихся, так как между психологическим и физическим здоровьем имеется очень тесная связь. Наименьшую средне групповую динамику из всех тестов, в показателях ИМТ средне групповое изменение составил 5,1% ($P < 0,05$). Ограниченные сроки наблюдения и реализации программы оздоровления были недостаточными для значительных изменений в ИМТ. Улучшение психоэмоциональных показателей, таких как самооценка, может произойти быстрее и более заметно в краткосрочной перспективе, тогда как изменения в физической форме требуют времени.

Таким образом, проведённое исследование акцентирует внимание на критически важной роли интеграции внеурочной деятельности в

образовательный процесс как действенного инструмента для формирования здорового образа жизни у младших школьников. Внеурочная работа оказывает влияние не только на улучшение физического здоровья детей, что наглядно демонстрируют результаты, изложенные в исследовании, но и позитивно сказывается на их эмоциональном благополучии. Улучшение психоэмоционального состояния учащихся содействует более успешной социализации, а также развитию таких моральных и волевых качеств, как ответственность, целеустремлённость, коллективизм и самодисциплина.

Чтобы добиться этих результатов, педагогам необходимо проявлять активный и креативный подход в организации внеурочных занятий, тщательно учитывая интересы и потребности каждого ребёнка, создавая условия для гармоничного всестороннего развития личности. Важно не только предлагать разнообразные формы и методы работы, но также применять индивидуализированный подход, который позволит максимально раскрыть потенциал каждого ученика и поддерживать его внутреннюю мотивацию и интерес к занятиям. Особое внимание следует уделить сбалансированному сочетанию коллективных и индивидуальных интересов, что формирует дружескую и поддерживающую атмосферу в команде и укрепляет чувство принадлежности и уверенности в себе.

Кроме того, успешная организация внеурочной деятельности требует постоянного профессионального уровня педагогов, внедрения инновационных методик и технологий, а также активного взаимодействия с родителями и другими участниками образовательного процесса. Только при комплексном и системном подходе можно создать такие условия, в которых каждый ребёнок не только укрепит своё здоровье, но и развить необходимые социальные навыки, повысит уровень эмоционального благополучия и сформирует устойчивые ценности, направленные на сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей своей жизни.