

Секция «Технологии организации досуговой и внеурочной деятельности детей»

**Физическая и умственная деятельность как форма организации досуга
учащихся**

Котунова Алёна Алексеевна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Россия

E-mail: kotunova_04@mail.ru

Разнообразные формы занятий физической культурой могут стать ключевым элементом культурного отдыха, что, в свою очередь, способствует ведению здорового стиля жизни. Занимаясь спортом, люди независимо от возраста и профессии, не только организуют свое досуговое время, но и активно поддерживают здоровье. Эта проблематика особенно значима, так как государственная политика направлена на усиление интереса к спорту и здоровому образу жизни среди населения. Физическая культура анализируется с двух сторон: как процесс физического воспитания и как фактор физического развития. Популярность и распространенность занятий физической культурой обеспечивается обязательными программами для дошкольников в детских садах; комплексными учебными планами по физическому воспитанию для учащихся всех классов школ и колледжей; физическим обучением в университетах, спортивных клубах, секциях и здравницах; спортивными программами для детей, секциями, кружками, регулярной зарядкой дома и на работе. Разнообразие национальных методов физической культуры широко используется. Однако недостаточно внимания уделяется строительству стадионов и парков, недостаточно инициативы в создании обычных спортивных площадок и залов, в организации спортивных, туристических и других клубов на основе сотрудничества. Каждый цивилизованный человек должен с детства заботиться о своем физическом развитии, знать основы гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни. Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3-4 часа).