

Аннотация

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по физической культуре «Здоровейка»

Рабочая программа дополнительного образования «Здоровейка» спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1 -4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей *цели*:

- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Цель конкретизирована следующими *задачами*:

- сформировать представление о всех компонентах здоровья;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей:

- **«Первые шаги к здоровью» (1-й класс). Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- **«Если хочешь быть здоров» (2-й класс). Цель:** формирование культуры питания, понятий об иммунитете и закалывающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, совершенствование культуры поведения в общественных местах.

- **«По дорожкам здоровья» («3-й класс). Цель:** формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиене, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- **«Я, ты, он, она - мы здоровая семья» (4-й класс). Цель:** формирование чувств ответственности за своё здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Каждая из частей может преподаваться независимо друг от друга.

Данная программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает обучение на первом уровне - информативном, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Это такие формы деятельности, как: викторины, праздники, творческие конкурсы, ролевые игры, конкурсы, Дни Здоровья, Весёлые Старты. Подобная организация учета знаний, умений и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого ученика, а также обучению в командном сотрудничестве.

Изучение курса «Здоровейка» проводится в 1-4 классах. В соответствии с учебным планом школы данная программа составлена из расчета 1 ч в неделю: 1 класс - 33 часа, 2-4 классы - 34 часа в год.