

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
1-4 классы**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Место предмета в учебном плане:

Программа в 1-4 классах рассчитана на 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для 1-4 классов разработана в соответствии с программой формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, возраста и уровня подготовки детей, режима деятельности, индивидуальных результатов и реализуется в рамках программы внеурочной деятельности.

Цель программы: воспитание грамотной культурной личности.

Цели занятий:

- обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Общая характеристика курса: Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье нынешних школьников из года в год ухудшается. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Одной из важнейших задач в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление в урочной и внеурочной деятельности. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Содержание программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Занятия носят научно-образовательный

характер. При этом выделяется практическая направленность курса. Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинги, упражнения, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, осанки, рук, самомассаж, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития ребёнка.

Формы организации занятий, основных видов учебной деятельности Данная программа строится на принципах:

- научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- доступности, основа которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- системности, определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Содержание программы концентрируется вокруг следующих основных тем:

- Здоровье, здоровый образ жизни
- Самопознание
- Межличностное общение
- Безопасность
- Формирование экологической культуры
- Обучение навыкам семейной жизни.

Формы учёта оценки планируемых результатов

1. Опрос

2. Наблюдение

3. Диагностика:

- нравственной самооценки; - этики поведения; - отношения к жизненным ценностям; - нравственной мотивации.

4. Анкетирование учащихся и родителей

Метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные универсальные учебные действия у обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- Обучающийся получит возможность для формирования:
- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
 - устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
 - осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
 - осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающиеся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
 - начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Содержание курса

Программа «Уроки здоровья» рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

1. **Бесценный дар природы. Что такое здоровье?**
2. **Знаешь ли ты себя?**
3. **Красивое и сильное тело**
4. **Режим дня. Зачем школьникам режим**
5. **Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!**
6. **...И зубной порошок!**
7. **Кожа - зеркало здоровья**
8. **Дышим полной грудью**
9. **Какой должна быть наша пища**
10. **По ту сторону микроскопа**
11. **Берегите сердце**
12. **Наши незаменимые помощники**
13. **Чище, краше, лучше!**
14. **Держи голову в холоде... а ноги в тепле**
15. **Наш защитник иммунитет**
16. **Айболит спешит на помощь**
17. **Вот, ребята, йод и вата!..**
18. **Силачи и Геркулесы (занятие- обобщение)**