

Аннотация к рабочей программе курса «Уроки здоровья»

1-4 классы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В основу разработки рабочей программы положена авторская программа «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О. Е. Жиренко для 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» реализует **спортивно-оздоровительное направление**, направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность программы

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя *физиологический, психологический и социальный аспекты*. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Так же программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

–раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся);

–формировать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

–развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование представлений о:

- факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыках гигиенического поведения, конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Образовательные:

– обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;

– привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.), готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

– осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

– упражнениям, способствующим сохранению зрения.

– правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнём; поведения в школе, на улице, в доме;

– обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

– правилам пользования электрическими приборами.

Воспитательные:

– желание быть *здоровым душой и телом*;

– стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;

– приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

– самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;

– обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;

– формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Изучение курса внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Уроки здоровья» рассчитано на 135 часов: в 1 классе — 33ч, во 2, 3 и 4 классах — по 34ч. Периодичность занятий: 1 раз в неделю. Длительность занятий в 1-2 классе составляет 25 минут, в 3-4 классе 40 минут.