

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа п.Большевик»**

**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Азбука здоровья" для 1-4 классов.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Вид: познавательная деятельность.

Уровень – общеобразовательный.

Степень образования - начальное обучение.

**Цели программы:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и 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:

**1 Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся 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.

**2 Обучение:**

1. осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
2. правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
3. элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
4. упражнениям сохранения зрения.

**Общая характеристика курса.**

- Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению
- «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной

- деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность
- соответствует рекомендациям СанПиН.
- Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
- «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:
  - }
  - первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей
  - здорового образа жизни;
  - }
  - второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели
  - поведения.