**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья» (4 класс)**

**1. Место курса в структуре основной образовательной программы начального общего образования.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе авторской программы кружка для учащихся Лапаевой М.М (Сборник программ «Организация внеурочной деятельности в начальной школе» Методическое пособие/ составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова. – М.: Планета, 2015 г. )

Данная рабочая программа составлена для учащихся 1-4 классов начальной школы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1. **Цель изучения курса.**

**Целью курса** «Азбука здоровья» в начальных классах является формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое 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.

• обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.

• обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

• обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

1. **Структура предмета**

**Введение (4ч)**

Повторение пройденного за 2 класс.Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше»

**Подвижные игры (8 ч)**

Подвижные игры.. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

**Моё здоровье в моих руках (12 ч)**

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Прихнаки плохого настроения. Причины. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

**Азбука здоровья( 14 ч)**

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух- большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Советы Айболита (32 ч) Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммунитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

**Питание и здоровье (10 ч)**

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний.

**Советы Айболита (18 ч)**

Правила закаливания и гигиены. Беседа-диалог «Мои привычки». Игра «Вредно-полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Электрический ток и опасности. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав.

**Заключение (4 ч)**

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

**3. Требования к результатам освоения предмета.**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны: **знать,уметь** - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник - выполнять физические упражнения для развития физических навыков - особенности воздействия двигательной активности на организм человека - различать «полезные» и «вредные» продукты - основы рационального питания - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита - правила оказания первой помощи - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье- способы сохранения и укрепление здоровья - заботиться о своем здоровье - основы развития познавательной сферы - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах - общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях - находить выход из стрессовых ситуаций - влияние здоровья на успешную учебную деятельность - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья - отвечать за свои поступки - знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**К концу обучения учащиеся получат возможность:**

**Знать** - о формах проявления заботы о человеке при груп повом взаимодействии; -о правилах безопасного поведения; - о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе; - иметь нравственно- - необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами процессах, протекающих в теле человека, основы психологии; -о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении; -о здоровом питании; -о заболеваниях и способах их предупреждения; -о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека

**Уметь** -анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; -правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); -планировать свои дейст вия в соответствии с постав ленной задачей; -адекватно воспринимать предложения и оценку учите ля, товарища, родителя и других людей; - оказывать первую медицинскую помощь; - ухаживать за своим здоровьем и телом; - работать в группе, в коллективе-выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребен- ка видах деятельности; -в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при -контролировать и оцени вать процесс и результат дея тельности; -договариваться и прихо дить к общему решению в совместной деятельности; -формулировать собст венное мнение и позицию

**Применять** -быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки -полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных ме тодах поддержания своего здоровья; -знания для поддержания активного и здорового образа жизни - применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

**4. Учебная нагрузка обучающихся.**

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

**5. Формы контроля**

Осуществляется мониторинг уровня тревожности, самооценки, уровня развития регулятивных и познавательных УУД в начале учебного года(сентябрь-ноябрь) и в конце учебного года(апрель-май).

**6. Составители:**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе авторской программы кружка для учащихся Лапаевой М.М (Сборник программ «Организация внеурочной деятельности в начальной школе» Методическое пособие/ составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова. – М.: Планета, 2015 г. )