**Аннотация**

**к рабочей программе внеурочной деятельности**

**для учащихся 3-х классов «Азбука здоровья»**

**Место курса внеурочной деятельности**

**в структуре основной образовательной программы**

Данная рабочая программа предполагает работу с детьми 3-х классов начальной школы, обучающихся по ФГОС второго поколения, во внеурочное время. **Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья»** **(направление – спортивно - оздоровительное)** реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и является продолжением учебного предмета « Физическая культура».

**Цель изучения дисциплины. Задачи.**

**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.  
Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

***Первый уровень*** *-* информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются об­щепринятые по теме работы знания.

***Второй уровень*** *-* личностный: на нем у ребенка следует вызвать положительное эмоциональ­ное отношение к теме занятия, сделать так, чтобы ему захотелось применить к себе полученные зна­ния. Здесь необходимы одобрение, поддержка и принятие ребенка таким, какой он есть.

***Третий уровень*** *-* осознание: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он так поступает, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развива­ется способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию, самоконтролю, а также понима­нию того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

**Структура.**

Программа состоит из 7 разделов(блоков):

Введение **4**

Подвижные игры **23**

Мое здоровье в моих руках **26**

Азбука здоровья **17**

Питание и здоровье **17**

Советы Айболита **15**

Подведем итоги **3**

Всего 105 занятий.

**Основные образовательные технологии:** игровые, коммуникационные, здоровьесберегающие.

**Требования к результатам освоения курса.**

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 - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека

- основы рационального питания

- правила оказания первой помощи

- способы сохранения и укрепление здоровья

- основы развития познавательной сферы

- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных уч­реждениях

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания

Знать - о формах проявления  
заботы о человеке при груп­повом 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

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков

- различать «полезные» и «вредные» продукты

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье

- заботиться о своем здоровье

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах

- находить выход из стрессовых ситуаций

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания

- отвечать за свои поступки

-анализировать и сопос­тавлять, обобщать, делать выводы, проявлять настой­чивость в достижении цели;

-правильно взаимодейст­вовать с другими людьми (терпимо, проявляя взаимо­выручку и т.д.);

-выражать себя в различ­ных доступных и наиболее привлекательных для ребен­ка видах деятельности;

-в предложенных педаго­гом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке дру­гих участников группы и  
педагога, как поступить

-планировать свои дейст­вия в соответствии с постав­ленной задачей;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учите­ля, товарища, родителя и других людей;

-контролировать и оцени­вать процесс и результат дея­тельности;

-договариваться и прихо­дить к общему решению в  
совместной деятельности;

-формулировать собст­венное мнение и позицию

- оказывать первую ме­дицинскую помощь;

- ухаживать за своим здоровьем и телом;

-работать в группе, в коллективе.

**Общая трудоёмкость курса.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Всего 105 занятий за учебный год.

В группе 8-12 человек.

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство. Занятия носят ***научно-образовательный характер****.* При этом необходимо выделить ***практиче­скую направленность***курса.

Основные виды деятельности учащихся:

* навыки дискуссионного общения;
* опыты;
* игра.

Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды дея­тельности:

* чтение стихов, сказок, рассказов;
* постановка драматических сценок, спектаклей;
* прослушивание песен и стихов;
* разучивание и исполнение песен;
* организация подвижных игр;

• выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Основными формами проведения можно считать **практические занятия**: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники русской кухни, рекомендательные часы, театры-экспромты, беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т.п. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

**Формы контроля.**

Осуществляется мониторинг уровня физического здоровья, уровня развития регулятивных и познавательных УУД. На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, в развитии творческого потенциала при выполнении заданий, поисковой активности и самостоятельного экспериментирования.

**Составитель.**

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. )