

**Аннотация к рабочей программе  
курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для обучающихся 1 классов**

Автор	
Название программы	Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»
Аннотация	<p>Рабочая программа курса «Здоровей-ка» разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО, Положением о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) начального общего, основного общего и среднего общего образования МАОУ №5 «Гимназия»; учебным планом МАОУ №5 «Гимназия»</p> <p>Рабочая программа курса «Здоровей-ка» разработана на основе авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Школа докторов природы»</p> <p>Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. 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.</p> <p>Программа 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.</p> <p>Курс внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление следующих <b>целей</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;</li><li>• развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;</li><li>• обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.</li></ul> <p>Цели конкретизированы следующими задачами: Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• представлений о: факторах, оказывающих влияние 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;</li></ul>

	<p>влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыков конструктивного общения;</li> <li>• потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;</li> </ul> <p>Обучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;</li> <li>• правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;</li> <li>• элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>• упражнениям сохранения зрения.</li> </ul> <p>В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;</li> <li>• формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;</li> <li>• духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;</li> <li>• укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.</li> </ul> <p>Согласно учебного плана год на изучение учебного курса «Здоровей-ка» в 1 классе отводится 66 часов (из расчета 2 учебного часа в неделю). Учитывая календарный учебный график школы на 2023- 2024 уч. год данная рабочая программа составлена на 66 часов.</p>
Источники	Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М. ВАКО, 2008