

Аннотация рабочей программы курса внеурочной деятельности
«Здоровей – ка»

(для 1 – 4 класса образовательных организаций)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основании основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Дудовская СОШ.

Целью изучения занятия по внеурочной деятельности «Здоровейка» является ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, вредными привычками и их профилактикой, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Задачи:

- формирование представлений: о факторах влияющих на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме; о полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; о двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности младших школьников «Здоровей – ка» рассчитана на 4 года, занятий с детьми возраста 6,5 - 10 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. Объем часов в год составляет с группами 1-ого года обучения – 33 часа, 2-ого года обучения - 34 часа, 3 – го года обучения – 34 часа, 4 года – обучения 34 часа.

Содержание внеурочной деятельности

1 класс

Введение «Вот мы и в школе». 4 ч

Питание и здоровье 5 ч

Моё здоровье в моих руках 7 ч

Я в школе и дома 6 ч

Чтоб забыть про докторов 4 ч

Я и моё ближайшее окружение 3 ч

«Вот и стали мы на год взрослей» 4 ч

2 класс

Введение «Вот мы и в школе». 4 ч

Питание и здоровье 5 ч

Моё здоровье в моих руках 7 ч

Я в школе и дома 6 ч

Чтоб забыть про докторов 4 ч
Я и моё ближайшее окружение 4 ч
«Вот и стали мы на год взрослей» 4 ч

3 класса

Введение «Вот мы и в школе». 4 ч
Питание и здоровье 5 ч
Моё здоровье в моих руках 7 ч
Я в школе и дома 6 ч
Чтоб забыть про докторов 4 ч
Я и моё ближайшее окружение 4 ч
«Вот и стали мы на год взрослей» 4 ч

4 класс

Введение «Вот мы и в школе» 4 ч
Питание и здоровье 5 ч
Моё здоровье в моих руках 7 ч
Я в школе и дома 6 ч
Чтоб забыть про докторов 4 ч
Я и моё ближайшее окружение 4 ч
«Вот и стали мы на год взрослей» 5 ч

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.