**Аннотация**

**к рабочей программе**

**внеурочной деятельности " Азбука здоровья"**

**1-4 класс**

Данная рабочая программа составлена для учащихся 1-4 классов начальной школы на основе авторской программы Лапаевой М.М. «Азбука здоровья» М.: Планета, 2016. и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

 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.

Место курса в учебном плане. Программа рассчитана на 135 часов. В 1 классе - 33 часа 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35-45 минут (в,1 классе), по 45 минут : 2-4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.