

Аннотация рабочей программы внеурочной деятельности «Час здоровья» для 1-3 классов

Программа по внеурочной деятельности «Час здоровья» спортивно – оздоровительной направленности разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре

Разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Проблема сохранения и укрепления здоровья в наши дни становится все более актуальной, мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть объяснение: неблагоприятная экология, снижение уровня жизни населения, значительное нервно – психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором является «школьное нездоровье», неумение самих детей быть здоровыми, не знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Значительную роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится в школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Дети начальной школы наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей ЗОЖ. Что не совместимо с вредными привычками, в том числе важнейшие факторы риска многих заболеваний.

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося. Создание благоприятных условий в формировании у младшего школьника позитивного отношения к ЗОЖ в достижении успеха, стремлению творить свое здоровье.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- обучить общим умениям и навыкам подвижных и спортивным играм..
- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- способствовать формированию практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований.

Воспитательные:

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,

- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям **ОФП**.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.
- приучение к игровым условиям
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений)

- -совершенствование нормативных требований, прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.