



# «ЗДОРОВЕЙКА»

**Программа по внеурочной деятельности**

# Цель данного курса:

обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё 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.

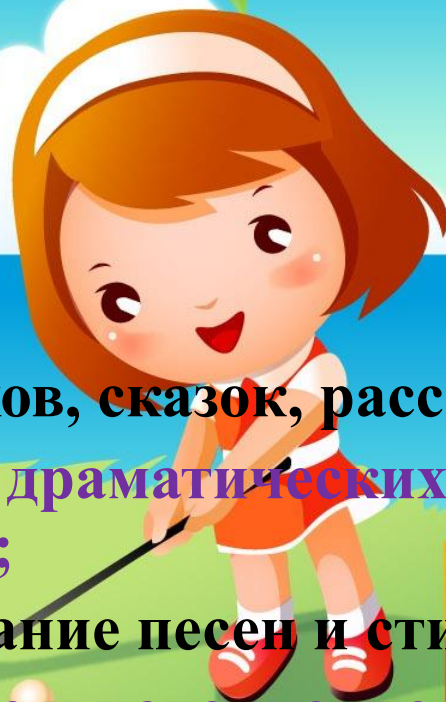


## *Основные виды деятельности учащихся:*

- **навыки дискуссионного общения;**
- **опыты;**
- **игра.**



# Дополнительные виды деятельности:



- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;



# *Ожидаемые результаты*

*В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:*

- **выполнять санитарно-гигиенические требования:**
  - **соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;**
- **осуществлять активную оздоровительную деятельность;**
- **формировать своё здоровье.**



*Учащиеся должны знать:*

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания;
- о пользе физических упражнений;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.





**Спасибо за внимание!**

