



«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!

