**Аннотация к программе внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья» 1 класс**

***Целью*** реализации программы является:

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

З***адачами*** программы по внеурочной деятельности являются:

*Образовательные:*

*-* обучение детей профи­лакти­ческим ме­тодикам — оздоровительная гимна­стика, пальце­вая, корри­гирующая, дыха­тельная, для профи­лактики про­студных заболеваний, для бодрости; само­массаж;

- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

- приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков (мытьё рук, ис­пользо­вание носового платка при чихании и кашле и т. д.);

-формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

*Воспитательные:*

-желание быть *здоровым душой и телом*;

-выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

*Развивающие:*

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;

-расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

-формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты:***

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Дружи с водой:** Доктора здоровья. Советы доктора Воды. Сказка о микробах. Друзья Вода и Мыло. Правила при мытье рук.

**Забота об органах чувств и теле:** Глаза - главные помощники человека. Гимнастика для глаз. Чтобы уши слышали. Правила сбережения слуха. Самомассаж ушей. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Упражнения для укрепления зубов. Практикум «Чистка зубов». Как сохранить улыбку здоровой. «Рабочие инструменты» человека. Как сберечь руки и ноги. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Как помочь больной коже. Первая помощь.

**Правильное питание:** Питание - необходимое условие для жизни человека. Органы пищеварения. Здоровая пища для всей семьи. Витамины. Продукты вредные и полезные. Игра «Юный кулинар».

**Сон в жизни человека:** Сон - лучшее лекарство. Правила хорошего сна.

**Настроение школьника:** Как настроение? Азбука волшебных слов. Советы доктора Любовь. Я пришел из школы. Инсценировка ситуаций.

**Поведение в школе:** Я – ученик. Какой я ученик. Инсценировка ситуаций.

**Вредные привычки:** Алкоголь и табакокурение. Игра «Да, нет». Наркотикам – нет.

**Мышцы, кости и суставы:** Скелет - наша опора. Правила для поддержания правильной осанки. Осанка - стройная спина! Упражнения на сохранение осанки.

**Закаливание:** Если хочешь быть здоров. Признаки здорового и закалённого человека.

**Правила поведения на воде:** Правила безопасности на воде. Инсценировка ситуаций. Игры и упражнения на воде.

**Чтобы душа была здорова:** Делать добро спеши. Доброму всё здорово. Доктор Добро советует. Чем сердиться, лучше помириться. Инсценировка ситуаций. Какой Я, какие другие.

**Народные и подвижные игры:** Русская игра «Городки». Подвижные игры в помещении. Разучивание игр.

**Доктора природы:** Советы докторов природы. Викторина от докторов природы.