Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Азбука здоровья »

педагог дополнительного образования Белоусова Е.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Азбука здоровья »** физкультурной направленности. Она рассчитана на детей в возрасте 4-10 лет и направленна на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психологических качеств и способностей.

Программа модифицированная. Уровень программы - углубленный.

Форма обучения – очная.

Объем программы. Программа рассчитана на 4 года обучения.

1-й год обучения – 36/72 часа в год.
2-й год обучения - 36/72 часа в год.
3-й год обучения - 36/72 часа в год..
4-й год обучения - 36/72 часа в год.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу.(2 раза по 1 часу)
2-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу. (2 раза по 1 часу)
3-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу. (2 раза по 1 часу)
4-й год обучения - 1 раз в неделю по 1
учебному часу. (2 раза по 1 часу)

Цель программы: 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;
- учить 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 учащихся для нормального развития и профилактики умственного утомления;

- обучить учащихся приемам по предупреждения детского травматизма.

Ожидаемый результат : К концу реализации программы дети должны иметь навыки:

- определять и выбирать для себя условия и способы сохранения и укрепления здоровья (упражнения по укреплению скелета и формированию правильной осанки; правила закаливания, упражнения утренней гимнастики, упражнения для глаз,
- правилам личной гигиены и применению их на практике;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- организовывать основные подвижные игры для проведения динамических пауз, игр на перемене, принимать и следовать правилам игры.
- причинам травматизма и правилам его предупреждения;
- правилам безопасного поведения в различных ситуациях.

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий