

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с требованиями Примерной основной образовательной программы общеобразовательных учреждений. В основу разработки программы положена авторская программа «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О. Е.Жиренко для 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся);
- формировать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

***Формирование представлений о:***

- факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыках гигиенического поведения, конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

–

Изучение курса внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Школа здоровья» рассчитано на 135 часов: в 1 классе — 33ч, во 2, 3 и 4 классах — по 34ч. Периодичность занятий: 1 раз в неделю.