

Аннотация

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

1. Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
4. Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Задачи:

1. Формирование: представлений о факторах, оказывающих влияющих 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;
пропаганда здорового образа жизни;
2. Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств.