

Аннотация к курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» 1-4 классы

Изучение внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» в начальной школе может рассматриваться в качестве одной 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.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации " от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599;

- Федеральная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;

Данная программа направлена на формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом сведения к минимуму школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и 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; полезных продуктах;

- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;

- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- физическим упражнениям для опорно-двигательного аппарата и сохранения зрения.