

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Диалоги о здоровье» для учащихся 5 и 7 класса,
утверждённой приказом МБОУ ООШ № 75 от 31.08.2023 г пр. № 56

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Актуальность программы внеурочной деятельности «Диалоги о здоровье» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Диалоги о здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация к школе.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Диалоги о здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном 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;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5 и 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Руководитель ШМО Алексеев В.А.

Директор МБОУ ООШ № 75 /Чалова Т.М./

