**Аннотация к рабочим программам по курсу внеурочной деятельности**

**начального общего образования**

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 1 |
| Количество часов в неделю | 1 |
| Составитель | Учитель физической культуры Перов А.А |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | «Физкультура и здоровье». Дорогой к доброму здоровью. На зарядку становись!Здоровье в порядке - спасибо зарядке. По ступеням ГТО. Праздник спортивного волшебства.  «Спорт и питание». Витамины каждый день. О культуре питания и что такое «этикет».Овощи и фрукты в рационе питания спортсмена. Здоровая пища – что это? Вода – источник жизни*.* О режиме питания*.*Здоровье и питание. Азбука здорового питания  «За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»   Режим здоровья*.*Спорт и режим дня*.*Дневник здоровья. Одежда для спорта и отдыха. Одеваюсь по погоде*.*Безопасность и здоровье. Что такое «иммунитет»? Здоровая осанка.  «Если хочешь быть здоров»  «Солнце, воздух и вода». Правила закаливания. Солнечные и воздушные ванны. «Здоровье без лекарств». «Чтоб болезней не боятся». «Начинаем закаляться». Обтирания и обливания. «Если солнечно и жарко». «Я прививок не боюсь». |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 2 |
| Количество часов в неделю | 1 |
| Составитель | Учитель физической культуры Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» -это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | «Физкультура и здоровье»  За здоровьем мы следим – быть здоровыми хотим! Утро начинается с зарядки! Зарядка для всей семьи. Что мы знаем о ГТО. Мой друг «ГТОшка». Гигиена и здоровье. Подружиться с Мойдодыром. Что дает зарядка  «Спорт и питание»  Как правильно питаться. Меню на каждый день. Занятия спортом и питание. О культуре питания и этикете. *«Это вкусно!».*Каша в рационе питания спортсмена и не только. Дары моря. Что мы знаем о диете. Вода и еда. Белки, жиры и углеводы. Меню здоровой пищи*.*  «За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!» Полноценный сон – основа здоровья ребенка*.*Как сделать сон здоровым.Мой режим дня*.*Почему устают глаза*.*Зарядка для глаз. Надежная защита организма.Что нужно знать об иммунитете*.*Чтобы хорошо слышать*.*Как правильно ухаживать за ушами*.*Почему болят зубы? Правила гигиены полости рта. Одежда на всю жизнь. Кожа и ее функции. Уход за кожей. Правила здоровой осанки. Спорт и осанка. Физкультура для осанки. Сколиоз.Физкультминутка в школе и дома. «Я делаю уроки». Организация рабочего места. Труд и отдых*.*День здоровья «За здоровьем на стадион!». Как сохранять и укреплять здоровье. «Если хочешь быть здоров»  «Солнце, воздух и вода». Правила закаливания. Солнечные и воздушные ванны. «Здоровье без лекарств». «Чтоб болезней не боятся»*.* «Хочу быть здоровым». |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 3 |
| Количество часов в неделю | 1 |
| Составитель | Учитель физической культуры Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» -это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | «Физкультура и здоровье»   С чего начинается ЗОЖ. Бодрое утро. На зарядку всей семьей. Об истории комплекса ГТО. ГТО и Я. Личная гигиена и физкультура. Мой лучший друг Мойдодыр. На пути к значку ГТО.  «Спорт и питание»  Еда живая и мертвая. «Диета здоровья». Гигиенические правила питания. Секреты приготовления здоровой пищи. Меню сладкоежки. Каша – пища наша! Рацион питания и калорийность пищи.  «За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»  Нет плохой погоды. Погода и здоровье. Одежда и обувь для школы и дома. Гигиена одежды и обуви. Уход за руками и ногами. Пальчиковая гимнастика. Почему босиком ходить полезно. Профилактика плоскостопия. Здоровье позвоночника и плоскостопие. Гимнастика для стоп. Уход за волосами. Предметы личной гигиены.  В гармонии с природой. Зеленые «легкие» моего города. «Делу время – потехе час!». Режим труда и отдыха. Активный отдых – что это? Отдых на спортплощадке. Защита от вредных микробов. Болезни грязных рук. Профилактика нарушений зрения. День здоровья «Чтобы быть здоровым!». Как сохранять и укреплять здоровье. «Если хочешь быть здоров» «Закаливание и Я». Правила закаливания. «Закаляйся как сталь». Баня и закаливание. Личная гигиена в бассейне. «Мы за ЗОЖ». «Если солнечно и жарко». Первая помощь при солнечных ожогах. Правила безопасности на воде. «Богатства природы на службе человека». «Растем здоровыми» |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Тропою здоровья |
| Класс | 4 |
| Количество часов в неделю | 1 |
| Составитель | Учитель физической культуры Перов А.А. |
| Цель курса | Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» -это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. |
| Структура курса | «Физкультура и здоровье» (ЗОЖ и здоровье. Правила зарядки*.*Как я делаю зарядку. Мои ступени ГТО. Стань значкистом ГТО. О правилах личной гигиены*.* Здоровье и двигательный режим*.* В поход за значком ГТО«Спорт и питание», Питание необходимое условие для жизни человека. «Семейный ужин» - здоровая пища для всей семьи*.*Едим, чтобы жить. Рацион питания. *«Это вкусно!».*Молоко и молочные продукты. Полезная еда для зубов. Меню долгожителя. Кухня народов мира*.* Я выбираю кашу.  «За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»  У природы нет плохой погоды*.*Идем играть в снежки. Одежда для зимних игр. Зеленая аптека. Целебные свойства растений родного края. Лекарства в саду и огороде. «Прогулка к морю». Что я знаю о мышечном корсете*.*«За осанкой я слежу» - тренировка правильной осанки. Гимнастика для отдыха. Режим труда и отдыха. Как мы дышим. «Я простуды не боюсь». Профилактика простудных заболеваний. «Сказки зубной феи». О гигиене полости рта.  «Если хочешь быть здоров-закаляйся круглый год». О моржевании. Наше здоровье. Как сохранить здоровье. Кто нас лечит дома? Первая помощь при повреждениях кожи.«Начинаем закаляться». Обтирания и обливания. Встреча с доктором«Поговорим о здоровье». Прививки от болезней. «Мой выбор - ЗОЖ». |