

**Аннотация к программе по внеурочной деятельности «Расти здоровым»
1 «А» класс (Вариант 2) на 2019 – 2020 г. (64ч)**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Расти здоровым» (спортивно – оздоровительное направление) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ФГОС) (вариант 2).

Цель программы: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- Ø формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- Ø обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- Ø научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- Ø добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- Ø обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- Ø формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- Ø научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- Ø воспитать у учащихся потребности в здоровье, формировать стремление к здоровому образу жизни;
- Ø добиться, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- Ø воспитать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Расти здоровым» учащиеся раскрывают определенные возможности для формирования универсальных учебных действий.

Учащиеся будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки).
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
4. Факторы, влияющие на здоровье человека.

5. Причины некоторых заболеваний.

6. Причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

7. Виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.

8. О пользе физических упражнений для гармоничного развития человека.

9. Основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

4. Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

5. Осуществлять активную оздоровительную деятельность;

6. Укреплять своё здоровье.

В учебном плане внеурочная деятельность спортивно – оздоровительное направление «Расти здоровым» представлена с расчетом 2 часа в неделю, 64 часа в год, 33 учебные недели, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 1 «А» класса.