

Аннотация

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки оздоровительной физкультуры» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и рассчитана на срок обучения 4 года для детей от 6,5 лет.

Основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность. Отсутствие физических нагрузок в первую очередь отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой дыхательной систем, приводит к ожирению, нарушению осанки, эндокринным заболеваниям, снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям и нервно-психическим стрессам. Побить гиподинамию можно только с помощью физических упражнений и подвижных игр.

Подвижная игра – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм, обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Целью курса внеурочной деятельности является укрепление здоровья учащихся, повышение двигательной подготовленности и формирование у школьников основ здорового образа жизни.

Программа курса внеурочной деятельности является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным

играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.