

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности "Береги своё здоровье" (базовый уровень)

Аннотация

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Содержание программы

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч и лопаток и сколиозов. Комплексы упражнений специальной физкультурой направлены на увеличение подвижности суставов, растяжение и укрепление мышц.

Ожидаемые результаты

Учащиеся овладевают умениями формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека.

Направленность	Социально-гуманитарная
Направление	Прочее
Вид программы	Дополнительная общеразвивающая
Возрастной диапазон	Программа рекомендована для учащихся в возрасте от 7 до 12 лет
Цели и задачи	Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.
Языки, на которых осуществляется обучение	русский
Продолжительность обучения	1 год
Форма обучения	Очная
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал. спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, гантели, эспандеры)
Нормативный срок обучения	продолжительность образовательного процесса по данной программе 3 час в неделю и рассчитан на 1 учебный год