

Спортивно-оздоровительное направление

Пухова Надежда,
Котельникова
Стелла.

Характеристика

спортивно-оздоровительного направления ВД

Цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
 - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
 - упражнениям сохранения зрения.
-



Соотнесение с уровнями результатов

- ▣ *Первый уровень результатов* – занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.
- ▣ *Второй уровень результатов* – школьные спортивные турниры и оздоровительные акции.
- ▣ *Третий уровень результатов* – спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме.



Базовые темы в спортивно-оздоровительном направлении

- ▣ **Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры на свежем воздухе (футбол, хоккей)**
 - ▣ **Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры в зале (мини-футбол, баскетбол, волейбол)**
 - ▣ **Спортивно-оздоровительная деятельность: народные игры (лапта, казаки-разбойники, городки)**
-

