

## Аннотация

Программа курса «Динамическая пауза» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре. Связь динамических пауз с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

**Цель** - воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Программа рассчитана на 66 часов в год ( 2 часа в неделю)