

**Аннотация**  
**к рабочей программе внеурочной деятельности**  
**«Уроки здоровья»**

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки Здоровья» разработана для учащихся 5-8-х классов образовательных учреждений в соответствии с ФГОС с учетом возрастных особенностей и в соответствии с требованиями Федеральных законов России «Об образовании»

**Место курса в учебном плане**

Продолжительность реализации программы: 2 года.

Режим занятий: занятия 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

**Общая характеристика внеурочной деятельности**

Данная программа направлена на формирование выбора профессии, учитывая личные склонности к тому или иному виду деятельности, отношения к своей жизни и к жизни окружающих как к ценности, а также к активной адаптации во всевозрастающем процессе профессий страны. Программа позволяет сформировать совокупность устойчивых форм при планировании своего профессионального будущего.

**Цель данного курса:**

- способствовать развитию индивидуальности, творческой активности и импровизационных способностей обучающихся.

**Достижение поставленных целей невозможно без решения конкретных задач:**

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- развить коммуникативные способности детей через элементарные групповые и индивидуальные тренинги;
- формировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально- психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
- формировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- формировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;
- формировать готовность придавать здоровью ориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат:**

Выполнение задач стоящих перед программой позволит:

- распознавать факторы, влияющие на здоровье человека;
  - узнают причины некоторых заболеваний;
  - причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
  - видам закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилам закаливания организма;
- различным виды физических упражнений.