**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Планета здоровья»**

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13.
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Программа дополнительного образования «Планета здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияние 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;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***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.

***Данная программа строится на принципах***:

* ***Научности***;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* ***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

***Основные виды деятельности учащихся:***

* навыки дискуссионного общения;
* психогимнастика;
* игра.

Программа рассчитана на детей 6-11 лет, реализуется за 3 года.

Режим проведения занятий:

**1-й год** обучения 1 раз в неделю по 1 часу

**2-й год** обучения 1 раз в неделю по 1 часу

**3-й год** обучения 1 раз в неделю по 1 часу

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.

**Учащиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Содержание программы**

Содержание программы объединения дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направле­нию «Планета здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Содержание занятий направлено на понимание учащимися здорового образа жизни, соблюдение режима дня, на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, на занятия физкультурой и спортом, обретение друзей и организацию досуга.

Основные виды деятельности учащихся:

         навыки общения; тренинги;

         опыты;

         игры.

Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды дея­тельности:

         чтение стихов, сказок, рассказов;

         инсценирование;

         прослушивание песен и стихов;

         разучивание и исполнение песен;

         организация подвижных игр;

         выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные и подвижные игры, часы общения, выставки, рекомендательные часы, беседы, оздоровительные минутки, комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, сообщение доктора Айболита.