**Дополнительная общеразвивающая**

**программа**

**здоровьесберегающей направленности**

**«Гармония здоровья»**

**(аннотация)**

**Направленность.** Программа «Гармония здоровья» имеет здоровьесберегающую направленность, и ориентирована на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание волевых качеств, организацию досуга, создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

**Новизна** образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ культуры, развитие навыков, накопление знаний о здоровом образе жизни, которые способствуют формированию культуры здоровья.

**Актуальность** и практическая значимость данной программы обусловлены тем, что проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня необходимы, т.к. последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз.

***Цель программы***: формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

***Задачи:***

***Образовательные:***

-   осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;

-  формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;

- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни.

***Воспитательные:***

-  профилактика и преодоление вредных привычек у детей;

-   воспитание навыков личной гигиены;

- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

***Развивающие:***

- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;

- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;

- развитие умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

**Адресат программы –** Программа разработана для учащихся 5-9 классов, и предусматривает подготовку лекторской группы из учащихс8 класса для проведения обучения здоровому образу жизни учащихся 5-9 классов.

Содержание программы рассчитано на детей 11-16 лет. Минимальный состав группы 12-15 человек.

**Объем программы- 68ч**

**Срок освоения программы -1** год.