**Аннотация к рабочей программе**

**учебного курса «Мы за здоровый образ жизни»**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**здоровьесберегающей направленности**

**«Гармония здоровья»**

**на 2020-2021учебный год**

Рабочая программа курса «Мы за здоровый образ жизни» к дополнительной общеразвивающей программе здоровьесберегающей направленности «Гармония здоровья» (далее – Рабочая программа курса «Мы за здоровый образ жизни») направлена на обучение детей основам здоровьесберегающих технологий.

**Планируемый уровень подготовки учащихся по окончанию учебного курса.**

**Учащиеся должны знать:**

* требования техники безопасности на занятиях;
* понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена», «валеология» и т.д.;
* причины основных заболеваний и их профилактику;
* основные правила рационального питания;
* влияние физических нагрузок на организм человека;
* способы сохранения и укрепления иммунной системы человека.

**Учащиеся должны уметь:**

* применять указанные знания на практике;
* анализировать научные тексты о влиянии различных экологическихт факторов на здоровье человека;
* применять в жизни знания по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
* устанавливать основные причины заболеваний;
* объяснять значение режимных моментов, физических нагрузок на состояние организма;
* прогнозировать перспективы сохранения здоровья человека;
* проявлять активность в организации и проведении мероприятий по здоровому образу жизни.

В рабочей программе учебного курса «Мы за здоровый образ жизни» содержится содержание учебного курса, тематическое планирование на 2020-2021 учебный год и календарно-тематическое планирование с указанием тем и дат каждого занятия.