**Аннотация**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы  валеологии: я  и  мое  здоровье»**

Дополнительная общеразвивающая программа  «Основы  валеологии: я  и  мое  здоровье»  реализуется в МАОУ «Ямникская средняя школа» для учащихся 8 - 10 классов с целью фор­мирования у них мотивации на здоровый образ жизни, выявления причин, факто­ров и степени нарушений физического, психического и социального здоровья че­ловека, методам сохранения, укрепления и восстановления здоровья с использо­ванием информационных технологий. Рабочая программа «Основы валеологии: я и мое здоровье» разработана на основе авторской программы Г.И. Сергеевой «Здоровьесберегающие технологии».

**Целью** программы является овладение учащимися технологиями форми­рования здоровья и здорового образа жизни.

**Задачи**  программы:

1. ознакомление обучающихся с  понятием  системного подхода к здоровью;
2. освоение способов самодиагностики уровня физического, пси­хического и социального здоровья;
3. формирование навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа  рассчитана на 34 часа и включает в себя следующие формы работы на занятиях: лекции, семинары, практические занятия с применением компьютерных технологий, видео- и аудио записей.

Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья, включая детей с ОВЗ.

Программа ориентирована также на учащихся с ограниченными возможностями здоровья и на создание условий для обеспечения естественно-научного развития обучающихся с ОВЗ. Программа направлена на создание условий для формирования достойной жизненной перспективы для ребёнка с ограниченными возможностями, его оздоровления, воспитания и социализации, максимально выраженной самореализации в социально позитивных видах деятельности.

В результате изучения данного курса ученик должен:

• иметь представления о физических, психических и социальных аспектах здоровья как системе, о проблемах соотношения психического и соматиче¬ского компонентов здоровья;

• знать основы здорового образа жизни, оптимальные и экстремальные жиз¬ненные ситуации человека и ресурсы здоровья;

• уметь диагностировать свое физическое, психиче¬ское, эмоциональное состояние и поведенческие особенности;

• оценивать последствия влияния на здоровье человека «факторов риска»;

• владеть современными методами формирования ЗОЖ, профилактическими методами предупреждения вредных привычек;

• добывать и анализировать информацию из различных источников.;

Формы контроля и критерии оценки результатов освоения учебного предмета.

Формы организации итогового контроля: зачет в форме защиты реферата по заданным темам.