Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности

«ЗОЖ для подростков» 8 класс

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1.Закон Российской Федерации «Об образовании»;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);

3.СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

4.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.

* 1. **Цель программы:**

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение школьных болезней.

* 1. **Задачи программы:**

Образовательные:

Формировать:

представления об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Воспитательные:

* желание быть здоровым;
* выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

Обучение:

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* физкультурно-оздоровительным комплексам и упражнениям, направленным на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения школьных болезней и умению применять их на практике.
* знаниям о понятии здоровый человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, разучат средства предупреждения этих заболеваний, овладеют необходимыми знаниями и умениями для улучшения и укрепления своего здоровья.

**Место предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану МОУ Тетюшской средней школы на внеурочную деятельность «ЗОЖ для подростков» в 8 классе отводится 34 часа, из расчёта 1 час в неделю за счёт компонента образовательного учреждения.