**Паспорт Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Здравушка» |
| Направленность | Физкультурно-оздоровительная |
| Цель программы | Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни |
| Задачи программы | • Формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимости 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.  • Обучать: 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.  • Воспитывать: культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм, как к наследию и к проявлению здорового образа жизни. |
| Целевая группа | Воспитанники в возрасте от 3 до 17 лет. |
| Сроки реализации программы | 2023-2024 учебный год |
| Ожидаемый результат | Воспитанники должны:  1. Знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы  2. Иметь представление о способах укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимости соблюдения режима дня.  3. Иметь представление о причинах травматизма и правилах его предупреждения.  4. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.  5. Знать правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.  6. Оказать первую помощь при ушибах, ожогах, обморожениях, тепловом ударе.  7. Знать и применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.  8. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития. |
| Педагог, реализующий программу | Закота Н.А., воспитатель |