**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Олимпийские старты»**

 Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпийские старты» предназначена для обучающихся 5-9 классов и рассчитана на 5 лет обучения. Курс включает 170 часов, 1 час в учебную неделю.

**Новизна данной программы** определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. И заключается в формировании установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья. В программе уделяется большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности во многих видах спорта с мячом. Реализация программы предусматривает тестирования, поиск информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Цель программы** – обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья младших школьников, познавательному и эмоциональному развитию детей, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Задачи:**

-сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

-научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

-научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;

-сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

-сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

-дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

-дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

-обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

-сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанных с особенностями роста и развития.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

-неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

-факторы риска имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

-чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

-активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

-особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, его укреплению. Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в школе, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, самостоятельное соблюдение правил личной гигиены.