**Аннотация**

**Цель программы:** создание условия для формирования понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии с миром внешним – природной и социальной средой – через получение практических навыков такого взаимодействия.

Основными задачами курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- коррекция внимания, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи, эмоционально – волевой сферы.

В соответствии с учебным планом курс «Час здоровья» изучается 1 час в неделю. Общий объём учебного времени в год составляет 34 часа.

Программа «Час здоровья» направлена на достижение общих целей воспитания – формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо-ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде.

Главным результатом являются практические навыки детей, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

Важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлении обучающихся о своём здоровье и способах его сохранения и преумножения.