

### Аннотация к программе «Здоровячок»

Программа «Здоровячок» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель:** формировать 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 приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:** представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей 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;  
навыков конструктивного общения;  
потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Знать:** основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;  
особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;  
особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  
основы рационального питания;  
правила оказания первой помощи;  
способы сохранения и укрепление здоровья;  
основы развития познавательной сферы;  
свои права и права других людей ;  
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;  
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;  
значение физических упражнений для сохранения и укрепление здоровья;  
знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**Уметь:** составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  
выполнять физические упражнения для развития физических навыков ;  
различать “полезные” и “вредные” продукты;  
использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;  
определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;  
заботиться о своем здоровье;  
находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;  
применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,  
обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;  
находить выход из стрессовых ситуаций;  
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и  
улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  
отвечать за свои поступки;  
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.