

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности  
«Валеология и здоровый образ жизни»**

Курс «Валеология и здоровый образ жизни» является одним из направлений и механизмов гуманной педагогики и гуманистической психологии, которые подсказывают единственно правильный путь выживания и анимации личности – интеграцию общеобразовательных курсов с основами валеологии. Это предполагает, прежде всего, приоритет задачи по формированию, сохранению и укреплению здоровья ребёнка, пришедшего в школу. Изучение состояния здоровья и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, как никогда, является актуальной медико – социальной проблемой. Валеологическое обучение и воспитание касаются одного из основных аспектов развития личности – воспитания здорового человека.

Программа относится к **физкультурно- спортивной направленности.**

Программа работает над укреплением здоровья обучающихся, содействует правильному физическому развитию, формированию правильной осанки и исправлению дефектов осанки, если они уже есть. Программа включает в себя не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии школьников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Материал курса могут проходить не только школьники, имеющие отклонения в здоровье, но и обучающиеся желающие улучшить свои физические показатели и приобрести дополнительные знания в области физической культуры.

В реализации программы участвуют обучающиеся 7 – 15 лет. В объединение принимаются все желающие обучающиеся.

**Цель программы:** привитие детям и подросткам здорового образа жизни.

