**Программа «Не навреди себе!»**

**Программа предназначена** для детей младшего подросткового возраста (10 - 12 лет).

**Цель программы**: формирование системы знаний о здоровом образе жизни у детей посредством познавательно-игровых мероприятий.

**Задачи программы:**

1. Обучение навыкам самоконтроля, произвольности, самоорганизации, саморегуляции, управления своим поведением.

2. Развитие коммуникативных, познавательных, творческих способностей, умений работать в коллективе.

3. Развитие навыков самовыражения детей в системе социальных отно- шений и создание условий для освоения детьми комплекса новых видов дея- тельности.

4. Формирование у детей мотивации на активную жизненную позицию к ведению здорового образа жизни, навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью.

5. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.

6. Воспитание личности ребенка, трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, нравственных чувств и этического сознания.

Программа является краткосрочной, реализуется в летних детских оздоровительных лагерях.

Программа рассчитана на 7 занятий.

Занятия проводятся в группе ежедневно в течение недели, продолжительность занятия 2 академических часа.

**Занятия включают:**

* техники арт-терапии;
* юмористические тесты;
* упражнения-шутки;
* упражнение на переключение внимания;
* кроссворды, викторины;
* информационные минутки;
* кинолектории;
* обсуждения, дискуссии, беседы;
* творческие игры, конкурсы;
* упражнения на снятие напряжения.

**Ожидаемые результаты.**

В ходе проведения занятий по программе у подростков:

- разовьются навыки самоконтроля, произвольности, самоорганизации, саморегуляции, управления своим поведением;

- разовьются коммуникативные, познавательные, творческие способности, умения работать в коллективе;

- возрастет мотивация на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получении конкретного результата от своей деятельности.

- определенного уровня достигнут трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни, нравственные чувства и этическое сознание.