**Программа «Волшебные приключения или о том, как быть здоровым!»**

**Программа предназначена** для детей дошкольного и младшего школьного возраста (6-8 лет).

**Цель программы**: сохранение и укрепление психологического, физического, духовного здоровья детей и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность.

**Задачи программы:**

- формирование общего представления о здоровье, заботе о нем;

- привитие стойких культурно - гигиенических навыков;

- воспитание потребности в занятиях спортом;

- формирование представлений о нравственных качествах;

- развитие умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выражать при этом сочувствие, сопереживание;

- развитие позитивного отношения к сверстникам, навыков социального поведения, сотрудничества между детьми.

Программа рассчитана на 9 занятий.

Программа реализуется в групповой форме.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий 40 минут.

**Занятия включают:**

* «Путешествие по Вселенной «Здоровья»;
* «Путешествие на планету «Чистюль и грязнуль»;
* «Путешествие на планету «Силачей и хилячков»;
* «Путешествие на планету «Здоровячков и плохишей»;
* «Путешествие на планету «Добрячков и злюк»;
* «Путешествие на планету «Весельчаков и унывашек»;
* «Путешествие на планету «Умняшек и глупышек»;
* «Путешествие на планету «Общалок и нелюдимок»;
* «Путешествие на планету «Здорово быть здоровым»;
* а также игры, сказки, беседы.

**Ожидаемые результаты.**

В результате тренинговой работы у детей произойдут следующие изменения:

- сформируется общее представление о здоровье, заботе о нем;

- привьются стойкие культурно - гигиенические навыки;

- возрастет потребность в занятиях спортом;

- сформируется представление о нравственных качествах;

- разовьются умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выражать при этом сочувствие, сопереживание;

- разовьются позитивного отношения к сверстникам, навыков социального поведения, сотрудничества между детьми.

- повысится уровень знаний, умений и навыков.