

Отдел образования и делам молодежи
Пучежского муниципального района Ивановской области
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Пучеж»

Принята на заседании педагогического совета

Утверждаю

Дата «18» сентября 2019г.

Протокол №1



Директор *Смыслова И.Н.*
Дата 18 сентября 2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Здоровый образ жизни»

Возраст детей: 8 – 16 лет
Срок реализации 2 года

Автор: педагог дополнительного образования
Кирьянова Алена Александровна

Пучеж
2019

Тип программы:

Разработана на основе программы «Юные учителя здоровья», опубликованной в сборнике «Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. - 200 с.» и программы «За здоровый образ жизни», найденной на сайте газеты «Первое сентября» в разделе «Открытый урок».

Настоящая программа разработана в следующих образовательных областях: духовная и физическая антропология, социальная практика, математика и включает предметы: «Культура здоровья», «Основы психологии» (курсы: «Основы понимания личности», «Гармонизация отношений», «Психология саморазвития»), «Искусство адаптации», «Просветительская практика и организаторская деятельность», «Общефизическая подготовка», «Компьютерная грамотность».

Преамбула программы.

Обострение социально-экономических отношений, расслоение общества, нестабильность экономики вызывают как социальные, так и психологические проблемы, меняя внутренние ощущения и поведение современного человека. Высочайшие темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к здоровью человека.

Состояние здоровья населения зависит более чем на 50 % от индивидуального образа жизни, от влияния факторов окружающей среды - на 25 %. Это свидетельствует о том, что резерв в сохранении здоровья человека заложен в организации его образа жизни, который зависит от культуры здоровья. Последняя включает в себя знание подростком генетических, физиологических, психологических возможностей своего организма, знание методов и средств контроля и сохранения своего психофизиологического статуса и укрепления здоровья, умения распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на социальную среду.

Образ жизни также зависит от наследственных и приобретенных состояний, нарушений работы адаптивных и защитных механизмов, экологии, воспитания. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовывать программы самосохранения, самоорганизации, саморазвития.

В законах РФ о здоровье и об образовании созданы предпосылки для формирования всеобщего непрерывного образования в сфере культуры здоровья на разных уровнях основного и дополнительного образования.

Отсутствие единой региональной программы по воспитанию и обучению детей и подростков сохранению здоровья, его приумножению диктует необходимость создания ряда образовательных программ, в том числе и для системы дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В различных регионах России программы, направленные на оздоровление подростков, в основном предусматривают работу с организованным населением и касаются либо медицинских, либо воспитательных вопросов. Поскольку современная социально-экономическая ситуация характеризуется спадом промышленного производства в России, это привело к снижению занятости взрослого населения, социальной дезадаптации, увеличению количества негармоничных семей, семей с низким экономическим уровнем, неблагоприятными условиями проживания, аморальным поведением. А самыми незащищенными в таких условиях являются дети и подростки. *Ведущей идеей* предлагаемой программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и приумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни.

Отличие данной программы и ее новизна. В настоящее время существуют различные проекты по профилактической работе среди подростков с целью предупреждения и снижения уровня наркомании, асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако вопросам обучения здоровьесберегающему поведению уделяется недостаточно внимания.

В современных школьных программах практически нет специальных занятий, посвященных формированию социальных навыков сохранения здоровья или отдельных их элементов. Обучение подростков способам успешной социализации позволило бы им избежать многих проблем.

Сохранение здоровья и приобретение необходимых социальных навыков объединяются, как правило, в работе школьных психологов. Однако нормативное и даже сверхнормативное количество психологов в школе не позволит охватить всех учащихся, поэтому, по мнению авторов, эту работу могут осуществлять и педагоги дополнительного образования.

Как показывают наблюдения, наиболее успешно реализуются профилактические программы, в которых обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам осуществляется через игру, проигрывание и переживание ситуации, а не заучивание «правильных ответов».

Формирование мотивации здорового образа жизни следует связывать прежде всего с удовлетворением потребностей, актуализирующихся (доминирующих) у человека в тот или иной период развития.

Выбирая способы реализации программы, авторы поставили задачу не столько передать знания, сколько создать стойкие убеждения в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. При этом соблюдается определенная последовательность: сначала у обучающихся формируется представление о предмете или явлении, затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и, далее, осваиваются адекватные способы поведения в конкретной ситуации. Таким образом, привычка к здоровому образу жизни возникает у подростков не в силу формального подчинения требованиям взрослых, а в силу глубоких внутренних мотивов.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни подростков.

Задачи:

- овладение методами и средствами диагностики, сохранения и формирования здоровья подростков;
- обеспечение гармонического, прогрессивного психического и физического развития подростков;
- овладение навыками социальной адаптации;
- освоение технологий волонтерской просветительско-оздоровительной деятельности.

Каждая ступень обучения предполагает конкретизацию целей и задач:

1-я ступень:

Цель: формирование мотивационной потребности индивидуального здорового стиля поведения.

Задачи:

- знакомство с основами психофизиологии подросткового возраста;
- обеспечение психического и физического саморазвития;
- ознакомление с основными понятиями здоровья, ЗОЖ, методами и средствами оздоровления;
- удовлетворение потребности подростка в самореализации и саморазвитии;
- формирование навыков и умений снятия стрессов;
- овладение основами саморегуляции;
- освоение начальных навыков бесконфликтного общения;
- приобретение адекватного отношения к здоровью;
- осознание личной ответственности подростка за свое здоровье;
- обретение способности принимать эффективные решения;
- развитие гибкого позитивного мышления в ситуациях затруднений.

2-я ступень

Цель: Освоение технологии создания программ оздоровления.

Задачи:

- приобретение умения быть равным в общении;
- овладение технологиями межличностных отношений;
- овладение социальным проектированием;
- овладение навыками оздоровления и самооздоровления;
- освоение метода проектирования программ оздоровления;
- овладение навыков бесконфликтного общения;
- приобретение умения создавать позитивные референтные группы и быть лидером в них;
- формирование и развитие практических навыков в передаче приобретенного опыта для реализации их творческого потенциала (по принципу «Равный обучает равного»);
- формирование и развитие творческого мышления на основе включения обучающихся в различные виды деятельности;

- формирование способностей к индивидуальному и коллективному творчеству.

Данная программа основана на научных подходах и принципах, заложенных в психологии личности, возрастной психологии. Программа содержит разные уровни сложности и позволяет педагогам найти оптимальный вариант работы с той или иной группой обучающихся или отдельным подростком. Данная программа является программой открытого типа, т. е. открыта для расширения, определенных изменений с учетом конкретных педагогических задач, запросов детей и их родителей. Содержание ее вариативно, гибко. На ее основании можно выстроить ту работу, которая отвечала бы социально-культурным ценностям того или иного района, традициям и особенностям отдельного детского коллектива, возможностям и интересам различных групп педагогов и детей.

Срок реализации. Режим занятий.

Образовательная программа создана с учетом возрастных особенностей детей, нормативных документов, регламентирующих деятельность детских объединений в учреждении дополнительного образования детей, с учетом норм и требований СанПиН 2.4.4.1251-3.

Рассчитана на 2 года обучения.

Возраст учащихся 8-16 лет.

Реализация программы осуществляется в четыре этапа, по 2 этапа на один год занятий:

1-й этап - аналитический;

2-й этап - проектировочный;

3-й этап - реализационно-корректировочный;

4-й этап - рефлексивно-оценочный.

Основная форма занятий - групповая: количество детей в группе – 15-20 человек.

Возраст обучающихся, численность занимающихся в группе, содержание программы, методы и технологии обучения основаны в первую очередь на возрастных психолого-физиологических особенностях развития детей в подростковом возрасте.

Режим занятий: не менее 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут.

Механизм реализации программы

Подростковый возраст относится к одному из критических периодов развития (Ю.Е. Вельтищев 1994). В этот период актуализируются социальные потребности в самосовершенствовании, самоутверждении, самоопределении. Усиливаются вспомогательные потребности в саморегуляции творческой активности, в постижении смысла жизни.

Школьникам предоставляется больше свободы в выборе вариантов

деятельности, форм и способов подготовки, возрастает ответственность за выполненную работу (рефераты, доклады, контрольные работы и т. д.), а также в ходе организации собеседований, дискуссий, в процессе выполнения групповых проектов.

Для подростков этого возраста характерно развитие умений связывать изучаемый материал в систему. Проявляется склонность к экспериментированию, повышенной интеллектуальной активности и независимости. Характерен интерес к теории, стремление к обобщению фактов, к пониманию всеобщего, высокий уровень абстракции и обобщения. Возрастает обоснованность выводов.

Происходит дальнейшее развитие таких черт волевой активности, как решительность, смелость, инициативность, критичность, самокритичность. Повышается выдержка, самообладание, умение владеть своим темпераментом, усиливается контроль за движениями и жестами, развивается творческое воображение. Происходит переход к преимущественному использованию логической памяти, осознанному запоминанию. Существенную роль играет неосознанное запоминание. Характерно преобладание произвольной смысловой памяти. Увеличивается объем памяти и изменяется само содержание запоминаемого (сопоставление с уже известным, систематизация). Характерно дальнейшее развитие всех видов и свойств внимания. Преобладающую роль играет произвольное внимание. Его устойчивость, сосредоточенность определяется осознанием значимости решаемых задач. Существенно расширяется объем внимания. Совершенствуется переключение и распределение внимания.

Программа предполагает:

использование здоровьенесущего потенциала окружающей природы через организацию экскурсий, походов выходного дня совместно с семьями, проведение тематических дней здоровья и др.;

создание условий для реализации самостоятельно разработанных обучающимися проектов: презентация проектов, научно-практические конференции «От познания к самосовершенствованию», реализация программ, проектов в социуме;

изучение:

основных предметов: «Культура здоровья» «Основы психологии», «Искусство адаптации»;

Формы и методы работы

Формы занятий – теоретические и практические.

Занятия предполагают: сессии, занятия в различных формах, экспресс-семинары.

Во время обучения используются проблемные лекции, беседы, технологические и проектные игры, мастер-классы, творческие мастерские, практикумы, тренинги, социологические исследования, проблемные

подростковые клубы, консультации, научно-практические конференции, практические занятия, экскурсии, оздоровительно-просветительские акции и т. д.

Обучение предусматривает коллективные, групповые и индивидуальные занятия.

Приоритетные направления программы

1. *Обучение:*

- основам профильных технологий здоровье творения;
- навыкам самоорганизации, творчества и бесконфликтного общения;
- принципам коллективного и личностно-ориентированного социального проектирования жизни;
- методам:
 - а) словесным;
 - б) работы с учебником и книгой;
 - в) практической работы: упражнения (упражнения, тренинг, тренировка, репетиция), письменные работы (конспект, выписки, составление тезисов, рефератов, письменных ответов на вопрос, рецензий, отзывов), графические работы (составление таблиц, схем, диаграмм, графиков);
 - г) наблюдения (запись наблюдений, ведение дневника наблюдений, зарисовка, рисунки, запись на магнитную ленту звуков, голосов, сигналов, фото-, видеосъемка);
 - д) исследовательским (опыты: постановка, проведение, обработка результатов опытов), эксперименты;
 - е) проблемного обучения (*проблемное изложение материала*: анализ истории научного изучения проблемы, выделение противоречий данной проблемы, указание на ошибки, заблуждения, находки, открытия, эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов, *объяснение основных понятий, определений, терминов, создание проблемных ситуаций*: постановка проблемного вопроса, *самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися*: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств, *самостоятельный поиск ответа обучающимися на поставленную проблему, поиск ответов с использованием «опор»-алгоритмов, опорных таблиц*);
 - ж) программированного обучения (самостоятельное изучение определенной части учебного материала, выбор между правильным и неправильным ответом, выбор одного ответа из нескольких ответов);
 - з) проектно-конструкторским (разработка проектов, программ, построение гипотез, моделирование ситуаций, создание творческих работ: просветительских, досугово-познавательных, разработка сценариев праздников, тематических дней, проектирование деятельности, конкретных дел);
 - и) игры (игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные и т. д., игры на развитие памяти, глазомера, воображения, игра-

конкурс, игра - путешествие, ролевая игра, деловая игра, технологическая игра);

к) наглядным;

л) психологическим и социологическим методам и приемам (анкетирование: разработка, проведение и анализ анкеты, интервьюирование, психологические тесты, создание и разрешение различных ситуаций, психологический театр, деловая игра);

➤ активным формам познавательной деятельности (семинар, диспут, обсуждение сообщений, докладов, рефератов, конференция, защита проекта, программы, реферата, исследовательской работы, турнир, викторина, аукцион знаний, мозговая атака, брейн-ринг, КВН, устный журнал, встреча со специалистами, учеными, врачами, пресс-конференция, час вопросов и ответов, конкурс, смотр знаний и умений, эстафета: рассказ-эстафета, задание-эстафета, познавательные игры, интеллектуальный марафон).

Основные подходы к построению программы

Программа базируется в первую очередь на соответствии технологий, методов и средств, используемых в программе, возрастным и психолого-физиологическим особенностям развития и обучения детей. Поэтому очень важно использовать следующие методические подходы:

- включение материала для произвольного запоминания в интенсивную умственную деятельность учащихся;
- использование приемов запоминания: выделение характерных особенностей, сравнения, соотнесение с известным, установление связей между объектами, позволяющие выявить сложные внутренние отношения;
- обучение подростков умению объединять и группировать материал;
- создание условий для проявления самостоятельности, убедительности, доказательности и логичности суждений;
- использование при объяснении материала методов индукции и дедукции;
- включение учащихся в поисковую и исследовательскую деятельность, в реализацию опытов и проектов;
- создание условий для оценивания подростками своей деятельности и достигнутых результатов;
- включение учащихся в ситуацию сопереживания, проявление активного нравственного отношения к людям, природе;
- развитие у подростков рефлексивных способностей самопонимания и понимания другого, самооценка и оценка другого, самоинтерпритации и интерпритации другого;
- создание необходимой рефлексивной среды для самопознания и анализа учащимися собственных мыслей и действий со стороны;
- включение подростков в ситуации преодоления трудностей для достижения целей;
- включение учащихся в разнообразные виды творческой деятельности;
- создание ситуаций для проявления творчества;

- опора на субъективный опыт подростков;
- помощь подросткам в определении своих реальных возможностей.

Содержание работы с обучающимися имеет своей направленностью: социальную адаптацию. Эта задача становится реальным процессом при организации систематической подготовки волонтера-просветителя здорового образа жизни через все учебные предметы. Поэтому значительная часть предметов призвана способствовать самопониманию, самовоспитанию, саморазвитию каждого обучающегося, его сознательному выбору здорового образа жизни.

Прогнозируемые результаты реализации программы

Показателем эффективности работы данного объединения и возможным критерием результативности могут быть:

а) для обучающихся:

- внешняя результативность:
- стабильность функционирования подросткового коллектива;
- качество ЗУНов, проявляющихся в практической деятельности;
- внутренняя результативность:
- потребность в здоровом образе жизни;
- изменений стереотипа поведения, осуществление самоконтроля и самоанализа;
- стремление к выбранному идеалу;
- повышение социальной активности подростка;
- овладение методами самодиагностики;
- способность к проектированию жизненных сценариев и программ:
- личностного самооздоровления;
- оздоровительных, просветительских для поливозрастных групп школьников;
- индивидуальных проектов обучающихся;
- просветительских работ;
- повышение уровня культуры подростка;
- сознательный выбор профессии с учетом своих способностей;

б) для родителей:

- изменение отношений в семье;
- чувство уверенности в силах ребенка;
- отношение доверия к педагогам;
- рост активности родителей в организации образовательного процесса и воспитательной работы школы;
- удовлетворенность родителей, подростков, педагогов совместной деятельностью.

По окончании 1-го года обучения

учащиеся будут владеть:

- знаниями, умениями, навыками безопасного существования, выхода из

- экстремальной ситуации;
- знаниями исторических, топонимических, этнографических особенностей своей малой Родины;
 - приемами и методами оказания доврачебной помощи при несчастных случаях, дорожно-транспортных происшествиях в походе, на воде;
 - навыками экологической культуры.

у учащихся будет развито:

- Адекватность поведения;
- Способность к контролю социальных ситуаций. Умение решать личные и деловые проблемы, с которыми легко справляется социально-адаптированный человек;
- Способность к социальной адаптации в окружающей среде.

По окончании 2-го года обучения

учащиеся будут владеть:

- знаниями, умениями, навыками проведения просветительской и оздоровительной работы в семье, с разновозрастными группами школьников;
- навыками социального проектирования;
- эффективным взаимодействием с окружающими;
- умением работать с группой.

у учащихся будет сформировано и развито:

- нравственная ориентация и социально-значимые установки в жизненном самоопределении;
- лидерские качества.

Механизм выявления результатов

Формами подведения итогов работы могут служить зачеты по организации, участию и проведению презентаций, самопрезентаций, открытых занятий, мероприятий, конкурсов, оздоровительных акций, оздоровительно - просветительских программ для групп школьников, семьи.

В конце учебного года определяется уровень усвоения программного материала:

1-й уровень - досуговый: поверхностный интерес к выбранному виду и содержанию деятельности, основной мотив присутствия на занятиях - общение со сверстниками.

2-й уровень - репродуктивный: желание воспроизводить готовые знания по предмету, осваивать опыт деятельности по образцам. Уровень коммуникации педагога и обучающегося в основном по принципу «Делай как я».

3-й уровень - поисковый: глубокое проникновение в предмет, заинтересованное отношение к проблемным ситуациям, желание их разрешить, обучающийся старается сам увеличить объем знаний. Уровень коммуникации педагога и обучающегося продуктивный - «делай сам». Приобретается способность переноса приобретенных знаний в новые условия

(в семью, класс, референтную группу).

4-й уровень - рефлексивно - созидающий: интерес у обучающихся становится творческим, возникает потребность создать что-то свое (просветительскую, оздоровительную, познавательную, шоу-программу и т. д.), выразить себя через различные ситуации, творческие работы (сценарии, рефераты, исследовательские работы).

По окончании каждого занятия проводится итоговый контроль, а по завершении темы - итоговое занятие в форме коллоквиума, практических заданий.

Подтверждением успешности освоения программы служат следующие показатели:

По итогам успешного освоения программы планируется получить следующие виды продукта деятельности обучающихся:

- результаты самодиагностики;
- программы личного оздоровления;
- дневники наблюдения;
- личные проекты обучающихся «Моя программа развития», «Мои перспективы», просветительские программы, акции;
- рефераты, исследовательские работы.

Прогнозируемый результат деятельности обучающихся - способность к проведению оздоровительно-просветительской работы в местах проживания обучающихся.

Мониторинг результативности осуществляется на основе:

- собеседования;
- анкет;
- опросников;
- тестов;
- творческих работ участников;
- личных дневников участников образовательного процесса;
- материалов служб самоорганизации;
- фото-, видео-, аудиоматериалов;
- отзывов участников программ, акций и пр.

Учебно-тематический план

1-го года обучения

4 часа в неделю

Цель: создание условий для приобретения знаний о здоровье человека, здоровом образе жизни.

Задачи:

- овладение знаниями о биологических, физиологических, социально-психологических составляющих здоровья человека;
- формирование мотивации и стремления быть здоровым;
- приобретение, закрепление практических навыков здорового образа жизни и здоровье преумножающих стереотипов поведения.

№ п/п	Наименование тем	Число учебных часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Здоровье и факторы, формирующие его, здоровый образ жизни	8	-	8
3.	Установка и мотивация здоровья	8	-	8
4.	Возрастные основы здоровья	8	-	8
5.	Диагностика здоровья	6	4	10
6.	Классификации систем, методов и средств оздоровления	8	-	8
7.	Основы рационального питания	10	-	10
8.	Оздоровительные свойства движений. Движение и здоровье	10	10	20
9.	Дыхательные гимнастики	6	2	8
10.	Стресс	8	2	10
11.	Иммунитет	8	2	10
12.	Массаж как средство оздоровления	8	2	10
13.	Психогигиена оздоровления	6	2	8
14.	Рациональная организация жизнедеятельности	6	2	8
15.	Стратегия и тактика оздоровительной работы	4	-	4
16.	Индивидуальные программы оздоровления	1	1	2

17.	Методы оказания скорой доврачебной помощи	6	2	8
18.	Проверка ЗУН	2	-	2
ИТОГО:		115	29	144

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие. Общее назначение и задачи курса. Понятие экстремальной ситуации. Источники опасности. Правила безопасности на занятиях.

Здоровье и факторы, формирующие его, здоровый образ жизни.

Установка и мотивация здоровья. Формирование мотивации здоровья. Свойства доминанты.

Возрастные основы здоровья. Основные возрастные периоды развития человека. Возрастные физиологические и психологические кризисы.

Диагностика здоровья. Принципы и методы оценки состояния индивидуального уровня здоровья. Оценка физической подготовленности. Экспресс-оценка уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко Роза ЗОЖ. Комплексный подход к оценке состояния здоровья человека.

Классификации систем, методов и средств оздоровления. Природные средства оздоровления. Естественные факторы природы как обязательное условие обеспечения здоровья. Взаимодействие человека и природы. Действие солнца, земли, воды, воздуха, огня, флоры и фауны на человека. Отечественные системы оздоровления. Западные и Восточные системы оздоровления.

Основы рационального питания. Значение питания в жизни человека. Физиология пищеварения человека. Биологическое значение обмена веществ в организме. Концепция сбалансированного питания. Рациональное питание. Принципы раздельного, вегетарианского, профилактического, специализированного и лечебного питания, макробиотика, сыроедение. Принципы разгрузочной терапии. Принципы очищения организма. Биологически активные пищевые добавки. Их значение и применение.

Оздоровительные свойства движений. Движение и здоровье. Эволюционные предпосылки двигательной активности: гиподинамия, стресс, соотношение умственного и физического труда. Нормы двигательной активности. Физиология мышечной деятельности. Систематизация занятий. Разнообразие форм и средств.

Основные принципы и методика использования нагрузок в оздоровительной работе. Сочетание мышечных нагрузок с другими средствами оздоровления. Значение осанки для состояния здоровья. Техника Александра и другие методы изменения соматического здоровья путем коррекции осанки. Изометрические и изотонические упражнения. Стретчинг. Аквадансинг.

Ортопедический режим.

Дыхательные гимнастики. Анатомо-физиологические особенности функции дыхания в различных возрастных периодах. Типы дыхания: носовое, диафрагмальное, брюшное, глубокое, поверхностное и др. Влияние дыхания на работу органов и систем организма. Физиологический смысл дыхательной гимнастики для жизнедеятельности организма. Дыхательные гимнастики.

Классификация дыхательных систем, методов, и видов дыхательных упражнений. Цели и задачи дыхательных упражнений. Восточные дыхательные системы. Цигун, Ушу, Йоговское дыхание, Пранаямы. Отечественные дыхательные системы: парадоксальная гимнастика Стрельниковой, Стрельцова, Дурыманова. Антистрессовая дыхательная гимнастика, зевательная гимнастика, звуковая гимнастика, закаливающая дыхательная гимнастика и др. Принципы совместимости использования дыхательных упражнений с другими методами и средствами оздоровления (движение, фитотерапия, ароматерапия и др.).

Стресс. Понятие о стрессе. Фазы стресса. Виды стресса. Методы и средства снятия стресса. Приемы релаксации, арттерапии. Стрессо-профилактика.

Иммунитет. Понятие об иммунитете. Методы повышения неспецифической резистентности организма. Понятие об аллергии. Пути повышения иммунной защиты. Методы создания искусственного иммунитета. Прививки. ОРЗ и их профилактика. Закаливание организма. Средства закаливания. Системы закаливания. Эффективность закаливания.

Массаж как средство оздоровления. Виды, гигиена, организация и правила массажа. Методики точечного массажа для профилактики заболеваний. Основные элементы классического массажа для снятия мышечного напряжения и боли. СУДЖОК-терапия. Основные положения и способы применения самомассажа. Палсинг-массаж, релакс-массаж.

Психогигиена оздоровления. Понятие об аутотренинге, психологической саморегуляции, активном воображении. Психотехнические игры и упражнения.

Рациональная организация жизнедеятельности. Работоспособность как свойство организма. Характеристика умственного и физического труда. Биоритмы. Понятие «рабочая поза».

Стратегия и тактика оздоровительной работы. Реализация в оздоровительной работе принципов познавательной и активизации, индивидуализации, постепенного увеличения нагрузки, комплексного использования средств оздоровления, систематичности и последовательности и др.

Определение модели оздоровления. Здоровье как конечная цель оздоровления. Увеличение количества здоровья как тактическая задача. Определение средств оздоровления, их начальной дозировки и реакция организма на них. Сочетание средств и методов оздоровления. Последовательность использования средств оздоровления. Определение объема и соотношения использования средств оздоровления. Критерии адекватности используемых средств и методов. Принципы регламентации нагрузки при оздоровлении.

Индивидуальные программы оздоровления. Принципы построения программы. Разработка программы использования средств и объемов нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями человека, критериев оценки их влияния на организм, методов контроля и самоконтроля, коррекции средств и методов оздоровления.

Методы оказания доврачебной помощи.

Проверка ЗУН. С помощью беседы и игры с различными вопросами проверить знания, полученные за год.

Учебно-тематический план

2-го года обучения

6 часов в неделю

Основная цель: формирование потребности, способности и готовности к личной безопасности.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование системы знаний об источниках опасности, умений, навыков безопасного существования, выхода из экстремальных ситуаций;
- формирование способности к контролю социальной ситуации;
- формирование умения решать личные и деловые проблемы, с которыми легко справляется социально-адаптированный человек;
- воспитание чувства выносливости, стремления к преодолению трудностей;
- воспитание интереса и любви к своей малой Родине;
- приобщение к экологической культуре.

№ п/п	Наименование тем	Число учебных часов		
		теорет.	практич.	всего
1.	Вводное занятие	2	2	4
2.	Город как источник опасности	8	2	10
3.	Ориентация в природе	10	10	20
4.	Экстремальная ситуация криминального характера	24	-	24
5.	Доврачебная помощь при несчастных случаях, дорожно-транспортных происшествиях, в походе, на воде	20	15	35
6.	Организационно-деятельностная, интрагрупповая, интергрупповая подготовка. Имитационные методы активного обучения	-	10	10

7.	Проектная деятельность. Технологические игры	10	8	18
8.	Подготовка и проведение оздоровительно-просветительских программ в семье, с поливозрастными группами школьников	15	10	25
9.	Научно-исследовательская деятельность. Социометрия, анкетирование	16	12	28
10.	Досуговая деятельность	-	30	30
11.	Итоговое занятие	4	8	12
ИТОГО:		109	107	216

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях (инструктаж). Анкетирование. Коллективное планирование. Цель коллективного планирования. Организация работы служб самоорганизации, временных групп самоуправления.

Город как источник опасности. Урбанизация: плюсы и минусы. Встречи с представителями органов внутренних дел. Круглый стол по теме: «Я и мое окружение. Меры безопасности». Уроки безопасности движения. Из истории регулирования движения: некоторые понятия (водитель, пешеход, механическое транспортное средство и т. д.). Безопасность пешеходов на улицах, площадях, дорогах. Предупредительные сигналы водителя. Дорожные знаки. Итоговое занятие: интеллектуальная игра «Светофор-лэнд».

Ориентация в природе. Краткая характеристика природных зон России. Способы ориентировки на местности. Погода. Народные приметы хорошей и ненастной погоды. Растения-барометры, животные-барометры. Использование подручных средств в аварийной ситуации. Подача сигналов бедствия. Как найти источник воды. Как очистить воду для использования ее человеком. Способы добывания огня без спичек. Способы добывания пищи: охота, рыбная ловля, дикорастущие растения. Преодоление стрессов автономного существования: страха, одиночества, голода, скуки. Одно- и двухдневные походы с целью получения практических навыков. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу и звездам. Ориентация ночью. Использование компаса и часов. Карта и схема местности. Определение азимута. Техника движения. Меры безопасности. Особенности ориентирования на открытой и закрытой местности. Выбор места для бивака. Разбивка лагеря. Сбор дров. Оборудование кострового места, ночлега (палатки, тенты, навесы, шалаши). Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре (практикум).

Экстремальная ситуация криминального характера. Понятие

правонарушения. Права, обязанности, ответственность несовершеннолетних. Защита от посягательств на личность и собственность. Самостраховка. Встречи с юристом. Итоговое занятие: ролевая игра «Экстремальная, криминальная ситуации» - конструирование, проигрывание, анализ.

Доврачебная помощь при несчастных случаях, дорожно-транспортных происшествиях, в походе, на воде. Первая доврачебная помощь в аварийной ситуации. Аварийная аптечка. Травмы и их профилактика в походе. перевязочный материал и правила бинтования. Алгоритм действий по оказанию первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи (ушибы, мозоли, вывихи, ожоги, раны, тепловой удар, порезы, укусы змей, насекомых, отравление грибами, ягодами). Способы транспортировки пострадавших. Отравления. Асфиксия. Обморок. Выживание в холодной воде. Приемы оказания помощи пострадавшим в воде. Практические занятия по наложению жгутов при кровотечениях, наложению шин при переломах. Транспортировка пострадавших с помощью подручных средств.

Организационно-деятельностная подготовка обучающихся. Цель. Памятка «Организуй себя». Разбор ситуаций. Тест «Лидер ли я?». Самостоятельная обработка результатов теста. Интрагрупповая подготовка. Обучение деятельности работы в группе. Интергрупповая подготовка. Обеспечение реализации «представительских» функций, умение с позиции группы представлять ее интересы в социуме. Имитационные методы активного обучения. Разбор проблемных ситуаций.

Проектная деятельность. Проектирование программ: «Мой край в XXI веке» и др. Презентация проектов. Технологические игры. Цель, содержание. Проведение технологических игр: «Кто я? Кто мы?», «Здоровье - это...» и др. Творческая презентация полученных результатов.

Подготовка и проведение просветительско - оздоровительных акций: «Жить не болея» (методы повышения и укрепления иммунитета: закаливание, различные методики и режимы, фитопрофилактика), «Здоровье - своими руками (точечный массаж, самомассаж, Су-джок-терапия, пальцевые гимнастики, целительные мудры и т. д.), «Как прекрасен этот мир - посмотри» (профилактика и коррекция нарушений зрения, «Умей сказать "Нет!"» (профилактика и освобождение от зависимостей), «Красота и здоровье» (профилактика нарушений осанки), «Овладеешь дыханием - сохранишь жизнь» (профилактика заболеваний органов дыхания) и т. д.

Научно-исследовательская деятельность. Требования к написанию рефератов, исследовательских работ. Написание рефератов, исследовательских работ. Научно-практическая конференция «От познания - к самосовершенствованию». Социометрия. Тесты: «Самооценка», «Я - позиция», «Общителен ли я?», их анализ. Ведение дневника наблюдений, запись наблюдений, фото-, видеосъемка.

Досуговая деятельность. Проблемный подростковый клуб «Надежда», ток-шоу «Начни с себя». Подготовка и проведение тематических дней: «День здоровья», «День святого Валентина», «День рыцаря» и т. д. Встречи с наркологами, сотрудниками центра медицинской профилактики, центра по

профилактике и борьбе со СПИДом и другими инфекционными заболеваниями. Праздники: «Новогодний прием», «В кругу семьи», кафе «За чашкой чая» и др. Организация турпоходов, экскурсий.

Итоговое занятие. Дискуссионный клуб: «Я и «мы»: проблемы адаптации».

Презентация просветительских и оздоровительных программ. Анкетирование. Определение уровня освоения программы самими обучающимися и педагогом. Анализ результатов. Составление таблиц, схем.

Методическое обеспечение программы

Создание, отработка и внедрение новых технологий обучения и воспитания.

Внедрение в образовательный процесс активных форм обучения и воспитания (мастер-классы, творческие мастерские, фан-клубы, проблемно-подростковые клубы, тренинги проектно-технологические, интеллектуально-творческие и т. д.).

Создание комплексной системы оздоровления подростков через формирование мотивации здоровья, здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение и оснащение

Помещение, оборудованное для многофункциональных занятий (столы, стулья, доска).

Спортивный инвентарь (маты, коврики, скамейки, мячи, секундомер, скакалки, свисток и т. д.)

Технические средства обучения (магнитофон, стойка, микрофон, аудиокассета, фотоаппаратура, звукозаписывающая и звукопроизводящая аппаратура, экран, видеокассеты, диапроектор, световая аппаратура, телевизор, видеомагнитофон, мегафон, компьютер).

Информационное обеспечение программы

Видеофильмы: «Летняя школа здоровья, знаний, творчества и успехов»; «Наркотики: мифы и реальность»; «Дети и наркотики»; «Одиночная камера пыток»; «Правда и наркотики»; «И тогда я сказал "НЕТ"»; «Ад в поднебесье»; «Тревожное воскресенье»; «Обратная тяга» и т. д.

Список литературы

Литература для педагога

1. *Абаскалова Н.П.* Здоровью надо учить. - Новосибирск, 2000.
2. *Андреева Н.Г.* Секреты здоровья позвоночника. - С.-Пб., 2000.
3. *Баймухаметов С.* Сны золотые - исповеди наркоманов. - М.: Знание, 1998.
4. *Балбышев И.Н.* Лесные встречи. - Л., 1981.
5. *Белкин А. С.* Ситуация успеха. Как ее создать? - М., 1991.
6. *Берне Р.* Развитие «Я-концепции» и воспитание. - М., 1996.
7. *Бирюков А.А.* Массаж-спутник здоровья. - М., 1992.
8. *Бирюков А.А.* Приглашаем попариться. - М., 1987.
9. *Брайант-Моул К.* Серьезный разговор. Курение. - М.: Махаон, 1998.
10. *Брайант-Моул К.* Серьезный разговор. СПИД. - М.: Махаон, 1998.
11. *Брайен Д.* Серьезный разговор. Наркотики. - М.: Махаон, 1998.
12. *Брайен Д.* Серьезный разговор. Алкоголизм. - М.: Махаон, 1998.
13. *Брайт Л.Р.* Развиваем интеллект. - С.-Пб., 1997.
14. *Бокий Ю.В.* Белый лотос. - Днепропетровск: Южная палитра, 1992. -135 с.
15. *Вагаршакян Р.Ш., Давидян А.Л.* Искусство рукопашного боя. Основы техник восточных видов единоборства. - Ереван: Ариадна, 1990.
16. *Волович В.Г.* С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
17. *Бачков Н.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - 1989.
18. *Казарян И.П., Казарян Г.Ш.* Дыхание для долголетия: пранаяма в системе йоги.
19. *Коледа С.И.* Выживание. - М.: Лазурак, 1996.
20. *Кузнецова М.А.* Сказание о лекарственных растениях. - М.: Высшая школа, 1992.
21. *Лободин В.Т.* Здоровье и духовность. - С.-Пб.: АО «Комплект», 1995.- 223 с.
22. *Лопуга В.Ф и соавт.* Вапеология: Методы и средства диагностики здоровья. - Барнаул, 2000.
23. *Миллер Д.* Выживание по методам САС: Практическое руководство. - Мн.: Харвест, 1999.
24. *Мошкин В.Н.* Подготовка подростков к выживанию. - Барнаул, 1993.
25. *Николайчук Л.В., Николайчук Э.В.* Остеохондроз: траволечение, водные процедуры, массаж, профилактика. - Н., 1986.
26. Программа «Лидер». - М., 1996.
27. *Самоукина Н.В.* Игры, в которые играют. - Дубна, 1996.
28. *Табеева Д.М.* Руководство по иглорефлексотерапии. - М.: Медицина, 1980. -560 с, ил.
29. *Тарасов А.* Вечная гармония. Информационный бюллетень по вопросам здорового образа жизни для каждого. Выпуск I. - Ставрополь: ИКК «Контракт», 1990, 80с.

30. *Филиппова Н.М.* Игра животворящая. - Уфа, 1998.
31. *Филиппова Н.М.* Социальное гражданское образование. - Уфа, 2000.
32. *Форстер М.* Серьезный разговор. Секс. - М.: Махаон, 1998
33. *Фотина Л.А., Норбеков М.С.* Дорога в молодость и здоровье. - Екатеринбург, 1997.
34. *Хоушен Линь, Пэйюй Ло.* Секреты китайской медицины: 300 вопросов о цигуне. - 2-е изд., доп. и перераб. - Новосибирск: «Наука». 1995. - 410 с
35. Человек богат человеком. - Барнаул, 1998.
36. *Шаталова Г.Н.* Философия здоровья. - М., 1997.
37. *Шептенко П.А. и др.* Учитель + ученик: понять, принять, помочь. - Москва-Барнаул, 1996.
38. *Щуркова Н.Е.* Образ жизни достойный человека и его формирование у школьника. - Смоленск, 1995.
39. *Щуркова Н.Е.* Новое воспитание. - М., 2001. ь

Литература для учащихся

1. *Глухова М.Е.* Оздоровительные виды гимнастики: рекомендации для студентов. - Барнаул, 1996.
2. *Данилова Н.А.* Погода и наше здоровье. - М.: Мысль, 1977.
3. *Дени Индра.* Йога для вас. - М.: Советский спорт, 1992. -191 с.
4. *Долженко А.В.* Здоровье вашего позвоночника. - С.-Пб., 1999
5. *Коротаева Е.В.* Могу, хочу, умею. - М.: КСП, 1997
6. *ХейЛуиза.* Исцели себя сам. - М., 1997.
7. *Шелегин Н.Н.* Книга про то, как уберечь себя и других от разных неприятностей и быть всегда здоровым: Основы безопасности жизнедеятельности. - Новосибирск, 1997.
8. *Луттошкин А. Н.* Как вести за собой. - М., 1982
9. *Зубков А.Н., Очаковский А.П.* Хатха-йога для начинающих. - М., 1991.