

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области
Ирбитское муниципальное образование
филиал "Кирилловская ООШ" МОУ "Речкаловская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ
"Речкаловская СОШ"

С.В. Боярникова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Тропинками здоровья»
для детей младшего школьного возраста
Срок реализации 1 год

д. Кириллова

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план.....	7
2.2. Календарный учебный график.....	7

Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

3.1. Формы аттестации.....	8
3.2. Список литературы.....	8

Приложения

Приложение № 1 Рабочая программа по курсу «Тайна здорового организма».....	9
Приложение № 2 Рабочая программа по курсу «Искусство быть здоровым».....	13

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г № 28, СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинками здоровья» относится к программам естественнонаучной направленности.

Уровень сложности программы – *стартовый*.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические

заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать образовательное учреждение для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа построена с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья обучающихся, позволяя дать им необходимые знания по основам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, а также анатомии, физиологии, гигиене и профилактике заболеваний.

Программа реализуется через следующие формы:

С учётом возрастных особенностей детей программа предполагает проведение занятий с применением разнообразных **форм и методов работы** на основе диалога с детьми с элементами игровых технологий:

– *словесные* (рассказ, беседы с обучающимися, инструктаж, пояснения, методы решения ситуативных задач и др.);

– *наглядные* (демонстрация рисунков, схем, таблиц, пособий; моделей и муляжей и т.п.);

– *практические* (ролевые и познавательные игры, выполнение опытов, проблемно-поисковый метод изучения материала; работа на компьютере, интеллектуальные головоломки, упражнения, мини- проекты, применение вариативных карточек, тесты, заполнение таблиц, схем, составление и решение кроссвордов, использование пакета ситуаций; просмотр обучающих видеофильмов);

– *самостоятельная работа обучающихся с дополнительной литературой.*

В качестве **форм организации учебно-познавательной деятельности** используются: теоретические и практические занятия, ролевые и деловые игры, экскурсии, соревнования, викторины, дискуссии, КТД, конкурсы, ток-шоу, тематические собрания, мини-тренинги.

Система занятий сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к

самообразованию, обладающей начальными навыками самостоятельного поиска, отбора, анализа и использования информации. Дидактический материал заявлен с учетом вариативности форм проведения занятий: возможна замена экскурсии мультимедийной презентацией, подбор тематики проектных работ в соответствии с запросами воспитанников и другие изменения, связанные с адаптацией программы к конкретным условиям образовательного учреждения и контингентом обучающихся.

Во время каникул образовательная деятельность может видоизмениться (выходы на экскурсии, в краеведческий музей, массовые экологические конкурсы (конференции), экологические праздники, ролевые игры, выставки, викторины, экологические КВНы.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тропинками здоровья» рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни и формирование ценностного отношения у обучающихся к собственному здоровью.

Задачи:

- формирование личностно-значимых, научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни человека, здоровьеразрушающих факторах и факторах, способствующих сохранению, укреплению и формированию здоровья и здорового образа жизни;

- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;

- формирование у обучающихся прочных, систематических, научных, имеющих практическую значимость (используемых в повседневной жизни) знаний о строении и функциях организма человека как едином целом;

- ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни и трудовой деятельности, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- освоение правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;

- формирование и развитие у обучающихся умения самостоятельно приобретать и применять знания, описывать результаты наблюдений, выдвигать гипотезы, делать выводы, обсуждать результаты эксперимента, участвовать в дискуссии;

- формирование научного мировоззрения, активной социальной позиции, творческого мышления, укрепление «социального иммунитета»;

- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, а также к здоровью окружающих

людей;

- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;

- организация оздоровительной работы с обучающимися, педагогами и семьей.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы:

1. Обучающиеся должны *знать*:

- биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня;
- правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна;
- факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению;
- основные приемы и методы психической релаксации.

2. Обучающиеся должны *уметь*:

- давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;
- правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья;
- определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы;
- соблюдать правила личной гигиены;
- применять приемы и методы психической релаксации;
- применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека;
- правильно строить режим дня и выполнять его;
- распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- применить общепринятые правила коммуникации;
- взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 2 курса:

- «Тайны здорового организма»;
- «Искусство быть здоровым».

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	«Тайны здорового организма»	«Искусство быть здоровым»	ИТОГО часов	Формы аттестации (контроля)
	Название детского творческого коллектива					
		Всего	60	76	136	Выставка творческих работ
		Теория	28	32	60	
		Практика	32	44	76	

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 26 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;

Продолжительность занятий – 45 минут.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 26 мая.

Раздел № 3. «Комплекс форм аттестации»

3.1. Формы аттестации

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера;
- защита творческих работ, защита индивидуальных и групповых проектов;

Формы подведения итогов реализации программы:

- выставки поделок;
- демонстрация презентаций, экологических представлений;
- участие в школьных и муниципальных конкурсах.

3.2. Список литературы

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
4. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
5. Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Журенко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
6. Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе. – Саратов Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009.
7. Петров Н.Н. Человек в чрезвычайных ситуациях: Учеб. пособие. – Челябинск: Юж.-Урал. КН. Изд-во, 1995.
8. Плешаков А.А. От земли до неба: Атлас-определитель: Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
10. Усачёв А.А., Березин А.И. Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997.
11. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
12. http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm
13. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>

Приложение №1
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Тропинками здоровья»

**Рабочая программа по курсу
«Тайны здорового организма»**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 2 час.

Курс рассчитан на 60 часов (в том числе, теоретические занятия – 28, практические занятия – 32)

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач.

1. Учебно-тематический план по курсу «Тайны здорового организма»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Я и мое здоровье.	2	-	2
2.	Секреты скелета	8	4	4
3.	Железы и гормоны	4	2	2
4.	Волшебные клетки крови	4	2	2
5.	Сердце плюс сосуды	8	4	4
6.	От вдоха до выдоха	8	4	4
7.	Обмен веществ и энергии	4	2	2
8.	Основы терморегуляции	4	2	2
9.	Правильное питание – залог здоровья	4	2	2
10.	Человек в мире чувств	6	2	4
11.	Самая главная нервная система	8	4	4
	ИТОГО:	60	28	32

2. Содержание программы

Тема «Я и мое здоровье» (2 часа)

Практика (2 часа): Игры «Давайте познакомимся», «История моего имени». Упражнение «Мои ценности». Изготовление коллажа «Здоровье – это здорово!». Дневник здоровья.

Тема «Секреты скелета» (8 часа)

Теория (4 часа): Значение и функции опорно-двигательной системы. Общие данные об аппарате движения. Обзор скелета человека. Механические и биологические функции. Виды костей, их функции и связь со строением. Нарушения опорно-двигательного аппарата. Осанка, ее формирование, ее нарушение, значение правильной осанки. Мышцы туловища. Сила и работа мышц. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика (4 часа): Разработка кроссвордов по теме «Опорно-двигательный аппарат». Питание для костной ткани – составление меню. Игра «Я знаю все виды спорта». Подвижные игры на воздухе.

Тема «Железы и гормоны» (4 часа)

Теория (2 часа): Железы внешней и внутренней секреции. Секреция, гормоны. Значение желез. Понятие об эндокринных железах. Гормоны, как

они воздействуют на организм.

Практика (2 часа): Эксперимент «Недостаток йода в организме».

Создание памятки «Профилактика дефицита йода на Урале».

Тема «Волшебные клетки крови» (4 часа)

Теория (2 часа): Кровь как часть внутренней среды организма. Количество крови у детей и взрослых. Состав, функции крови, ее роль в терморегуляции. Органы кроветворения и кроверазрушения. Защитные свойства крови. Группы крови. Заболевания крови.

Практика (2 часа): Подвижные игры на свежем воздухе. Викторина «Кровь и жизнь»

Тема «Сердце плюс сосуды» (8 часа)

Теория (4 часа): Значение кровообращения. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Большой и малый круг кровообращения. Строение сердца. Движение крови по сосудам. Кровяное давление. Виды давления. Возрастные особенности. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Практика (4 часа): Конкурс рисунков «В моем сердце». Изготовление модели сердца. Измерение давления. Заполнение «Дневника здоровья». Упражнение «Исправь термины»

Тема «От вдоха до выдоха» (8 часа)

Теория (4 часа): Значение и сущность дыхания. Этапы дыхания у человека. Анатомическое строение органов дыхания, их функциональные особенности: дыхательные пути и легкие. Виды дыхания (внешнее и внутреннее). Газообмен в легких и тканях. Гигиена дыхательной системы. Профилактика заболеваний. Опасность курения (активного и пассивного).

Практика (4 часа): Опыт «Почему запотело зеркало?». Упражнение «Учимся правильно дышать». Игра-упражнение «Кто больше может надуть воздушных шариков!». Разработка памятки «Условия правильного дыхания». Заполнение «Дневника здоровья»

Тема «Обмен веществ и энергии» (4 часа)

Теория (2 часа): Значение и сущность обмена веществ. Этапы обмена веществ в организме. Значение белков, жиров и углеводов. Роль воды и минеральных веществ.

Практика (2 часа): Разработка кроссворда «Обмен веществ и энергии». Конкурс сочинений «Вода в жизни человека». Заполнение «Дневника здоровья»

Тема «Основы терморегуляции» (4 часа)

Теория (2 часа): Терморегуляция. Образование и отдача тепла организмом. Терморегуляция химическая и физическая. Температура тела. Температурный режим помещений. Понятие акклиматизации. Значение и виды закаливания организма. Основные правила закаливания.

Практика (2 часа): Просмотр презентаций и видеороликов «Озонотерапия», «Криотерапия», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Составление программы закаливания организма.

Тема «Правильное питание – залог здоровья» (4 часа)

Теория (2 часа): Современная теория питания. Правильное питание. Значение питания. Причины избыточного веса и дефицита массы. Особенности пищеварения. Условия нормального пищеварения. Предупреждение заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Практика (2 часа): Кроссворд по теме «Питание». Упражнение «Исправь термины». Упражнение «Составь памятку». Ролевая игра «Медицинский консилиум».

Тема «Человек в мире чувств» (6 часов)

Теория (2 часа): Понятие о сенсорных системах. Органы чувств. Строение и функциональное значение анализаторов. Зрительная система: ее значение, строение, профилактика заболеваний. Слуховая система: ее значение, строение, профилактика заболеваний.

Практика (4 часа): Разработка правил работы за компьютером. Специальный комплекс гимнастики для глаз. Изготовление макета «Мой глаз», «Мое ухо»

Тема «Самая главная нервная система» (8 часов)

Теория (4 часа): Значение и функции нервной системы. Общий план строения нервной системы: центральная и периферическая. Основные отделы мозга. Работа мозга человека. Управление мышлением и движением. Способность думать и запоминать. Питание мозга.

Практика (4 часа): Упражнение «Тренировка мозга». Основные правила тренировки мозга (составление памятки). Комплекс упражнений на развитие памяти, воображения и мышления «Включи мозг!». Работа анализаторов (опыт на различные ощущения).

Приложение №2
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Тропинками здоровья»

**Рабочая программа по курсу
«Искусство быть здоровым»**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 2 часа.

Курс рассчитан на 76 часов (в том числе, теоретические занятия – 32, практические занятия – 44)

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач.

1. Учебно-тематический план по курсу «Искусство быть здоровым»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Мастерская «Организм»	8	4	4
2.	Береги здоровье смолоду	8	4	4
3.	Экология и медицина на страже здоровья человека	4	2	2
4.	Генетика и генеалогия	8	4	4
5.	Семья и гармония человека с самим собой	8	2	6
6.	Современные заболевания	4	2	2
7.	Чудеса иммунитета. Витамины	8	2	6
8.	Системы оздоровления организма	10	4	6
9.	Полезные и вредные стрессы	4	2	2
10.	Полезный сон	4	2	2
11.	Вредные привычки и их последствия	4	2	2
12.	Правила безопасного поведения	6	2	4
	ИТОГО:	76	32	44

2. Содержание программы

Тема «Мастерская «Организм» (8 часов)

Теория (4 часа): Организм как сложная открытая система. Уникальные приспособления в организме: «внутренние часы», «барометр», «процессор» и др. Общий план строения тела человека. Наружные и внутренние органы. Полости тела. Биосоциальная природа человека.

Практика (4 часа): Изготовление «Анатомического фартука».
Упражнение «Собери себя сам».

Тема «Береги здоровье смолоду» (8 часов)

Теория (4 часа): Образ жизни человека, основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). Взаимосвязь между образом жизни и состоянием здоровья. Осознанный выбор каждого человека в пользу физической культуры, спорта, рационального распределения сил и времени, использования возможностей организма как альтернативы вредным привычкам и различным зависимостям. Факторы риска окружающей среды для здоровья человека: природные и антропогенные. Факторы внешней

среды: физические (температура окружающей среды, гравитация, влажность воздуха, атмосферное давление), химические (вода, кислород, азот, питательные, минеральные и ядовитые вещества), биологические (внутривидовое и межвидовое взаимодействие) и социальные (образ жизни).

Практика (4 часа): Конкурс рисунков «Если я здоров, я счастлив!». Анкетирование обучающихся (модифицированная методика ориентации личности школьника на ЗОЖ (В.И. Андреев). Игра «Я хочу пожелать тебе... И хочу пожелать себе...». Подвижные игры.

Тема «Экология и медицина на страже здоровья человека» (4 часа)

Теория (2 часа): Человек и окружающая среда. Антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Экологическая напряженность и здоровье человека. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды (экологии), генетических факторов (наследственности) и работы национальной системы здравоохранения.

Практика (2 часа): Ролевая игра «Если б я был волшебником» (волшебство науки экологии и чуда медицины). Разработка памятки школьника «Как можно спасти свою планету». Подвижные игры.

Тема «Генетика и генеалогия» (8 часов)

Теория (4 часа): Зависимость здоровья человека от генетических факторов (наследственности). Предрасположенность к хроническим заболеваниям и наследование вредных привычек. Понятие о генотипе и фенотипе, основных принципах наследования признаков. Генетика как наука о законах наследственности и изменчивости организмов. Генеалогия как раздел исторической науки, изучающий происхождение и родственные связи. Основные принципы построения генеалогического древа (схематического представления родственных связей в виде дерева).

Практика (4 часа): Составление схемы генеалогического древа. Творческое оформление генеалогического древа и его представление. Подвижные игры.

Тема «Семь Я и гармония человека с самим собой» (8 часов)

Теория (2 часа): Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья человека. Гармоничное развитие ребенка, окруженного любовью и заботой в семье.

Практика (6 часов): Выставка рисунков «Моя семья». Проведение семейного праздника (вечера) с конкурсной программой.

Тема «Современные заболевания» (4 часа)

Теория (2 часа): Детские инфекционные болезни: дифтерия, корь, краснуха, свинка, коклюш, полиомиелит, оспа, скарлатина, ветрянка. Понятие о прививках и вакцинах.

Практика (2 часа): Разработка памятки школьника «Как быть здоровым». Подвижные игры

Тема «Чудеса иммунитета. Витамины» (8 часов)

Теория (2 часа): Иммунитет как способность живых существ

противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма. Профилактика гриппа и респираторных вирусных инфекций у школьников. Снижение риска осложнений. Коррекция иммунитета: повышение защитных сил организма. Аллергия: основные представления. Витамины – клад здоровья и красоты.

Практика (6 часов): Просмотр видеороликов и презентаций «Иммунитет. Аллергия». Дискуссия «Аллергия: чем больше вы знаете, тем меньше страдаете». Викторина «Кладовые природы: витамины». Подвижные игры на свежем воздухе. Конкурс рисунков «Полезные продукты»

Тема «Система оздоровления организма» (10 часов)

Теория (4 часа): Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Народный (этнокультурный) опыт оздоровления. Понятие о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье.

Практика (6 часов): Просмотр видеороликов и презентаций «Культура здоровья», «Звукотерапия», «Иппотерапия», «Гелиотерапия», «Озонотерапия» и др. Игра «Съедобное - несъедобное». Реферативные письменные работы по изучаемой теме. Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема «Полезные и вредные стрессы» (4 часа)

Теория (2 часа): Понятие о нормальном (физиологическом) стрессе – эустресс. Теория Ганса Селье. Паталогический (болезненный) – дистресс. Симптоматика проявлений эустресса и дистресса. Механизм реакции организма человека на стрессовый импульс. Стратегия и методы борьбы со стрессом.

Практика (2 часа): Упражнения, способствующие снятию стресса: релаксация, аутотренинг, ароматерапия, стимуляция ладоней и пальцев рук и др.

Тема «Полезный сон» (4 часа)

Теория (2 часа): Функциональные состояния организма: сон, спокойное бодрствование и активное бодрствование. Усталость и переутомление. Сновидения. Значение сна. Польза дневного сна. Продолжительность сна и потребность в нем в зависимости от возраста.

Практика (2 часа): Разработка кроссворда «Полезный сон»

Тема «Вредные привычки и их последствия» (4 часа)

Теория (2 часа): Вредные пристрастия (привычки) и факторы зависимости. Общий механизм действия наркотических веществ на организм. Понятие об алкоголизме, табакокурении, наркомании и токсикомании: причины возникновения и последствия. Влияние на потомство. Стратегия и принципы предупреждения зависимости. Спорт и ЗОЖ как альтернатива вредным привычкам и профилактика зависимостей.

Практика (2 часа): упражнение-тренинг «Как сказать «НЕТ!». Разработка стенгазеты «Полезные привычки». Игра «Привычки – вредные и полезные». Подвижные игры.

Тема «Правила безопасного поведения» (6 часов)

Теория (2 часа): Понятия: риск, степень риска, опасность, безопасность, чрезвычайные ситуации. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Правила поведения «когда ребенок один дома». Безопасное поведение на дороге.

Практика (4 часа): Выставка творческих работ «Я в безопасности». Экскурсия по деревне.

