

АННОТАЦИЯ
к дополнительной общеобразовательной программе
«Социология здоровья»

Тип: адаптированная

Направленность: социально-педагогическая

Нормативный срок освоения: 3 года (с возможностью разработки программы до 3 лет)

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет (среднее школьное звено)

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Психологи-практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущую агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Направленность дополнительной образовательной программы: социально-биологическая.

Программа адаптированная («Азбука здоровья» автор Матвеева Е.М ООО «Глобус».

Общепризнано, что здоровье является базовой потребностью человека. Здоровье ребёнка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. Говоря о здоровье ребёнка, важно учитывать то, что оно имеет четыре составляющих:

физическое здоровье - создаёт основу для осанки статики, координации движений, роста, веса, подвижности;

соматическое здоровье - обосновывает становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов;

психическое здоровье - обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности и адекватность реакций на её предметы и явления, а также на отношение человека к самому себе и к окружающим;

духовное - включает в себя нравственный потенциал человека и обеспечивает сущностную составляющую его жизни. Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающей средой, с миром?

Секрет гармонии прост: **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**. Он включает в себя и поддержание здоровья, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается, и отсутствие вредных привычек. Общеизвестным считается этот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека почти на 55%. Очевиден и факт, что изменить его трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением каких-либо препятствий.

Известно, что проблема физического воспитания и формирования здорового образа жизни может решаться с разных позиций посредством:

- просветительской деятельности;

- изучения особенностей своего организма;
- изменения установки по отношению к себе и окружающей действительности;
- формирования позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

Данная программа построена по линейному принципу. Она включает в себя: диагностику, физическое здоровье, нравственное воспитание и формирование навыков здорового образа жизни. Основными путями реализации данной программы являются следующие:

- изучение состояния здоровья учащихся;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие двигательных способностей;
- расширение кругозора;
- воспитание культуры общения, формирование нравственных и волевых качеств;
- организация физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

- **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы выражается в том, что учащиеся должны понимать медико-биологическую и гигиеническую грамотность в вопросах поддержания здоровья и долголетия.

- ПРИНЦИПЫ:

- 1) Доступность содержания материала;
- 2) Научный принцип подбора материала и методов организации исследовательской деятельности;
- 3) Практическая направленность;
- 4) Интеграция биологии, химии, экологии, физики.
- 5) Интерактивность;
- 6) Обеспечение мотивации к ведению ЗОЖ;
- 7) Персонафикация

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

1. Ознакомить школьников со знаниями по поддержанию здоровья, саморегуляции состояния организма человека;
2. Заинтересовать учащихся в получении более глубоких знаний по вопросам современной биологии;
3. Развивать умение самостоятельной работы с различными источниками информации и креативной обработки этой информации.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Раскрыть ряд подходов к поддержанию здоровья человека.
2. познакомить учащихся с доступными методами самодиагностики и саморегуляции состояния организма.
3. Создать условия для формирования у обучающихся осознанной мировоззренческой позиции значимости сохранения собственного здоровья

4. Формировать навыки здорового образа жизни.
5. Использовать умения школьников применять компьютерные технологии для статистической обработки данных.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Учащиеся должны знать:

1. Понятия:здоровье, здоровый образ жизни, гиподинамия, здоровьесберегающие условия.
2. Особенности биологических процессов:обмен веществ, условные рефлексy, тренированность.
3. Причины: взаимозависимости функционирования систем органов человека и его физической активности

Учащиеся должны уметь:

- приводить примеры взаимодействия систем органов, различных видов физических упражнений;
- оценивать степень зависимости функционирования систем органов от физической активности и собственную работоспособность;
- проводить доказательства необходимости заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих;
- аргументировать свою точку зрения при обсуждении проблем: здорового образа жизни, гиподинамии, оздоровительные технологии;
- выявлять элементарные факторы, способствующие нарушению работоспособности;
- правильно использовать биологическую, медицинскую, спортивную терминологию и символику;
- исследовать показатели физических особенностей организма в зависимости от тренировок.