**ФИЛИАЛ МОУ «СОШ №2 г.Пугачева Саратовской области» -**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.РАХМАНОВКА**

ПУГАЧЕВСКОГО РАЙОНА»

[**rakhmanovka@mail.ru**](mailto:rakhmanovka@mail.ru)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

***«*Здоровье как наука*»***

**(Проект)**

Срок реализации программы - 1 год

Возраст 10-17 лет

Составитель: Сурков Е.И

2023 год

**Раздел 1. Пояснительная записка.**

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей и подростков, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим ценить, беречь и укреплять здоровье своих воспитанников, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Осведомленность подрастающего поколения о здоровом образе жизни сводится к примитивному определению здоровья как отсутствие болезней.  
 Именно забота о человеческом здоровье и просвещение молодого поколения - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте физических и духовных сил организма молодого представителя нашего общества..

*Здоровый образ жизни* создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность. Для того, чтобы формировать систему здорового образа жизни, необходимо знать основные факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом.

*Здоровый образ жизни* - цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения молодого человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что он даст положительные результаты в сохранении и укреплении здоровья.

*Здоровый образ жизни -* цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения молодого человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что он даст положительные результаты в сохранении и укреплении здоровья, он должен стать потребностью каждого молодого гражданина нашего государства. В системе жизненных ценностей на первом месте у представителей молодого поколения должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Направления модернизации российского образования должно обеспечивать валеологическое воспитание обучающихся, именно во внеурочной деятельности, опираясь на государственные образовательные стандарты нового поколения.

Знания и умения, помогут учащимся сохранить и укрепить здоровье, научиться следить за своим здоровьем и здоровьем своих близких , это и предполагает один из воспитательных результатов развития социально-значимых качеств личности во владении социальными компетенциями, необходимыми для воспитания и развития гармонично развитой личности.

Результаты проведенных в 2011 году профилактических осмотров показывают снижение количества детей, отнесенных к первой группе здоровья (2011 год - 19,8 % детей отнесены к первой группе здоровья, 2010 год - 22,4 %, 2009 год - 22,9 %).

При оценке влияния образовательного процесса на здоровье подростков отмечено ухудшение состояния опорно-двигательного аппарата и сенсорных органов (зрение, слух).Особого внимания требуют проблемы подросткового алкоголизма, включая «пивной алкоголизм», наркомании и токсикомании, немедицинского потребления наркотических средств, психотропных и других токсических веществ детьми, особенно школьного возраста  
Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлением государственной политики в области образования на сохранение здоровья обучающихся. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших задач современного общества и требование к сохранению здоровья обучающихся находится на первом месте в иерархии запросов к результатам дополнительного образования.

Все это обусловило необходимость разработки данной программы и подчеркнуло ее актуальность и педагогическую целесообразность.

**Отличительные особенности и новизна программы:**

1. Организация образовательной деятельности обучающихся строится на основе валеологически структурированного занятия, что дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.
2. Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления обучающихся, открывает широкий простор для инновационной деятельности. Усвоение, осмысление и применение знаний, выработка навыков гигиенического, безопасного, здоровьесберегающего поведения обеспечивается разнообразием методов и приемов организации образовательно-оздоровительного процессов ходе выполнения программы.
3. В программе большое внимание уделяется реализации воспитательного компонента программы, что создает благоприятную психоэмоциональную среду, способствует не только психологическому оздоровлению, но и формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни у обучающихся.

1. Содержание учебно-тематического плана программы включает не только типичные разделы, касающиеся освещения вопросов здоровья и здорового образа жизни, но и межпредметные связи, которые дополняют и обогащают программу ( «Психологический мониторинг состояния здоровья», «Профилактика стрессовых ситуаций» , «Педагогические методы самооценки здоровья», «Самопознание через ощущение, чувство , образ», «Проектировочная деятельность»).

1. В рамках профильного содержания дополнительно предлагается раздел «Здоровьсберегающий мониторинг», т.к. сегодня необходимо уделять особое внимание отслеживанию состояния здоровья подрастающего поколения и их склонности к проявлению негативного воздействия вредных привычек.

**Цель программы:**

- Содействие формированию основ здорового образа жизни обучающихся, выработке мотивации к здоровым потребностям, практическому применению методов оздоровления.

**Задачи**:

**Обучающие задачи:** формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- содействие формированию умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;

**Развивающие задачи:**

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства;

- развитие у обучающихся активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;

- стимулирование потребности в здоровом образе жизни.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии, а также воспитание ответственности за свое здоровье.

**Оздоровительные задачи:**

- улучшение показателей физического развития и улучшение общего самочувствия.

**Срок реализации** данной образовательной программы -2 года. Общее количество часов – 288. Программа предназначена для работы с обучающимися – 12-16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Формы учебных занятий**: по структуре **-** традиционные, нетрадиционные, комбинированные; по приоритетным целям (обучающие, воспитывающие, развивающие); по организационным формам (коллективные, групповые, бинарные, индивидуальные) (подробно в разделе № 4).

**Методологические и теоретические основам программы:**

- гуманистические основы педагогики и психологии (Ушинский К.Д., Сухомлинский В.А., Корчак Я., Маслоу А., Роджерс К и др.);

- современные концепции воспитания (Бондаревская Е.В., Байбородова Л.В., Рожков М.И., Газман О.С., Таланчук Н.М., Щуркова Н.Е. и др.);

- теории формирования индивидуального физического здоровья(И.А.Аршавский.,Н.М.Амосов и др.);

- технологии педагогики здоровья (О.А.Шклярова.,Л.М.Сураева).

***Методическое обеспечение программы:***

- создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий;

- разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни;

- воспитание культурно-гигиенических навыков у обучающихся (методические наработки творческих групп обучающихся и педагога).

**Нормативно-правовая база программы:**

1. ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 дополнительного образования детей (от 11.12. 2006 г. № 06 – 1844).

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.03. 2010 г. № 209 « О порядке аттестации педагогических работников государственных и муниципальных образовательных учреждений».

6. Стратегия действий в интересах детей в Псковской области на 2012-2017 гг.

7. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией Генеральной

Ассамблеи ООН от 20.11. 89) .

8.Закон РФ « Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124 – ФЗ (в ред. от 03.12.11).

9. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 3.03.99., подчёркивающей, что во всех образовательных учреждениях независимо от организационно-правовых форм, должны осуществляться меры, по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников (ст. 28).

10. «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.06.93, №5487-1.

11.Национальный проект «Здоровье».

12.Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 года № 1101-Р «Стратегия развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года».

**Основные понятия реализуемой программы:**

***Здоровье****–* это состояние телесного, душевного и социального благополучия.

*Физическое здоровье* – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

*Психологическое здоровье* - высокий уровень социально-психологической адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с окружающими и субъективным ощущением психологического комфорта.

*Духовно-нравственное здоровье*– состояние души, при котором нравственные качества преобладают над материальными потребностями, в сочетании с поведением, руководствующимся этическими нормами общества.

*Превентивное обучение и воспитание* - предупреждение отклоняющего поведения посредством формирования личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье, с целью научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих

***Здоровый образ жизни****– это:*

- поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья;

- активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья;

- целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья, а также повышение адаптационных возможностей организма»;

- типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма».

***Здоровьесберегающее пространство-***позитивные ресурсы, организационные возможности педагогической системы, которая способствует сохранению и повышению здоровья учащихся.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)-это:***

- программы и методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье обучающихся;

- системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

-технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

***Здоровьесберегающая педагогика:***

- *педагогическая система*, основанная  на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо  воспитать у учащихся и реализовать в учебно-воспитательном процессе;

- о *бразовательная система*, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию в организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей;

- *область медико-психолого-педагогических знаний* о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов.

***Культура здоровья -*** *степень совершенства*, достигаемая в овладении теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности человека, направленной на адекватную реализацию его генетического потенциала, укрепление и развитие резервных возможностей организма, с одной стороны, и оздоровление окружающей его биосоциальной среды − с другой.

***Ли́чность***— понятие, выработанное для отображения [социальной природы человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0_%D0%B8_%D1%81%D1%83%D1%89%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0), рассмотрения его как [субъекта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) социокультурной жизни, определения его как носителя индивидуального начала, самораскрывающегося в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности.

***Индивидуальность*** – это неповторимая система психологических характерологических особенностей человека (темперамент, стиль общения, ведущие черты характера, способности, специфичность психических процессов), определяющая его, как уникального человека со своеобразным стилем поведения.

***Психология здоровья* – это теория и практика предупреждения различных психических и психосома­тических заболеваний; мероприятия по коррекции индивидуального развития и адаптации к условиям (требованиям) социальной жизни; создание условий для реализации потенциальных возможностей человека, его удовлетворенности жиз­нью и оказания психологической помощи при завершении жизненного пути.**

***Сетевое взаимодействие*** – установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае – службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства. Сетевое взаимодействие основывается на следующих принципах: открытость и общедоступность определенных ресурсов членов сети как для других членов сети, так и для непрофессиональной общественности; преимущественно «горизонтальное», не иерархическое взаимодействие членов сети.

***Социальное партнерство*** – технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу дефицита ресурсов, иных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей.

**Здоровьесберегающие технологии, на которых основывается программа:**

**1. *Медико-гигиенические технологии (МГТ).***

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии е регламентациями СанПиНов.

**2. *Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).***

Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового  тренированного человека от физически немощного.

**3**. ***Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).***

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

**4. *Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)*** подразделяются на 3 три подгруппы:

-  ***организационно-педагогические технологии (ОПТ),***

определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих  предотвращению  состояния  переутомления, гиподинамии  и других дезаптационных состояний;

***- психолого-педагогические технологии (ПИТ),***

связанные с непосредственной  работой педагога,  воздействием,  которое  он оказывает все 40 минут на своих обучающихся во время занятий. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

-  ***учебно-воспитательные  технологии  (УВТ),***

которые  включают программы по обучению грамотной заботе о своем  здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной  работы.

***-  социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии***- (CAЛPT) включают технологии, обеспечивающие  формирование  и укрепление  психологического  здоровья  обучающихся, повышение  ресурсов психологической адаптации личности.

**Основные принципы, предъявляемые к разработке программы**

**- *Принцип гуманизации***. Усиление внимания к личности каждого обучающегося как высшей социальной ценности общества, установка на формирование гражданина с высокими интеллектуальными, моральными и физическими ценностями.

**- *Принцип дифференциации и индивидуализации*** обучения и воспитания, создание условий для полного проявления и развития способностей каждого обучающегося.

- ***Принцип объективной оценки*** конечного результата. Один из главных принципов, лежащих в основе образовательных технологий, в том числе здоровьесберегающих.

**- *Принцип оптимизации***: выбор наилучшего варианта плана деятельности, то есть наилучшего варианта содержания средств, форм, методов внедрения и функционирования здоровьесберегающих технологий.

*-* ***Принцип комплексности*** :в проведении работы по формированию привычки к здоровому у образу жизни должны участвовать все участники образовательного процесса.

*-* ***Принцип социализации*:** создание благоприятного социума для профилактики употребления наркотиков, табакокурения, алкоголя среди обучающихся.

**Основные направления работы по реализации программы:**

**-** Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, проводимая в учебных заведениях города и района.

- Психолого - педагогическое предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации просветительской деятельности с обучающимися.

- Спортивно-оздоровительное  предполагает организацию спортивных мероприятий обучающимися с целью профилактики заболеваний и приобщение учащейся молодежи и детей к здоровому досугу.

**Основные направления программы:**

- Создание банка данных о состоянии психического, физического, нравственного здоровья обучающихся, системный анализ здоровья обучающихся с целью последующей адекватной медико-психолого-педагогической коррекции;

- реабилитация психофизической работоспособности обучающихся и организация здорового образа жизни;

- распространение здоровьесберегающих технологий обучения, технологий «школа здоровья» на все образовательные учреждения в качестве партнерского взаимодействия объединения с образовательными учреждениями;

- внедрение инновационных оздоровительных технологий в работу образовательных учреждений с помощью социального проектирования;

- проведение мониторингов по стандартной оценке качества жизни учащихся, включая эмоциональный, коммуникативный и психосоматический компоненты.

**Организация воспитательной и просветительской работы объединения:**

1. Проведение тематических классных часов, мониторингов, тренингов, круглых столов, практических занятий в сенсорной комнате, акций в учебных заведениях и дошкольных образовательных учреждениях города и района.

2. Ведение просветительской деятельности в средствах массовой информации (подготовка цикла статей и публикаций по материалам проведенных акций, выпуск санитарных бюллетеней и листков здоровья) и рекламной (об образовательном заведении).

3. Создание выставок с использованием информации о здоровом образе жизни.

4.  Организация и проведение профилактической работы с родителями Организация родительского всеобуча: «Домашний режим школьника», «Закаливание», «Безопасность при работе с компьютером», «Магия голубого экрана».

 5. Проведение конференций, лекториев, викторин для учащихся школ города и района на валеологические темы; проведение инструктажей по технике безопасности во время учебных занятий и летней практики.

**Раздел 2.Результаты освоения курса**

**Предметные результаты:**

1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

**Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Прогнозируемые результаты:**

- Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы с обучающимися в объединении;

- освоение обучающимися программы на определенном уровне проблемно-поисковом, исследовательском)

- создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

- сокращение числа детей и подростков, употребляющих табачную и алкогольную продукцию, наркотики, психотропные и другие токсические вещества;

- повышение мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, наркомании, табакокуᴩᴇʜия, алкᴏᴦᴏлизма, использование ПАВ.

**Способы отслеживания результатов:**

- *Традиционные* диагностические методы:

наблюдение, опросы устные (беседа, собеседование) и письменные (анкеты, мониторинги, рефлексивный анализ, тестирование).

- *Нетрадиционные*: создание портфолио и защита проектов, викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, социальные проекты.

**Раздел 3. Содержание курса**

**Вводное занятие**(**2 часа).**

Знакомство педагога и обучающихся. Согласование личностных представлений и целей воспитанников и содержания образовательной программы. Инструктаж по технике безопасности и др.

**Раздел 2: Изучение и анализ федеральных, региональных программ по проблеме «здоровья»(4 часа).**

Краткий анализ федеральных и региональных нормативных документов и программ (в том числе Псковской области)по проблемам ЗОЖ молодежи.

Анализ муниципальных (районных) программ «Здоровье».

**Раздел 3: Мониторинг качества здоровья обучающихся(6 часов).**

Исследование и комплексная оценка состояния здоровья студентов. Мониторинг качества здоровья. Мониторинг состояния здоровья студентов по основным валеологическим показателям.Психологический мониторинг здоровья студентов (тест на адаптацию и тревожность).Мониторинг психологической адаптации и тревожности студентов.

**Раздел 4: Критерии и факторы здоровья(6часов).**

Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека и его образ жизни. Валеологические особенности факторов, влияющих на здоровье человека и его образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Социальная обусловленность здоровья. Социальные факторы. Мотивация здоровья и здорового образа жизни. Модель качества жизни в структуре ЗОЖ. Факторы, детерминирующие здоровье.

Информация и здоровье. Качество жизни и критерии здоровья.

**Раздел 5: Иммунитет. Защитные свойства организма. Методы повышения иммунитета(4 часа).**

Защитные свойства организма. Иммунитет. Работа иммунной системы. Признаки снижения иммунитета. Укрепление иммунитета. Методы повышения иммунитета. Профилактика простудных заболеваний. Укрепление иммунитета нетрадиционными методами. Полезные продукты для иммунитета.10 способов укрепить иммунитет.

Валеологические основы защиты организма от внешних факторов, вызывающих различные виды заболеваний, понятия и виды иммунитета. Валеологические предпосылки формирования иммунитета.

Способы укрепления иммунитета. Методика создания индивидуальных программ для разных категорий детей и подростков по поддержанию иммунитета.

**Раздел 6: Закаливание, его виды и формы(4 часа)**

Закаливание. Виды и формы закаливания. Принципы закаливания.

Способы и методика закаливания. Составление индивидуальных программ закаливающих процедур с использованием разных факторов закаливания (вода, воздух, солнце). Гелиотерапия. Аэротерапия и ее роль. Противопоказания и ограничения при проведении закаливающих процедур. Методики закаливания. Выработка иммунитета при проведении закаливающих процедур.

Составление портфолио по основным элементам закаливания.

Виды проектов по распостранению опыта закаливания в учебных и дошкольно-образовательных учреждениях.

**Раздел 7: Основы рационального питания. Виды питания(4 часа)**

Основы рационального питания. Виды питания. Значение основных питаттельных веществ. Рациональное питание: понятие и принципы. Сбалансированность рациона. Правила питания в повседневной жизни. Раздельное питание. Лечебное и диетическое питание.

Диеты и их виды, значение. Энергетическая ценность употребляемой пищи.

Составление ежедневных рационов с правилами рационального питания. Составные компоненты продуктов питания и их свойства.

Составление индивидуальных программ рационального питания

( с особенностями индивидуального развития).

**Раздел 8: Оптимальный двигательный режим и культура движения(4 часа).**

Оптимальный двигательный режим и культура движения. Значение двигательной активности для здоровья. Валеологический аспект двигательной активности в формировании ЗОЖ.

**Раздел 9: Оздоровительная тренировка и ЗОЖ человека(6 часов).**

Методы и средства тренировки на выносливость, гибкость, координацию. Основные правила оздоровительной тренировки. Мониторинг видов и методов оздоровительной тренировки на выносливость и координацию в структуре ЗОЖ человека. Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм. Специальные оздоровительные процедуры, их значение. Понятие индивидуальных оздоровительных программ и методика их сосотавления.

**Раздел 10:Гигиена кожи(4 часа).**

Гигиена дерматологии. Уход за кожей и волосами в подростковом и юношеском возрасте. Индивидуальный гигиенический уход для юношей и девушек. Процедуры обеспечивающие гигиену кожи. Гигиеническая организация ухода за кожей и волосами.

**Раздел 11: Вредные привычки и их валеологические последствия(6часов)**

Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам. Вредные привычки и факторы зависимости. Вредные привычки и их влияние на юношеский организм. Причины наркотической и алкогольной зависимости. Общий механизм воздействия вредных привычек на организм.

Профилактика вредных привычек в подростковом и юношеском возрасте.

Социальная роль проектов по профилактике вредных привычек среди подростков и юношества.

**Раздел 12: Психическое здоровье в подростковом и юношеском возрасте(4 часа).**

Понятие о психологическом и психическом здоровье подростка. Психологическая характеристика подросткового и юношеского возраста.

Особенности психологического здоровья в юношеском возрасте и его коррекция. Мониторинг и оценка валеологических показателей

психического здоровья в подростковом и юношеском возрасте.

**Раздел 13: Методики оздоровления организма(4 часа).**

Общие понятия оздоровления организма. Принципы оздоровления организма.Способы и методы оздоровления для подросткового возраста.

Современные валеологические методики оздоровления организма, традиционные, нетрадиционные.

Валеологический мониторинг методик оздоровления организма.

Составление программ оздоровления и очищения организма для подросткового и юношеского возраста.

**Раздел 14: Валеологическая деятельность в социуме(4 часа).**

Особенности валеологической и социально-педагогической деятельности структуре деятельности современного общества. Валеологический подход в социуме. Критерии валеологической деятельности. Методика проведения валеологический мероприятий в структуре общеобразовательного процесса. Виды валеологической деятельности в структуре деятельности современного общества.

**Раздел 15: Репродуктивное здоровье(4 часа).**

Понятие репродуктивное здоровье и репродуктивная система.

Роль семьи и социума в формировании репродуктивного здоровья.

Критерии репродуктивного здоровья. Условия сохранения репродуктивного здоровья. Болезни и репродуктивна функция. Внешняя среда и репродуктивное здоровье. Факторы риска для репродуктивного здоровья. Последствия ухудшения репродуктивного здоровья.Охрана репродуктивного здоровья.

Валеологические особенности репродуктивного здоровья в подростковом и юношеском возрасте.

**Раздел 16: Профилактика стрессовых ситуаций(4 часа)**

Валеологические особенности профилактики стрессовых ситуаций в подростковом и юношеском возрасте. Психофизиологические устойчивости сохранения уровня в условиях учебной и трудовой деятельности.

Валеологические особенности психофизиологической устойчивости сохранения уровня в условиях учебной и трудовой деятельности.

**Раздел 17: Методы самооценки здоровья(2 часа).**

Понятие самооценки здоровья в формировании личности. Современные методы самооценки здоровья. Самооценка физического здоровья. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.

Методики самооценки работоспособности. Критерии оценки физического развития и телосложения. Критерии оценки физической подготовки.

Методика проведения самооценки состояния здоровья.

Мониторинг методов самооценки здоровья в структуре понятий ЗОЖ.

**Раздел 18: ЗОЖ-творчество и долголетие(18 часов).**

Здоровый образ жизни - творчество и долголетие.

Природная среда-источник инфекционных заболеваний. Здоровый образ жизни моей семьи.Природа биологических ритмов человека и ее значение в аспекте здорового образа жизни индивида. Исследование и комплексная оценка биологических ритмов студентов обучающихся. Самопознание через ощущение, чувство, образ. Взаимосвязь физического и психического здоровья.

**Раздел 19: Здоровьесберегающий мониторинг(10 часов).**

Здоровьесберегающий мониторинг. Отслеживание уровня сомооценки ведения здорового образа жизни обучающихся в структуре их физического и психического здоровья. Двигательная активность для здоровья человека в процесс его жизнедеятельности. Мониторинг психопрофилактической деятельности, направленный на сохранение здоровья. Мониторинг психолого-валеологического просвещения. Комплексный мониторинг психолого-физиологического состояния здоровья молодежи. Комплексный мониторинг психолого-физиологической адаптации молодежи.

**Раздел 20: Проектировочная деятельность по формированию навыков ЗОЖ(12 часов).**

Проектная деятельность, как средство формирования здорового образа жизни. Понятие «метод проектов». Организация проектной деятельности по формированию представлений о здоровом образе жизни в образовательной среде. Образ жизни как объект социального проектирования. Социальное проектирование образа жизни:сущность, основные понятия**.** Субъекты и объекты социального проектирования. Условия разработки социального проекта. Концептуальная схема формирования проекта.

Анализ проектировочной деятельности и профилактической работы по формированию навыков ЗОЖ. Виды проектов в работе с подростками по формированию стереотипа ЗОЖ.

**Раздел 21: Диагностика ЗОЖ компонентов(12 часов).**

Методы диагностики основных форм дезадаптации в молодежной среде.

Методы и методики диагностики стресса и реабилитации постстрессовых состояний. Диагностика уровня невротизации и психопатизации подросткового и юношеского возраста.

Диагностика и способы разрешения конфликтов в подростковом и юношеском возрасте. Диагностика и выявление молодежи группы «риска».

Диагностика и приемы снижения утомляемости в подростковом и юношеском возрасте. Методы ресоциализации для лиц с дивиантным поведением. Диагностические приемы работы с семьей по ЗОЖ.

**Раздел 22: Анализ просветительской деятельности(20 часов).**

Основные принципы просветительской деятельности.

Законодательство о просветительской деятельности. Цели законодательства о просветительской деятельности. Сфера действия законодательства о просвещении. Понятие системы просвещения. Социальные функции просвещения. Приоритетные задачи просветительской деятельности. Направления просветительской деятельности.

Анализ просветительской деятельности в структуре ЗОЖ учебных заведений. Модельный закон просветительской деятельности.

Структуированность процессов мониторинга. Принципы формирования просветительских программ. Виды просветительских программ. Специальные (особые) просветительские программы, направленные на формирование стереотипа здоровья. Просветительские мероприятия. Просветительские проекты.

**Формы организации деятельности:**

- групповые, индивидуальные, работа в парах.

**Виды деятельности:**

- познавательная, спортивно-оздоровительная.

**Промежуточная аттестация** проходит два раза в год( декабрь, май) 1-й год обучения и на 2-м году обучения промежуточная аттестация проходит в декабре, а итоговая в мае по срокам, установленным МОУ «СОШ №2 г. Пугачева».Формы проведения зачетного занятия:

* тестирование;
* выполнение контрольно-переводных нормативов.