Аннотация

общеобразовательной общеразвивающей программы (адаптированной)

спортивно-оздоровительной направленности «Основы здорового образа жизни» (базовый уровень)

|  |  |
| --- | --- |
| Направление | Спортивно-оздоровительное |
| Класс | 8 «Б» |
| Количество часов | 34 |
| Список литературы | Литература для учащихся:  1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ : Сталкер, 2005 – 287 с.  2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991 – 336 с.  3. Белов Василий Иванович Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : справочное издание / В.И. Белов. – Москва : Химия, 1994 – 400 с.  4. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег : с чего начинать ? / Л.И. Верещагин. – Санкт-Петербург : Лениздат, 1990 – 60 с.  5. Тобиас М. Расстягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1994 – 160 с.  6. Томпсон Ванесса Калланетика для красоты и здоровья / В. Томпсон. – Москва : Феникс, 2004 – 206 с. –  7. Воробьев В.И. Новая методика здорового питания / В.И. Воробьев. - Москва : Эксмо, 2007 . - 384 с.  8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008. |
| Программа | Программа «Основы здорового образа жизни» адаптирована для обучения детей с НОДА (с нарушением опорно-двигательного аппарата). |
| Содержание программы | **Раздел 1**. Вводное занятие. Знакомство с направлением работы - 1 ч.  История видов спорта Беседа  **Раздел 2. Здоровый образ жизни**  Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) Беседа с элементами проектной деятельности  Пьянство или Питие Занятие - версия  Курить здоровье – здоровью вредить! Антитабачная викторина  Тренируем ум. Ситуативный практикум  Проверяем свои способности (память, внимание). Ситуативный практикум  Веселый арбузник. Викторина  **Раздел 3. Культура потребления медицинских услуг**  Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Доклады обучающихся  Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Беседа с элементами дискуссии  Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Беседа  Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Деловая игра  Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Беседа с элементами дискуссии  Правила жизни. Беседа с элементами дискуссии  Привычки и здоровье. Беседа с элементами дискуссии  **Раздел 4. Нравственное здоровье**  Без друзей не обойтись! Круглый стол  В гостях у народов России. Беседа  Права подростка и мировое сообщество. Беседа с элементами проектной деятельности  Я и закон. Деловая игра  О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Круглый стол  Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Беседа с элементами дискуссии  Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение. семинар  **Раздел 5. Психическое и социальное здоровье**  Хорошая ли у вас память? Беседа. Тестирование  Тест возрастающей трудности (методика Равена) Беседа  Тестирование  Хорошо ли вы выглядите? Беседа  Тестирование  Подвержены ли вы чужому влиянию? Беседа  Тестирование  Здоровы ли вы душевно? Тестирование  Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Беседа с элементами дискуссии  Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Беседа с элементами дискуссии  Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Беседа с элементами дискуссии  Как сохранить достоинство Беседа с элементами дискуссии  Как сохранить спокойствие? Аутогенная тренировка  Методы релаксации. Тренировка  Как избавиться от стресса. Методики аутогенной тренировки.  **Итоговое занятие** |