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 деятельностиПьянство или Питие Занятие - версияКурить здоровье – здоровью вредить! Антитабачная викторинаТренируем ум. Ситуативный практикумПроверяем свои способности (память, внимание). Ситуативный практикумВеселый арбузник. Викторина**Раздел 3. Культура потребления медицинских услуг** Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Доклады обучающихсяПравила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Беседа с элементами дискуссииЗлоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. БеседаБезопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Деловая играХимическая зависимость. Наркомания – знак беды. Беседа с элементами дискуссииПравила жизни. Беседа с элементами дискуссииПривычки и здоровье. Беседа с элементами дискуссии**Раздел 4. Нравственное здоровье** Без друзей не обойтись! Круглый столВ гостях у народов России. БеседаПрава подростка и мировое сообщество. Беседа с элементами проектной деятельностиЯ и закон. Деловая играО вкусах не спорят, о манерах надо знать. Круглый столРоль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Беседа с элементами дискуссииНужно 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) БеседаТестированиеХорошо ли вы выглядите? БеседаТестированиеПодвержены ли вы чужому влиянию? БеседаТестированиеЗдоровы ли вы душевно? ТестированиеЭтикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Беседа с элементами дискуссииКонфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Беседа с элементами дискуссииСоциальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Беседа с элементами дискуссииКак сохранить достоинство Беседа с элементами дискуссииКак сохранить спокойствие? Аутогенная тренировкаМетоды релаксации. ТренировкаКак избавиться от стресса. Методики аутогенной тренировки.**Итоговое занятие** |