

Аннотация
к модифицированной программе дополнительного образования
социально — педагогической направленности
«Здоровый образ жизни»

Программа разработана на основе «Программа дополнительного образования социально-педагогической направленности «Становление личности» ОСГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Белгородского района» Белгородской области на 2025-2026 учебный год.

Возраст обучающихся: 12 — 18 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Цель программы:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся посредством рационального использования резервов своего здоровья для сознательного строительства собственной жизненной среды.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать овладению обучающимися основами здорового образа жизни;
- формировать систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- обучать обучающихся позитивному общению с окружающими их людьми:
- уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам.

Развивающие:

- развивать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- укреплять здоровье обучающихся посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой.

Воспитательные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- формировать культуру здоровья обучающихся, личную ответственность за собственное здоровье с учётом социальной справедливости, личностной свободы, уважения к человеку;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, уважение и т.д.), чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- формировать представления о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, о способах демонстрации взрослости, самостоятельности,

не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам.

Форма занятий: групповые занятия: рассказ, лекция, дискуссионные формы, просмотр документальных фильмов и видео-уроков, тренинги, ролевые игры, анализ ситуаций, беседы, экскурсии, тестовые задания, диалог и др; неформальное общение (просмотр фильмов с последующим обсуждением, чтение книг и др.).

Краткое содержание:

- знакомство с основами здорового образа жизни, здорового питания, социального здоровья, личной гигиены и режима дня;
- развитие знаний, умений и навыков, способствующий сохранению и улучшению здоровья обучающихся, навыков уверенного отказа от вредных привычек.

Ожидаемый результат:

- обучающиеся будут знать основы здорового образа жизни, систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- уметь позитивно общаться с окружающими их людьми;
- уметь укреплять своё здоровье посредством вовлечения в систематические занятия физкультурой и спортом;
- управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;
- овладение устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни;
- развитие положительных потенциалов и способностей личности обучающихся.