

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» на 2025-2026 учебный год.

Возраст обучающихся: 7 — 11 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Цель программы:

- создание условий для формирования у обучающихся потребности в ведении здорового образа жизни;
- появления желания заботиться о своём здоровье.

Задачи:

Обучающие:

- актуализировать знания, обучающихся в области анатомии, физиологии, гигиены;
- формировать первоначальные знания по психогигиене;
- формировать умения применять способы самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений;
- изменить представления, обучающихся о своем здоровье и способах его сохранения.

Воспитательные:

- повышение мотивации к ведению обучающимися здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся отношения к здоровью как к одной из основополагающих жизненных ценностей;
- воспитание основ культуры здоровья через освоение знаний по рациональному питанию, движению, психологии.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности обучающихся;
- актуализировать потребности, обучающихся в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

Форма занятий: занятия, игры, беседы, спортивные эстафеты, викторины.

Краткое содержание:

- знакомство обучающихся с основными понятиями о своем здоровье, эмоциях, чувствах;

- знакомство с правилами сохранения собственного здоровья (зрения слуха и т.д.);

- знакомство с витаминами и их влиянием на здоровье, с видами спорта.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни, факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, части тела, основные органы и системы своего организма;

- значение питательных веществ для жизнедеятельности;

- правила здорового питания, культуру приема пищи;

- значение двигательной активности для укрепления здоровья;

- меры профилактики заболеваний опорно-двигательной системы,

- правила оказания доврачебной помощи при пищевых отравлениях и травмах.

Обучающиеся должны уметь:

- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;

- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;

- применять способы самоконтроля, саморегуляции;

- выполнять комплексы физических упражнений, гимнастику для глаз.