

Правительство Российской Федерации
Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
"Всероссийский детский центр "Океан"

Принята на заседании методического совета

Протокол № 1 от 12.01.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления общего и
дополнительного образования
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

М. И. Фролова
«19» января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по образовательной деятельности
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

Г. Г. Рыбкин
«24» января 2022 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Азбука здоровья»**

Возраст учащихся – 12–17 лет
Срок реализации – 1 смена (21 день)
Количество часов – 12

Автор-составитель:

Копытова Юлия Юрьевна,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Владивосток, 2022 г.

Информационная карта

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»
Автор-составитель	КопытоваЮлия Юрьевна, педагог дополнительного образования
Направленность	социально-гуманитарная
Вид деятельности	профилактический массаж
Адресат программы	учащиеся 14-17 лет, участники профильных смен Всероссийского детского центра «Океан»
Срок реализации	1 смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	Формирование культуры здоровья в процессе овладения основами массажа как одного из средств саморегуляции естественных сил организма человека.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> – развивать коммуникативные качества: умение работать в группе сверстников при решении познавательных задач, руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества; – развивать регулятивные умения – ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность; – развивать двигательную и эмоциональную сферы, волевые качества личности; – формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом; – воспитывать у учащихся уверенность в своих способностях и стремление к самосовершенствованию; – формировать знания в области основ здорового образа жизни, медицины издоровьесберегающих технологий; – способствовать освоению санитарно-гигиенических норм и правил, направленных на укрепление своего здоровья, формирование умений применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим; – учить механизмам воздействия массажа на организм человека, основным принципам и правилам выполнения массажа, показаниями и противопоказаниями его применения; – формировать практические умения и навыки выполнения процедуры гигиенического массажа.

Краткое содержание	В процессе освоения программы учащиеся знакомятся с историей массажа, методиками оздоровления организма и профилактики заболеваний; овладевают приёмами и техниками массажа и самомассажа, получают основы медицинских знаний, приобретают гигиенические навыки
Планируемые результаты	<p>Личностные: <i>развитие таких качеств личности как тактичность, дружелюбие, эмпатия, бережное, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.</i></p> <p>Метапредметные: <i>учащиеся приобретут</i> умение работать в группе, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы, проектные и исследовательские умения.</p> <p>Предметные: <i>учащиеся будут знать:</i> историю развития массажа и его виды; о физиологическом влиянии массажа на организм; о показаниях и противопоказаниях к применению массажа; последовательность выполнения основных и вспомогательных приемов массажа, классификации приемов; профессиональную этику массажиста и условия проведения массажа; <i>Будут уметь:</i> организовывать и проводить мини-исследования анатомических областей человеческого тела; выполнять массаж отдельных областей тела, самомассаж; выполнять комплекс профилактических упражнений для снятия напряжения и повышения работоспособности организма; рационально пользоваться массажными средствами и приспособлениями; критически оценивать и корректировать свою деятельность.</p>
Социальный эффект	Популяризация здоровьесберегающих технологий. Применение приобретенных знаний и умений здоровьесбережения в повседневной жизни, жизненной ситуации (бытовой, физкультурно-оздоровительной практике, кризисной и др.). Профессиональное самоопределение.
Год разработки	2017г.
Год последней редакции	2022 г.

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»

Принята на заседании методического совета
Протокол № _____ от _____ г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образовательных
программ ФГБОУ ВДЦ «Океан»

_____ М.И. Фролова

« _____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по образовательной
деятельности ФГБОУ ВДЦ «Океан»

_____ Г.Г.Рыбкин

« _____ » _____ 2021 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гигиенической направленности
«Азбука здоровья»**

Возраст учащихся – 12 - 17 лет
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель :
Копытова Юлия Юрьевна,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Владивосток, 2021 г.

Оглавление

Раздел №1 Основные характеристики программы	
1.1. Пояснительная записка.	2
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Планируемые результаты.	6
1.4. Содержание программы.	7
Раздел №2 Организационно-педагогические условия	
2.1. Условия реализации программы.	14
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.	16
2.3. Методическое обеспечение программы.	19
2.4. Рабочая программа модуля «Аромалогия»	23
2.5. Список литературы.	29
Раздел №3 «Приложения	30
План-конспекты занятий.	
Диагностические материалы.	