

## Информационная карта программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»
Автор-составитель	Копытова Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования
Направленность	социально-педагогическая
Вид деятельности	профилактический массаж
Адресат программы	Обучающиеся 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"> <li>– развивать коммуникативные качества: умение работать в группе сверстников при решении познавательных задач, руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества;</li> <li>– развивать регулятивные умения – ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность;</li> <li>– развивать двигательную и эмоциональную сферы, волевые качества личности;</li> <li>– формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом;</li> <li>– воспитывать у учащихся уверенность в своих способностях и стремление к самосовершенствованию;</li> <li>– формировать знания в области основ здорового образа жизни, медицины и здоровьесберегающих технологий;</li> <li>– 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;</li> <li>– учить механизмам воздействия массажа на организм человека, основным принципам и правилам выполнения массажа, показаниями и противопоказаниями его применения;</li> <li>– формировать практические умения и навыки</li> </ul>

	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><u>Личностные:</u> развитие таких качеств личности как тактичность, дружелюбие, эмпатия, бережное, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.</p> <p><u>Метапредметные</u> участники программы приобретут умение работать в группе, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы, проектные и исследовательские умения.</p> <p><u>Предметные</u> <i>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	2015 г.
Год последней редакции	2019 г.