

## **Аннотация к дополнительной образовательной программе «Путь к здоровью»**

Год разработки: 2013 г., дополнена и переработана в соответствии с современными требованиями в 2016 году.

Автор: педагог дополнительного образования Палатовская Елена Викторовна.

Программа «Путь к здоровью» является дополнительной общеобразовательной программой и относится к естественнонаучной направленности. Программа является модифицированной и содержит общекультурный (ознакомительный) уровень, общекультурный (базовый) и углубленный уровни реализации.

Программа «Путь к здоровью» направлена на:

- создание условий для здоровосбережения обучающихся;
- получение знаний обучающимися о способах здоровьесбережения и о ценности здоровья для человека;
- получение знаний о зависимости физического здоровья от нравственного и духовного здоровья;
- получение представления о семье как главной ценности в жизни человека;
- повышение адаптивных свойств детского организма;
- формирование у обучающихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание волевых и нравственных качеств.

**Ценностные основы:** здоровье - физическое, нравственное и социально-психическое; стремление к здоровому образу жизни; справедливость, милосердие, уважение родителей, забота и помощь, честность, чувство долга, красота, гармония, эстетическое развитие.

**Цель:** Создание условий, способствующих успешной социальной адаптации, возможности самостоятельно сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

### **Задачи:**

1. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
2. Формирование потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
3. Формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
3. Стимулировать стремление детей к здоровому образу жизни, к улучшению своего физического состояния.
4. Обеспечение физического и психического саморазвития.

источнику; к природе как эстетическому источнику.

**Срок реализации – 2 года.**

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана среднюю и старшую возрастную категорию обучающихся 10-17 лет.

**Программа содержит следующие разделы:**

1. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
2. Правила поведения детей на дорогах.
3. Профилактика адекватного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами на основе растений.
4. Белозубая улыбка на всю жизнь.
5. Школа здорового питания.
6. Самопознание через чувство и образ.
7. Человек и здоровье.

**Ожидаемый результат:**

В качестве **ожидаемого результата** выступает обучающийся с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

**По окончании 1 года обучения обучающиеся должны:**

- уметь давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы;
- знать о значении звуков, зрения, обоняния в жизни человека;
- уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- уметь определять качество продуктов;
- должны знать правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развития кариеса;
- знать правила поведения в общественных местах и экстремальных ситуациях;
- знать основные дорожные «ловушки», уметь правильно переходить через улицу разных типов;

- уметь предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;
- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их.

**По окончании 2 года обучения обучающиеся должны:**

- уметь осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы; уметь регулировать свои эмоции, позитивно относиться к себе, сопереживать другим;
- знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены.
- знать основные правила гигиены полости рта;
- знать правила обхода транспорта, перехода улиц различных типов;
- уметь выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновения пожара;
- знать средства спасения утопающего на воде;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовых кровотечениях.