

Департамент по образованию администрации Волгограда
Кировское территориальное управление
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Станция юных натуралистов Кировского района Волгограда»

Принята на заседании
Педагогического совета
МОУ СЮН Кировского района
от «31» мая 2023г. протокол № 4



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности**

«Активное долголетие»

Возраст учащихся с 18 лет

Автор-составитель:
Попова Лариса Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Волгоград 2023

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Активное долголетие»

1.1 Пояснительная записка

Программа «Активное долголетие» разработана на основе действующих нормативных документов:

Направленность программы: естественнонаучная;

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и улучшения здоровья, через осознание личной ответственности за свой физический, психический и энергетический потенциал.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности осознания личной и гражданской ответственности за свое здоровье через формирование привычки к здоровому образу жизни, поддержанию и развитию двигательных умений, навыков и физических качеств, и положительного эмоционального состояния, что благотворно сказывается на общении со сверстниками, коллегами, а так же учебе и работе.

Отличительные особенности программы:

- материал программы базируется на принципе трёх «П» – постепенность, последовательность, постоянство;
- теоретические знания подкрепляются практикой;
- здоровье рассматривается с учетом подхода ВОЗ, как состояние физического, душевного и социального благополучия;
- практическая направленность программы позволяет каждому занимающемуся осознанно выбирать физическую нагрузку;
- практические задания помогают активизировать собственные возможности учащихся.

Программа «Активное долголетие» это - практика, подкрепленная теоретическими знаниями по психологии, анатомии и физиологии человека, во время которой каждый участник может понять и почувствовать физические

возможности своего организма, осознать свое эмоциональное состояние, привести себя к равновесию и раскрытию собственного природного потенциала.

Все разделы программы взаимосвязаны. Программа построена на принципах развивающего обучения и направлена на всестороннее развитие личности.

Адресат программы студенты и трудящиеся от 18 лет и старше.

Для юношей и девушек студенческого возраста характерно систематическое освоение и овладение новыми знаниями, новыми действиями, новыми способами учебной деятельности и самостоятельное приобретение знаний. Характерно формирование собственных взглядов и отношений, а так же всей системы ценностных ориентаций и мотиваций. Люди этого возраста стремятся к самостоятельности, находятся в поиске своей второй половинки, но часто испытывают трудности с самосознанием и самоопределением, поэтому испытывают потребность в общении со взрослыми. Растущий уровень самосознания повышает и уровень требований к себе и окружающим людям.

Средний возраст характеризуется стремлением к стабильности и порядку, осторожностью в отношениях и потребностью делиться опытом с молодёжью.

Для людей этого возраста оптимально сочетать труд и отдых. Полезно найти хобби по душе, общаться с единомышленниками, оставаться активными. В поддержании жизненного тонуса неопределима роль семьи. Любовь и забота близких, общение с детьми и внуками дают стимул оставаться бодрым и энергичным.

При переходе от одной возрастной категории к другой у людей меняется образ жизни, снижается физическая нагрузка, большую часть времени студенты и взрослые проводят на работе или учебе в статичных позах. Передвигаются по улицам на автомобилях, мало ходят пешком, или в течение рабочего дня повторяют стереотипные движения, в которых задействованы одни и те же группы мышц. При таком образе жизни ослабевает кровоток и движение лимфы, замедляется обмен веществ, увеличивается вес, снижается иммунитет. Образ жизни влияет на внешний вид и самочувствие человека. Здоровое питание,

физическая активность, отказ от вредных привычек помогают сохранить молодость, бодрость духа и тела

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: Уровень программы – базовый, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 64 . Продолжительность реализации программы – 8 месяцев.

Форма обучения – очная, дистанционная с применением электронного оборудования в период самоизоляции.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Занятия проводятся очно всем составом объединения два раза в неделю по одному академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса – образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным графиком в группах учащихся одного возраста, или разных возрастных категорий. Состав группы постоянный, но может меняться, занятия групповые. Виды занятий по программе - комбинированные и практические. Для реализации поставленных задач, автор использует следующие формы и виды обучения: рассказ, беседа (вводная, эвристическая, разъяснительная, иллюстративная), показ, демонстрация, наблюдение, эксперимент.

Методы, используемые педагогом, подбираются:

- с учетом индивидуальных и возрастных особенностей;
- в соответствии с содержанием темы занятия;
- в соответствии с уровнем подготовленности;
- в соответствии с имеющимися условиями;
- с учетом требований к технике выполнения упражнений.

Дистанционное обучение с применением электронного используется в период объявления самоизоляции.

Процессы старения нельзя остановить, но их можно замедлить и отодвинуть на длительный срок. Материал программы раскрывает секреты поддержания здоровья и продления молодости. Теоретическая часть занятия посвящена разбору техник выполнения упражнений, их физическому и эмоциональному воздействию на организм человека, а так же вопросам здорового питания. Особое внимание уделяется технике безопасности. Грамотное и безопасное выполнение упражнений снимает излишнее напряжение в теле, устраняет усталость, улучшает настроение.

Практическая часть занятия начинается с эмоционального настроения, затем следуют практики: «возбуждение клеток тела», «сосудистая гимнастика», «гимнастика для суставов», «силовая гимнастика», «око возрождения», «гимнастика», «глазная гимнастика», «дыхательная гимнастика», «практика расслабления».

Выполнение перечисленных практик в сочетании с теоретическими знаниями приводит к пониманию следующей мысли, «возможность жить долго и активно есть у каждого человека»! Нужно только не лениться и сделать эти упражнения частью своего образа жизни. «Старость – это не возраст, а потеря мышечной ткани, которая начинает исчезать, если её не поддерживать упражнениями» - слова профессора С. М. Бубновского.

Ежедневная адекватная физическая нагрузка, здоровый образ жизни, вера в самого себя, сохранение здоровых положительных эмоций, главные факторы физического и психического здоровья.

Формы обучения и виды занятий.

Занятия по данной программе относятся к комбинированным. Каждое занятие состоит из теоретической части, которая включает настрой, разминку, беседу или мини-лекцию, и практической части, состоящей из самомассажа, сосудистой, суставной, силовой гимнастик, упражнений на растяжку, дыхательной гимнастики. На практику отводится большая часть времени, отведённого на занятие.

Для реализации целей и задач обучения и развития учащихся, автор

использует следующие формы обучения: рассказ, беседа, мини-лекция, презентация, демонстрация.

Методы, используемые педагогом, подбираются:

- с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- в соответствии с содержанием темы занятия;
- в соответствии физическими возможностями;
- в соответствии с запросом учащихся.

Широко применяются следующие методы:

- наглядные, такие как
- метод обучающего взаимодействия – демонстрация, наблюдение, повторение;
- практические методы – упражнения и эксперимент;
- целостный метод – применение в качестве обучающего упражнения, целевого движения, которое является объектом изучения;
- метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

Цель программы - активизация и поддержание собственных ресурсов организма через выполнение физических упражнений, подкрепленных знанием теории. Формирование здорового образа жизни как осознанной необходимости для активного участия в социальной жизни и выполнения социальных обязанностей.

Достижению цели способствует решение следующих задач:

Личностные

- развитие физической выносливости;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- совершенствование когнитивных способностей;
- формирование потребности в регулярной физической нагрузке.

Метапредметные

- формирование понимания причинно-следственных связей между состоянием здоровья и физической активностью;

-формирование потребности к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, осознанности.

Образовательные - (предметные)

- формирование навыков наблюдения за своими мыслями, эмоциями, физическими нагрузками, умением делать выводы;
- формирование знаний об анатомии, физиологии человека.
- формирование осознанной необходимости в чтении художественной литературы, созерцании картин, слушании классической музыки.

2.3. Содержание программы

2.3.1 Учебный план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теоретичес	Практич.	Формы и методы контроля
1.	Введение «Что такое здоровье»	11	4	7	Беседа, наблюдение
2.	Я люблю тебя жизнь!	4	2	2	Наблюдение
3.	Природные законы	13	4	9	Тест
4.	Строение человека	21	4	17	Рисунок-тест, беседа, демонстрация
5.	Развитие способностей	3	1	2	Беседа, наблюдение демонстрация,
6.	Оздоровительные системы	12	4	8	Обсуждение, беседа
	Всего	64	19	45	

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Введение «Что такое здоровье» 11 часов

1. Понятие «Здоровье». Теоретическая часть. Составляющие здоровья. Определение здоровья по ВОЗ. Из чего складывается здоровье, как сохранить здоровье. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика».

2. Здоровый образ жизни и его критерии. Теоретическая часть. Из чего складывается здоровый образ жизни, по каким критериям можно оценить и скорректировать свой личный образ жизни. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

3. Аспекты здорового образа жизни. Шесть аспектов здорового образа жизни. Движение, питание, сон, отдых, образ мыслей, закаливание. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

4. Питание. Здоровое питание. Что такое пища? О «полезных» и «вредных» продуктах. Белки, жиры, углеводы, комбинация продуктов, приносящих пользу. Какой объём пищи нужно есть и в какое время, чтобы не набирать вес. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

5. Витамины и микроэлементы. Теоретическая часть. Роль витаминов и микроэлементов в организме человека. Продукты **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

6. Инсулин, его роль в организме. Теоретическая часть. Что такое инсулин, его двойное действие на клетки организма. Как снизить уровень инсулина? Что такое антиинсулиновый фактор роста-1.

Практическая часть. Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

7. Причины инсулинорезистентности. Теоретическая часть. Что такое инсулинорезистентность? Способы преодоления инсулинорезистенции. ИФР-

1(инсулиноподобный фактор роста). **Практическая часть.** Настрой на практику, «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «силовая гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика», «расслабление».

8. Физическая активность и физическая нагрузка. Теоретическая часть. Что происходит с мозгом и телом во время спортивных занятий. О пользе физических упражнений. Взаимосвязь **Практическая часть.** Настрой на практику, «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «силовая гимнастика», «око возрождения», «гимнастика», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

9. Дыхание. Теоретическая часть Органы дыхания. Пять тайн дыхания.. **Практическая часть.** Настрой на практику, «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «силовая гимнастика», «око возрождения», «гимнастика», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

10. Дыхательная гимнастика. Теоретическая часть Дыхательная гимнастика, виды, техника выполнения, эффекты. **Практическая часть.** «Настрой» «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

11. Энергия. Источники энергии для организма человека. Теоретическая часть Энергия – это жизнь. Энергия самый важный ресурс в жизни человека. Способы сохранения и набора энергии. Дыхание, питание, сон, отдых, положительные эмоции. **Практическая часть.** «Настрой» «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «силовая гимнастика», «око возрождения», «гимнастика», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

«Я люблю тебя жизнь». 4 часа

12. Из чего состоит жизнь? Потребности и желания. Теоретическая часть Потребности и желания как составляющие компоненты жизни. Какое

условие надо соблюдать, чтобы жить. Действия необходимые для жизни.

Практическая часть. «Настрой», «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

13. Понятия «хорошо» и «плохо». Теоретическая часть Что такое «хорошо» и что такое «плохо»? Есть-ли объективные критерии понятий «хорошо» и «плохо». Что значит быть хорошим или плохим. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

14. Что такое уважение? Теоретическая часть Уважение к себе, что это значит? Как уважать себя. Как принять себя. Удобные и не удобные качества. Как уважать других. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

15. Почтение и уважение родителей. Теоретическая часть Почему важно почитать и уважать родителей. Верно-ли утверждение «Родителей не выбирают»? **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

«Природные законы». 13 часов

16. Социальные и природные законы. Теоретическая часть Почему нельзя нарушать природные законы? Закон причины и следствия. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

17. Закон № 1. Теоретическая часть Что такое принятие. Принятие и согласие где разница? **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная

гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

18. Закон № 2. Ч **Теоретическая часть** то такое критика, что такое осуждение и их последствия. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

19. Закон № 3. **Теоретическая часть** Если тебе надо что-то сделать, можно-ли просить об этом другого человека? Почему? **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

20. Закон № 4. **Теоретическая часть** Всегда-ли надо спрашивать разрешение, чтобы что-то предпринять? **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

21. Закон № 5. **Теоретическая часть** Что будет если, ты пообещал и не выполнил обещания. Почему нельзя давать напрасных обещаний. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

22. Закон № 6. **Теоретическая часть** Просьба. Всегда-ли надо её выполнять? **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

23. Закон № 7. **Теоретическая часть** Что такое информация? Какие последствия можно ожидать от передачи информации, не переведённой в личный опыт. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток

организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

24. Закон № 8. Теоретическая часть Цель. Полезно или опасно идти к цели? **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

25. Закон № 9. Теоретическая часть Что такое западение и какие от него последствия. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

26. Закон № 10. Теоретическая часть Прошлое, настоящее, будущее. На что надо ориентироваться и почему? **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

27. Закон № 11. Теоретическая часть Эмоции. Виды и роль эмоций в жизни человека. Влияние эмоций на человека. Как контролировать эмоции. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

28. Закон №12. Теоретическая часть Опыт, навык, умение. Почему важно приобретать личный опыт, навыки и умения. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика», «расслабление».

«Строение человека» 21час

29. Опорно-двигательная система. Функции. Как сохранить её здоровой? Теоретическая часть Скелет, соединения костей. Взаимосвязь строения и функций скелета.

30. Осанка. Теоретическая часть От чего зависит правильная осанка, последствия нарушения осанки. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Как сохранить правильную осанку на всю жизнь. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

31. Зачем человеку мышцы? Теоретическая часть Строение гладкой и поперечнополосатой мускулатуры, функции. Работа мышц – физиология мышечного сокращения и утомления **Практическая часть.** «Настрой» «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «силовая гимнастика», «гимнастика на растяжку», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

32. Диафрагма. Теоретическая часть Локализация, отверстия. Функции: статическая, динамическая.

33. Пищеварительная система. Теоретическая часть Строение, функции. Строение органов пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и в желудке. Изменение питательных веществ в кишечнике. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика для кишечника», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

34. Пищеварительная система. Теоретическая часть. Печень, поджелудочная железа, желчный пузырь Пищеварительные ферменты. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика для кишечника», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

35. Сердечно-сосудистая система, её функции. Теоретическая часть Строение сердца и сосудов. Малый и большой круги кровообращения. Гигиена сердечно-сосудистой системы. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж,

«суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

36. Кровь соединительная ткань внутренней среды организма. .

Теоретическая часть – строение, функция и состав крови. Форменные элементы их функция. Где образуется кровь. .Объем крови у мужчин и женщин.

Практическая часть. Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

37. Лимфатическая система и её функции. Теоретическая часть

Строение лимфатической системы. Иммуитет. Органы, отвечающие за

иммуитет. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

38. Обмен веществ. Теоретическая часть

Значение пищеварения, дыхания и кровообращения в обмене веществ с окружающей средой. Водный, солевой, белковый, жировой, и углеводный обмен. Ассимиляция, диссимиляция – две стороны единого процесса. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

39. Дыхательная система.

Где происходит газообмен. Два типа дыхания. Строение дыхательной системы. Поверхностное и глубокое дыхание. Влияние видов дыхания на нервные центры. Функции дыхания. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

40. Дыхательная система.

Интересные факты о дыхательной системе. Пять тайн дыхания. Регуляция дыхательных движений. **Практическая часть.** «Настрой», «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика»,

самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

41. Влияние курения на органы дыхания. Теоретическая часть. В чём опасность курения. Дыхательная гимнастика, методики, значение. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление»..

42. Эндокринная система. Отличие нервной и гуморальной систем. Железы внутренней секреции. Гормоны желез внутренней секреции. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление»..

43. Нервная система. Теоретическая часть. Центральная нервная система ЦНС (головной и спинной мозг). Периферическая нервная система (соматическая и вегетативная). Значение нервной системы. **Практическая часть.** «Настрой», «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

44. Нервная система. Теоретическая часть. Вегетативная нервная система (симпатическая и парасимпатическая). **Практическая часть.** «Настрой», «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

45. Как сохранить эмоциональное равновесие. Теоретическая часть.

Что такое эмоция. Как отличить эмоцию от мысли. Как привычка влияет на наши эмоции. Несколько способов изменить привычку. **Практическая часть.** «Настрой», «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

46. Органы чувств. Анализаторы. Теоретическая часть Значение анализаторов для ориентировки во внешней среде. Органы зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «глазная гимнастика», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

47. Высшая нервная деятельность. Теоретическая часть Условные и безусловные рефлексы, работы Павлова. формы психической активности. Типы нервной деятельности. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика», «расслабление».

48. Отдых. Как грамотно отдыхать. Теоретическая часть Что такое отдых. Семь методов релаксации. Правила эффективного отдыха. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

49. Алкоголь и его влияние на организм человека. Теоретическая часть. Чем опасен алкоголь? Что происходит в организме под действием алкоголя. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

Развитие способностей 3 часа

50. Творчество. Почему важно к любому делу подходить творчески. Теоретическая часть. Что такое творчество? Виды творчества. Креативность, как свойство создавать что-то новое. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

51. Как развивать в себе чувствование и понимание произведений искусства? Что это даёт человеку. Теоретическая часть Накопление впечатлений, чувственно-эмоционального опыта, знаний и формирование оценки. Как слушать классическую музыку. Как смотреть картины.

Практическая часть. Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика» «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

52. Понятие «счастье». Как стать счастливым? Теоретическая часть Что же такое счастье? Внутренняя удовлетворённость. Физиология счастья. Гормоны счастья. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

Оздоровительные системы 12 часов

53.Что такое стресс? Как выйти из стресса. Теоретическая часть Острая реакция на стресс. Симптомы. Стратегии работы со стрессом. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика» «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

54.Сон. Определение сна. Теоретическая часть Функции сна. Опасность недосыпания. Как вернуть полноценный сон. Наилучшее время для сна. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

55. Работа с ощущениями. Теоретическая часть Ощущения-определение. Абсолютный и относительный порог чувствительности. Классификация ощущений на основе анализаторов. Типология ощущений. Как работать с ощущениями. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика».

«гимнастика», «работа с ощущениями», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

56. Восприятие. Теоретическая часть Определение восприятия. Виды и свойства восприятия. Законы восприятия. Факторы восприятия внутренние и внешние. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

57. Внимание. Теоретическая часть Явления и определение внимания. Функции и виды внимания. Психологические теории внимания. Развитие внимания. **Практическая часть.** «Настрой», «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

58. Память. Теоретическая часть Общее представление о памяти. Виды памяти и их особенности. Индивидуальные особенности памяти у людей. Теории и законы памяти. Приемы запоминания. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

59. Воображение. Теоретическая часть Определение и виды воображения. Функции воображения, его развитие. Воображение и творчество. Воображение и органические процессы. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

60. Мышление. Теоретическая часть Природа и виды мышления. Особенности творческого мышления. наглядно-образное, наглядно-действенное, абстрактно-логическое. речь. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика». «силовая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

«расслабление». «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

61. Речь. Теоретическая часть Речь и её функции. Речь как средство мышления, как инструмент мышления. Соотношение мышления и речи. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика». «силовая гимнастика», «гимнастика», «око возрождения», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

62. Воля. Теоретическая часть Понятие о воли. Волевая регуляция поведения. Развитие воли у человека. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «силовая гимнастика», «глазная гимнастика». «расслабление».

63. Мотивация. Теоретическая часть Мотив и мотивация. Мотивация и деятельность. Мотивация и личность. **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика». «силовая гимнастика», «глазная гимнастика». «расслабление».

64. Глазная гимнастика. Теоретическая часть Техника выполнения. Эффекты **Практическая часть.** Техника выполнения «возбуждение клеток организма», «сосудистая гимнастика», самомассаж, «суставная гимнастика», «силовая гимнастика», «дыхательная гимнастика». «расслабление».

2.3.2. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

- наличие навыков здорового образа жизни;
- повышение физической активности;
- наличие потребности в регулярных физических упражнениях;
- заинтересованность в самостоятельном приобретении знаний,
- улучшение показателей когнитивных способностей

Метапредметные результаты

- понимание зависимости состояния здоровья от физической активности;
- наличие потребности к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, осознанности.

Образовательные результаты - (предметные)

- наличие умения наблюдать за своими мыслями, эмоциями, физическим состоянием и нагрузками.
- \- знание основ анатомии, физиологии человека.
- наличие потребности читать, посещать выставки, концерты классической музыки.

Метапредметные результаты.

- наличие навыков самостоятельного, ответственного и осознанного поведения;
- наличие навыков самостоятельно извлекать информацию по заданной теме из указанных источников;
- наличие навыков сотрудничества при работе в малых группах;
- наличие навыков нахождения причинно-следственных связей между формой тела живого объекта и средой обитания; между плодородием почвы и её обитателями; между хозяйственной деятельностью человека и видовым разнообразием животных и растений.

Образовательные результаты (предметные).

Учащиеся должны знать:

- что такое здоровье, составляющие здоровья по определению ВОЗ;
- критерии здорового образа жизни;
- в чем заключается здоровое питание;
- что такое физическая активность и физическая нагрузка;
- в чем заключается процесс дыхания;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- что такое энергия, источники энергии для организма человека;
- что такое потребности и желания;
- что значит понятия «хорошо» и «плохо»;

- что такое уважение;
- почему важно уважать родителей;
- что такое закон;
- что такое социальные и природные законы. Почему нельзя нарушать природные законы;
- в чем заключается закон причины и следствия;
- двенадцать природных законов;
- строение и функции опорно-двигательного аппарата, как сохранить его здоровым;
- зачем человеку мышцы;
- строение и функции пищеварительной системы;
- строение и функции сердечно-сосудистой системы;
- строение и функции лимфатической системы;
- в чем заключается обмен веществ;
- строение и функции дыхательной системы;
- о последствиях курения для органов дыхания;
- строение и функции эндокринной системы;
- строение и функции нервной системы;
- приемы сохранения эмоционального равновесия;
- строение и функции органов чувств;
- что такое высшая нервная деятельность;
- типы нервной деятельности;
- что такое отдых;
- методы релаксации, правила эффективного отдыха;
- алкоголь и его влияние на организм;
- что такое творчество, виды творчества;
- что такое креативность;
- как развивать в себе понимание прекрасного;
- что включает в себя понятие «счастье»;
- что такое стресс, пути выхода из стресса;

- что такое сон, функции сна;
- что такое ощущения;
- как работать с ощущениями;
- что такое восприятие, виды и свойства восприятия, законы восприятия;
- что такое внимание, функции и виды внимания, как развивать внимание;
- что такое память, виды памяти, приемы запоминания;
- что такое воображение, функции, виды и способы развития воображения, связь воображения с органическими процессами;
- что такое мышление его виды, особенности творческого мышления;
- что такое речь, ее функции, речь как функция и инструмент мышления;
- что такое воля, волевая регуляция поведения, способы развития воли у человека;
- что такое мотив и мотивация, взаимосвязь мотивации и деятельности;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять дыхательную гимнастику;
- применять на практике способы сохранения энергии;
- отличать потребности от желания;
- ориентироваться в понятиях «хорошо» и «плохо»;
- различать и не нарушать природные законы;
- выполнять силовую гимнастику;
- применять на практике приемы сохранения эмоционального равновесия;
- эффективно отдыхать;
- использовать креативный подход к решению задач;
- использовать приемы выхода из стресса;
- работать с ощущениями;
- удерживать внимание в пределах заданного временного отрезка;
- пользоваться приемами запоминания;
- использовать приемы воображения для улучшения физического состояния;
- применять волю, для преодоления лени;
- выполнять сосудистую гимнастику;

- выполнять суставную гимнастику;
- выполнять глазную гимнастику;
- выполнять вибрационную гимнастику;

II Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

1.Условия реализации программы

Данная программа реализуется на базе МОУ СЮН, рассчитана на учащихся 18 лет и старше. Темы программы построены с учетом принципа постепенного увеличения сложности выполняемых практик . Программа не требует особых знаний по анатомии и физиологии человека , опирается на житейский опыт . Необходимая информация дается в теоретической части занятия и закрепляется через практику.

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении, оснащённом туристическими ковриками, эластичными лентами, обручами, гимнастическими палками, ремнями, йоговскими кирпичами.. Проводит занятие специально обученный педагог дополнительного образования.

2.Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования

В конце обучения проводится демонстрационный показ упражнений с объяснением положения тела и оздоровительных эффектов. Возможны выступления на фестивалях и турнирах если такие будут организовываться. Ведение дневников наблюдения за состоянием до и после занятий.

3.Методы контроля и формы аттестации обучающихся по результатам освоения программы.

Для оценки результативности проводится промежуточный, итоговый и текущий контроль по следующим показателям:

- теоретические знания по основным разделам учебного плана, владение специальной терминологией..

- практические умения и навыки, предусмотренные программой, владение специальным оборудованием, творческие навыки
- учебно-интеллектуальные, коммуникативные компетентности.

Для контроля применяются:

- 1 Следующие формы – демонстрация выполнения упражнений, показательные выступления.
- 2 Следующие методы индивидуальных форм контроля – беседа, анкетирование, наблюдение
- 3 Методы групповых форм контроля: собеседование, эвристическая беседа, тематические беседы, тестирование.

Критерии эффективности обучения

- точность и системность усвоенных знаний;
- точность выполнения упражнений;
- степень посещаемости занятий.

Основными формами проведения аттестационных занятий можно считать:

- показательные выступления;
- демонстрация выполнения упражнений;
- тестирование.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале срока обучения	Определение уровня физического развития	наблюдение
Текущий контроль		
В течение всего срока обучения	Определение степени усвоения обучающимися материала программы. Повышение уровня заинтересованности в регулярных самостоятельных и занятиях и занятиях в группе.	Педагогическое наблюдение

Промежуточный контроль		
В конце большой темы	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Демонстрация выполнения упражнений
Итоговый контроль		
В конце срока обучения	Определение изменения уровня физических возможностей обучающихся.	Показательные выступления

Методические материалы

Реализация программы предполагает конструирование педагогом развивающей среды. Теоретические знания и практические навыки, полученные на занятиях обучающиеся могут включить в свои повседневные занятия и таким образом поддерживать здоровый образ жизни. Форма занятий определяется естественнонаучной направленностью программы и служит для удовлетворения индивидуального запроса учащихся.

Занятия проходят в виде развивающих и восстанавливающих уроков. Контрольные занятия направлены на выявление или определение уровня усвоения знаний умений и навыков по теме или разделу программы.

Литература

1. Амен Дэниэл Дж. Полюби свой мозг. М. БОМБОРА, 2019, 448с.
2. Бабин Юрий. Инсулин и здоровье. Инсулинопонижающий метод. Иерусалим. ЛИРА, 2010г. 200с.
3. Киякина О., Захарова Т., Лем П., Асоскова Ю., Овчинникова О.. Мозг на 100% . М., Эксмо, 2019, 847с.
4. Микулин Александр Александрович, Активное долголетие, Физкультура и спорт М.1977, 24 с.

5. Нарбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. М., АСТ Астрель, 2012, 259с.
6. Немов Р.С. Психология. Книга 1. М. Владос, 2004г. 687с.
7. Ниши Кацудзо, Золотые правила здоровья , Крылов , 2017, 128с.
8. Садхгуру , Внутренняя инженерия, БОМБОРА, М. 2019, 336с.