**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«САЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено**на заседании мо учителей**протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 14 г.* | *Согласовано**зам. директора по умр**\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Кудряшова**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.* | *Утверждаю**директор**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н.Ширямова**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Элективного кура**

**Валеология**

**10 – 11кл**

Учитель: Панова Тамара Петровна

Годовое количество часов: 34 часа

Количество часов в неделю – 1 час

 Плановое количество – 34 часа

**2014 – 2015 год**

 **Элективный курс**

**Валеология или**

**"Помоги себе сам"**

**Пояснительная записка.**

 *Здоровье* - бесценный дар природы и сохранить его - важная задача для каждого человека. Проблемы здоровья волновали и волнуют все человечество испокон веков. Данные медицинской статистики говорят о том, что с каждым годом увеличивается процент больных детей. Учеба в школе связана с большой нагрузкой, создает напряжение, вызывает стрессы, которые неизбежно сказываются на состоянии здоровья ребенка, пассивное отношение к охране и формированию детского организма приводит к нарушениям осанки и плоскостопью, нервно- психологическим расстройствам, снижению остроты зрения, уменьшению количества здоровых детей. На состояние здоровья отрицательно воздействуют следующие факторы:

* сокращение продолжительности сна;
* снижение времени пребывания на свежем воздухе;
* интенсификация обучения, связанная с использованием компьютеров, видеотехники;
* короткий световой день;
* снижение двигательной активности

Поэтому на современном этапе необходимо создать здоровье сберегательную среду образовательного процесса, которая поможет учителю и ребенку сохранить свое здоровье.

В данный курс включены упражнения для улучшения самочувствия,

снятие усталости, стресса, давления, активизации работы головного мозга, предупреждения простудных заболеваний.

Программа включает в себя не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию ребенка, большая роль отводится музыке, которая выступает в качестве важного фактора развития и оздоровления детей.

Программа курса "Помоги себе сам" разработана в соответствии с требованиями законов Российской федерации "Об образовании", "Основ законодательства РФ по физкультуре и спорту", "Основ законодательства РФ по охране здоровья граждан".

Комплекс оздоровительных упражнений поможет детям держать в отличном состоянии свое тело, иметь здоровый организм, бодрость, хорошее настроение и работоспособность.

**Цель программы:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

* Сформировать у детей привычку к постоянному вниманию к своему здоровью.
* Научить приемам и способам концентрации внимания и памяти.
* Обучить детей секретам нетрадиционных средств оздоровления.

**Диагностический инструментарий программы.**

* Тесты двигательной подготовленности учащихся.
* Анкеты состояния здоровья, режима дня, нормализация учебной нагрузки.
* Графики диагностических исследований, мониторингов состояния здоровья детей.

**Методическая часть программы.**

Требования к уровню усвоения учебного материала.

В результате изучения программы элективного курса "Помоги себе сам" учащиеся должны

**Знать:**

* Приемы определения осанки.
* Приемы совладения со стрессом.
* Приемы улучшения памяти, внимания.
* Как снять головную боль.
* Как нормализовать давление.
* Как улучшить состояние психики.
* Способы сохранения зрения.
* Упражнения для быстрого снятия усталости.
* Упражнения для осанки.
* Место здоровья в системе жизненных ценностей
* Пальчиковые упражнения
* Золотые правила Нитши
* Упражнения для позвоночника
* **Уметь:**
* Определять место здоровья в системе жизненных ценностей.
* Определять нарушение осанки.
* Выбрать оздоровительный маршрут.
* Использовать пальчиковые упражнения для снятия стресса, давления, болей в сердце.
* Правильно выполнять упражнения для позвоночника, золотые правила К Нитши
* С помощью лицевой терапии улучшить состояние психики.
* Повысить работоспособность.
* Активизировать работу головного мозга.
* Снять усталость.
* Результатом изучения курса является уменьшение пропусков уроков по болезни, улучшение самочувствия, зрения, работы кишечника, кровообращения, концентрации внимания, развитие способностей.

Данный курс предполагает использование методов работы, как репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, практический, метод самостоятельной работы под руководством учителя.

Основной формой работы является учебное занятие, проводимое раз в неделю, курс рассчитан на 34 часа.

 **ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ.**

* Валеология-наука о здоровье.
* Внимание-сосредоточенность мыслей и зрения, слуха.
* Давление-давление крови в сосудах.
* Кинезиология- наука о развитии человеческого мозга через движение.
* Массаж- растирание тела, лица с лечебными или гигиеническими целями.
* Мозг- центральный отдел нервной системы человека и животных- нервная ткань, заполняющая череп и канал позвоночника.
* Мудра- это особое положение рук, строго определенное каноном.
* Осанка- внешность, умение держать себя( преимущественно о положении корпуса, складе фигуры).
* Позвоночник - скелетная ось, образуемая цепью костей, идущих вдоль спины и заключающих в себе мозг.
* Почки - парные органы, образующие и выделяющие мочу.
* Память - способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления.
* Полушария - половина шара, а также предмет такой формы. Полушария головного мозга, орган высшей нервной деятельности.
* Сон - наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха.
* Стресс - вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения.
* Тонзиллит - воспаление миндалин.

**Содержательная часть программы.**

1. Физические упражнения против усталости. Характерные признаки усталости после физической и умственной работы. Отличительные черты этих признаков.
2. Упражнения для снятия физической и умственной усталости.
3. Релаксация. Ее значение. Виды деятельности человека, вызывающие утомление человека и переутомление организма. Практическая часть.
4. Твое здоровье и долголетие. Основные физические качества человека: сила, гибкость, выносливость. Упражнения, развивающие силу рук, ног. Влияние на здоровье и долголетие. Выполнение упражнений для развития силы.
5. Твой распорядок дня. Для чего нужен режим дня? С чего начинается утро? Утренний комплекс упражнений. Значение утренней гимнастики. Значение режима дня школьника для укрепления здоровья, улучшения успеваемости.
6. Пальчиковые упражнения. Что такое " Мудра"? Как и для чего выполняются пальчиковые упражнения? Пальчиковое упражнение для снятия боли в сердце. Методика его выполнения. Практическое занятие.
7. " Окно мудрости". Методика выполнения. Развитие мышления, активизация умственной деятельности, предупреждение нарушений мозгового кровообращения. "Знание". Методика выполнения. Снять тревогу. Улучшить мышление, активизировать память
8. Мудра " Жизни" Методика выполнения. Как с помощью особого расположения пальцев усилить жизненные силы, повысить работоспособность, улучшить общее самочувствие, улучшить остроту зрения, снять утомление. Практическое занятие.
9. Мудра "Земли". Методика выполнения. Как снять стресс, улучшить психофизическое состояние. Практическое занятие.
10. Мудра "Поднимающая". Методика выполнения. Мобилизация защитных сил организма, повышение иммунитета.
11. Аэробика головного мозга. Что это такое? Как заботиться о своем мозге, развивать умственные способности. Практические занятия.
12. Диета успеха. Как правильно питать мозг.
13. Секреты массажа. Что такое акупрессура. Ее история Виды массажа.
14. Точечный массаж. Расположение точек на лице и голове Методика выполнения. Действие точечного массажа на организм. Практическое занятие.
15. Самомассаж. Приемы самомассажа. Точечный массаж для близоруких и для предрасположенных к близорукости. Практическое занятие.
16. Самомассаж для профилактики простудных заболеваний. Практическое занятие.
17. Упражнения по И. Васильевой. Статическая гимнастика. Что означает это слово. Укрепление мышц пресса и спины. Практическое занятие.
18. Гимнастика ног и рук. Практическое занятие.
19. Гимнастика горла и ушных раковин. Практическое занятие.
20. Золотые правила К. Ниши. "Первое правило здоровья: " Твердая постель". Позвоночник- основа скелетной мускулатуры и нервной системы. Важные функции позвоночника. Нарушения позвоночника. Виды осанки. Ночной сон на твердой постели для исправления нарушений осанки. Второе правило здоровья: " Твердая подушка". Правильное и неправильное положение позвоночника во время сна. Расположение шейных позвонков на твердой подушке. Хронические боли в области шеи . Причины их возникновения.
21. "Третье правило здоровья": "Золотая рыбка". Значение третьего правила здоровья для исправления нарушений в позвоночнике. Методика выполнения упражнения "Золотая рыбка". Практическое занятие,
22. "Четвертое правило здоровья" " Упражнения для капилляров". Почему Кацудзо Ниши придавал особое значение капиллярам? Гимнастика Ниши для капилляров. Методика выполнения.
23. "Пятое правило здоровья: "смыкание стоп и ладоней". Значение упражнения смыкания стоп и ладоней в работе диафрагмы, координации функции мышц, нервов и кровеносных сосудов области паха, живота и бедер. Методика выполнения упражнений.
24. Шестое правило здоровья: "Упражнения для спины и живота". Значение выполнения упражнения для нормального функционирования внутренних органов и систем. Методика выполнения упражнения. Практическое занятие.
25. Позвоночник. Здоровый позвоночник- непременное условие успешного оздоровления. Подгруппы позвоночника. Шейный отдел позвоночника. Что дает нам работа над шейным отделом позвоночника? Методика выполнения. Практическое занятие.
26. Верхнегрудной отдел позвоночника. Роль этого отдела позвоночника. Методика выполнения упражнений для верхнегрудного отдела.
27. Нижнегрудной отдел позвоночника. Зачем выполняются упражнения для нижнегрудного отдела позвоночника?
28. Методика выполнения упражнений. Практическая часть.
29. Пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Для чего нужно выполнять упражнения для пояснично-крестцового отдела позвоночника? Методика выполнения упражнений. Практическая часть.
30. Звукотерапия. Где применяется звукотерапия. Как нужно произносить гласные звуки? Какие правильно произнесенные гласные активизируют мозг, гортань, щитовидную железу, приводят в порядок среднюю часть груди, массируют сердце? Методика произнесения звуков. Практическая часть.
31. Тестирование. Твое здоровье.
32. Распорядок дня.
33. Вредные привычки. Анкета: "Курение или здоровье".
34. Комплексы упражнений. Комплексы дыхательной гимнастики. Значение упражнений для укрепления органов дыхательной системы.
35. Комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности. Методика проведения этих комплексов.

**Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Количество часов | Время  | проведения |
| По.пл. | По.факту |
| 1 | Физические упражнения.  | 3 |  |  |
| 2 | Твое здоровье и долголетие.  | 1 |  |  |
| 3 | Твой распорядок дня.  | 1 |  |  |
| 4 | Пальчиковые упражнения.  | 5 |  |  |
| 5 | Аэробика головного мозга.  | 1 |  |  |
| 6 | Диета успеха.  | 1 |  |  |
| 7 | Секреты массажа.  | 4 |  |  |
| 8 | Упражнения по Васильевой. 1. Статическая гимнастика. Что означает это слово? Укрепление мышц пресса и спины. Практическая часть.
2. Гимнастика рук и ног. Практическая часть.
 | 35 |  |  |
| 9 | 1. Гимнастика горла и ушных раковин. Практическая часть.
 | 4 |  |  |
| 10 | Золотые правила К. Ниши. Позвоночник: 1. Шейный отдел позвоночника.
2. Верхне грудной .
3. Нижне грудной
4. Пояснично крестцовый
 | 132 |  |  |
| 11 | Звукотерапия.  |  |  |  |
| 12 | Тестирование.  |  |  |  |
| 13 | Комплексы упражнений |  |  |  |
|  | И того: | 34 |  |  |

**Вид контроля, измерители**

Для формирования оценки знаний учитель использует следующие формы контроля:

-- Практические задания

-- Тестовые задания

-- Рефераты

-- Терминологические диктанты

-- Тестирование физической подготовленности

**УМК**

1. С.Г.Шурута

* 1. Е.Ф.Москвитина, Н.П.Литковская

2. Васильева. Целитель набирает силу: Новосибирск, 1996 г.

3. Ф. Вагнер. Акупрессура. Пособие по точечному массажу. Питер. Санкт- Петербург, 1997.

4. Валеология. Справочник школьника: Донецк, БАО, 1998.

5.Ю. Г. Золотарев. Жить не болея. Социум. Санкт-Петербург, 1995 г.А. Летвинов. 12 сторон ладоней.

 6.М.Ф. Мюллер. Лицевая рефлексотерапия. Питер. Санкт-Петербург, 2003г.