

Азбука здоровья

Копытова Ю. Ю.

Информационная карта

Полное наименование программы	дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Азбука здоровья»
Автор-составитель	Копытова Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная, социально-педагогическая
Вид деятельности	профилактический массаж
Адресат программы	учащиеся 12 – 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 и здоровьесберегающих технологий;

	<ul style="list-style-type: none"> – 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, показаниям и противопоказаниям 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: развитие у участников таких качеств личности как тактичность, дружелюбие, эмпатия, бережное, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;</p> <p>метапредметные: 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учащиеся будут знать историю развития массажа и его видов, о физиологическом влиянии массажа на организм, о показаниях и противопоказаниях к применению массажа, знании последовательности выполнения основных и вспомогательных приёмов массажа, классификации приёмов, профессиональной этики массажиста и условий проведения массажа; – учащиеся будут уметь 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
Социальный эффект	популяризация здоровьесберегающих технологий. Применение приобретённых знаний и умений здоровьесбережения в повседневной жизни, жизненной ситуации (бытовой, физкультурно-оздоровительной практике, кризисной и др.). Профессиональное самоопределение
Год разработки	2017 г.
Год последней редакции	2018 г.

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.

Н. М. Амосов

Направленность данной программы можно определить как физкультурно-спортивную и социально-педагогическую одновременно, так как, с одной стороны, она нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья и, с другой стороны, на расширение социальной практики, профессиональную ориентацию.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844); Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196); Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 года № 09-3242); Программой развития ФГБОУ ВДЦ «Океан» на 2014 – 2020 гг., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014 г. № 2539-р (далее – Программа развития); Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утверждённым приказом директора ВДЦ «Океан» от 01.03.2018 г. № 147-у.

Теоретико-методологическое обоснование программы

Массаж – одно из самых древних гигиенических и лечебных средств. Ему много тысячелетий, но до нашего времени

он не утратил своей ценности. Секрет долголетия массажа в его простоте и естественности. Массаж – часть образа жизни, который гармонизирует душевные, физические, умственные возможности, делает человека способным решать задачи, которые ставит ему современный мир.

Человек – это совершенное, сотворённое природой гармоничное целое. В организме заложен порядок: биоритмы клеток, жизненный ритм органов и систем взаимосвязаны. Малое воздействие вызывает значительные изменения в них. Через мышцы идёт воздействие на эмоциональное состояние человека. В этом заложены воспитательно-педагогические возможности преподавания массажа подросткам.

Важно в условиях ВДЦ «Океан» использовать приобретённые навыки здоровьесбережения на практике, так как дети приезжают из разных регионов страны, и эти знания будут способствовать акклиматизации, быстрой адаптации организма ребёнка при смене часового пояса. Так, например, точечный массаж по методике Уманской поможет в профилактике гриппа, гимнастика для глаз не станет лишней в борьбе с утомлением, для стимулирования интеллектуальной деятельности на занятиях в океанской школе будет актуальна «гимнастика для ума» профессора Ауглина.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально и духовно, но и физически. Программа «Азбука здоровья» может внести свой вклад в решение этой важной задачи.

Цель программы: формирование культуры здоровья у участников программы в процессе овладения теоретическими и практическими основами массажа как одного из средств саморегуляции естественных сил организма.

Задачи:

I. Развивающие:

1) развивать коммуникативные качества: умение работать в группе сверстников при решении познавательных задач, ру-

ководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества;

2) развивать регулятивные умения – ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность;

3) развивать двигательную и эмоциональную сферы, волевые качества личности.

II. Воспитательные:

1) формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом;

2) воспитывать у учащихся уверенность в своих способностях и стремление к самосовершенствованию.

III. Обучающие:

1) формировать знания в области основ здорового образа жизни, медицины и здоровьесберегающих технологий;

2) 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;

3) учить механизмам воздействия массажа на организм человека, основным принципам и правилам выполнения массажа, показаниям и противопоказаниям его применения;

4) формировать практические умения и навыки выполнения процедуры гигиенического массажа.

Реализация данной программы основана на личностно ориентированном и системно-деятельностном подходах к решению образовательных задач и соблюдении следующих принципов обучения и воспитания: гуманизации, культуросообразности, целостности, научности, системности, связи обучения с жизнью, наглядности.

Отличительные особенности программы

Особенность программы заключается в том, что она реализуется в условиях временного детского коллектива в интенсивном режиме, обусловленном её краткосрочностью и сочетает в себе оптимальные формы и методы «здоровьетворчества».

Общие сведения об условиях реализации программы

Программа разработана для детей 12-17 лет. Количество учащихся в группе 10-12 чел., принцип формирования групп –

одновозрастной или разновозрастной (12-14 лет – младшая группа, 15-17 лет – старшая). Уровень программы – стартовый. Общее количество учебных часов – 12.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: практическая работа, работа в парах, работа в малых группах, взаимное консультирование, ролевая игра, дискуссия, рефлексивная деятельность. Формы обучения: групповое учебное занятие, деловая игра, семинар, конкурс.

Курс обучения по программе «Азбука здоровья» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, а также организацию зачётных мероприятий. На занятиях актуализируется жизненный опыт, знания учащихся по общеобразовательным предметам: истории, биологии, физической культуре, основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), обществознанию и др.

Для достижения цели программы используются разнообразные педагогические методы и приёмы: словесные (лекция, объяснение, беседа, инструктаж), наглядные (демонстрация схем, таблиц, анатомических карт, приёмов гигиенического массажа), практические (упражнение, тренировка, самостоятельная работа), а также приёмы и методы современных педагогических технологий: технологии здоровьесбережения, сотрудничества, проектной деятельности, развития критического мышления, ТРИЗ-технологии.

1.2. Планируемые результаты

Личностные результаты: эмпатия, сопереживание ближнему, внимательность, тактичность, дружелюбие, бережное, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Метапредметные результаты: умение работать в группе, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы, проектные и исследовательские умения.

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю развития массажа и его видов, физиологические

- влияния массажа на организм;
- показания и противопоказания к применению массажа;
- последовательность выполнения основных и вспомогательных приёмов массажа;
- классификацию приёмов массажа;
- профессиональную этику массажиста и условия проведения массажа.

Учащиеся будут уметь:

- 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.

1.3. Содержание программы**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		все-го	тео-рия	прак-тика	
I.	Анатомо-физиологические основы массажа	3	1	2	–
1.	Введение в программу «Азбука здоровья»	1	0,4	0,6	Составление интеллект-карты
2.	Физиологические механизмы влияния массажа на организм	1	0,3	0,7	Тестирование
3.	Показания и противопоказания к проведению массажа	1	0,3	0,7	Решение ситуационных задач
II.	Методика и техника массажа	2	0,3	1,7	Зачёт
4.	Приёмы классического массажа	1	0,3	0,7	–
5.	Практикум по технике выполнения процедуры массажа	1	0	1	Взаимооценивание
III.	Виды массажа	4	1,2	2,8	Мастер-класс для участников смены
6.	Гигиенический массаж	1	0,3	0,7	
7.	Точечный массаж (самомассаж)	1	0,3	0,7	
8.	Спортивный массаж	1	0,3	0,7	
9.	Массаж отдельных областей тела	1	0,3	0,7	
IV.	Подведение итогов	3	1	2	–
10.	Подготовка к конкурсу массажистов. Обобщение знаний по ЗОЖ	2	0,5	1,5	Создание облака тегов
11.	Конкурс «Лучший массажист»	1	0,5	0,5	Конкурс. Награждение
Всего часов:		12	3,5	8,5	–

Содержание занятий**Раздел № 1. Анатомо-физиологические основы массажа****Занятие № 1.**

Тема: «Введение в программу „Азбука здоровья“».

Цель: создание положительной мотивации к освоению программы «Азбука здоровья».

Теоретический блок: история возникновения и развития массажа. Значение и виды массажа: гигиенический, косметический, лечебный, спортивный, самомассаж. Роль отечественных учёных в научном обосновании теории и методики массажа (В. К. Крамаренко, А. Ф. Вербов, И. М. Саркизова-Серазини и др.). Краткое содержание программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности в кабинете. Требования к личной гигиене и внешнему виду участников объединения. Индивидуальный маршрут освоения программы «Азбука здоровья».

Практическая работа: упражнение в выполнении техники «Постукивающее прикосновение». Составление и оформление интеллект-карт (индивидуальный маршрут освоения программы).

Занятие № 2.

Тема: «Физиологические механизмы влияния массажа на организм».

Цель: формирование представления о механизме влияния массажа на организм человека, умение определять анатомо-топографические особенности человеческого тела и использовать эти сведения при проведении массажных манипуляций.

Теоретический блок: системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приёмов массажа и их физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека. Общие сведения о строении и основные функции скелета, систем мышечной, сердечно-сосудистой, нервной, грудной и брюшной полостей, кожи. Анатомо-топографические особенности отдельных областей человеческого тела. Физиологический ме-

ханизм влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Понятие «деонтология».

Практическая работа: выполнение основных и вспомогательных приёмов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация и др.) друг на друге, в кругу по образцу педагога. Определение проекций костей, важнейших костных ориентиров, важнейших сосудов и нервов на массируемой поверхности. Тренинг эффективного общения «Театр прикосновений».

Занятие № 3.

Тема: «Показания и противопоказания к назначению массажа».

Цель: формирование представления об общих показаниях и противопоказаниях к выполнению массажа, гигиенических и эргономических требованиях к проведению процедуры и умений применять эти знания в практической деятельности.

Теоретический блок: общие показания и противопоказания к назначению массажа. Абсолютные, относительные и местные противопоказания. Гигиенические требования к проведению массажа (требования к помещению, подготовке инвентаря, предварительная подготовка массажиста и пациента перед проведением процедуры). Алгоритм процедуры мытья рук с применением жидкого мыла и спиртовых антисептиков. Эргономика во время массажа (значение положения тела, массируемого и массажиста, применение валиков, укладок для достижения средне-физиологического положения массируемого). Методы обследования клиента: опрос клиента, осмотр кожного покрова и пальпация массируемых тканей.

Практическая работа: решение ситуационных задач на определение показаний и противопоказаний к проведению массажа. Подготовка рабочего места и дезинфекция рук по изученному алгоритму. Подготовка и обследование клиента перед проведением сеанса массажа (работа в парах). Отработка основных и вспомогательных приёмов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация и др.) друг на друге.

Раздел № 2. Методика и техника классического массажа

Занятие № 4.

Тема: «Приёмы классического массажа».

Цель: освоение приёмов массажа, развитие исследовательских и коммуникативных умений в процессе самостоятельной групповой работы.

Теоретический блок: классификация приёмов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация), их основные и вспомогательные разновидности. Физиологическое действие основных приёмов. Показания к применению. Последовательность и техника выполнения приёмов массажа, методические рекомендации к их выполнению.

Практическая работа: самостоятельная работа в микрогруппах по изучению техники и методики приёма массажа (использование текстов, энциклопедий, интернет-ресурсов), графическое оформление результата исследования по методике «Фишбоун». Упражнение в выполнении изученных приёмов массажа. Презентация итогов работы групп.

Занятие № 5.

Тема: «Методика и техника выполнения процедуры массажа».

Цель: закрепление теоретических знаний и отработка практических умений по методике выполнения процедуры массажа.

Теоретический блок: отличительные характеристики процедуры массажа от сеанса массажа. Вводный, основной и заключительный периоды сеанса массажа. Сила, темп, длительность.

Практическая работа: деловая игра «Массажный салон» (составление плана проведения сеанса массажа; подготовка рабочего места, массажиста и клиента к выполнению массажа; определение показаний и противопоказаний к массажу; обеспечение правильного положения клиента и массажиста при массаже; определение границ массируемых областей; выполнение манипуляций; проведение рефлексии самочувствия клиента после проведения сеанса).

Раздел № 3. Виды массажа**Занятие № 6.**

Тема: «Гигиенический массаж».

Цель: усвоение теоретических знаний и освоение практических умений, необходимых для проведения гигиенического массажа и самомассажа.

Теоретический блок: понятие о гигиеническом массаже, его цели, задачи. Значение массажа в повышении работоспособности, восстановлении и гармонизации психофизического состояния человека, профилактике заболеваний. Показания и противопоказания к применению. Методики проведения гигиенического массажа для профилактики переутомления и усталости глаз, повышения работоспособности. Самомассаж. Дополнительные массажные средства (массажный резиновый коврик, мячик массажный, массажная ручная дорожка). Методика и целесообразность их применения. Сочетание гигиенического массажа с утренней гимнастикой и водными процедурами.

Практическая работа: упражнение на закрепление практических приёмов выполнения гигиенического массажа и самомассажа. Упражнение в применении массажных приспособлений. Отработка методики и техники приёмов массажа (поглаживания, растирания, разминания, вибрации) и их разновидностей.

Занятие № 7.

Тема: «Точечный массаж (самомассаж)».

Цель: освоение методики практики выполнения точечного массажа.

Теоретический блок: понятие о биологически активной точке и рефлексогенной зоне. Обоснование воздействия на биологически активные точки (БАТ) с позиции современной медицины. Способы их нахождения. Правила манипуляции по активным точкам. Понятие о точечном массаже. Учение о системе каналов, теории У-син, Инь-ян. Понятие о Су-Джок терапии, методики воздействия. Влияние точечного массажа на повышение адаптационных возможностей организма при смене часовых поясов и климатических условий. Техника точечного массажа по методике А. А. Уманской. Методика выполнения точечного массажа

стопы, пальцев рук и ушной раковины при общем физическом утомлении, стрессах и профилактике заболеваний.

Практическая работа: самостоятельная практическая работа (в группах, парах, индивидуально) по нахождению биологически активных точек, способствующих саморегуляции, используя предложенные схемы. Выполнение точечного массажа и самомассажа стоп, пальцев рук и ушной раковины с соблюдением алгоритма действий. Упражнение в выполнении точечного массажа по методике А. А. Уманской. Отработка методики и приёмов массажа (поглаживания, растирания, разминания, вибрации и их разновидностей).

Занятие № 8.

Тема: «Спортивный массаж».

Цель: формирование понятия о спортивном массаже и овладение основами методики и практики его проведения.

Теоретический блок: спортивный массаж, его задачи. Показания и противопоказания к применению. Классификация спортивного массажа (тренировочный, восстановительный, предварительный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж). Массаж при некоторых видах спорта. Методика проведения массажа и самомассажа при спортивных повреждениях (растяжениях, вывихах, ушибах). Технические приёмы и особенности выполнения массажа верхних и нижних конечностей.

Практическая работа: выполнение массажа (работа в парах) и самомассажа верхних и нижних конечностей с учётом характера травмы и вида спорта. Отработка методики и приёмов массажа (поглаживания, растирания, разминания, вибрации и их разновидностей).

Занятие № 9.

Тема: «Массаж отдельных областей тела».

Цель: овладение основами методики и практики проведения массажа спины и воротниковой зоны.

Теоретический блок: массаж поверхностных и глубоких мышц спины и его влияние на функции дыхания и кровообращения, методика и техника его проведения. Массаж воротниковой зоны и его влияние на организм, методика и техника

его проведения. Массаж волосистой части головы и шеи, показания и противопоказания к выполнению процедуры, методика и техника её проведения. Проектные задания к конкурсу «Лучший массажист» (проведение мастер-класса, разработка буклета по пропаганде здорового образа жизни [ЗОЖ]).

Практическая работа: отработка техники массажа головы, шеи, спины и воротниковой зоны в парах (определение показаний и противопоказаний к проведению массажа, составление плана массажа, обеспечение правильного положения клиента и массажиста при массаже, определение границ массируемых областей, выбор направления массажных движений, подбор оптимальных приёмов, выполнение массажных приёмов с соблюдением методических указаний к массажу данных областей). Работа в группах: разработка замысла проекта, распределение обязанностей в группе.

Раздел № 4. Подведение итогов

Занятие № 10.

Тема: «Подготовка проектов к конкурсу массажистов».

Цель: обобщение и систематизация теоретических знаний и практических умений по программе «Азбука здоровья» в процессе осуществления проектной деятельности.

Теоретический блок: облако тегов как один из способов визуализации продукта проектной деятельности, алгоритм его создания.

Практическая работа: проектная деятельность (работа в группах): актуализация полученных знаний, поиск дополнительной информации в электронной библиотеке Центра, обобщение и систематизация материала, визуализация итогов своей работы (облако тегов, информационный буклет, слайдовая презентация).

Занятие № 11.

Тема: «Конкурс „Лучший массажист“».

Цель: демонстрация достижений учащихся и подведение итогов реализации программы.

Практическая работа: защита проекта. Решение ситуационных задач, тестовых заданий. Выполнение практических манипуляций.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее Материально-техническое обеспечение:

- отдельное помещение, соответствующее санитарно-эпидемиологическим нормам, с хорошим освещением, кондиционером, сантехническим оборудованием (раковина, холодная и горячая вода), шкафами для хранения материалов и инструментов, столами и стульями для учащихся и педагога;
- ширмы медицинские;
- стул массажный;
- складной массажный стол;
- простыни 80 × 200 см цветные в пачке (10 шт.) (спанлейс);
- полотенце 35 × 70 см в пачке (50 шт.) (спанлейс);
- костюм медицинский;
- прибор для измерения артериального давления и частоты пульса (электронный тонометр);
- мяч гимнастический массажный;
- коврик для фитнеса и йоги;
- массажный коврик для стоп;
- массажная дорожка;
- банка массажная;
- мяч массажный;
- массажёр су-джок;
- смазывающие средства;
- набор эфирных масел;
- сушка для рук;
- мультимедийный комплекс (проектор, экран, компьютер);
- доступ к интернету.

Информационное обеспечение

Литература для педагога:

1. Васичкин В. И. Всё о массаже. – М.: Аст-Пресс, 1999.

2. Зайцев Г. К. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. – СПб., 1994.

3. Казначеев В. П. Основы общей валеологии: учеб. пособие – М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 1997.

4. Куколевский Г. М. Советы врача спортсмену. – 3-е изд., доп. – М.: Медицина, 1974.

5. Оникко В. Д. 50 приёмов самомассажа. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Литература для учащихся:

1. Бирюков А. А. Массаж – спутник здоровья: кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1992.

2. Кондратьева Т. И. Исцеляющее касание. Массаж для всей семьи: семейный альбом. – СПб.: Дельта, 1996.

3. Шойгу С. К., Воробьева Ю. А., Фалеева М. И. Основы безопасности жизнедеятельности: уч. пос. для 10 класса общеобразовательных учреждений с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM / под общ. ред. С. К. Шойгу, Ю. Л. Воробьева, М. И. Фалеева. – 2-е изд. – М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003.

4. Пупышев Л. В. Карманный анатомический альбом. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

5. Брэгг П. С. Система оздоровления П. С. Брэгга. – М.: Мега, 1994.

Интернет-источники:

1. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс] // Minzdravsoc.ru: Агентство Медицинской информации. – Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru/> (дата обращения: 03.05.2018), свободный. – Загл. с экрана.

2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] // Rospotrebnadzor.ru: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. – Режим доступа: <https://www.rospotrebnadzor.ru> (дата обращения: 22.05.2018), свободный. – Загл. с экрана.

Информационно-методический центр «Экспертиза» [Электронный ресурс] // Crc.ru: ФБУЗ «Информационно-ме-

тодический центр» Роспотребнадзора. – Режим доступа: <https://www.crc.ru> (дата обращения: 17.05.2018), свободный. – Загл. с экрана.

1. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения [Электронный ресурс] // Mednet.ru: ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения». – Режим доступа: <https://www.mednet.ru> (дата обращения: 20.05.2018), свободный. – Загл. с экрана.

2. Всё о массаже на Массаж.ру [Электронный ресурс] // Massage.ru: всё о массаже. – Режим доступа: <https://www.massage.ru>, свободный (дата обращения: 27.05.2018). – Загл. с экрана.

Кадровое обеспечение: наличие медицинского образования у педагога.

2.2. Механизм оценивания результативности программы

Показателями результативности реализации образовательной программы «Азбука здоровья» являются:

- качество усвоения учащимися теоретических знаний по программе;
- качество овладения ими техникой выполнения массажа;
- степень удовлетворённости деятельностью по программе;
- личностные изменения, произошедшие у участников программы.

Текущий контроль за качеством освоения предметного содержания программы осуществляется в форме включённого наблюдения за качеством выполнения практических приёмов, соблюдения методики их выполнения, санитарно-гигиенических норм и выполнения тестовых заданий по теоретическому содержанию разделов программы.

Формой итоговой аттестации обучающихся и способом определения предметных результатов реализации программы является конкурс «Юный массажист», состоящий из защиты индивидуального или группового проекта, решения ситуативных задач и выполнения массажных манипуляций. Для оценивания предметных результатов разработаны критерии,

определяющие высокий, средний и низкий уровень овладения методикой и техникой массажа.

Формами демонстрации достижений наряду с конкурсом «Юный массажист» являются социальные и просветительские проекты, интерактивная выставка, мастер-классы обучающихся по программе «Азбука здоровья» для других участников смены, проведение интерактивных перемен, физкультурминуток в отрядах и на уроках в школе, участие в разработке и проведении общедружинных проектов здоровьесберегающей направленности.

По окончании курса обучения учащемуся выдаётся Сертификат об успешном освоении программы «Азбука здоровья». Участники конкурса «Лучший массажист» награждаются дипломами за 1, 2, 3 места по номинациям среди юношей и девушек.

В ходе проведения входной диагностики при помощи комплексной анкеты выявляется мотивация обучающихся при выборе программы, их ожидания, уровень первичной подготовки в предлагаемом виде деятельности. Анкета итогового периода помогает выявить динамику личностных изменений обучающихся (мотивационные изменения, личностные приращения).

Итоговое анкетирование и применение графического приёма «Диагностическая мишень» позволяют определить степень удовлетворённости обучающихся деятельностью по программе «Азбука здоровья».

Результаты проведения диагностических мероприятий фиксируются в таблице. По итогам анализа результатов исследований составляется «Аналитическая записка о результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы „Азбука здоровья“».

2.3. Методическое обеспечение программы

Адаптированные методики:

1. Дыхательная гимнастика (автор – А. Стрельникова).
2. Дыхательная гимнастика «Body-Flex».
3. Оздоровление позвоночника (автор – П. Брегг).
4. Интеллектуальный массаж (автор – профессор Фритц Ауглин).

Глоссарий

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в стороны, с различной степенью надавливания.

Растирание – это приём, при котором массирующая рука производит смещение кожи, производя её сдвигание и растяжение в различных направлениях.

Разминание – приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы: фиксация (захват) массируемой области; сдавление, сжатие; раскатывание, разминание.

Вибрация – это приём, при котором массирующая рука или вибрационный аппарат придаёт телу колебательные движения.

Околопозвоночная линия – (linea paravertebralis; син. паравертебральная линия) условная вертикальная линия в области спины, проводимая на равном удалении от лопаточной и позвоночной линий.

Невралгия – интенсивная боль, распространяющаяся по ходу ствола нерва или его ветвей.

Адаптация – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Гомеостаз – относительное динамическое постоянство состава и свойств во внутренней среде и устойчивость основных физиологических функций организма.

Двигательная активность – 1) понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Чрезмерная двигательная активность (гипердинамика) приводит к переутомлению, перенапряжению; недостаточная (гиподинамия) – к различного рода физической детренированности; 2) сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни плюс организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Двигательное умение – характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью.

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Метаболизм – обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности.

Образ жизни – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы.

ПАНО – ЧСС на уровне порога анаэробного обмена, т. е. уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения; чем лучше физическая подготовленность, тем выше уровень ПАНО.

Переутомление – это накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющегося в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Релаксация (расслабление) – произвольное или непроизвольное уменьшение напряжения мышечных волокон.

Рефлекс – ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором её поведения.

Саморегуляция – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне.

Системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений.

Социально-биологические основы физической культуры – понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных и биологических в процессе овладения ценностями физической культуры.

Усталость – это комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления, характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания и др.).

Утомление – 1) физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза; 2) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

Физиологическая система организма – наследственно закреплённая, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания и др.), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

Физические качества – определённые возможности человека в проявлении силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физические упражнения – 1) определённые виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физической культуры; 2) процесс неоднократного воспроизведения данных действий.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые определяют деятельность человека.

Литература:

1. Быковская Т. Ю. Виды реабилитации. Физиотерапия, лечебная физкультура, массаж / Т. Ю. Быковская, А. Б. Кабарухин, Л. А. Семенов, Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Т. В. Бесараб / под ред. А. Б. Кабарухина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
2. Васичкин В. И. Здоровье ваших ног. – СПб.: Лань, 2005.
3. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. – СПб.: Полигон, Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
4. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека / И. В. Гайворонский, А. И. Гайворонский, Г. И. Ничипорук. – М.: Академия, 2014.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.
6. Ерёмушкин М. А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.
7. Козлова Л. В., Козлов С. А., Семенов Л. А. Основы реабилитации для медицинских колледжей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
8. Цуцуми Йосиро Массаж красоты и здоровья. – М.: Триада-литера, 1994.