**Тематический план**

**Школы ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел /**  **задачи** | **Содержание занятий раздела** | **Формы**  **работы** | **Используемые**  **средства** |
| **1. Лекторий-практикум**  **«Жизнь без**  **лекарств»**  Формирование навыков активного отношения к своему здоровью.  Развитие умения применять различные навыки, знания в повседневной жизни  Способствование формированию личностных предпосылок для адаптации к изменяющимся условиям и мотивации к активной жизни в социуме | Зачем нам нужна вода? | Семинар-практикум | Видеоролик,  памятка «5 правил потребления воды» |
| Секреты приготовления травяного чая | Учебный семинар | Высушенные листья для заваривания чая.  Памятка "Правила сбора лекарственных растений", Календарь сбора лекарственных трав. |
| Аптека на подоконнике.  Домашний лекарь-алоэ. | Семинар-встреча профессионалов и любителей-цветоводов | Иллюстрации.  Рассада комнатных  цветов |
| Скандинавская ходьба-спорт и отдых | Учебный семинар-практикум  Встреча с тренером и с опытными людьми в ходьбе с палками | Презентация.  Буклет «12 причин заняться скандинавской ходьбой» Памятка для начинающих.  Видеоролик «Северные пчелки» в Омске |
| Уроки оздоровительного  самомассажа | Учебное занятие с приглашением специалиста по  массажу | Памятка о самомассаже |
| Способы обогащения организма кислородом | Учебное занятие | Буклет «Кислородный коктейль» |
| Обогащение организма кислородом с помощью дыхательной гимнастики "Бодифлекс" | Учебный семинар | Видеоролик «Дыхание». Уровень-новичок Памятка «5 этапов дыхания по методу «Бодифлекс»». Книга основателя «Бодифлекс»  Г.Чайдлерс |
| Поговорим о здоровом питании | Семинар.  Встреча с медиком, обмен опытом. | Памятка «Правила для работы кишечника»,  «О пользе орехов» и др. |
| Тыквенный сок. Вред и польза. Что мы знаем и не знаем о тыкве | Семинар-дегустация. Обмен опытом. | Блюда из тыквы, приготовленные участниками семинара. Памятки с рецептами блюд, «Тыква-вред и польза» |
| Что такое йога и зачем она нужна? | Семинар | Видеоуроки«Четыре тренера»  Комплекс упражнений для начинающих. Памятка для самомассажа «Полюби свои пальчики» |
| **2**.**Клуб «Будь здоров!»**  Дать представление об основных видах активной физической деятельности; положительное эмоциональное реагирование на спортивные ценности.  Общение в группах по интересам. | Обучение технике упражнений и релаксации по системе йоги | Групповые занятия с тренером | Коврики, таймер, аудиоколонка.  Видеоуроки |
| Обучение правилам скандинавской ходьбы, формирование групп для занятий. | Индивидуальные учебные занятия со специалистом по реабилитации Встречи с профессионалами | Палки для скандинавской ходьбы, памятки, видеоматериалы |
| Обучение технике дыхательной гимнастики «Бодифлекс» | Групповые занятия с тренером. | Памятка, книга Грир Чайдлерс – создателя дыхательной гимнастики «Бодифлекс»  Видеоматериалы |
| **3. Клуб «Что? Где? Когда?»**  Направлен на замедление процесса возрастной деградации умственных способностей пожилых людей, создание позитивного эмоционального фона. | Продление активного долголетия возрастных команд через использование различных технологий мышления и межличностного общения | «Брейн-ринг», «Спортивный турнир», «Интеллектуальный марафон». | Профессиональная брейн-система, проектор, микрофоны |
| **4. Православно-оздоровительный туризм**  Приобщение к природным, культурным и православным ценностям родного края | Оздоровительные процедуры на озере Эбейты осуществляются под контролем мед.работника с учетом состояния здоровья участников поездок и противопоказаний к грязелечению.  Паломнические поездки сопровождаются рассказами о богатой православной истории. | Поездки по лечебным местам, подаренным нашему краю природой.  Паломнические поездки по Омской области | Автомобиль |