

Навчальна програма з позашкільної освіти
оздоровчого напрямку
«Оздоровча гімнастика»
1 рік навчання
Початковий рівень

***Автор:**
Маринич Вікторія Леонідівна,
науковий співробітник
лабораторії діяльності позашкільних закладів
Інституту проблем виховання НАПН України.*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Процеси інформатизації, глобалізації, нові можливості Інтернету, технологій, що стрімко розвиваються, впливають на вже небезпечне для школярів обмеження рухової активності.

Рухова активність та спрямоване фізичне навантаження закладають фундамент для майбутнього активного та здорового життя людини. Рухливі ігри, комплекси вправ для ранкової гімнастики, загальна фізична підготовка – це профілактика багатьох захворювань. Адже кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями у стані здоров'я. У 90% школярів діагностуються різні захворювання. Тому досвідченість дітей у виконанні оптимального режиму дня, дотриманні правил харчування, збалансуванні емоційного стану стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може в повній мірі використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість. Особливого акценту набуває освоєння дітьми та молоддю цінностей фізичної культури.

Навчальна програма «Оздоровча гімнастика» створена на основі програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи), підготовленої авторським колективом Т.Ю. Круцевич, В. М. Єрмоловою, Л.І. Івановою, О.Д. Кривчиковою, Г.Г. Смоліус; програми «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи), підготовленої авторським колективом Т.Є. Бойченко, Т. В. Воронцовою, О. В. Гнатюк, С.В. Гозак, О.Л. Москаленко, В. А. Савченко (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 12.09.2011 № 1050); Основних

орієнтирів виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 31.10.2011 № 1243).

Навчальна програма реалізується в гуртку оздоровчого напрямку і спрямована на дітей віком від 6 до 10 років.

Мета програми - формування морально-духовної життєвокомпетентної особистості засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Основні завдання:

навчити принципам здорового способу життя та шляхам їх реалізації у повсякденному житті;

формувати самомотивацію на здоровий спосіб життя через усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих на особистому прикладі дітей, педагогів та батьків;

навчити усвідомленню цінності здоров'я не лише в загальнолюдському сенсі, а й як базової властивості людини в системі ринкових відносин, яка може і має впливати на долю країни;

покращити фізичний стан дітей за допомогою вправ для профілактики порушень постави та оздоровчих дихальних вправ, формувати практичні навички щодо самостійних занять фізичними вправами;

зняти у дітей наслідки гіподинамії за допомогою рухливих ігор, розвивати фізичні якості і творчі здібності гуртківців;

сприяти організації активного, творчого відпочинку і спілкування засобами оздоровчої діяльності;

виховати у гуртківців впевненість у своїх силах, доброзичливість, самостійність, вольові якості, відповідальність, вміння працювати у команді, вміння запобігати конфліктам, позитивне ставлення до навколишнього світу.

Навчальна програма початкового рівня, передбачає 1 рік навчання: 144 години на рік, 4 год. на тиждень.

В основу програми покладено положення компетентісного та діяльнісного підходів, що передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності як базової для програм оздоровчого напрямку позашкільної освіти.

Заняття з дітьми проводяться в спеціально обладнаному приміщенні, в разі сприятливої погоди переносяться на спортивний майданчик (проведення змагань, спортивних свят, рухливих і народних ігор). У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань.

Форма проведення занять – групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількість дітей у групі - 15 вихованців.

Методи навчання – словесні, наочні, практичні, ігрові, активні, які сприяють створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять оздоровчою гімнастикою.

Програма передбачає проведення ситуаційно-рольових та сюжетно-рольових ігор, ігор-бесід, ігор-мандрівок, екскурсій, ігрових вправ, колективних творчих панно, бесід, конкурсів, рухливих ігор, вікторин, виставок малюнків, спортивних змагань, козацьких забав, веселих стартів, естафет.

Формами контролю за результативністю навчання є моніторингові обстеження гуртківців, опитування, виконання контрольних вправ, участь у змаганнях.

Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Кожне заняття обов'язково включає в себе: комплекс вправ для профілактики порушень постави; оздоровчі дихальні вправи; загальну фізичну підготовку; знайомство з принципами здорового способу життя; рухливі та народні ігри.

Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості молодших школярів. Тому важливо творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід занять, сучасні комп'ютерні технології.

Для проведення занять необхідний спортивний інвентар, атрибути для проведення рухливих ігор, змагань та свят, музичний центр. Спортивний зал повинен бути забезпечений аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги та засобами пожежогашіння.

Для ефективної роботи гуртка «Оздоровча гімнастика» важливою умовою є співпраця керівника гуртка, гуртківців та їх батьків. Протягом року здійснюється моніторингове обстеження дітей для визначення загального стану фізичного і психічного здоров'я, стану опорно-рухового апарату дітей. Це дає змогу відстежити особистісне зростання дитини за створеною індивідуальною програмою по корекції порушень постави.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретич них	практичн их	усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Моніторингове обстеження гуртківців	-	3	3
3.	Культура фізичної тілесності школяра	4	14	18

4.	Загальна фізична підготовка	4	28	32
5.	Профілактика порушень постави	4	28	32
6.	Оздоровчі дихальні вправи	2	6	8
7.	Організація активного відпочину	2	6	8
8.	Духовність і здоров'я	4	8	12
9.	Мистецтво спілкування	4	8	12
10.	Рухливі та народні ігри	1	7	8
11.	Спортивні свята і змагання	1	7	8
12.	Підсумок	1	1	2
	Разом	28	116	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Знайомство з планом роботи гуртка, напрямками його діяльності. Техніка безпеки на заняттях гуртка.

2. Моніторингове обстеження гуртківців (3 год.)

Практична частина. Проведення моніторингового обстеження тричі на рік (вересень, грудень, квітень) для визначення загального стану фізичного і психічного здоров'я, стану опорно-рухового апарату дітей. Індивідуальна програма по корекції порушень постави. Занесення результатів моніторингового обстеження в "Індивідуальну картку здоров'я гуртківця" та журнал «Показники рівня культури фізичної тілесності дитини» (Додаток 1, 2).

3. Культура фізичної тілесності школяра (18 год.)

Теоретична частина. Поняття здоров'я та характеристика його складових. Принципи здорового способу життя. Вплив рухової активності, здорового харчування, дотримання особистої гігієни, режиму дня на фізичну тілесність дитини. Рухова активність впродовж дня. Культура споживання їжі. Сон – запорука здоров'я. Організація прогулянок на свіжому повітрі. Чергування праці і відпочинку. Питний режим школяра. Особиста гігієна вихованців. Вплив сил природи на здоров'я.

Практична частина. Складання індивідуального режиму дня молодшого школяра «Мій день». Моніторинг рухової активності протягом тижня. Складання пам'ятки для мам і тат «Мої улюблені страви», «Я не люблю», «Мені корисно вживати». Ситуаційно-рольова гра «Обери продукти харчування в магазині». Презентація «Кожен день слід їсти».

Конкурс на кращий рецепт сніданку школяра. Виставка малюнків «Мій ланч-бокс». «Цілющі трави від безсоння» - наповнення подушечки для сну лікувальними травами. Досліди з водопровідною та джерельною водою. Вивчення властивостей води. Ігрова вправа «Зовнішній вигляд гуртківця». Гра-мандрівка «Загартування сонцем, повітрям, водою».

4. Загальна фізична підготовка (32 год.)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки та самоконтролю під час перебування у спортивній залі, під час занять на тренажерах та профілакторі Євмінова. Правила техніки безпеки під час роботи зі спортивним інвентарем. Вивчення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.

Практична частина. Засвоєння комплексу вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість з використанням гімнастичних палиць, обручів, м'ячів, скакалок, на шведській стінці, на гімнастичній лаві. Засвоєння комплексу вправ для зміцнення м'язів хребта на профілакторі Євмінова. Засвоєння комплексу вправ на тренажерах (за наявності).

5. Профілактика порушень постави (32 год.)

Теоретична частина. Постава як основа здоров'я. Ортопедичний режим гуртківця (положення тіла під час ходи, сидіння, сну, перенесення важких предметів та виконання фізичних вправ). Знайомство з методами профілактики порушень постави. Формування стереотипу правильної постави.

Практична частина. Дискусія: "Правильна постава, краса та здоров'я". Ігрова вправа «Як зробити легшим мій рюкзак?». Вправи на відчуття правильної постави (біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала). Багаторазове повторення правильного положення тіла в різних вихідних положеннях та під час пересування. Вправи, що сприяють розвантаженню хребта, зміцнюють м'язи спини, поліпшують живлення міжхребцевих дисків та відновлюють структури хребта. Вправи для профілактики плоскостопості (ходьба по дрібних предметах, біг на носках, ходьба перекатами з п'яти на носок, «гусениця», «ведмідь клишоногий», перекидання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг, стрибки).

6. Оздоровчі дихальні вправи (8 год.)

Теоретична частина. Види дихання. Оздоровчий вплив дихальних вправ на організм людини. Особливості виконання вдиху та видиху. Втома та

відпочинок у забезпеченні здоров'я людини. Правила виконання дихальних вправ.

Практична частина. Вивчення методик різноманітних типів дихання та їх узгодження з рухами під час виконання гімнастичних вправ у різних вихідних положеннях. Дихальні вправи для стимуляції роботи органів і систем організму людини.

7. Організація активного відпочинку (8 год.)

Теоретична частина. Види активного відпочинку. Адреси активного відпочинку в твоєму місті або селі (велосипедні доріжки, спортивні парки, стадіони, басейни тощо).

Практична частина. Організація прогулянок в різні пори року (ігри, фізкультурні комплекси, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність тощо) для забезпечення максимальної тривалості щоденного перебування дітей на свіжому повітрі. Вивчення спортивних ігор та вправ на спортивних майданчиках біля дому. Організація пішохідних прогулянок в поле, ліс, парк, сквер. Підготовка до спортивно-туристичних походів зі спортивним спорядженням. Ігри-естафети на природі. Складання реєстру адрес активного відпочинку в твоєму місті або селі. Екскурсія до місця активного відпочинку (за вибором).

8. Духовність і здоров'я (12 год.)

Теоретична частина. Якості, що характеризують цілісно розвинену особистість (моральність, естетична культура, фізична досконалість, свобода, гідність, творчість, здатність до самопізнання, самореалізації, саморозвитку). Ідеал здоров'я як умова існування і відтворення національного духу. Спорт як творчість. Особистість спортсмена в духовному вимірі.

Практична частина. Моделювання «Зовнішні фактори, що впливають на здоров'я», «Внутрішні фактори, що впливають на здоров'я». Анкетування "Мій погляд на себе й оточуючих", "Яким би я хотів бути". Бесіда «Що я ціную у житті». Колективне творче панно «Майбутнє України – моє здорове покоління». Вікторина «Українські спортсмени – зірки світового спорту» (Іван Піддубний, Лариса Латиніна, Борис Шахлін, Зінаїда Турчина, Володимир Голубничий, Сергій Бубка, Валерій Борзов, Леонід Жаботинський, Яна Клочкова, Юрій Сєдих, Інесса Кравець, Андрій Шевченко, Віталій і Володимир Кличко). Сюжетно-рольова гра «Життя людини – найвища цінність», «Я хочу бути схожим на ...».

9. Мистецтво спілкування (12 год.)

Теоретична частина. Мистецтво володіти собою. Вирішення конфліктів на основі діалогу. Мистецтво порозуміння. Дружба, взаємозбагачення у спілкуванні між людьми. Управління своїми емоціями.

Практична частина. Визначення рис характеру, що гарантують здоров'я. Гра «Назви приємні та лагідні слова хлопцям та дівчатам». Рольова гра «Знайди необхідні слова для тих, хто захворів чи поранився». Вправа «Як розрядити негативні емоції в іграх і рухах». Дискусія «Як твої вчинок і слова впливають на поведінку, настрій і здоров'я інших». Сюжетно-рольова гра «Культурне поводження в колективі». Гра «Характеристики позитивного і негативного мислення». Вправа «Веселий сміх – здоров'я». Вправа «Дисципліна і культура».

10. Рухливі та народні ігри (8 год.)

Теоретична частина. Правила поведінки під час проведення ігор. Правила рухливих ігор, що розвивають пластику, гнучкість, легкість тіла, дарують відчуття свободи і радості, сприяють ігровій ініціативі, стимулюють моторне й емоційне самовираження.

Практична частина. Вивчення рухливих та народних ігор, збагачення рухового досвіду учнів: «Стрибунці-горобчики», «Совонька», «Колобки та їжачки», «Збирання листя», «Театр звірів», «Чапля і жабенята», «Щука», «Хто швидше», «Біг в обручах», «Вода, земля, повітря», «Життя лісу», «Ой, у полі жито», «По гриби», «Горобці й ворони», «Влучно в ціль», «Світлофор», «Жонглер» та ін.

11. Спортивні свята і змагання (8 год.)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки під час проведення спортивних свят і змагань.

Практична частина. Проведення спортивних ігор, естафет у спортивному залі і на вулиці, присвячених Дню фізичної культури і спорту, Дню здоров'я, Дню Землі, «Веселі старти», «Козацькі розваги» (за вибором). Змагання на краще виконання вправ з м'ячами, скакалками, обручами, на віджимання, підтягування, прес та ін.

12. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків проведеної роботи. Оцінка засвоєних теоретичних і практичних знань за рік. Анкетування. Визначення перспектив для кожної дитини на наступний навчальний рік.

Практична частина. Проведення родинного спортивного свята «Наше здоров'я – в наших руках!» (змагання, рухливі ігри, конкурси, вікторини тощо).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- складові здоров'я та принципи здорового способу життя;
- складові режиму дня молодшого школяра;
- завдання спеціальних комплексів вправ на профілактику порушень постави, оздоровчих дихальних вправ;
- правила культурної поведінки;
- види активного відпочинку;
- правила проведення рухливих ігор та спортивних змагань.

Вихованці мають вміти:

- навички з техніки безпеки на заняттях;
- виконувати комплекс вправ на профілактику порушень постави, оздоровчих дихальних вправ;
- виконувати комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- проявляти риси характеру, що гарантують здоров'я (позитивне мислення);
- планувати свої дії;
- складати режим дня школяра, в якому вагоме місце займає рухова активність;
- контролювати власний раціон харчування;
- вирішувати конфлікти на основі діалогу;
- навички самостійних занять фізичними вправами;
- вимоги особистої гігієни протягом дня та під час занять фізичними вправами;
- організовувати і проводити рухливі ігри та спортивні змагання.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання індивідуальної програми по корекції порушень постави та індивідуального режиму дня молодшого школяра;
- проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;
- виконання комплексу вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість, для зміцнення м'язів хребта на профілакторі

- Євмінова, на тренажерах; вправ, що сприяють розвантаженню хребта;
вправ для профілактики плоскостопості; дихальних вправ;
- здійснення пішохідних прогулянок в поле, ліс, парк, сквер;
 - проведення рухливих і народних ігор, спортивних ігор і естафет;
 - участі у конкурсах, вікторинах, дискусіях, сюжетно-рольових іграх, спортивних святах.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Основне обладнання	Кількість
<i>Для практичних занять:</i>	
Килимові покриття	1 шт.
Дзеркальні стінки	1 шт.
Лавки	2 шт.
Профілактор Євмінова	2 шт.
Велотренажери	1-2 шт.
Орбітреки	1-2 шт.
Гімнастичні палиці	15 шт.
Гантелі	6 шт.
Обручі	5 шт.
М'ячі	15 шт.
Скакалки	15 шт.
Мішечки з піском	15 шт.
Кеглі	2 комплекти
Канати	3 шт.
Індивідуальні килимки	15 шт.
Музичний центр	1 шт.
<i>Для теоретичних занять:</i>	
Столи	8 шт.
Стільці	16 шт.
Дошка	1 шт.
Плакати «Техніка безпеки в спортивному залі»	1 комплект
Плакати «Правильна постава»	1 комплект
Комп'ютер	1 шт.

ЛІТЕРАТУРА

1. Короткий спортивний словник-довідник / укл. М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк ; УАННП ; Ін-т проблем виховання АПН України ; Кам'янець-Подільський університет. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2003. – 216 с.
2. Лук'янченко, М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика : монографія / М. І. Лук'янченко. – Дрогобич : Ред.-вид. відділ Дрогобицького ДПУ ім. І. Франка, 2012. – 348 с.
3. Профілактор Евминова [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.evminov.com/ru/metodika_i_profilaktor/profilaktor_evminova.
4. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. - С.: Метафора. 2006.-224с.
5. Степанов, А. А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов / А. А. Степанов. – Санкт-Петербург : Вектор, 2005. – 160 с. : ил. – (Целительные практики).
6. Столяров, В. И. Философия спорта и телесности человека : монография : в 2 кн. Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В. И. Столяров. – Москва : Университетская книга, 2011. – 766 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2012. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с.; Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с. – Гриф МОНУ № 1.4/18-Г-2312 від 21.12.2007 р.

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА ЗДОРОВ'Я ГУРТКІВЦЯ

П.І.Б. _____

Гурток, група _____

Домашня адреса, телефон _____

№ з/п	Показники стану опорно-рухового апарату	Етапи контролю		
		I	II	III
1	Зріст (см)			
2	Вага (кг)			
3	Об'єм грудної клітини (см)			
4	Форма грудної клітини: норма асиметрична запала куряча			
5	Форма спини: нормальна криловидні лопатки сутулість кругла спина кругловвігнута спина плоска спина плоскввігнута спина асиметрична спина лівосторонній сколіоз правосторонній сколіоз S-подібний сколіоз			
6	Форма ніг: нормальна (прямі) Х-подібні ноги О-подібні ноги			
7	Форма стопи: нормальна поперечна плоскостопість повздовжня плоскостопість плоско-вальгусна стопа варусна стопа косолапість			

8	Тип тілобудови людини: нормостенічний астенічний гіперстенічний			
9	Розвиток м'язів: слабкий середній значний			
10	Інші відхилення стану опорно рухового апарату			
11	Порушення зору			
12	Диспансерний облік гуртківця (за медичною довідкою)			

Додаток 2

ПОКАЗНИКИ РІВНЯ КУЛЬТУРИ ФІЗИЧНОЇ ТІЛЕСНОСТІ ДИТИНИ

№ з/п	Показники	Етапи контролю		
		I	II	III
1	Індивідуальний режим дня молодшого школяра: тривалість сну (год.) гігієнічні процедури (рази) прогулянки на свіжому повітрі (год.) чергування праці і відпочинку (наявність) рухова активність впродовж дня (год.)			
2	Питний режим протягом дня (л): вода інші напої			
3	Культура споживання їжі (%): овочі фрукти вироби з зерна молочні продукти м'ясо, птиця, риба, яйця жири, солодощі Всього:	100%		
4	Особиста гігієна вихованців (рази): миття рук (раз в день) миття тіла і голови (раз в тиждень)			

	догляд за порожниною рота (раз в день) прання особистих речей (раз в тиждень)			
5	Повітряний режим (град.): в школі вдома			