

Навчальна програма з позашкільної освіти
оздоровчого напрямку
«Школа радості і здоров'я»
1 місяць навчання

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

На сьогодні до числа найбільш актуальних питань освіти належить цілісне формування культури здоров'я учнівської молоді, виховання ставлення до здоров'я як до природного капіталу, стан якого суттєво залежить від власної поведінки, усвідомлення цінності здоров'я не лише в загальнолюдському сенсі, а й як базової властивості людини в системі ринкових відносин. Тому досвідченість дітей у виконанні оптимального режиму дня, дотриманні правил харчування, збалансуванні емоційного стану, профілактики порушень постави, зору 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 «Школа радості і здоров'я» створена на основі 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 (затверджена 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.

Програма початкового рівня розрахована на 18 годин на місяць: 2 заняття в тиждень по 2 години. Заняття проводяться зі змінним контингентом дітей на підставі угоди між позашкільним і загальноосвітнім навчальним закладом. Можлива інтеграція змісту програми в навчальні програми гуртків різних

напрямів. Такі навчальні програми гуртків будуть носити оздоровчу направленість.

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

Основні завдання:

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

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

виховати у гуртківців впевненість у своїх силах, доброзичливість, самостійність, волюв'язкість, відповідальність, позитивне ставлення до навколишнього світу, вміння працювати у команді, запобігати конфліктам;

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

В основу програми покладені положення компетентісного та діяльнісного підходів, що передбачає формування здоров'язберезувальної компетентності як базової для програм оздоровчого напрямку позашкільної освіти.

Заняття з дітьми проводяться в навчальних кабінетах гуртків.

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 здорового способу життя.

Програма передбачає проведення ситуаційно-рольових та сюжетно-рольових ігор, ігор-бесід, ігор-мандрівок, ігрових вправ, бесід, конкурсів, рухливих ігор, вікторин, виставок малюнків.

Формами контролю за результативністю навчання є моніторингові опитування гуртківців, участь у конкурсах.

Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Кожне заняття обов'язково включає в себе: комплекс вправ для профілактики порушень зору; оздоровчі дихальні вправи; знайомство з принципами здорового способу життя.

Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості молодших школярів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Моніторингове опитування гуртківців	-	1	1
3.	Культура фізичної тілесності школяра	1	2	3
4.	Профілактика порушень зору	-	3	3
5.	Оздоровчі дихальні вправи	-	3	3
6.	Організація активного відпочину	1	1	2
7.	Духовність і здоров'я	1	1	2
8.	Мистецтво спілкування	1	1	2
9.	Підсумок	-	1	1
	Разом	5	13	18

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 (1 год.)

Практична частина. Проведення моніторингового обстеження тричі на рік (вересень, грудень, квітень) для визначення показників рівня культури фізичної тілесності школяра. Занесення результатів моніторингового обстеження в журнал «Показники рівня культури фізичної тілесності дитини» (Додаток 1).

3. Культура фізичної тілесності школяра (3 год.)

Теоретична частина. Поняття здоров'я та характеристика його складових. Принципи здорового способу життя. Рухова активність впродовж дня. Ортопедичний режим гуртківця (положення тіла під час ходи, сидіння, сну, перенесення важких предметів та виконання фізичних вправ). Культура споживання їжі. Чергування праці і відпочинку. Питний режим школяра. Особиста гігієна вихованців. Вплив сил природи на здоров'я.

Практична частина. Моніторинг рухової активності протягом тижня. Індивідуальна програма по корекції порушень постави. Ігрова вправа «Як

зробити легшим мій рюкзак?». Ситуаційно-рольова гра «Обери продукти харчування в магазині». Конкурс на кращий рецепт сніданку школяра. Виставка малюнків «Мій ланч-бокс». Вивчення властивостей води. Ігрова вправа «Зовнішній вигляд гуртківця». Гра-мандрівка «Загартування сонцем, повітрям, водою».

4. Профілактика порушень зору (3 год.)

Теоретична частина. Гарний зір - одна з найважливіших функцій людського організму. Вплив комп'ютера і телевізора, постійного перебування в приміщеннях з лампами штучного світла, малорухливий спосіб життя на порушення зору школяра.

Практична частина. Ситуаційно-рольова гра «Правильна організація робочого місця гуртківця». Виконання комплексу вправ для профілактики порушень зору (кілька разів із силою заплющити, а потім відкрити очі; обертати очима спочатку за годинниковою, а потім проти годинникової стрілки; сфокусувати зір на віддаленому предметі, після чого близько до очей піднести палець і сфокусувати зір на ньому; кілька раз подивитися вгору, вниз, вліво, вправо). Бесіда «Відпочинок очей». Конкурс рецептів «Збалансоване харчування для профілактики порушень зору».

5. Оздоровчі дихальні вправи (3 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 різних органів і систем.

6. Організація активного відпочинку (2 год.)

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

Практична частина. Сюжетно-рольова гра «Організація пішохідних прогулянок в поле, ліс, парк, сквер». Складання реєстру адрес активного відпочинку в твоєму місті або селі.

7. Духовність і здоров'я (2 год.)

Теоретична частина. Ідеал здоров'я як умова існування і відтворення національного духу. Спорт як творчість. Особистість спортсмена в духовному вимірі.

Практична частина. Сюжетно-рольова гра «Життя людини – найвища цінність», «Я хочу бути схожим на ...». Вікторина «Українські спортсмени – зірки світового спорту».

8. Мистецтво спілкування (2 год.)

Теоретична частина. Мистецтво володіти собою. Управління своїми емоціями.

Практична частина. Дискусія «Як твої вчинки і слова впливають на поведінку, настрій і здоров'я інших». Вправа «Як розрядити негативні емоції в іграх і рухах». Вправа «Веселий сміх – здоров'я».

9. Підсумок (1 год.)

Практична частина. Підведення підсумків проведеної роботи. Вікторина «Здоровим будь!».

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- складові здоров'я та принципи здорового способу життя;
- складові режиму дня молодшого школяра;
- види активного відпочинку.

Вихованці мають вміти:

- навички з техніки безпеки на заняттях;
- виконувати комплекс вправ на профілактику порушень зору, оздоровчі дихальні вправи;
- складати режим дня школяра;
- контролювати власний раціон харчування;
- організовувати активний відпочинок.

Вихованці мають набутися досвід:

- проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;
- виконання комплексу вправ на профілактику порушень зору, дихальних вправ;
- складання реєстру адрес активного відпочинку в твоєму місті або селі;
- участі у конкурсах, вікторинах, дискусіях, сюжетно-рольових іграх.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. 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).
3. 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.

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, солодоші 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			