

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для гуртків дитячих закладів оздоровлення та відпочинку
«Здоровим будь»

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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. Досвідченість дітей у оптимальному виконанні режиму дня, збалансований емоційний стан – характеристики щасливої і здорової дитини, яка може в повній мірі використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість.

Діяльність гуртків фізкультурно-спортивного напрямку має забезпечити ефективне оздоровлення та повноцінний відпочинок дітей та належні умови для виховної, оздоровчої та ігрової діяльності з дітьми та підлітками під час літніх канікул.

Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного спрямування дитячого закладу оздоровлення та відпочинку і спрямована на дітей віком від 6 до 10 років.

Метою навчальної програми є формування здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності дитини засобами оздоровчої діяльності, виховання її самомотивації на здоровий спосіб життя.

Завдання програми:

ознайомити з правилами здорового способу життя;

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

покращити фізичний стан дітей за допомогою оздоровчих вправ та системи загартування повітрям;

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

виховувати у гуртківців впевненість у своїх силах, доброзичливість, вміння працювати у команді.

Програма розрахована на 16 годин: 2 заняття в тиждень по 2 години.

Заняття з дітьми проводяться на свіжому повітрі, в разі поганої погоди переносяться в приміщення. Заняття потребують мінімум спортивного спорядження. У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань.

Кожне заняття обов'язково включає в себе:

- комплекс вправ ранкової гімнастики;
- загальну фізичну підготовку;
- знайомство з правилами здорового способу життя;
- рухливі ігри.

Для проведення занять необхідний спортивний інвентар (обручі, скакалки, м'ячі, гімнастичні палиці, кеглі, канати), атрибути для проведення конкурсів та змагань, музичний центр.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Усього
1.	Вступ	1	-	1
2.	Комплекс вправ ранкової гімнастики	-	1	1
3.	Загальна фізична підготовка	-	1	1
4.	Індивідуальний режим дня молодшого школяра	1	2	3
5.	Соціальне здоров'я	1	1	2
6.	Рухливі ігри	1	5	6
7.	Підсумок	-	2	2
	Разом	4	12	16

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1 год.)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Техніка безпеки на заняттях гуртка. Сонце, повітря, вода – наші друзі влітку. Як правильно загоряти, загартовуватися на канікулах.

2. Комплекс вправ ранкової гімнастики (1 год.)

Практична частина. Вивчення та засвоєння комплексу вправ ранкової гімнастики під музику.

3. Загальна фізична підготовка (1 год.)

Практична частина. Вивчення та засвоєння комплексу вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість.

4. Індивідуальний режим дня молодшого школяра (3 год.)

Теоретична частина. Сон – запорука здоров'я. Прогулянки на свіжому повітрі. Культура споживання їжі. Чергування праці і відпочинку. Рухова активність впродовж дня. «Без води нема життя».

Практична частина. Складання індивідуального режиму дня молодшого школяра на літніх канікулах. «Цілющі трави від безсоння» - наповнення подушечки для сну. Гра «Познайомимось з продуктами харчування». Питний режим школяра. Досліди з водопровідною та джерельною водою.

5. Соціальне здоров'я (2 год.)

Теоретична частина. Як твої вчинок і слова впливають на поведінку, настрої і здоров'я інших. Правила культурного поводження в колективі. «Веселий сміх – здоров'я».

Практична частина. Визначити риси характеру, що гарантують здоров'я. Назвати приємні та лагідні слова хлопцям та дівчатам. Знайти необхідні слова для тих, хто захворів чи поранився. Вправа «Як розрядити негативні емоції в іграх і рухах».

6. Рухливі ігри (6 год.)

Теоретична частина. Правила рухливих ігор, що розвивають пластику, гнучкість, легкість тіла; знімають м'язові затиски, дарують дитині відчуття свободи і радості, сприяють ігровій ініціативі, стимулюють моторне й емоційне самовираження.

Практична частина. Вивчення ігор, в які можна грати на канікулах. «Вигадай свій танець», «Подаруй рух», «Закинь м'яч», «Каруселі», «Фонтан», «Чапля і жабенята», «Щука», «Хто швидше», «Біг в обручах», «Вода, земля, повітря» та ін.

7. Підсумок (2 год.)

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

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати і розуміти:

- правила загоряння і загартовування;
- складові режиму дня молодшого школяра;
- правила культурної поведінки;
- правила, організацію і проведення рухливих ігор;

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- навички з техніки безпеки на заняттях;
- виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики під музику;
- виконувати комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- проявляти риси характеру, що гарантують здоров'я;
- планувати свої дії;
- складати режим дня на літніх канікулах, в якому вагоме місце займає рухова активність;
- контролювати власний раціон харчування;
- організовувати і проводити рухливі ігри.

У вихованців мають сформуватися здоров'язберігаюча, загальнокультурна та соціальна компетентності:

- ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- самомотивація на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати розумову та фізичну активності;
- виховання у гуртківців самостійності і відповідальності, позитивного ставлення до себе та інших, вміння співпереживати;
- здатність працювати в групі, команді;
- уміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатність надавати допомогу товаришам по групі, команді;
- здатність оцінювати свої дії та дії товаришів, висловлювати ці оцінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тихенко Л. В. І знову літо! Організація літніх оздоровчих таборів та навчання дітей-лідерів / Л. В. Тихенко, В. Г. Бабич, Т. М. Доценко : Методичний посібник. – Біла Церква, 2009. – 256 с.
2. «Пізнайко» [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://posnayko.com.ua/parents/helpful/podvizhnie-igry-dlya-detey-25.html>