

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено на заседании
школьного методического
объединения**

Руководитель м/объединения
_____/ Л.Ф. Качимова /
Протокол № 5 от 15.05.2023 г.

«Проверено»

Зам. директора
по учебной работе

_____/ Е.В. Писаренко /

**Утверждено приказом
и.о. директора школы**

от 18.05.2023 № 153-ОД

И.о. директора школы
_____/ О.А. Соколова /

18 мая 2023 г. « 18 » мая 2023 г. 18 мая 2023 г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа

«Островок здоровья»

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Объем программы: 10 часов

Срок реализации: 1 месяц

Составила:

**Щирова Галина Юрьевна,
учитель начальных классов**

с. Большая Глушица
2023

Пояснительная записка.

Программа "Остров здоровья" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления школьников, а так же развитию творческого потенциала школьника через общение с природой. В общении с природой заложен огромный потенциал для гармоничного развития личности школьников.

Краткосрочная программа «Островок здоровья» была создана на основе изученной специальной литературы.

При её разработке использовались рекомендации Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей школьного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г. №65/23-16) и современные технологии и методики.

Актуальность программы"Остров здоровья" вводит ребенка в удивительный мир творчества, дает возможность поверить в себя, в свои способности. Программа предусматривает развитие у обучающихся изобразительных, художественно-конструкторских способностей, нестандартного мышления, творческой индивидуальности. Основная идея программы - создание условий для оздоровления учащихся, представление возможностей для раскрытия их творческих способностей.

Новизна данной программа состоит в том, что она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря. Она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в следующем:

- принципы обучения (индивидуальность, доступность, результативность)
- формы и методы обучения (занятия, конкурсы, игры и т.п.).
- методы контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов конкурсов, просмотр творческих работ и т. п.)

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья ребенка через создание единого здоровьесберегающего пространства, развитие у обучающихся изобразительных, художественно-конструкторских способностей, нестандартного мышления, творческой индивидуальности через общение с природой.

Задачи программы:

- повышение интереса к природной среде, оказывающей положительное влияние на здоровье человека;
- формирование активной жизненной позиции обучающихся;
- развитие и поддержка творческих способностей посредством взаимодействия с природой;
- стимулирование творческой активности детей;
- развитие инициативы,
- выработка умения коллективного взаимодействия;

- освоение детьми новых видов деятельности;
- создание условий для самореализации каждого учащегося.

Обучающие.

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в изобразительном искусстве и творческой деятельности.
- Формирование познавательный интерес детей, посредством игровой деятельности.
- Формирование у школьников коммуникативных навыков и адекватной самооценки.

Оздоровительные

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Развивающие:

- Развитие внимания, памяти, мышления, речь.
- Развитие воображения и творческих способностей.
- Расширение кругозора детей, способствование их познавательной активности.
- Развитие мотивации учебной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Воспитание положительных черт характера.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Формирование эстетического отношения к красоте окружающего мира.
- Развитие умения контактировать со сверстниками в творческой деятельности.
- Формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности.

Программа реализуется на «Острове здоровья» состоит из 4 частей:

- 1. Зона отдыха** состоит из трехъярусной клумбы с туями, самшитами и можжевельниками, кустиков пеларгонии, хосты, очитка.
- 2. Аромуголок** представлен 4-мя малыми клумбами, посаженными в контейнеры скамеек для отдыха. Растения и травы – ромашка аптечная, календула, мята, Melissa, тимьян.
- 3. Тропинка здоровья** состоит из 5 контейнеров, заполненных песком, галькой, щебнем мелким и крупным, керамзитом. К ней ведут гравийные дорожки и дорожки из спилов березы и вишни, разной высоты.
- 4. Сенсорная зона** состоит из круглого деревянного столика и 10, размещенных по кругу, спилов каштана.

Программа "Остров здоровья" направлена:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка; – укрепление психического и физического здоровья;

Возраст детей. Программа рассчитана для учащихся 7-15 летнего возраста,

Срок реализации программы Программа "Остров здоровья" рассчитана на 1 месяц (10 часов) обучения.

Формы занятий.

Основополагающими идеями в работе с детьми является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере);
- аромотеропия;
- подвижные спортивные игры.

Формы организации художественно- эстетической деятельности:

Теоретические занятия:

- Беседа.

Практические занятия:

- Практические работы: рисунки на песке, составление панно из ракушек и камушков, объемная аппликация и др.
- Творческие конкурсы.
- Викторины.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Особой формой предъявления результатов могут быть конкурсы, выставки.

По окончании полного курса обучения по данной программе создается альбом - фотоотчет «Мы на «Островке здоровья».

Учебно-тематический план

№	Тема и вид занятия	Общий объем времени (в часах)
1.	<ul style="list-style-type: none">• Знакомство с «Островком здоровья».• Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа. <ul style="list-style-type: none">• Физкультзарядка на улучшение координации движений.• Аромопроцедуры.	1 ч

2.	<ul style="list-style-type: none"> ● В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа. ● Физкультзарядка на выработку правильной осанки. ● Солнечные ванны для ног. 	2 ч
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах. ● Физкультзарядка на выработку правильной осанки. ● Аромопроцедуры. 	2 ч
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● На воде и подводой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа. ● Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп. ● Солнечные ванны для ног. 	2 ч
5.	<ul style="list-style-type: none"> ● Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа. ● Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп. ● Аромопроцедуры. 	2 ч
6.	<ul style="list-style-type: none"> ● Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах. ● Физкультзарядка на "Тропе здоровья" ● Солнечные ванны для ног. 	1 ч
Итого		10 ч

Календарно-тематический план

№	Тема и вид занятия	Сроки проведения	
		По плану	По плану
1.	<ul style="list-style-type: none"> ● Знакомство с «Островком здоровья». ● Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа. ● Физкультзарядка на улучшение координации движений. ● Аромопроцедуры. 	08.06.	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа. ● Физкультзарядка на выработку правильной осанки. ● Солнечные ванны для ног. 	09.06. 10.06	

3.	<ul style="list-style-type: none"> ● На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах. ● Физкультзарядка на выработку правильной осанки. ● Аромопроцедуры. 	11.06. 14.06	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● На воде и подводой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа. ● Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп. ● Солнечные ванны для ног. 	17.06. 21.06	
5.	<ul style="list-style-type: none"> ● Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа. ● Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп. ● Аромопроцедуры. 	22.06. 23.06	
6.	<ul style="list-style-type: none"> ● Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах. ● Физкультзарядка на "Тропе здоровья" ● Солнечные ванны для ног. 	24.06.	

Содержание тем занятий.

Занятие № 1.

- Знакомство с «Островком здоровья». Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа.
- Физкультзарядка на улучшение координации движений.
- Аромопроцедуры. «Угадай лекарственные травы»

Структура занятия.

- Ходьба с различным выполнением заданий.
- Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
- Игра «Вредный - полезный»
- Путешествие на луг (рисунок на песке).
- Аромопроцедуры.

Занятие № 2, 3.

- В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа.
- Физкультзарядка на выработку правильной осанки.
- Солнечные ванны для ног.

Структура занятия.

- Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
- Комплекс гимнастики «Утята»
- Игра «Что, где растет?»
- В гостях у леса (рисунок из злаковых).
- Солнечные ванны для ног.

Занятие № 4, 5.

- На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах.
- Физкультзарядка на выработку правильной осанки.
- Аромопроцедуры.

Структура занятия.

- Дать представление о правильной осанке.
- Упражнение «Ходьба с мешочком»
- Игра «Угадай, где правильно»
- На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги).
- Аромопроцедуры. Чай с мятой и лимоном.

Занятие № 6, 7.

- На воде и подводой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа.
- Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп.
- Солнечные ванны для ног.

Структура занятия.

- Дать представление о том, что такое плоскостопие.
- Ходьба по «Тропе здоровья» босиком.
- Игра «Кто живет в море»
- На воде и подводой (рисунок из ракушек и камушков).
- Солнечные ванны для ног.

Занятие № 8, 9.

- Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа.
- Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп.
- Аромопроцедуры.

Структура занятия.

- Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
- Комплекс упражнений для стоп с мячом.
- Игра «Кто, где живет?»
- Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток)
- Аромопроцедуры. «В сосновом бору, грибы, ягоды беру!».

Занятие № 10.

- Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах.
- Физкультзарядка на "Тропе здоровья"
- Солнечные ванны для ног.

Структура занятия.

- Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»
- Ходьба с различным выполнением заданий.
- Космические пространства (рисунок из бобовых).
- Игра «Сколько на небе звезд?»
- Солнечные ванны для ног. Упражнение «Переложил бусинки»

Список литературы

1. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д, Грабенко Т.М. "Практикум по креативной терапии". М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Родионов, А. В. Физическое развитие и психическое здоровье детей 1-4-х классов [Текст] / А.В.Родионов // Спорт в школе. - 1999. - № 9. - Начало. Продолж.: №№ 14, 19-22, 31-32, 35-38.
4. Чаркова, Ф.В. Азбука здоровья [Текст] / Ф.В.Чаркова // Начальная школа. - 2001. - № 7.-С.76-79.
5. Щемелева, О. Ю. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме охраны высшей нервной деятельности [Текст] / О. Ю. Щемелева // Начальная школа. - 2007. - № 2. - С. 25-29.