

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 № от

**«Проверено»**  
Зам. директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_/Е.В. Писаренко/

**Утверждено приказом  
и.о. директора**

от 31.05.2021 г. №186-од  
И.о. директора школы  
\_\_\_\_\_/О.А. Соколова/

« 31 » мая \_\_\_\_\_ 2021 г.

« 31 » мая \_\_\_\_\_ 2021 г.

« 31 » мая \_\_\_\_\_ 2021 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Островок здоровья»**

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации: 10 часов.

Составила:  
Щирова Галина Юрьевна,  
учитель начальных классов

с. Большая Глушица  
2021

### **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. Аромоуголок** 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" направлены на:**

- 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 7-12 летнего возраста,

**Срок реализации программы** Программа "Остров здоровья" рассчитана на 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);
- аромотерапия;
- 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**

<b>№</b>	<b>Тема и вид занятия</b>	<b>Общий объем времени (в часах)</b>
1.	<b>•Знакомство с «Островком здоровья».</b> <b>Путешествие на луг (рисунок на песке).</b> Индивидуальная работа. <b>•Физкультзарядка на улучшение координации движений.</b> <b>•Аромопроцедуры.</b>	1 ч
2.	<b>•В гостях у леса (рисунок из злаковых).</b> Индивидуальная работа. <b>•Физкультзарядка на выработку правильной осанки.</b> <b>•Солнечные ванны для ног.</b>	2 ч

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

### Календарно-тематический план

№	Тема и вид занятия	Сроки проведения	
		По плану	По плану
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Знакомство с «Островком здоровья».</b></li> <li>● <b>Путешествие на луг</b> (рисунок на песке). Индивидуальная работа.</li> <li>● Физкультзарядка на улучшение координации движений.</li> <li>● Аромопроцедуры.</li> </ul>	08.06.	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>В гостях у леса</b> (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа.</li> <li>● Физкультзарядка на выработку правильной осанки.</li> <li>● Солнечные ванны для ног.</li> </ul>	09.06. 10.06	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>На цветочной поляне</b> (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах.</li> <li>● Физкультзарядка на выработку правильной осанки.</li> <li>● Аромопроцедуры.</li> </ul>	11.06. 14.06	

4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>На воде и подводой</b> (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа.</li> <li>● Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп.</li> <li>● Солнечные ванны для ног.</li> </ul>	17.06. 21.06	
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Что нам стоит дом построить</b> (панно из зубочисток) Индивидуальная работа.</li> <li>● Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп.</li> <li>● Аромопроцедуры.</li> </ul>	22.06. 23.06	
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Космические пространства</b> (рисунок из бобовых). Работа в парах.</li> <li>● Физкультзарядка на "Тропе здоровья"</li> <li>● Солнечные ванны для ног.</li> </ul>	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.