

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЦЕНТР ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОЇ ТВОРЧОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
СУМСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої
ради Сумського обласного
інституту післядипломної
педагогічної освіти
від _____ № _____

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти і науки
Сумської державної
обласної адміністрації
від _____ № _____

**Навчальна програма
з позашкільної освіти оздоровчого напрямку
«Оздоровча гімнастика»**

основний рівень
2 роки навчання

Автор:

Соловей Світлана Іванівна – керівник гуртка Центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Сумської міської ради.

Рецензенти:

Серих Л. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Шарпило О. М – методист Центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді Сумської міської ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

До числа найбільш актуальних питань освіти сьогодення належить здоров'я молодого покоління. Концепція здоров'язберігаючих технологій є складовою загальної Державної національної програми «Освіта», яка спрямована на формування здорового способу життя, бережливого ставлення кожної дитини до власного здоров'я як найвищої людської цінності.

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

Метою навчальної програми є навчання здобувачів освіти відповідальності за власне здоров'я та безпеку життєдіяльності оздоровчими засобами.

Завдання навчальної програми:

- ознайомити вихованців з принципами здорового способу життя;
- розвинути навички, сприятливі для здоров'я;
- виховувати і підвищувати творчий потенціал, формувати у вихованців, учнів і слухачів духовні та моральні цінності;
- сприяти оздоровленню здобувачів освіти фізичними засобами.

Навчальна програма «Оздоровча гімнастика» є вагомим доповненням до шкільного курсу з фізичної культури та формування здоров'язбережувальної компетентності особистості.

Дана програма побудована на основі компетентнісного підходу та з урахуванням принципів науковості, систематичності і послідовності, активності, індивідуального підходу до вихованців, учнів і слухачів. Програма передбачає формування таких компетентностей:

- пізнавальної – забезпечує оволодіння знаннями про вплив оздоровчої гімнастики на здоров'я;
- практичної – сприяє формуванню навичок здорового способу життя;
- творчої – забезпечує розвиток творчих здібностей;
- соціальної – сприяє адаптації вихованців до умов сучасного життя та дбайливого ставлення до здоров'я людини.

Навчальна програма розрахована на два роки навчання:

- 1-й рік – основний рівень – 216 год на рік; 6 год на тиждень;
- 2-й рік – основний рівень – 216 год на рік; 6 год на тиждень.

Дана програма передбачає проведення теоретичних і практичних занять, які включають: тестування, анкетування, вивчення вправ для фізичного розвитку, формування та корекція постави, складання індивідуальної програми загартовуючих процедур, розучування комплексу вправ з аеробіки та дитячої йоги, естафетні змагання, активний відпочинок на природі з елементами рухливих ігор.

Навчання у гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал адаптований до занять зі здобувачами освіти різного рівня

підготовленості.

Освітній процес за даною програмою можливо здійснювати за змішаною та дистанційною формами навчання.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	2	-	2
Розділ 1. Основи здорового способу життя	18	12	30
1.1. Здоровий спосіб життя та його складові	8	2	10
1.2. Хочеш мати здоров'я – рухайся	4	6	10
1.3. Руховий режим	6	4	10
Розділ 2. Фізичне здоров'я	20	12	32
2.1. Я расту і розвиваюсь	6	6	12
2.2. Загартовування і здоров'я	8	2	10
2.3. Розпорядок дня	6	4	10
Розділ 3. Оздоровчі види гімнастики	40	86	126
3.1. Для чого потрібна гімнастика	14	2	16
3.2. Ранкова гігієнічна гімнастика	6	2	8
3.3. Ритмічна гімнастика	6	10	16
3.4. Східна гімнастика	6	8	14
3.5. Гімнастика на балансувальних півсферах	4	32	36
3.6. Оздоровчо-корекційна гімнастика «Богатир»	4	32	36
Розділ 4. Гра як засіб фізичного розвитку дитини	8	14	22
4.1. Спортивні ігри	4	8	12
4.2. Рухливі ігри	4	6	10
Підсумок	2	2	4
Разом	90	126	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год)

Мета і завдання роботи гуртка першого року навчання. Ознайомлення з планом роботи на навчальний рік. Життя і здоров'я людини в сучасному світі.

Розділ 1. Основи здорового способу життя (30 год)

1.1. Здоровий спосіб життя та його складові (10 год)

Теоретична частина. Здоровий спосіб життя. Основні складові здоров'я. Фізичне здоров'я. Психічне здоров'я. Духовне здоров'я. Соціальне здоров'я. Здоровий спосіб життя і правильне харчування. Десять правил харчування.

Практична частина. Анкетування «Чи вмію я бути здоровим».

1.2. Історія розвитку оздоровчої гімнастики (10 год)

Теоретична частина. Передумови виникнення сучасної системи оздоровчих занять гімнастикою. Історія фізичної культури. Історія розвитку оздоровчої аеробіки.

Практична частина. Анкетне опитування «Історія розвитку оздоровчої гімнастики». Вибіркове опитування «Що я знаю про сучасні методи оздоровлення людини».

1.3. Руховий режим (10 год)

Теоретична частина. Руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Руховий режим дня і його вплив на організм. Складові рухового режиму учня.

Практична частина. Розучування комплексу вправ для фізкультхвилинки. Складання рухового режиму учня. Прогулянка на свіжому повітрі.

Розділ 2. Фізичне здоров'я (32 год)

2.1. Я расту і розвиваюсь (12 год)

Теоретична частина. Фізичне здоров'я та способи його укріплення. Фізичний розвиток. Ріст, вага і фізична форма. Постава як основа здоров'я. Види порушень постави.

Практична частина. Визначення рівня фізичного розвитку. Вимірювання параметрів росту та ваги. Проведення обстеження стану постави. Формування стереотипу правильної постави. Вивчення комплексу вправ загальної фізичної підготовки. Вивчення комплексу вправ для зміцнення м'язів хребта.

2.2. Загартовування і здоров'я (10 год)

Теоретична частина. Загартування організму – доступний секрет здоров'я і довголіття. Природні цілющі чинники (сонце, повітря, вода). Гартування сонцем. Правила прийому сонячних ванн. Гартування повітрям. Правила прийому повітряних ванн. Гартування водою. Правила прийому водних процедур. Заняття фізкультурою і гартування. Ходіння босоніж.

Практична частина. Складання індивідуального плану загартовуючих процедур на рік. Розучування оздоровчого комплексу вправ з фізичної культури на свіжому повітрі.

2.3. Розпорядок дня (10 год)

Теоретична частина. Тіло людини – це природний годинник. Навчання і відпочинок. Ритми живої природи. Сон – запорука міцного здоров'я. Правила

здорового сну.

Практична частина. Складання власного розпорядку дня. Складання розпорядку дня для вихідних днів та канікул. Анкетування «Хто ви: сова чи жайворонок?».

Розділ 3. Оздоровчі види гімнастики (126 год)

3.1. Для чого потрібна гімнастика (16 год)

Теоретична частина. Гімнастика для здоров'я людини. Розминка. Стомлення. Перша допомога при травмах. Особиста гігієна.

Практична частина. Розучування комплексу вправ з використанням гімнастичних палиць. Вивчення комплексу вправ на гнучкість. Розучування комплексу вправ з використанням м'ячів. Розучування комплексу вправ з використанням скакалок. Розучування комплексу вправ з використанням хулахупів.

3.2. Ранкова гігієнічна гімнастика (8 год)

Теоретична частина. Правила пробудження. Ранкова гімнастика – благо для душі, розуму та тіла. Правила виконання ранкової гімнастики.

Практична частина. Складання комплексу вправ для ранкової гімнастики. Практичне засвоєння комплексу ранкової гімнастики.

3.3. Ритмічна гімнастика (16 год)

Теоретична частина. Поняття ритмічної гімнастики. Ознайомлення із засобами музичної виразності. Підготовчі вправи. Положення голови, рук та ніг. Ритмічні вправи та музичні ігри.

Практична частина. Вивчення комплексу вправ з ритмічної гімнастики. Розучування колективно-порядкових вправ. Фігурні перебудови. Вивчення танцювально-ритмічних вправ.

3.4. Східна гімнастика (14 год)

Теоретична частина. Оздоровчий вплив східної гімнастики. Особливості виконання вдиху та видиху. Правила виконання дихальних вправ. Гімнастика для профілактики зорового стомлення.

Практична частина. Ознайомлення з комплексом вправ східної гімнастики. Вивчення методик різноманітних типів дихання. Перевірка стану зору за таблицями Орлової та Сівцева. Східна гімнастика для очей.

3.5. Гімнастика на балансувальних півсферах (36 год)

Теоретична частина. Історія розвитку гімнастики на балансувальних півсферах. Особливості використання гумового масажера. Користь від тренувань на голчастих тренажерах.

Практична частина. Виконання вправ на півсферах для розвитку рівноваги. Вправи для розвитку координаційних здібностей з використанням півсфер. Розучування фізичних вправ на півсфері з різними предметами (м'ячами, скакалками, обручами та ін.). Відпрацювання балансування на півсфері. Віджимання і планка на півсферах. Вправи на перевернутій сфері. Застосування півсфер для масажу і розслаблення стоп. Рухливі ігри з

використанням півсфер.

3.6. Оздоровчо-корекційна гімнастика «Богатир» (36 год)

Теоретична частина. Історія розвитку інноваційної оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир». Завдання оздоровчо-корекційної методики «Богатир». Рекомендації до проведення оздоровчого комплексу «Богатир». Техніка безпеки під час проведення гімнастичних вправ.

Практична частина. Розучування комплексу імітаційних вправ з паралоновими тигрячими лапами (31 вправа). Комплекс силових вправ із гумово-паралоновими еспандерами «Лук» і паралоновим тренажером «Силач» (17 вправ). Комплекс силових вправ із паралоновими тренажерами «Гармошка», «Клин», «Педаль» (13 вправ). Комплекс корегуючих вправ на формування стереотипу правильної постави із тренажером «Черепашка» (28 вправ).

Розділ 4. Гра як засіб фізичного розвитку дитини (22 год)

4.1. Спортивні ігри (12 год)

Теоретична частина. Фізичне виховання у процесі гри. Види спортивних ігор. Правила проведення гри на свіжому повітрі.

Практична частина. Розучування спортивних ігор. Спортивні естафети.

4.2. Рухливі ігри (10 год)

Теоретична частина. Методика проведення гри. Розвиваючі, рухливі ігри. Командні ігри. Сюжетні ігри.

Практична частина. Розучування рухливих, командних та сюжетних ігор.

Підсумок (4 год)

Теоретична частина. Тестування вихованців, учнів і слухачів.

Практична частина. Демонстрування здобувачами освіти раніше вивчених вправ.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Здобувачі освіти мають знати:

- основи здорового способу життя;
- основні складові здоров'я;
- вплив фізичних вправ на здоров'я людини;
- руховий режим дня і його вплив на організм;
- природні цілющі чинники;
- ритми живої природи;
- взаємодію різних гімнастичних вправ;
- ритмічні вправи та музичні ігри;
- види спортивних ігор;
- розвиваючі, рухливі ігри;
- алгоритм проведення ігор.

Здобувачі освіти мають вміти:

- виконувати комплекс вправ для фізкультхвилинки;
- визначати рівень фізичного розвитку;
- вимірювати параметри свого організму;
- складати індивідуальний комплекс гімнастичних вправ для щоденного використання;
- виконувати комплекси вправ для профілактики порушень постави;
- складати програму загартовуючих процедур на рік;
- складати власний розпорядок дня.

Здобувачі освіти мають набути досвід:

- організації режиму дня;
- проведення спортивних, розвиваючих та рухливих ігор;
- ведення здорового способу життя.

Основний рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	2	-	2
Розділ 1. Здоровим бути здорово	22	24	46
1.1. Здоровий спосіб життя — простий шлях до довголіття	6	2	8
1.2. Профілактика захворювань і зміцнення здоров'я	6	2	8
1.3. Профілактика шкільних хвороб	10	20	30
Розділ 2. Вплив гімнастики на здоров'я людини	18	44	62
2.1. Оздоровча роль гімнастики	4	6	10
2.2. Особливості проведення гімнастичних занять	4	6	10
2.3. Гімнастика як один із методів лікування та оздоровлення	10	32	42
Розділ 3. Оздоровча гімнастика	20	60	80
3.1. Оздоровча дихальна гімнастика	8	16	24
3.2. Оздоровча аеробіка	6	24	30
3.3. Оздоровча східна гімнастика	6	20	26
Розділ 4. Активний відпочинок на	8	14	22

природі			
4.1. Народні рухові ігри	4	8	12
4.2. Рухливі ігри на свіжому повітрі	4	6	10
Підсумок	2	2	4
Разом	72	144	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год)

Мета і завдання роботи гуртка другого року навчання. Ознайомлення з планом роботи на навчальний рік. Людина як частина Всесвіту. Еволюція людства і техногенний прогрес.

Розділ 1. Здоровим бути здорово (46 год)

1.1. Здоровий спосіб життя – простий шлях до довголіття (8 год)

Теоретична частина. Формування здорового способу життя. Сім правил здорового способу життя. Сучасні системи оздоровлення.

Практична частина. Анкетування «Здоровий спосіб життя».

1.2. Профілактика захворювань і зміцнення здоров'я (8 год)

Теоретична частина. Причини виникнення хвороб. Українські народні традиції та обряди зміцнення здоров'я. Дотримання норм і правил особистої гігієни.

Практична частина. Тестування «Правила особистої гігієни та здоров'я».

1.3. Профілактика шкільних хвороб (30 год)

Теоретична частина. Гіподинамія як визначальний чинник погіршення стану здоров'я здобувачів освіти. Оздоровча хвилинка. Організація шкільного ритму життя. Режим дня навчання та відпочинку. Розпорядок дня здобувача освіти на канікулах і карантині. Збереження зору здобувача освіти під час читання, писання. Правила роботи за комп'ютером.

Практична частина. Розучування комплексу оздоровчої хвилинки. Складання особистого режиму дня під час навчання в закладі позашкільної освіти, під час канікул і карантину. Вправи для очей під час роботи за комп'ютером. Релаксаційні вправи для розвантаження очей та їх відпочинку. Фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості.

Розділ 2. Вплив гімнастики на здоров'я людини (62 год)

2.1. Оздоровча роль гімнастики (10 год)

Теоретична частина. Фізичні вправи та здоров'я людини. Вплив фізичних вправ на фізичний та розумовий розвиток дитини. Вплив гімнастики на серцево-судинну та дихальну системи дитини.

Практична частина. Розучування комплексу гімнастичних вправ для

покращення функцій серцево-судинної системи. Розучування комплексу гімнастичних вправ для покращення функцій дихальної системи.

2.2. Особливості проведення гімнастичних занять (10 год)

Теоретична частина. Організація проведення гімнастичних занять. Показання та протипоказання до виконання фізичних вправ. Самодисципліна та самоконтроль під час занять. Правильна мотивація для досягнення успіху.

Практична частина. Вправи для формування і закріплення м'язового корсету. Комбіновані комплекси вправ для зміцнення м'язів черевного пресу.

2.3. Гімнастика як один із методів лікування та оздоровлення (42 год)

Теоретична частина. Оздоровча дія рухів на функціональний стан хребта дитини. Формування правильної постави. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату (сколіозу, кіфозу тощо). Профілактика плоскостопості. Самомасаж як форма оздоровчої роботи при порушеннях опорно-рухового апарату.

Практична частина. Тест на оцінку особистої постави. Проведення оздоровчо-корегуючих вправ при різних формах порушення постави без предметів. Проведення оздоровчо-корегуючих вправ при різних формах порушення постави з предметами (гімнастичні палиці, м'ячі, скакалки тощо). Рухливі ігри для збереження правильної постави і зміцнення м'язів спини. Тест на плоскостопість. Плантограма. Проведення оздоровчо-корегуючих вправ при плоскостопості без предметів. Проведення оздоровчо-корегуючих вправ при плоскостопості з предметами (гімнастичні палиці, балансувальні півсфери). Проведення самомасажу стопи.

Розділ 3. Оздоровча гімнастика (60 год)

3.1. Оздоровча дихальна гімнастика (24 год)

Теоретична частина. Історія розвитку дихальної гімнастики. Оздоровчий вплив дихальної гімнастики. Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової та її особливості. Правила та методика її виконання.

Практична частина. Ознайомлення з технікою дихання за О. М. Стрельниковою. Вивчення підготовчих вправ для розминки. Розучування базових вправ дихальної гімнастики. Розучування основного комплексу парадоксальної гімнастики О. М. Стрельникової («Повороти», «Кішка», «Обійми плечі», «Помпа», «Малий маятник», «Великий маятник», «Рок-н-рол»).

3.2. Оздоровча аеробіка (30 год)

Теоретична частина. Аеробіка як форма рухової активності у фізичному вихованні. Історія розвитку аеробіки. Оздоровчий вплив аеробіки на організм дитини. Різновиди оздоровчої аеробіки (джаз, хіп-хоп, латина, рок-н-рол, фітбол, степ і т. д.) Класифікація аеробіки. Техніка безпеки під час занять.

Практична частина. Розучування базових вправ з аеробіки. Загально-розвиваючі вправи в положенні стоячи. Загально-розвиваючі вправи в положенні сидячи і лежачи. Вправи на розтягування. Ходьба, підскоки та

стрибки. Розучування основних вправ з аеробіки. Розучування базових та основних вправ з аеробіки. Складання найпростіших комбінацій для занять аеробікою. Вдосконалення техніки вправ раніше вивчених комплексів і їх з'єднання в музичну композицію. Складання і вивчення складного комплексу з аеробіки.

3.3. Оздоровча східна гімнастика (26 год)

Теоретична частина. Історія розвитку східної гімнастики. Показання та протипоказання до виконання вправ. Дихання під час виконання асан. Саморегуляція та релаксація.

Практична частина. Розучування базових вправ на рівновагу та гнучкість. Складання вправ для розвитку основних груп м'язів. Розучування комплексу вправ «Вітання Сонцю». Проведення дихальної гімнастики йогів. Виконання вправ на розслаблення та релаксацію.

Розділ 4. Активний відпочинок на природі (22 год)

4.1. Народні рухливі ігри (12 год)

Теоретична частина. Використання народної гри у сучасному житті. Сезонно-обрядові ігри. Побутові народні ігри. Сюжетні ігри. Естафетні ігри з елементами змагань.

Практична частина. Розучування народних ігор. Проведення естафетної гри. Розучування сезонно-обрядової гри з піснями та хороводами.

4.2. Рухливі ігри на свіжому повітрі (10 год)

Теоретична частина. Рухливі ігри на свіжому повітрі. Характеристика і класифікація рухливих ігор. Підготовка місця для гри. Дозування в процесі гри.

Практична частина. Організаційна робота по проведенню рухливих ігор (вибір гри, підготовка місця для гри, пояснення умов гри, розподіл на команди, вибір капітанів команд). Розучування гри на спортивному майданчику. Розучування рухливих ігор.

Підсумок (4 год)

Теоретична частина. Тестування вихованців, учнів і слухачів.

Практична частина. Демонстрація здобувачами освіти вивчених вправ.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Здобувачі освіти мають знати:

- сім правил здорового способу життя;
- народні традиції та обряди збереження здоров'я;
- норми та правила шкільної гігієни;
- вплив фізичних вправ на здоров'я людини;
- основні вимоги до проведення гімнастичних вправ;
- формування правильної постави;
- історію розвитку гімнастичних систем;

вплив занять оздоровчої гімнастики на здоров'я дитини;
техніку безпеки під час занять;
народні та рухливі ігри;
естафетні ігри з елементами змагань.

Здобувачі освіти мають вміти:

виконувати комплекс вправ для покращення функцій організму;
складати індивідуальний комплекс ранкової гімнастики;
виконувати вправи для виправлення постави;
виконувати вправи для профілактики плоскостопості;
виконувати комплекс вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельникової;
виконувати базові та основні вправи з аеробіки;
виконувати вправи на розслаблення та релаксацію.

Здобувачі освіти мають набути досвід:

володіння різними видами гімнастичних вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова Л. В. Вчися граючись. Київ : Томіріс, 1990.
2. Бей П. І. Інтегрований курс «Основи здоров'я» у запитаннях і відповідях : посібник-довідник. Тернопіль : Богдан, 2005.
3. Ванджура В. Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі. Тернопіль : Горлиця, 2008.
4. Никитин Б. И. Развивающие игры. Київ : Генеза, 1980.
5. Ткаченко О. О. Виховання естетичної чуйності до природи у процесі гри. *Початкова школа*, 1997. № 3. 53-54 с.
6. Успенська В. М. Викладання предмету «Основи здоров'я» у 3–4 класах загальноосвітніх навчальних закладах у 2007-2008 навчальному році. Методичні рекомендації для учителів основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів. Суми, 2007.
7. Ухіна Т. Б. Фізкультхвилинки у початковій школі. 2-ге вид. Тернопіль : Мандрівець, 2007.
8. Царенко А. В. Валеологія : підр. для 8–9 кл. серед. загальноосв. шк. Київ : Генеза, 1998.