

Муниципальное автономное учреждение
«Кулагинская средняя общеобразовательная школа»
Новосергиевского района Оренбургской области

«Рассмотрено» на педагогическом совете протокол № _____ от «__» _____ 2025 г.	«Согласовано» Заместитель директора МОАУ «Кулагинская СОШ» _____/Дедова Л. В. «__» _____ 2025 г.	«Утверждено» Директор МОАУ «Кулагинская СОШ» _____/Дубинина О.Н. Приказ № _____ от «__» _____ 2025 г.
---	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА
«Островок здоровья»**

Возраст обучающихся: 7 - 16 лет

Срок реализации: 1 неделя.

Автор - составитель:
Дубинина Ольга Николаевна,
учитель технологии

с. Кулагино
2025 г.

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 также 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, мелисса, 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 7-10 летнего возраста,

Срок реализации программы 1 неделя. Программа "Остров здоровья" рассчитана на 6 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

- организация отдыха и занятости детей и подростков в каникулярный период;
- совершенствование психолого-педагогического сопровождения по вопросам организации каникулярного отдыха;
- привлечения детей к различным видам творчества, привитие полезных навыков;
- профилактика асоциального поведения.

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.	• Знакомство с «Островком здоровья». Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа. • Физкультзарядка на улучшение координации движений. • Аромопроцедуры.	1 ч
2.	• В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа. • Физкультзарядка на выработку правильной осанки. • Солнечные ванны для ног.	1 ч
3.	• На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах. • Физкультзарядка на выработку правильной осанки. • Аромопроцедуры.	1 ч
4.	• На воде и под водой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа. • Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп. • Солнечные ванны для ног.	1 ч
5.	• Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа. • Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп. • Аромопроцедуры.	1 ч
6.	• Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах. • Физкультзарядка на "Тропе здоровья" • Солнечные ванны для ног.	1 ч
Итого		6 ч

Календарно-тематический план

№	Тема и вид занятия	Сроки проведения	
		По плану	По плану

1.	• Знакомство с «Островком здоровья». • Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа. • Физкультзарядка на улучшение координации движений. • Аромопроцедуры.		
2.	• В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа. • Физкультзарядка на выработку правильной осанки. • Солнечные ванны для ног.		
3.	• На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах. • Физкультзарядка на выработку правильной осанки. • Аромопроцедуры.		
4.	• На воде и под водой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа. • Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп. • Солнечные ванны для ног.		
5.	• Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа. • Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп. • Аромопроцедуры.		
6.	• Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах. • Физкультзарядка на "Тропе здоровья" • Солнечные ванны для ног.		

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.

- 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 № 3.

- 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 № 4.

- 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 № 5.

- 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 № 6.

- 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 «Переложи 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.