Програма

пришкільного прихідного табору

відпочинку та покращання здоров,я

«Зростаємо здоровими»

Заступник директора з виховної роботи

Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів

№2 м.Заліщики

Загарія Ганна Іванівна

м. Заліщики

Програма

пришкільного прихідного табору

відпочинку та покращання здоров,я

«Зростаємо здоровими»

Програма розроблена відповідно до основних положень Концепції валеологічної освіти. Розрахована для дітей середнього шкільного віку.

Дана програма включає теоретичні та практичні завдання і має за мету

надання необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування,

збереження та зміцнення здоров’я.

За змістом програма охоплює основні питання про здоров’я і розрахована на дітей, які вже мають певні знання з валеології, екології, та володіють елементарними навичками ведення здорового способу життя.

# Зміст програми відповідає таким вимогам:

- відповідність сучасному рівню розвитку суспільства і науки;

- спрямованість матеріалу на розвиток пізнавальних і творчих здібностей вихованців;

- практична спрямованість матеріалу;

- відповідність обсягу матеріалу віковим особливостям вихованців та рівня їх підготовки;

- наступність у використанні знань, умінь і навичок, здобутих вихованцями у

попередні роки навчання;

# Основними завданнями програми є:

- формування ставлення дитини до власного здоров’я як найвищої цінності,

основної умови реалізації можливостей та здібностей людини;

- створення стійкої мотивації до здорового способу життя як однієї з основних

умов збереження і зміцнення здоров’я;

ознайомлення з основними принципами та методами первинної профілактики

найпоширеніших соматичних, інфекційних захворювань, дитячого

травматизму;

- підготовка молоді до створення сім’ї, її планування;

здійснення валеологічного моніторингу протягом усіх років навчання.

# План на день рекомендується складати з трьох частин:

- інформаційно-пізнавальної;

- практично-ігрової;

- оздоровчо-рухової.

Серед форм і методів виховної роботи передбачено тренінги, квести, флешмоби, рольові ігри, спортивні ігри, змагання, походи, екскурсії,

анкетування, сюжетно-рольові ігри тощо.

Різні форми психофізичного та духовного самовдосконалення сприяють

розвиткові творчої особистості.

Керівник табору може змінювати тематику практичних

завдань, екскурсій, масових виховних заходів з урахуванням місцевих умов та можливостей, вікових особливостей відпочиваючих.

Зміст програми доповнений матеріалами додаткової літератури та практичними завданнями з використанням індивідуальних «Щоденників здоров,я» (Додаток №1).

ЗАТВЕРДЖЕНО ПОГОДЖЕНО

Директор загальноосвітньої школи Методист КУ «Заліщицький РНМК»,

І-ІІІ ступенів №2 м.Заліщики

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_І.М.Павловська \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ року \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ року

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

роботи пришкільного прихідного табору

відпочинку та покращання здоров,я

«Зростаємо здоровими»

14 днів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Розділ, тема** | **Інформаційно-**  **пізнавальні**  **години** | **Практично-**  **ігрові**  **години** | **Відпочинково-**  **розважальні**  **години** |
| 1. | Урочисте відкриття  Складові та умови здоров’я | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Природні умови здоров'я | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 3. | Загальне уявлення про організм людини. Запобігання захворюванням | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 4. | Соціальні умови здоров'я | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 5. | Психічний і духовний розвиток | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 6. | Основи гігієнічних знань та навичок | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 7. | Фізичний розвиток і здоров'я | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 8. | підсумки | 2 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Урочисте відкриття табору.**

Ознайомлення з режимом роботи табору.

Практичне заняття: «Щоденник здоров'я» (1-4 ст.)

Тренінг «Здоровенькі були»

**Танцювальний марафон.**

**1.Складові та умови здоров’я**

**Складові здоров'я: фізичне, психічне та духовне.**

Умови здоров'я: природні та соціальні.

Практичне заняття: «Щоденник здоров'я» (5-6 ст.)

**2. Природні умови здоров'я**

**Брейн- ринг** по темі: поняття про довкілля. Людина в довкіллі.

Жива й нежива природа. Взаємозв'язок людини та природи. Охорона

природи.

Значення повітря в житті людини. Чисте повітря — джерело здоров'я.

Вода в природі та житті людини.

Правила безпечної поведінки в природі.

Жива і нежива природа в усній народній творчості та творах поетів,

письменників, композиторів.

**Практичне заняття**: «Щоденник здоров'я» (7 ст.)

**Екскурсія** **з метою ознайомлення з природою місцевості: у парк, ліс, до**

**водойми, в місцеві заповідні зони тощо.**

**3. Загальне уявлення про організм людини. Запобігання захворюванням**

**Практичне заняття.** Сюжетно-рольові ігри.

Конкурси, вікторини «Знайомтеся: світ всередині людини», «Що всередині мене?», «Хто краще знає сам себе?».

**4. Соціальні умови здоров'я**

Соціальні ролі людини. Сім'я і здоров'я.

Добрі сімейні стосунки, турбота та піклування – основа здоров'я всіх членів

родини.

**Фестиваль родинних традицій.**

Традиції відпочинку та харчування у родині. Вода, повітря, сонце – цілющі

джерела природи. Вплив плавання на здоров'я.

Загартування – зміцнення здоров'я. Правила загартування. Комплексне використання природних факторів у загартуванні.

Здорове харчування і здоров'я. Значення їжі для організму людини.

Різноманітна та якісна їжа – необхідна умова росту і розвитку дитини. Гігієна

харчування. Овочі і фрукти у харчуванні. Поняття про вітаміни, їх вміст у

продуктах харчування.

**Практичне заняття: «Щоденник здоров'я» (8,9 ст.)**

**Пікнік в колі родини. Спортивно-розважальні ігри.**

**5. Психічний і духовний розвиток**

**Тренінг «Вчимося дружити» з використанням «Щоденника здоров'я» (12-17 ст.)**

Поняття про психічний розвиток, психічне здоров'я. Взаємозв'язок між

фізичним і психічним здоров'ям.

Взаємозв'язок між вчинками, звичками, характером і долею людини.

Бадьорий і сумний настрій. Позитивні й негативні емоції: причини і наслідки.

Психогігієна.

Концерти, лялькові вистави,

конкурси, вікторини.

**Свята народного календаря.**

**6. Основи гігієнічних знань та навичок**

Поняття про гігієну; її значення для здоров'я. Особиста гігієна людини.

Гігієна ротової порожнини. Гігієна тіла, волосся, нігтів. Гігієна одягу та взуття.

Гігієнічні аспекти побуту українського народу. Чистота одягу, тіла,

домівки, довкілля. Застосування в побуті рослин із фітонцидними

властивостями як антисептиків.

**Практичне заняття: «Щоденник здоров'я» (14-19 ст.)**

**Екскурсія в природу з метою ознайомлення з фітонцидними рослинами місцевої флори.**

**7. Фізичний розвиток і здоров'я**

Презентація індивідуальних міркувань на тему:

Спосіб життя людини та її здоров'я. Поняття про фізичне самовдосконалення та фізичні показники.

Рухова активність і здоров'я. Норми рухової активності молодших

школярів. Рух як засіб оздоровлення.

**Народні ігри. Спортивні ігри.**

Танець – один із видів рухової активності. Значення ходьби та бігу для здоров'я.

Оздоровчий вплив ритмічної гімнастики.

**Практичне заняття: «Щоденник здоров'я» (33-35 ст.)**

**Флешмоб. Дискотека.**

**8. Підсумки**

Підбиття підсумків роботи пришкільного табору.

Завдання на зміцнення здоров'я та щодо охорони природи на літо.

Практичні завдання на літо: «Щоденника здоров'я» (12,13 ст.)

**Поїздка в урочище Червоне с. Нирків**