

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ

СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ –
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ТА РОБОТИ З ТАЛАНОВИТОЮ МОЛОДДЮ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради
Сумського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти
31.05.2023 № 5

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департамент освіти і
науки Сумської обласної
державної адміністрації
07.06.2023 № 249-ОД

«Абетка здоров'я»

Навчальна програма з позашкільної освіти
гуманітарного напрямку

1 рік навчання

м. Суми, 2023

Автор:

Перетятко Кристина Борисівна – керівник гуртка гуманітарно-оздоровчого відділу комунального закладу Сумської обласної ради – обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю.

Рецензенти:

Сьома Світлана Олексіївна – методист обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю, кандидат педагогічних наук.

Тихенко Лариса Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

«АБЕТКА ЗДОРОВ'Я»

1 рік навчання

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Формування відповідального ставлення до власного здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя є актуальними завданнями освітньої діяльності закладів позашкільної освіти. Зміст пізнавальної, навчальної, творчої, дозвіллевої роботи в гуртках, інших творчих об'єднаннях передбачає впровадження педагогічних технологій, що забезпечують не лише розвиток пізнавальної активності та творчих здібностей вихованців, а й формування в них здоров'язбережувальних компетентностей – організації їх діяльності з дотримання компонентів здорового способу життя: режиму дня, раціонального харчування, рухової активності, чергування праці й відпочинку, загартування.

Навчальна програма «Абетка здоров'я» розроблена з урахуванням законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», Положення про позашкільний навчальний заклад, Базового компоненту дошкільної освіти та альтернативної програми формування культури інженерного мислення в дошкільників «STREAM – освіта або Стежинки у Всесвіт» (авторський колектив; науковий керівник К.Л. Крутій – Запоріжжя: ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2018 – 146с. – Бібліографія; с. 49 – 50; 143 – 144).

Навчальна програма побудована відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 22. 07. 2008 № 676 «Про типові навчальні плани для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України».

Програма ґрунтується на принципах гуманізації, узгодження колективних та індивідуальних форм і методів роботи з дітьми, забезпечення умов для формування творчої особистості, інтеграції, системності, комплексності.

Особливістю програми є спрямованість на застосування інтерактивних форм як навчально-творчої взаємодії педагога і вихованців, методів терапії піском, арт-терапії, психогімнастики.

Важливим психолого-педагогічним аспектом формування у дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя є пріоритетність ігрових методів. Саме тому програмою передбачено використання іграшки Здоров'ятка, що сприяє формуванню позитивної мотивації дітей до занять як засобу підвищення рівня освітнього процесу.

Метою програми є розвиток навичок здоров'язбережувальної компетентності.

Основні *завдання* програми полягають у формуванні у вихованців таких компетентностей:

- *пізнавальної*: формування уявлень про основні показники здоров'я та способи його зміцнення;
- *практичної*: володіння елементарними навичками особистої гігієни, користування правилами безпечної поведінки, орієнтування в основних емоціях і почуттях, запобігання захворюванням;
- *творчої*: формування творчої активності в процесі освітньої діяльності;
- *соціальної*: дотримання правил безпеки життєдіяльності.

Програма розрахована на один рік навчання за початковим рівнем; 36 год на рік, 1 год на тиждень.

Програмою передбачено змішане навчання, що забезпечує застосування технологій інтерактивної взаємодії педагога, вихованців та їх батьків на різних етапах навчання. Змішане навчання здійснюється шляхом застосування вебресурсів: Google-форма, Zoom, Facebook, Viber, електронна пошта, інтернет сайти.

Рекомендовані форми навчання: досліді, прийоми STEM-освіти, бесіди, ігри, робота з дидактичним матеріалом, вправи, руханки.

Контроль за рівнем сформованості здоров'язбережувальних компетентностей вихованців здійснюється під час виконання підсумкових завдань на заняттях.

Початковий рівень, перший рік навчання Навчально-тематичний план

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	0,5	0,5	1
2.	Людина	2	4	6
3.	Органи чуття	1	3	4
4.	Здоров'я людини	2	6	8
5.	Харчування і здоров'я	1	3	4
6.	Емоції та почуття	1	2	3
7.	Безпека життєдіяльності	3	6	9
8.	Підсумок	0,5	0,5	1
	Разом	11	25	36

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1год)

Теоретична частина. Знайомство з іграшковим Здоров'ятком. Бесіда «Здоров'я – це важливо!» Правила поведінки під час занять.

Практична частина. Виконання творчого завдання «Разом зі Здоров'ятком».

Перегляд пізнавальних аудіо- і відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, виконання завдань дидактичних ігор, вправ, творчих завдань на вебплатформах.

Робота на вебплатформі «LearningApps» - кросворд «Здоров'я». Робота на вебплатформі «Padlet» – гра «Знайти відмінності на малюнках».

2. Людина (6 год)

Теоретична частина. Людина. Будова тіла (частини тіла, основні органи, їх елементарні функціональні можливості).

Чим люди схожі та чим відрізняються. Статева належність.

Етапи життєвого шляху людини (дитинство, юність, зрілість, старість).

Практична частина. Робота з трансформером-конструктором «Внутрішні органи людини». Моделювання та конструювання скелету, частин тіла людини, їх функцій. Ігри для формування уявлень про етапи життєвого шляху людини. Сторітелінг «Пригоди Здоров'ятка». Челендж «Прислів'я та загадки про людину». Творча робота «Автопортрет «Ось який(а) Я!». Створення лепбуку «Здоров'я – понад усе». Мініпроект «Наші легені».

Перегляд пізнавальних аудіо- і відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, виконання дидактичних ігор, вправ, творчих завдань на вебплатформах.

Перегляд відеоматеріалів на каналі Youtube. Робота на вебплатформі «Word It Out» – «Як побудована людина?» Робота на вебплатформі «LearningApps» – створення пазлу «Тіло людини».

3. Органи чуття (4 год)

Теоретична частина. Основні органи чуття, їх призначення.

Око. Зір. Призначення зору. Збереження гостроти зору. Захист очей від впливу сонячного світла, комп'ютерного випромінювання.

Вухо – орган слуху. Слух. Звуки. Догляд за вухами. Попередження травм і хвороб, що погіршують слух.

Рот. Ротова порожнина. Як ми відчуваємо смак. Смакові рецептори. Чи все, що смачне, є корисним. Догляд за ротовою порожниною.

Ніс. Як ми відчуваємо запах. Який буває запах. Чисте повітря. Провітрювання приміщень, його значення. Особиста гігієна.

Практична частина. Ігри та вправи для збереження гостроти зору, запобігання втоми очей. Челендж «Загадки та прислів'я Здоров'ятка про органи чуття».

Пошуково-дослідницька діяльність: STREAM-активність: «Приємні і неприємні звуки», «Музика природи», «Відгадай на смак», «Упізнай на дотик», «Секрет ароматів», «Чарівна торбинка», «Корисно – шкідливо», «Тихо – голосно», «Зарядка від Здоров'ятка».

Мініпроект: «Око бачить, вухо чує, ніс сприймає, рот смакує» (колаж).

Перегляд пізнавальних аудіо- і відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, виконання дидактичних ігор, вправ, творчих завдань на вебплатформах.

Перегляд відеоматеріалів на каналі Youtube. Робота на вебплатформі «LearningApps» – гра-співставлення «Органи чуття». Робота на вебплатформі «Coggle» – ментальна мапа «Особиста гігієна».

4. Здоров'я людини (8 год)

Теоретична частина. Основні показники здоров'я людини. Здоровий і хворобливий стан організму. Вплив природних чинників на стан здоров'я людини. Зміцнення здоров'я, запобігання захворюванням. Режим дня. Загартування, раціональне харчування.

Національні та сімейні оздоровлювальні традиції.

Практична частина. Челендж «Прислів'я і загадки про здоров'я». Фізичні вправи. Конструювання: «Одягни Здоров'ятко на прогулянку», «Коли це буває», «Так чи ні». Секрети Здоров'ятка «Будьмо здорові». Міні-проекти: «Квітка здоров'я» (колаж), «Планета здоров'я» (піскова терапія). Експериментальна діяльність: «Небезпечні барвники», «Очищення води», «Магічні кулі». Сімейне свято «Здорова родина – здорова Україна».

Перегляд пізнавальних аудіо- і відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, виконання дидактичних ігор, вправ, творчих завдань на вебплатформах.

Робота на вебплатформі «cross.highcat.org» - кросворд «Загартування». Робота на вебплатформі «Word It Out» – «Що таке раціональне харчування» Онлайн челіндж «Віталенд».

5. Харчування і здоров'я (4 год)

Теоретична частина. Продукти харчування. Корисна і шкідлива їжа.

Раціональне харчування.

Вітаміни.

Практична частина. Експериментальна діяльність: «Їстівне – неїстівне», «Корисне - шкідливе», «Прогулянка лісом: корисні та небезпечні рослини».

Міні-проект: «Святковий стіл Здоров'ятка» (легоконструювання). Дослідницька діяльність: «Вітамінна грядка», «Город на підвіконні», «Smart теплиця», «Замкнена екосистема в пляшці». STREAM-активність: «Небезпечні чіпси», «Хто ви, солодкі газовані напої», «Вирощування Micro green». Челендж «Смачні рецепти улюблених старв».

Перегляд пізнавальних аудіо- і відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, виконання дидактичних ігор, вправ, творчих завдань на вебплатформах.

Перегляд відео на Youtube-каналі. Робота на вебплатформі «Word It Out» - «Корисна їжа». Робота на вебплатформі «Prezi» – «Раціональне харчування». Робота на вебплатформі «LearningApps» – гра-шифрограма «Вітаміни».

6. Емоції та почуття (3 год)

Теоретична частина. Емоції людини. Настрій людини, його прояви. Почуття. Добро і зло.

Правила поведінки в колективі. Стимування негативних емоцій.

Практична частина. Ігри та вправи для формування умінь розрізняти емоції, адекватно реагувати на них. Флешмоб «Я танцюю з тобою».

Вправи з психогімнастики на передачу дітьми основних емоцій. Вправи для зменшення напруження з використанням терапії піском «Посипаємо доріжки», «Відшукаємо чарівні камінчики» тощо. Мініпроект «Як ми святкуємо День сміху» (конструювання).

Перегляд пізнавальних аудіо- і відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, виконання дидактичних ігор, вправ, творчих завдань на вебплатформах.

Перегляд відеоматеріалів на каналі Youtube. Робота на вебплатформі «cross.highcat.org» – кросворд «Емоції». Онлайн фоточеліндж «Як я перемагаю стрес». Робота на вебплатформі «LearningApps» – гра-шифрограма «Настрій».

7. Безпека життєдіяльності (9 год)

Теоретична частина. Безпека і небезпека. Правила перебування вдома, на вулиці, у природі. Поведінка з незнайомими людьми. Правила поведінки з незнайомими предметами. Алгоритм дій. Правила дорожнього руху. Служби допомоги (пожежна, медична, поліція).

Паніка. Небезпечні предмети. Повітряна загроза. Стихійні лиха.

Практична частина. Ігри та вправи для формування у вихованців умінь дотримання правил безпеки життєдіяльності.

STREAM-активності: «Безпечне і небезпечне», «Один удома», «Сам собі допоможи». Квест «Незвичайні пригоди Здоров'ятка».

Перегляд пізнавальних аудіо- і відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, виконання дидактичних ігор, вправ, творчих завдань на вебплатформах.

Гра-тренування, розробка алгоритму дій: «Виявлення небезпечного або незнайомого предмету», «Повітряна небезпека», «Я і натопп», «Я загубився», «Я один». Гра «Я супергерой», «Допоможи собі сам». Челендж «Виконання дихальних вправ спрямованих на подолання стресу».

Робота на вебплатформі «Padlet» – дидактична гра «Який вчинок правильний». Онлайн майстер-клас craft for kids «Світловідбиваючі іграшки». Робота на вебплатформі «LearningApps» – гра-шифрограма «Правила безпеки».

8. Підсумок (1 год)

Підсумкове заняття за участі батьків вихованців і педагогів закладу.

Робота з Google-формою, Zoom.

Прогнозований результат

Вихованці мають знати і розуміти:

- назви основних частин тіла, органів;
- елементарні функціональні можливості органів людини;
- чинники збереження здоров'я;
- ознаки статевої належності;
- етапи життєвого шляху;
- основні показники здоров'я людини;
- вплив природних чинників на стан здоров'я людини;
- правила безпечного перебування вдома, на вулиці, у природі.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- дотримуватися режиму дня та культури харчування;
- орієнтуватися в основних показниках власного здоров'я;
- дотримуватися правил безпеки життєдіяльності;
- адекватно реагувати на різні життєві ситуації.

У вихованців мають бути сформовані такі компетенції:

- *пізнавальна:* володіння елементарними знаннями про здоров'я, етапи життєвого шляху; основні показники здоров'я людини; вплив природних чинників на стан здоров'я людини; правила безпечного перебування вдома, на вулиці, у природі;
- *практична:* володіння елементарними навичками особистої гігієни, дотримання режиму дня, правил безпечного перебування вдома, на вулиці, у природі; уміння встановлювати причинно-наслідкові та смислові зв'язки між подіями життя і своїми переживаннями, виразом обличчя, жестами, словами;
- *творча:* виявлення інтересу до творчої діяльності; уміння знаходити необхідну інформацію, продукування оригінальних ідей, розглядання ситуації з різних боків, доведення розпочатої справи до кінця;
- *соціальна:* усвідомлення цінності власного здоров'я, здоров'я інших; адекватна поведінка в різних життєвих ситуаціях, усвідомлення своєї відповідальності за вчинене; виявлення позитивного ставлення до національних і сімейних оздоровлювальних традицій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція), затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 22.05.2012 № 615 Дошкільне виховання 2012 № 7. С. 4 –19.
2. Денисенко Н.Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним Дошкільне виховання Н.Ф. Денисенко 2007 № 7. С.8–10.
3. Закон України «Про освіту»: Закон України від 23 трав. 1991 р. № 1060-XII із змінами і допов. Освіта в Україні К., 2006. С. 8–40.
4. Закон України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства» К.: Дошкільне виховання, 2001, 56 с.
5. Українське дошкілля: Програма виховання та навчання дітей у дошкільних закладах. Дитячий садок 2000 січень № 3 (51).
6. STREAM – освіта або Стежинки у Всесвіт: альтернативна програма формування культури інженерного мислення в дошкільників/авторський колектив; науковий керівник К.Л. Крутий Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТІ, 2018 146с. Бібліограф.; с.49 – 50; 143 – 144.
7. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя Т. Баєва Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні Житомир : ЖДПУ, 2002 С. 172–173.
8. Оржеховська В.М. Стратегія педагогіки здорового способу життя дітей і молоді В.М. Оржеховська Наук. зап. УНПУ ім. М.П.Драгоманова. 2006
9. Багнетова Е. А. Вплив сімейних факторів на спосіб життя та здоров'я старшокласників Е. А. Багнетова Соціологічні дослідження, 2011.
- 10.Дзюба В. Сім складових здорового способу життя В. Дзюба Безпритульний, 2011.
- 11.Маркова А. І. Спосіб життя батьків як детермінанта здоров'я дітей А. В. Маркова, А. В. Ляхович, М. Р. Гутман Гігієна і санітарія, 2012, № 2.С. 55 – 61.
- 12.Тюріна В. Ю. Спосіб життя сім'ї – основа формування культури здоров'я дитини В. Ю. Тюріна Спеціально - гуманітарні знання, 2011, № 6 Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я 2012.
- 13.[Електронний ресурс]. Режим доступу:<https://vseosvita.ua/library/dosvid-roboti-vprovadzenna-zdorovazberezuvalni-h-tehnologij-v-praktiku-roboti-doskilnogo-navcalnogo-zakladu-90162.html>