**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-**

**ШКОЛА № 35 имени А.Г. ПЕРЕЛЫГИНА ГОРОДА ОРЛА**

*302012 г. Орел, ул. Абрамова и Соколова, д.76 тел. 54-48-35*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПРОГРАММА**

**Кружка дополнительного образования**

**«Быть здоровым – здорово!»**

пришкольного летнего лагеря дневного пребывания

на базе МОБУ - школы №35 города Орла



срок реализации данной программы – 18 календарных дней

Возраст обучающихся: 7–16 лет

Составитель программы:

Хвостов Н.Н.

учитель физической культуры

Орёл 2025.

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами, учитывает психофизиологические, возрастные особенности воспитанников, опирается на следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Изменения [СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей"](https://docs.cntd.ru/document/499071210#6540IN) (с изменениями на 27 октября 2020 года

- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

# Направленность программы

Программа пришкольного лагеря МОБУ - школы №35 города Орла «Быть здоровым – здорово!» реализует спортивно-оздоровительное направление в 1-7 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Реализация программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Вполне естественно, что этому может быть много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря. По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены.

Основной состав лагеря – это учащиеся школы в возрасте 7–13 лет. Состав – учащиеся МОБУ - школы №35 города Орла.

# Актуальность программы

Актуальность данной программы в том, что она является ярким примером реализации конкретного заказа со стороны государства, родителей детей – видеть здоровое будущее страны, здоровую нацию, здоровых детей. Программа лагеря дневного пребывания «Здоровячки» по спортивно-оздоровительному направлению «Быть здоровым – здорово!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Отличительной особенностью программы является ее содержание. Содержание программы состоит из трех блоков, тесно переплетающихся между собой: спортивно-оздоровительного, воспитательного и образовательного.

Спортивно-оздоровительные мероприятия включают встречи с медицинскими работниками, с ежедневной утренней зарядки и проведение спортивных мероприятий. Физические тренировки укрепляют и развивают скелетную мускулатуру, сердце, сосуды, дыхательную систему, благотворно влияют на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе является также одним из важных компонентов здорового образа жизни.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях в форме флешмоб - зарядка. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, — создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день. Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Спортивные мероприятия в системе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спортивно-развлекательные программы включают подвижные игры, шуточные поединки, веселые старты, комбинированные эстафеты, спортивные конкурсы.

Воспитательные мероприятия подобраны с учётом тематики лагеря и возрастных особенностей детей.

Классификация досуговых программ по ведущей функции организации культурно-досуговой деятельности:

* Сюжетно-игровые — в них преобладают разнообразные игры: подвижные, интеллектуальные, игры-драматизации, аттракционы, аукционы.
* Конкурсно-развлекательные, состоящие из разнообразных конкурсов, позволяющих выделить лидирующих участников или целые группы в какой-либо области знаний или общественно-полезной деятельности.
* Фольклорные, включающие народные игры, песни, танцы, хороводы. В сюжет этих программ вводятся персонифицированные образы.
* Шоу-программы, состоящие из зрелища, пластики, танцев, показа мод, концертных номеров, клоунады, музыки, светового оформления.
* Рекреационно-оздоровительные, включающие методы биоэнергетического оздоровления, музыкотерапию, арттерапию, диалоготерапию.
* Информационно-дискуссионные, включающие новую и значимую для аудитории информацию, побуждающую к спору, дискуссии, размышлению.

Праздничные программы, органически сочетающие в себе многообразие содержания и средств художественного воздействия на разновозрастную аудиторию.

Образовательная часть включает теоретические занятия, практикумы, учебные экскурсии по трем направлениям: здоровье, интеллект, творчество. Программа лагеря рассчитана на разновозрастные группы ребят.

Новизна и оригинальность программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной и гражданско-патриотической деятельности учащихся посредством вовлечения детей в интеллектуальную, спортивно-игровую деятельность.

# Целесообразность программы

Образовательная программа «Быть здоровым – здорово!» призвана расширить культурное пространство для самореабилитации обучающихся. Помогает создать благоприятную почву для будущей профориентации, развития личностных качеств, а так же создание поведенческой модели, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У обучающихся формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

## Цель программы:

· создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей в период летних каникул, организация досуга учащихся;

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

· Обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

· Способствовать развитию интереса детей к участию в спортивных мероприятиях; расширение знаний детей о спорте, об истории спорта;

· Привитие навыков здорового образа жизни, организация физической активности детей, умения оказания первой само- и взаимопомощи.

· Формирование благоприятной психологической среды для социализации, общения со сверстниками; развитие коммуникативных навыков поведения в коллективе.

· Создание системы интересного, разнообразного по форме и содержанию отдыха и оздоровления детей.

· Реализация лечебно-оздоровительных и профилактических, спортивных и культурно-досуговых программ.

· Профилактика вредных привычек;

· Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

· Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

· Воспитывать культуру игрового\_общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В основу программы «Быть здоровым – здорово!»» положены следующие принципы:

· Принцип природосообразности;

· Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей школьников;

· Принцип равенства и сотрудничества;

· Личностно-ориентированный принцип;

· Принцип целостности и системности;

· Принцип гуманизма;

· Многовариантность и альтернативность;

· Моделирование и создание ситуации успеха.

Для реализации цели и задач данной программы считаю необходимым использовать данные методы:

* Организационные;
* Побудительные;
* Коммуникативные;
* Методы коррекции;
* Игровые методы;
* Поисковый метод.

Ценностные ориентиры

Ребёнок не только усвоит определённые знания и представления о здоровом образе жизни, но и станет изучать себя, особенности организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

После каждого занятия у ребёнка должно появляться чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

###### Формы занятий

·

* Беседы;
* Игры;
* Элементы занимательности и состязательности;
* Викторины;
* Конкурсы;
* Праздники;
* Часы здоровья;
* Круглый стол;
* КТД;
* Веселые старты;
* Спортивные состязания;
* Интеллектуальные игры (загадки, кроссворды, ребусы)

Алгоритм работы с подвижными играми

* Знакомство с содержанием игры.
* Объяснение содержания игры.
* Объяснение правил игры.
* Разучивание игр.
* Проведение игр.

Направление и виды деятельности

* Физкультурно-оздоровительная работа;
* Досуговая деятельность;

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

· Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;

· Выработка и укрепление гигиенических навыков;

· Расширение знаний об охране здоровья.

***Задачи досуговой деятельности:***

· Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга;

· Организовать деятельность творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идет закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

Основные формы организации

· организация и проведение инструктажа по технике безопасности;

· ежедневная утренняя зарядка;

· организация питания учащихся, витаминизация третьих блюд;

· проведение спортивных соревнований, игр, праздников здоровья, викторин в спортивном зале и на спортивной площадке;

· организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе;

· организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: эстафеты, веселые старты, бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

· организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах и правилам дорожного движения, а также просмотр фильмов и инструктажи по пожарной безопасности, безопасному поведению в транспорте, общественных местах;

· проведение мини-тренингов «Один дома» и «Один на улице»;

· развитие у детей навыков сотрудничества, сотворчества, сочувствия.

· проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек; санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

· организация и проведение профилактической работы с родителями.

Содержание образовательного компонента

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре и спорту, олимпийским традициям и здоровому образу жизни. Главная идея смены – «Здоровые дети – здоровая Россия!».

Ежедневно: утренняя зарядка, литературная пятиминутка, закаливающие процедуры. Содержание, методические рекомендации и краткие указания к основным мероприятиям раскрыты в Приложении.

1.Веселый марафон.

Теория: Правила безопасности во время соревнований.

Практика: Веселые старты, которые помогают эффектно продемонстрировать ловкость, глазомер, координацию движений, а также хладнокровие и выдержку.

2. Я и моё здоровье

Теория: «О вредных привычках и о здоровом образе жизни».

Практика: Забавные игры для детей на свежем воздухе.

3. Шаги к здоровью

Теория:

Что такое закаливание. Беседа.

Практика: «Закаливание – солнечные и воздушные ванны».

4. Нам вместе весело

Теория:

Традиционные игры.

Практика:

Спортивная минутка "Нам вместе весело"

5.Чтоб здоровым, сильным быть, надо спорт любить

Теория: Что такое СПОРТ?

Практика:

Игра-соревнование: «Путешествие в страну доброго здоровья – Спортландию»

Игровой калейдоскоп:

-весёлые старты;

-шашечный турнир;

Минутка здоровья: «Значение спорта для здоровья человека».

6., 7, 8Народные спортивные игры.

Теория: Викторина по русским национальным видам спорта.

Практика: Игра "Лапта".

9Хорошее настроение.

Теория: Познавательная программа «Хорошее настроение».

Практика: Спортивный праздник.

10.Кладоискатели.

Теория: Беседа: «Первая помощь при ранах».

Практика: Спортивная игра: «Поиски клада».

Конкурсная программа: «В поисках приключений».

11. Национальная гордость

Теория:

Государственная символика.

Практика:

Спортивные игры. Готовимся быть защитниками родины.

12.. ***Форт-Боярд***

Теория:

Практика Соревнования между отрядами

# Тематический план

Июнь 2024г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П/п № | Дата | Наименование | Содержание | Часы |
| 1 | 02.06. | Веселый марафон | Эстафеты между отрядами, подвижные игры с мячом. Соревнования по выбивалам на время | 1 |
| 2 | 03.06. | Я и мое здоровье | Теория о здоровом образе жизни. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 3 | 05.06. | Шаги к здоровью | Беседа о закаливании, подвижные и спортивные игры | 1 |
| 4 | 06.06 | Нам вместе весело | Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе | 1 |
| 5 | 09.06 | Чтоб здоровым, сильным быть, надо спорт любить | Беседа о значении спорта в жизни человека. Соревнования по шашкам, веселые старты, | 1 |
| 6 | 10.06 | Народные спортивные игры | Обучение игре "Лапта". Пробная игра | 1 |
| 7 | 13.06 | Народные спортивные игры | Соревнования между отрядами "Лапта". | 1 |
| 8 | 16.06 | Народные спортивные игры | Соревнования между отрядами "Лапта". | 1 |
| 9 | 17.06 | Хорошее настроение | Беседа о зарождении олимпийских игр, соревнования по футболу среди отрядов | 1 |
| 10 | 19.06 | Кладоискатели | Беседа о техники безопасности и предупреждению травматизма. Спортивные соревнования между отрядами | 1 |
| 11 | 20.06 | Национальная гордость | Веселые старты на военно- патриотическую тематику | 1 |
| 12 | 23.06 | Форт-Боярд | Соревнования между отрядами | 1 |