

Приложение №3  
к программе школьного оздоровительного  
лагеря с дневным пребыванием «Веселые ребята»



**Дополнительная общеразвивающая программа**

# **"Здоровей -ка"**

**физкультурно-спортивная направленность  
в лагере с дневным пребыванием детей**

педагог  
дополнительного образования  
**Кострыкин Валерий Иванович**

Липецк -2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето – это время, когда дети могут отдохнуть, восстановить силы, здоровье. Проблема здоровья детей относится к категории таких проблем, которые постоянно находится под пристальным вниманием государства.

Одной из причин снижения здоровья учащихся является их переутомление в школе: чрезмерные учебные нагрузки, новые предметы, увеличение учебной информации, сокращение двигательной активности.

В нашей школе по результатам медицинского осмотра самые распространённые заболевания у учащихся в течение учебного года: острые респираторно – вирусные инфекции, сколиоз, снижение зрения.

Всем известно, что физическая культура и спорт укрепляют здоровье, воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение с честью выходить из непростых ситуаций.

**Направленность** данной программы спортивно-оздоровительная.

Мероприятия программы направлены на укрепление физического, психического, нравственного здоровья детей, формирование здорового образа жизни развитии личностных качеств воспитанников.

**Актуальность** в том, что программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта.

**Новизна** программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся и психологизации процесса оздоровления посредством вовлечения детей в интеллектуальную, спортивно-игровую деятельность.

**Педагогическая целесообразность** - привлечение педагогов дополнительного образования, учителей физического воспитания и работа с библиотекой даст эффект в развитии культуры безопасного и здорового образа жизни детей.

**Цель программы** - формирование мотивации у детей к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью и осмысленному отношению к своему здоровью.

**Задачи:**

*Образовательные:* приобретение конкретных знаний в области гигиены, здорового образа жизни, самоопределение учащихся, в каком либо виде спорта;

*Воспитательные:* развитие лидерских качеств, профилактика вредных привычек, формирование мотивации к физкультурно-спортивной

деятельности, развитие психологической и коммуникативной культуры, создание благоприятного психологического климата в коллективе, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры поведения;

*Развивающие:* развитие физических качеств, командного мышления, рефлексивной культуры, самоконтроля.

Общеразвивающая программа «Здоровей-ка» рассчитана на детей 7-14 лет, посещающих лагерь с дневным пребыванием.

### **Отличительные особенности программы от других:**

- выявление индивидуальных возможностей воспитанника;
- создание ситуации успеха в ходе деятельности;
- использование нетрадиционных видов упражнений (игры – путешествия и др.).

### **Ожидаемые результаты**

Программа направлена на оздоровление и спортивное развитие каждой личности через положительную мотивацию, интересы и ведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий.

В ходе реализации данной программы ребята:

- изменят отношение к своему здоровью, осознают необходимость сохранения физического здоровья, начиная с раннего возраста;
- повысят уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости);
- получат навыки здорового образа жизни, правил личной гигиены, разучат комплекс утренней гимнастики;
- научатся оказывать первую само- и взаимопомощь при ожогах, тепловых ударах, ранах, ушибах, растяжениях, укусах и т.д.;
- получат возможность развивать лидерские, организаторские и творческие способности, умение работать в команде;
- расширят кругозор и получат более широкое представление о различных видах спорта.

### **Оценка эффективности программы**

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, программой предусмотрены следующие формы отслеживания результатов:

- беседы с детьми;
- состязания;
- спортивные игры;

- викторины.

### Основные формы организации деятельности детей

Для их реализации поставленных задач используются индивидуальные, групповые, коллективные, массовые формы занятий включающих практическую и теоретическую части занятий.

Виды занятий:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры, прогулки на свежем воздухе;
- игровые тестирования, опросы, анкетирование;
- беседы на тему здорового образа жизни;
- познавательные игры и викторины;
- спортивные игры и соревнования.

### Учебно –тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	<b>Здоровый образ жизни</b>	3ч	
	беседы	1ч	01.06
	викторина	1ч	02.06
	видеоролики	1ч	05.06
2	<b>Минутки здоровья</b>	2ч	
	беседы	1ч	07.06
	викторины	1ч	09.06
3	<b>Школа безопасности</b>	3ч	
	познавательные игры	1ч	13.06
	беседы, инструктажи	0,5ч	ежедневно
	практические занятия	1,5ч	14.06,26.06
4	<b>Физкультурно- спортивная работа</b>	3ч	
	спортивные игры	1,5ч	15.06,22.06
	соревнования, эстафеты	1ч	16.06,20.06
	Беседы	0,5ч	07.06
	Итого	11ч	

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Эта работа включает 4 блока.

## **1. Здоровый образ жизни** реализуются по средствам:

- бесед, проведённых медицинским работником
- просмотра видеороликов, презентаций;
- викторины

## **2. Минутки здоровья**

Большое место отводится пропаганде правильного питания и

формированию навыков гигиены. Задачей данного направления является выработка и укрепление гигиенических навыков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Проводятся:

- беседы «Детям о личной гигиене», «Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться», «Чтоб всегда красивым быть, надо...», советы доктора Пилюлькина, «Как ухаживать за кожей»;
- викторины «Помощники здоровья», «Чтоб «нюх как у собаки, а глаз как у орла»;
- практические занятия «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»;
- конкурс рисунков «Витамины вокруг и на столе»

## **3. Школе безопасности**

Задачей данного направления является осознание ребенком ценности человеческой жизни, воспитание представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населенном пункте, в общественных местах, на природе.

- «День Айболита», «Что делать, чтобы тебя не укусили, поцарапали, ужалили, лягнули, забодали, заразили. И что делать, если это всё-таки случилось», «Солнечный и тепловой удар. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе», где дети учатся оказывать первую

медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.

- инструктажи для детей: «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Правила при поездках в автотранспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий», «Правила безопасного поведения на водных объектах и оказания помощи пострадавшим на воде» и др.

- беседы: «Безопасность в доме», «Правила поведения с незнакомыми людьми», «Правила поведения и безопасности человека на воде».

#### **4. Спортивно–оздоровительная работа**

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

1. Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
2. Расширение знаний о разных видах спорта.

Для этого проводятся:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, пионербол, бадминтон);
- подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты.
- спортивные праздники, спортивные соревнования

Спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни.

## I. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В основу данной программы положены **принципы**:

- *доступности* – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности, степень сформированности коллектива;
- *наглядности* – на занятиях используется много демонстрационного материала;
- *сознательности и активности* – для активизации деятельности детей необходимо пробудить в них интерес к обучению, определить мотивы для получения знаний.

### 1. Методическое сопровождение

- *учебной работы педагога*: методики проведения занятия по конкретной теме; методы обновления содержания образовательного процесса;
- *работы педагога по организации учебного процесса*: методика анализа результатов деятельности;
- *массовой работы*: методика организации и проведения массового мероприятия.

*Виды дидактических материалов:*

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- *схематический* (оформленные стенды, рисунки и т.п.);
- *картинный* (картины, иллюстрации, слайды, фотоматериалы и др.);
- *дидактические пособия* (практические задания, упражнения и др.);
- *учебные пособия*, журналы, книги;

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для реализации познавательной и творческой активности учащихся в учебном процессе используются *современные образовательно - воспитательные технологии*, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности: *лично-ориентированные, создания ситуации успеха, игровые, здоровьесберегающие, коллективной творческой деятельности*.

Для обеспечения формирования знаний, умений и навыков, необходимых для решения учебно-воспитательных задач используются:

- *методы обучения*, в основе которых лежит *способ организации занятия*: словесные (устное изложение, беседа, объяснение и др.), наглядные, практические.
- *методы*, в основе которых лежит *уровень деятельности детей*.

В качестве инструмента общения, для повышения доступности информации и других аспектов на занятиях используются ИКТ.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Для полноценного освоения каждой учебной темы наиболее оптимальным является сочетание разных форм занятий, каждая из которых принесет новые элементы в теоретическую и практическую подготовку детей.

Основная форма работы - комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики, познавательные и дидактические игры.

#### 2. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь.
- 3. Психолого-педагогическое сопровождение:
- Основными методами психолого-педагогического сопровождения в летний период являются: психолого-педагогическое наблюдение; групповая работа психолога с учащимися.
- 
- 4. Кадровое обеспечение
- Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.
- 5. Финансовое обеспечение
- Финансирование осуществляется на бюджетной основе.

#### **Список литературы**

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Добротворский И. Как развить свои физические возможности. //
3. Чурина Л. Игры, конкурсы, задания. – М., АСТ; СПб.: Сова, 2007.
4. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 2009 г.
5. Е.М. Минский «Всегда всем весело». Учебное пособие по организации детского досуга.
6. С.Н. Андреев «Футбол в школе»
7. Н.Б. Коростелев «Воспитание здорового школьника»



## **Мероприятия**

## **Приложение**

1. «Легенда об Олимпийских играх»
2. Спортивно - игровая программа «По рекордам Гиннеса».
3. Практическое занятие «В гостях у Айболита».
4. «Спортивные игры».
5. Эстафета “От игры – к спорту”.
6. Беседа–инструктаж «Правила поведения и безопасности человека на воде».
7. Викторина «Помощники здоровья».
8. Беседа «О вреде наркотиков, курения, употребления алкоголя».
9. «Подвижные игры»
10. Беседа «Детям о личной гигиене».
11. Беседа «Как ухаживать за кожей».
12. День народных игр.
13. Презентация «Моё здоровье в моих руках!»
14. Викторина «Наши Олимпийские чемпионы».
15. День футболиста
16. Эстафеты на стадионе.
17. «На дворе у нас игра» - подвижные игры на свежем воздухе.
18. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.
19. Викторина «Вредные привычки и их последствия для организма».
20. Игра по станциям «Значение спорта в жизни человека».