



СОГЛАСОВАНА:
Заместитель директора по ВР

Н.С.Еленина
от « 29 » мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор школы
Н.В.Колотухина
Приказ
от « 29 » мая 2023г. № 221 -од



Дополнительная общеобразовательная программа
«Здоровейка»

Направленность программы спортивно - оздоровительная
Уровень подготовки базовый
Возраст обучающихся – 7-11 лет
Срок реализации – 1 месяц

Автор – составитель программы
Лукьянчикова Марина Владимировна,
учитель начальных классов,
педагог дополнительного образования

г.Красноармейск
2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи	6
	Содержание программы	7
	Планируемые результаты программы	7
Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий	Методическое обеспечение программы	10
	Условия реализации программы	10
	Список литературы	11

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в оздоровительных лагерях. Осенние каникулы составляют определенный объем свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Данная программа по своей направленности является **профильной спортивно-оздоровительной**, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях осеннего лагеря.

По **продолжительности** программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены. Программа реализуется в период летних каникул.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой

частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «Я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного

направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Отличительная особенность программы в пропаганде здорового образа жизни, организации отдыха во время летних каникул.

Адресат программы – программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет.

Накопляемость – 35 обучающихся.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 месяц. Всего 16 часов.

Форма обучения – очная

1.2 Цели и задачи программы.

Цель:

Воспитание сознательного отношения ребят к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период каникул.

Задачи:

- 1 Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
3. Повышение спортивного мастерства.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Главным результатом деятельности спортивного кружка является развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности кружка должны быть показатели развития детей:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- Приобретение новых знаний и умений.
- Максимальное участие детей во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, самостоятельности.
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ ур ок а	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	2	3	4	5	6
1.	Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни	1	01.06		
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Пятнашки»	1	02.06		
3.	Личная гигиена. Подвижные игры «Волк во рву»	1	04.06		
4.	Профилактика травматизма. Подвижные игры «Кто быстрее»	1	07.06		
5.	Нарушение осанки. Подвижные игры «Горелки»	1	08.06		
6.	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1	09.06		
7.	Подвижные игры «Жребий», «Салки на болоте»	1	11.06		
8.	Подвижные игры «Волки во	1	14.06		

	рву», «Пингвины с мячом»				
9.	Подвижные игры «Волки и овцы», «Быстро по местам»	1	16.06		
10.	Подвижные игры «Медведь и вожак», «К своим флажкам»	1	18.06		
11.	Подвижные игры «Водяной», «Шишки – желуди – орехи»,	1	21.06		
12.	Подвижные игры «Невод», «Пустое место»,	1	23.06		
13.	Подвижные игры «Чехарда», «Мяч соседу»	1	25.06		
14.	Подвижные игры «Птицелов», «Мышеловка».	1	28.06		
15.	Подвижные игры «Жмурки», «Пятнашки в парах»,	1	30.06		
16.	Профилактика травматизма. Подвижные игры «Веселые старты»	1			

Важнейшим направлением в работе кружка станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В воспитании нет каникул" – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры в зале (пионербол, бадминтон); подвижные игры; эстафеты.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, различные беседы о здоровом образе жизни, спортивные задания развивающие у детей ловкость, координацию движений, быстроту и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях (веселые старты, эстафеты) присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Методологическое обеспечение программы

Формы работы:

- *беседы;
- *спортивные подвижные игры
- *спортивные соревнования

Методы обучения и воспитания:

Словесный: беседа.

Наглядный, практический: показ педагогом, практическая деятельность, игровая деятельность.

Практический: применение полученных знаний, навыков, умений во время занятий.

Методы воспитания: вовлечение в активную коллективную деятельность.

Основные педагогические технологии

- технология группового обучения - для организации совместных действий, общения, взаимопонимания и взаимопомощи.

- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от уровня подготовки учащихся.

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое состояние программы:

Помещение: Для организации успешной работы необходимо иметь оборудованное помещение (спортивный зал), в котором представлены гимнастические стенки, инвентарь в достаточном объеме, хорошее освещение.

Улица: Специально отведенное место, закрытое от внешней улицы с ровным устойчивым покрытием.

Техническое оснащение занятий:

Для занятий необходимы мячи, мел, скакалки, кегли.

2.3 Список литературы

1. *Панфилова Н.И., Садовникова В.В.* 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
2. *Туристическая игротека.* Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
3. *Федин С.Н.* Веселые игры и головоломки. - М., 2006
4. *Черенкова Е.Ф.* Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007
5. «*Чтобы увидеть радугу... ..*» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
6. «*Решаем и планируем вместе*» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 1998.

СОГЛАСОВАНА:
Заместитель директора по ВР
_____ Н.С.Еленина
от « 29 » мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор школы
_____ Н.В.Колотухина
Приказ
от « 29 » мая 2023г. № 221 -од

Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровейка»

Направленность программы спортивно - оздоровительная

Уровень подготовки базовый

Возраст обучающихся – 7-11 лет

Срок реализации – 1 месяц

Автор – составитель программы
Лукьянчикова Марина Владимировна,
учитель начальных классов,
педагог дополнительного образования

г.Красноармейск
2023 г.

