

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №61**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 7 от 16.05.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Вио директора: Т.А. Курицына
23.05. 2024 г.

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом по школе №28-о 23.05.24

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!»**



Срок реализации: 21 день
Возраст детей: 7-11 лет
Автор: Козлова Е.Г.

Иваново, 2024

Пояснительная записка.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Летняя большая перемена дана школьникам для укрепления их здоровья, физической закалки, восстановления сил после долгого учебного года. Но это также время действий, пробы и проверки своих сил, время освоения и осмысления окружающего мира.

Отдых означает переключение активности. Во время каникул можно зарядить ребенка энергией на новый учебный год. Но только в том случае, если он проводит это время деятельно, напрягая тело и разум, развиваясь в игре, физических и психологических упражнениях.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А. Сухомлинский писал: " Забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

Поэтому коллектив педагогов нашего лагеря рассматривает здоровье детей в разных аспектах:

1. Социальный аспект здоровья – способность ребенка оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности, обретение чувства принадлежности ко всему человечеству.
2. Творческий аспект здоровья – способность ребенка к созидательной активности, стремление творчески выражать себя в жизнедеятельности.
3. Эмоциональный аспект здоровья – способность ребенка адекватно выражать свои чувства, понимать и принимать чувства других.
4. Физический аспект здоровья – способность развивать физическую составляющую здоровья.
5. Интеллектуальный аспект здоровья – способность ребенка развивать интеллект и уметь им пользоваться (ум – это инструмент, которым надо уметь пользоваться «с умом»).
6. Личностный аспект здоровья – способность ребенка к самореализации, умение ставить цели и достигать их, выбирая приемлемые средства.
7. Духовный аспект здоровья – способность развивать духовную природу, выражать высшие ценности в жизни.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей и подростков мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому главной **целью** реализации программы является: формирование представления ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

Реализации данной цели способствует решение следующих задач:

- Формирование здоровьесберегающей среды.
- Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.
- Формирование у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности быть здоровыми.
- Развитие у детей потребности в двигательной активности.
- Укрепление психического и физического здоровья несовершеннолетних.

Процесс организации воспитательной работы в летнем лагере направлен на вовлечение ребенка в общественную жизнь с учетом его индивидуальных способностей, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни и формирование на этой основе его нравственного, эстетического, гражданского сознания. Организация спортивных соревнований, проведение подвижных игр, конкурсов, встречи с медицинскими работниками, оздоровительные процедуры призваны способствовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и функциональных возможностей детей, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Организация досуга построена так, чтобы наиболее полно и ярко раскрыть естественную потребность в свободе и независимости ребенка, стать сферой активного самовоспитания, предоставить детям возможность роста и самосовершенствования, преодолеть трудности возрастных проблем.

Реализация программы осуществляется через организацию различных видов деятельности.

Программа также способствует формированию самостоятельности детей в организации совместной деятельности, через включение ребят в управление делами на уровне микрогруппы, отряда и предусматривает развитие и воспитание ребят в коллективе. Отдых – это смена деятельности. Энергия ребенка в период летнего отдыха находит выход в деятельности творческой, которая, по сути своей, всегда несет психотерапевтический эффект. Использование массовых форм проведения досуга, таких как игры, путешествия, конкурсы, состязания, концертно-игровые программы способствуют включению всех детей в творческую деятельность, расширяют кругозор детей, развивают у них любознательность.

Данная программа по продолжительности является краткосрочной, реализуется в течение 21 дня и состоит из нескольких модулей.

Содержание программы

Модуль 1. «В здоровом теле здоровый дух!» включает в себя спортивно-оздоровительные мероприятия, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, способствующие развитию двигательной активности и физическому развитию ребёнка.

Модуль 2. «Уроки здоровья» включает в себя мероприятия интеллектуальной направленности: викторины, конкурсы, беседы и т.д., способствующие формированию теоретических основ формирования ЗОЖ.

Модуль 3. «Творческая мастерская» включает в себя мероприятия, способствующие развитию творческих способностей детей, сохранению и укреплению психологического здоровья.

Тематический план

Модуль 1. «В здоровом теле здоровый дух!»		
№	мероприятие	Количество часов
1	Ежедневные спортивные занятия (утренняя гимнастика, ОФП)	7
2	Подвижные игры на воздухе	21

3	Спортивные соревнования («Малые Олимпийские игры», «День Бегуна», «День Прыгуна», ГТО, «Весёлые старты» и др....	5
Модуль 2. «Уроки здоровья и безопасности»		
№	мероприятие	Количество часов
1	Беседы медицинского работника о здоровье «Если хочешь быть здоров»	2
2	«Правильное питание»	4
3	«Правила движения достойны уважения»	1
4	Беседы сотрудников МЧС и ГИБДД и ОДН о безопасности	1
5	«Режим дня»	1
6	«Твои привычки»	1
7	«Лекарственные травы и ядовитые растения и грибы»	1
8	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья или правила закаливания»	1
9	«Первая медицинская помощь»	1
10	«Телефон Доверия». Телефоны экстренных служб.	1
11	Инструктаж детей по правилам поведения в лагере, режиме дня и графике работы	1
Модуль 3. «Творческая мастерская»		
№	мероприятие	Количество часов
1	Конкурс рисунков Конкурс плакатов	4

Ожидаемый результат

Создание и поддержание положительного микроклимата в группе летнего лагеря с дневным пребыванием;

Организация разностороннего оздоровительного активного отдыха детей в летний период;

Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни;

Анкета 1.

1. Ты с удовольствием идёшь утром в лагерь?
2. Если тебе интересно в лагере, то что больше всего нравится: петь, танцевать, рисовать, смотреть телевизор, играть, заниматься спортом или что-то ещё?
3. Чему ты научился в лагере: выучил песню, научился танцевать, играть в шашки, шахматы и др.?
4. Если бы тебе разрешили, что бы ты делал в лагере целый день?
5. Чего нет в лагере, чего бы ты хотел?
6. Ты пойдёшь на следующий год в лагерь? Если не пойдёшь, то почему?
7. Тебе хотелось бы остаться на вторую смену?
8. Что ты рассказываешь дома о лагере?
9. Нравится ли тебе, как кормят и готовят в лагере? Поставь оценку повару: (от «пятёрки» до «двойки»).
10. Хочется ли тебе идти домой после лагеря?
11. Какую оценку ты бы поставил за жизнь в лагере?
12. Кто твой друг среди ребят, среди взрослых?
13. Что особенно понравилось в лагере (спортивные мероприятия, туристическая эстафета, праздники, экскурсии, походы)?

Анкета 2.

Близится к концу время нашей встречи. Подводя ее итоги, мы хотим задать тебе некоторые вопросы. Надеемся на помощь.

Что тебе понравилось в лагере? _____

Что тебе не понравилось? _____

Изменился (ась) ли ты как личность за время пребывания в лагере? _____

Если изменился (лась), то, что с тобой произошло? _____

Кто из ребят, с твоей точки зрения, изменился больше всего? _____

Какие из мероприятий лагеря оказали наибольшее влияние на тебя? _____

Было ли скучно в лагере? _____

Было ли тебе страшно? _____

Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем?

Что бы ты хотел (а) пожелать себе? _____

Что бы ты хотел (а) пожелать другим ребятам? _____

Самое важное событие в лагере? Было или оно? _____

Анкета 3.

«Чему я научился в лагере» (на выходе):

Играть в новые игры

Хорошо себя вести

Делать зарядку

Рисовать, петь, танцевать

Дружно жить

По-другому относиться к людям, природе

Съесть всё за столом

Находить подход к людям, понимать и уважать людей

Защищать природу

Понимать окружающий мир

Вести здоровый образ жизни

Помогать друг другу

Слушаться взрослых.

Жить в коллективе

Доброте