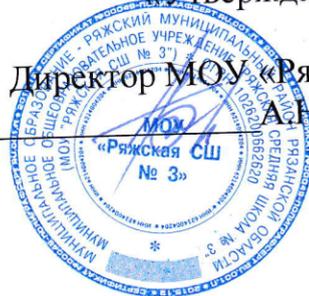


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ряжская средняя школа №3»

«Утверждаю»

Директор МОУ «Ряжская СШ №3»

А.Н. Бирюков



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Здоровое лето»**

Составил: учитель физической культуры
Юров В.Ю.

1.1 Пояснительная записка

Лето – это прекрасная пора отдыха и бесконечного удовольствия от новых впечатлений. А для множества родителей это еще и время организации летней программы для своего ребенка. И первоочередной целью, конечно же, является максимальное оздоровление детского организма.

Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Многие родители задолго до наступления тепла начинают заботиться о том, где и как ребенок проведет лето. Конечно, лучший вариант – это отправить ребенка за город к родственникам либо в лагерь к морю. К сожалению, далеко не у каждой семьи есть такая возможность, и не всякий ребенок может самостоятельно организовать полезный и интересный досуг. Предоставленные сами себе дети в лучшем случае проводят лето «за компьютером», а в худшем - подвергаются влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям и невольно попадают в группы риска.

Таким образом, разработка данной программы вызвана следующими факторами:

- невозможностью ребенка самостоятельно распланировать свой досуг в период летних каникул;
- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- ростом правонарушений и асоциальных действий подростков в летний период;
- спадом творческой активности детей в летний период;
- модернизацией старых форм работы с детьми в каникулярный период и введением новых;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала школьников и педагогов в реализации цели и задач программы.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №172, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р), письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением 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.

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровое лето» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность проблемы здорового воспитания детей в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм.

Так же среди учащихся велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата, нервно-психическими отклонениями, кардиологическими, нарушениями зрения.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность может привести к развитию целого ряда заболеваний.

Программа «Здоровое лето» соответствует конкретному заказу родителей (законных представителей) на воспитание физически и морально здоровой, социально-активной личности - это ответ на вопрос, зачем современным детям в современных условиях нужна конкретная программа.

Новизна программы

Автор выстроил содержание программы таким образом, что полученные на занятиях теоретические знания учащиеся применяют на практике, взаимодействуя с социальными партнёрами, (детские сады, пришкольные лагеря с дневным пребыванием детей) а так же, в рамках социальных проектов, при подготовке творческих работ, проведении деловых и ролевых игр, интеллектуально-познавательных и спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.

Гарантируется возможность выбора любой темы, где ребенок сможет реализовать свои потребности, получить разнообразные знания, умения и навыки и применить их в повседневной деятельности.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 месяц (14 часов).

Формы занятий

По количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая, индивидуальная.

1.2. Цель программы

Цель программы: создание комфортной мотивирующей среды для выявления и развития способностей и профессиональных склонностей обучающихся, их самореализации, самообразования, самовоспитания и успешной социализации.

Задачи программы

Обучающие:

- Освоение системы знаний по профилактике вредных привычек и приобщению к здоровому образу жизни.
- Владение умениями получать и критически осмысливать информацию, анализировать, систематизировать полученные данные; осваивать способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимой для участия в жизни общества и государства.
- Формирование опыта применения полученных знаний и умений для решения типичных задач в области ЗОЖ.

Развивающие:

- Развитие метапредметных учебных действий, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся обеспечивающее их социальную успешность, развитие творческих способностей, развитие способностей личностного самообразования и общения, развитие рефлексивных и исследовательских способностей.

Воспитательные:

- Воспитание общероссийской идентичности, гражданской ответственности, правового самосознания, толерантности, уважения к социальным нормам, приверженности к гуманистическим и демократическим ценностям, закрепленным в Конституции РФ.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, осознанного отказа от вредных привычек и приобщения к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 10 лет. В ней учитываются следующие характерные особенности данного возраста.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от вспыльчивости до депрессии). Наиболее бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Для подростков характерна полярность психики: целеустремленность, настойчивость и импульсивность. Неустойчивость может смениться безразличием, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать, повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении сменяется желанием уединиться; развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью; романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью; нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Одно из новообразований подросткового возраста — чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на

равные с взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копируют любые отношения.

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов.

У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности.

В психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на различных этапах своего развития.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.

Тема 1.1 Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ОТ и ПБ. Презентация: «Общие требования. Особенности обучения по программе «Здоровое лето».

Практика: Собеседование. Учебная эвакуация.

Раздел 2. Подвижные игры на воздухе.

Тема 2.1 Виды игр.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление.

Презентация и публичная защита.

Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

Раздел 3. Подвижные игры в помещении. 2 часа.

Тема 3.1 Копилка подвижных игр.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление.

Презентация и публичная защита.

Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

Раздел 4. Спортивно-оздоровительные игры на воздухе. 2 часа.

Тема 4.1 Спортивно-оздоровительные игры.

Практика: Работа в проектных группах. Мозговой штурм. Письменное оформление.

Презентация и публичная защита. Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Социальная практика. Выход в социум (организация и проведение разработанного мероприятия).

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. 2 часа				
1.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Собеседование.
2.	Подвижные игры на воздухе. 2 часа.				
2.1	Виды игр.	2		2	Практическая работа
3.	Подвижные игры в помещении. 2 часа.				
3.1	Копилка подвижных игр.	2		2	Практическая работа
4.	Спортивно-оздоровительные игры на воздухе. 2 часа.				
4.1	Спортивно-оздоровительные игры.	2		2	Практическая работа
ИТОГО:		8	1	7	

Планируемые результаты

Личностные

- учащиеся научатся планировать свою деятельность для самореализации, саморазвития и самосовершенствования;
- учащиеся научатся ставить перед собой ценностные ориентации и определять уровень притязаний в личностном росте;
- учащиеся научатся оценивать свои возможности и давать самооценку своей деятельности.

Предметные

Учащиеся должны знать:

- об особенностях деятельности обучающихся в рамках программы «Здоровое лето» в объединении «Новая цивилизация»;
- о возможностях применения в социальной практике приобретённых теоретических знаний;
- о правилах техники безопасности при проведении массовых спортивно-оздоровительных и интеллектуально-познавательных мероприятий;
- о последовательности подготовки деловых и ролевых игр, интеллектуально-познавательных и спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.
- возрастные психологические и физиологические особенности детей разного возраста;
- особенности формирования и развития временного детского коллектива;
- особенности организации самоуправления в лагере;

Учащиеся должны уметь:

- организовать безопасную для жизни и здоровья работу с детьми в отряде;
- оказать первую медицинскую помощь;
- планировать коллективную и индивидуальную работу с детьми в отряде;
- планировать собственную педагогическую деятельность;
- разработать и провести творческое воспитательное дело;
- проводить игры различной направленности.

Метапредметные

- Целеполагание. Умение выбора приоритетной цели, планирования пути её достижения.
- При планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.

- Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.
- Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.
- Умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
- Реализация КТД и проектно-исследовательской деятельности.
- Осуществление поиска информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- Организовывать и планировать сотрудничество с партнёрами, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.
- Работать в группе — устанавливать рабочие отношения.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Оснащение учебного процесса по данной программе предусматривает проведение занятий в учебных кабинетах, актовом зале соответствующих нормам СанПиНа, на свежем воздухе.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Наряду с традиционными технологиями в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, ИКТ.

При реализации программы используются формы работы:

- игра
- беседа
- иллюстрирование

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих возможностей учащихся, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;
- создание благоприятных диалоговых социально-психологических условий для свободного межличностного общения;
- моральное поощрение инициативы и творчества;
- продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;
- регулирование активности и отдыха (расслабления).

2.3. Оценочные и методические материалы.

Формы подведения итогов реализации Программы проводятся в виде соревнований.

Методы и приемы

По способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения, методы стимулирования творческой активности;

По уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские.

Дидактическое обеспечение

- Схемы и таблицы.
- Пособия по нормативно-правовой базе вожатого.
- Учебные фильмы.
- Копилка игр вожатого.
- Копилка сценариев отрядных мероприятий.
- Копилка отрядных песен.
- Фонограммы.

3.Список литературы

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. - М., 1987.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1988.
3. Волохов, А.В. Технология и программы организации семинаров по самоуправлению в детских коллективах. /А.В. Волохов, И.И. Фришман. – М.: ГОУ «Центр развития системы дополнительного образования детей. - 2005.
4. Волохов, А.В. Фришман И.И. Внимание, каникулы! Методическое пособие. М.: ЦГЛ. 2005.
5. Гузенко, А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником: материалы авторских смен/ авт. сост. А.П. Гузенко и др.
6. Иванов, И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М.1997.
7. Леванова, Е.М. Мастерская вожатого. Руководство для начинающих и опытных / Под редакцией Е.А. Левановой. – М.: Педагогическое общество России,2003.
8. Маслов, А.А. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства. / авт. сост. А.А. Маслов. – Волгоград: Учитель, 2007.
9. Романенко, Т.Н. Настольная книга вожатого детского оздоровительного лагеря. Второе издание – Воронеж: Департамент образования, науки и молодёжной политики Воронежской области, 2013.
10. Тетерский, С.В. Детский оздоровительный лагерь: Воспитание, обучение, развитие: Практическое пособие. / С.В. Тетерский, И.И. Фришман. – М.: АРКТИ, 2007.
11. Фришман, И.И. Тебе, вожатый! /И.И. Фришман. Выпуск 4.– Н. Новгород: ООО «Педагогические технологии».- 2005.
12. Чагина, И.Н. «Методические рекомендации для вожатых детских оздоровительных лагерей» - Издательский дом «Методист», Москва 2008г.
13. Шаламова, И.Ф., А.Ю. Ховрин «Вожатый – старт в профессию». – Педагогическое общество России, Москва.

