

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МАОУ – СОШ № 55

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря
с дневным пребыванием детей при
МАОУ – СОШ № 55
Хохлова А.Ю.
от 01.04.2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Здоровейка»**

Возраст: 7-14 лет.

Екатеринбург, 2026

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—5 дней. Программа реализуется в период осенних каникул.

КОНЦЕПЦИЯ 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.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время осенних каникул.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА

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.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА

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.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

1 день	8.30-8.50- зарядка Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале легкой атлетике: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка».
2 день	Спортивные игры: пионербол.
3 день	Эстафеты с различными мячами.
4 день	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передай – лови», «Пятнашки в парах», «Свободное место», «Десять передач».
5 день	«Веселые старты»

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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.

Список литературы:

1. *Панфилова Н.И., Садовникова В.В.* 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2011
2. *Туристическая игротека.* Игры, конкурсы, викторины. -М., 2015
3. *Федин С.Н.* Веселые игры и головоломки. - М., 2016
4. *Черенкова Е.Ф.* Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2017
5. *«Чтобы увидеть радугу.....»* (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2014
6. *«Решаем и планируем вместе»* (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 2018.