

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МУ СШОР № 3
им. В.И. Русанова
от № -од

ПРОГРАММА
городского оздоровительного лагеря физкультурно-спортивной направленности
с дневной формой пребывания детей «Сохрани свое здоровье»
на 2020 год

Срок реализации программы: 03.08.-14.08.2020

Составители:

Заместитель директора по СП Комарова И.В.

Ст.инструктор-методист Яковлева Н.С.

Программа рассмотрена и рекомендована
тренерским советом МУ СШОР № 3
им. В.И. Русанова
(протокол от 03.07.2020 № 1)

Ярославль
2020

Пояснительная записка.

**Чтобы быть здоровым, нужны
собственные усилия, постоянные
и значительные. Заменить их нельзя
ничем.
Академик Амосов.**

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 с дневной формой пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. 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. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание,

основы массажа и др. 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 склонностей 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 коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, развивать и укреплять связь школы и семьи.

В организованном летнем отдыхе ежегодно принимает участие около 100 занимающихся школы преимущественно от 8 до 18 лет. Над реализацией программы городского тематического лагеря с дневной формой пребывания детей (далее- лагерь) работает тренерский коллектив из числа лучших сотрудников школы совместно с работниками МЧС, ГИБДД, учреждениями микросоциума.

Программа «Сохрани свое здоровье» является продолжением воспитательной и тренировочной работы, проводимой в течение года.

Центром воспитательной работы лагеря является ребенок и его стремление к реализации. Пребывание здесь для каждого – время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта. Это возможно благодаря продуманной организованной системе планирования лагерной смены.

Детям предоставлена свобода в определении содержания их отдыха. Самостоятельное планирование дает возможность детям вносить предложения, отстаивать их, выбирать, а затем воплощать в жизнь.

Показатели эффективности работы по программе:

- 1.Состояние здоровья детей, восстановление физических и психологических сил, укрепление детского организма.
- 2.Уровень развития и саморегуляции. Дети должны обладать собственным оригинальным подходом к решению различных проблем, способны к адаптации в современном обществе, умению находить выход из экстремальных ситуаций.

3. Социализация. В процессе деятельности, творческих мероприятий, сотрудничестве с учреждениями СШ, ГИБДД, МЧС, учреждениями микросоциума осуществляется усвоение и активное воспроизведение социального опыта.

Паспорт программы

<p>Основания для разработки программы</p>	<p>Федеральный Закон “Об образовании в Российской Федерации”;</p> <p>- Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”;</p> <p>- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;</p> <p>- Закон ЯО О физической культуре и спорте в Ярославской области от 11.11.2013 (в ред. Законов Ярославской области от 14.07.2015 N 74-з, от 26.11.2015 N 96-з, от 28.12.2015 N 109-з);</p> <p>- Постановление Правительства Ярославской области от 30.12.2019 № 961-п «О мерах по организации отдыха и оздоровления детей в 2020 году»;</p> <p>- Постановление Правительства Ярославской области от 16.03.2016 № 265-п «Об утверждении областной целевой программы «Семья и дети Ярославии» на 2016-2020 год;</p> <p>- Конвенция о правах ребенка.</p>
<p>Заказчик программы</p>	<p>Управление по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля</p>
<p>Разработчики программы</p>	<p>Администрация и тренерский коллектив МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова</p>
<p>Основные цели программы</p>	<p>- Организация отдыха и оздоровления детей в летний период</p>
<p>Перечень основных мероприятий программы</p>	<p>- Создание оптимальных условий для организации отдыха и оздоровления детей</p> <p>- Обновление содержания и форм работы по организации</p>

	<p>лагеря</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование уровня кадрового обеспечения и деятельности летнего лагеря - Проведение культурного и здорового досуга, обеспечивающего воспитание и развитие детей -Профилактика заболеваний
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Создание благоприятных условий для оздоровления детей через сотрудничество с учреждениями СШ, ГИБДД, МЧС - Формирование умений, навыков, приобретение жизненного опыта адекватного поведения в экстремальных ситуациях. - Улучшение социально-психологического климата в лагере - Совершенствование материально-технической базы организации летнего отдыха и оздоровления детей - Снижение темпа роста негативных социальных явлений среди детей - Укрепление здоровья детей, развитие интеллектуальных способностей, гигиенической и физической культуры,
Система организации контроля над исполнением программы	Контроль над исполнением программы осуществляется инструктором-методистом (начальником лагеря) и зам. директора по спортивной подготовке.

В ОСНОВУ ПРОГРАММЫ ПОЛОЖЕНЫ

СЛЕДУЮЩИЕ ИДЕИ:

1. Сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей человека.
2. Широкое приобщение детей к социальному опыту, закрепление навыков здорового образа жизни, сотрудничество с ГИБДД, МЧС.
3. Разнообразная общественно- значимая досуговая деятельность, общение с природой, укрепление здоровья.

4. Социальное благополучие и успешность человека невозможны без сохранения физического, психического здоровья, умения адекватно вести себя в экстремальных ситуациях.

Цель программы

- Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

-Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление, нравственное и патриотическое воспитание, творческое развитие.

Задачи

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

- Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.

- Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.

- Индивидуальная работа с детьми из «трудных» семей.

- Профилактика детской безнадзорности в каникулярное время;

- Повышение спортивного мастерства.

- Создание благоприятных условий для развития социально адаптированной личности в современных жизненных условиях, для развития физической культуры; овладения навыками доврачебной помощи; совершенствования знаний и умений, навыков по профилактике детского дорожно- транспортного травматизма

Методы и формы обучения.

Активным процессом, способствующим запоминанию материала, выработке конкретных умений, развитию мышления и способностей детей являются

следующие формы и методы обучения:

1. Информационно- репродуктивный
2. Объяснительно- репродуктивный
3. Самоуправление познавательной деятельностью
4. Стимулирующий
5. Творческое задание
6. Поощрение

7. Пример

Форма занятий – групповая.

Структура лагеря

В лагере 4 отряда (дети и подростки преимущественно от 8 до 18 лет). Основное содержание деятельности осуществляется на четырех уровнях: лагерь, образовательное пространство, социум, отряд. Участники смены входят в отряды по интересам. Каждый отряд имеет свое направление деятельности по видам спорта, имеет свое название. Организуются тематические дни, когда дети реализуют свои идеи, привлекая тренеров школы, МЧС, ГИБДД.

В пришкольном лагере все равны и каждый находит для себя дело. Здесь он действительно свободен и у него есть возможность развиваться в соответствии со своими интересами и способностями. Воспитанники находятся в своем отряде и объединены в различные группы, но между ними существуют дружеские отношения.

Механизм реализации Программы

К участию в реализации Программы привлекается тренерский коллектив школы, микросоциума и культуры.

Перечень мероприятий Программы предусматривает решение конкретных задач, взаимосвязанных и скоординированных по времени, включая материально-техническое, методическое, кадровое и организационное обеспечение.

Планируется проведение комплекса мероприятий по созданию благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей лагеря.

Предусматривается развитие и поддержка коллектива тренеров, занимающихся организацией летнего отдыха оздоровления детей.

Намечается проведение тренерских советов по итогам работы летнего лагеря при школе, методических совещаний по накоплению, распространению и обобщению опыта организации работы летнего лагеря с дневным пребыванием.

Предусматриваются мероприятия по организации переподготовки кадров, обеспечивающих организацию летнего отдыха и оздоровления детей, созданию «методической копилки».

Администрация лагеря начинает работу задолго до открытия лагеря. Это время называют **подготовительным периодом** лагерной смены, который может начаться за полгода до смены и завершиться приемом детей в отряд. В это время приводится в порядок документация лагеря, а также решаются вопросы подготовки сотрудников. В подготовительный период тренеры, исполняющие обязанности воспитателя:

знакомятся с правилами внутреннего распорядка, требованиями к работе, традициями лагеря.

составляют примерный план работы отряда на смену, учитывая возрастные особенности детей.

подготавливают материалы, которые могут пригодиться в течение смены (вырезки из журналов, открытки, сборники с играми, песнями и сценариями, книжки со сказками, воздушные шары и т.д.)

принимают участие в благоустройстве лагеря.

Лагерная смена условно делится на три периода: организационный, основной и заключительный.

Организационный период (оргпериод) длится первые 3 дня. В этот период происходит знакомство детей между собой, адаптация к новым условиям жизни (режим дня, бытовые условия и т.д.), определение ролей, которые дети будут выполнять в коллективе («лидер», «исполнитель», «аутсайдер», «креативщик», «критик» и т.д.). Организационный период - это очень трудное время и для детей, и для воспитателей. В первые дни перед воспитателем стоит несколько задач:

познакомиться ближе с детьми, выявить их личностные особенности, интересы.

перезнакомить детей между собой, помочь адаптироваться к новым условиям
познакомить с территорией, рассказать о правилах и традициях лагеря, составить законы жизни отряда.

создать уютную атмосферу (красиво оформить отряды), дать возможность проявить себя в мероприятиях различной направленности, сплотить отряд (проводить игры, направленные на сплочение, выбрать отрядную символику - название, девиз, песня, эмблема, создать отрядный уголок)

включить детей в деятельность, раскрыть перед ними перспективы этой деятельности (составить вместе с детьми план смены)

создать эмоциональный настрой на яркую, интересную будущую совместную жизнь (с первого дня проводить с детьми веселые, интересные, неожиданные мероприятия и игры).

2. Основной период характеризуется своей стабильностью: ребята привыкают к требованиям воспитателя, к режиму дня, к жизни в коллективе. Отряд входит в определенный ритм: подготовка мероприятия, проведение, снова подготовка.

В основной период задачами воспитателя становятся формирование коллектива и развитие в нем самоуправления. Это достигается путем объединения ребят вокруг

какой-либо деятельности, проведения КТД (коллективных творческих дел), передачи некоторых полномочий ребятам- лидерам.

На середину лагерной смены приходится **второй пик трудности** — «**пик привыкания**» (примерно 12-13 день). В данной обстановке часто возникают конфликты между детьми и воспитателями. Для преодоления пика привыкания (на 13 — 14 день) необходимо провести такое мероприятие, которое бы встряхнуло ребят, полностью поменяло окружающую обстановку, явилось бы крупной «авантюрой». Например, «Украденный полдник», «Праздник нечистой силы», «Зарница». Данные мероприятия продумываются заранее и готовятся либо вообще без участия детей данного отряда («Украденный полдник»), либо, наоборот, полностью задействуя их в подготовке (поход). Самое главное «перевернуть все с ног на голову».

Заключительный период начинается за три дня до конца смены. Это время подготовки к закрытию лагеря, подведения итогов и самых ярких, запоминающихся событий.

Направления деятельности лагеря

Спортивно–оздоровительное направление:

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

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; посещение бассейна; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники:

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, 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. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа безопасности», тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки». Ежедневно ведется «Журнал здоровья»

Гражданско- патриотическое направление:

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Средства: Комплекс мероприятий, направленных на положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности за самого себя, общество и Отечество, уважение к государственным символам и традициям; участие в митинге памяти «Никто не забыт, ничто не забыто», Дне России (конкурсной программе «Я люблю тебя, Россия»)

Эколого- туристическое направление

Обогащение знаниями и опытом общения с природой; овладение разнообразными формами и методами поиска знаний, практическими умениями, организаторскими способностями, расширение кругозора; приобретение необходимой физической и моральной закалки на экскурсиях; воспитание экологической культуры.

Средства: прогулки и экскурсии на природу; экологические акции; а так же школа безопасности «Уроки юного туриста» и туристические походы

Досуговое направление

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства: торжественное открытие смены, операция «Развед-шоу», викторина «Следствие ведут знатоки», игра «Поиски клада», «Мисс Грация, «Рыцарский турнир» «Музыкальный марафон», игра «Форт Боярд», «Следствие ведут...», день именинника. игровая программа «Школа радости!»

Практическая воспитательная деятельность.

Основное назначение деятельности заключается в организации единой образовательной среды развития личности ребенка, приобретение им необходимых знаний, умений, навыков, жизненного опыта адекватного поведения в экстремальных ситуациях.

Практическая воспитательная деятельность включает в себя:

1. Проектно- проблемный тип деятельности.
2. Проектно- ориентированная форма организации деятельности ребенка.
3. Развитие мотивации личности к познанию, приобретению жизненного опыта.
4. Организацию и проведение занятий.
5. Проведение занятий по планам творческих секций.

6. Организацию и проведение совместных воспитательных мероприятий отрядов лагеря с учреждениями ДО, учреждениями социума, МЧС, ГИБДД.
7. Выступление секций для родителей, воспитанников других оздоровительных лагерей.

Основана на принципах:

Дополнительности, непрерывности, системности, гуманизации, добровольности, конкурентоспособности, равенства образовательных способностей, параллельности, вариативности.

Оценка результативности данной воспитательной деятельности будет осуществляться:

1. На уровне тренеров: по критериям удовлетворенности достигнутыми результатами и повышения уровня профессиональной компетенции.
2. На уровне занимающихся: по критериям сформированности положительных качеств и свойств личности ребенка.

Все мероприятия проводятся совместно с МЧС, ГИБДД, ОДН, СШ, занимающимися других учреждений дополнительного образования микросоциума, со спортивными, культурными учреждениями, с привлечением общественных организаций, родителей, жителей микросоциума.

Ожидаемые результаты реализации Программы

Главным результатом деятельности лагеря является гармоничное физическое и духовно- нравственное развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- Общее оздоровление занимающихся, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- Приобретение новых знаний и умений.
- Максимальное участие занимающихся 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, детской самостоятельности и самодеятельности
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- Повышение общей культуры занимающихся, привитие им социально-нравственных норм.

- Снижение темпа роста негативных социальных явлений в детской и подростковой среде.

Контроль за исполнением программы осуществляет администрация школы.

Приложение

К программе городского
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием

Общелагерные мероприятия

1. Открытие лагерной смены «Сохрани себе здоровье» .
2. Конкурс рисунков, частушек по ПДД «Пешеход, дорога, водитель».
3. Турнир «Юный шахматист»
4. Турнир по шашкам
5. Тренинг «Первая доврачебная помощь».
6. Фестиваль детских коллективов «Мы за здоровый образ жизни»
7. Участие в Акции против терроризма
8. Спортивно-массовое мероприятие «Спорт против наркотиков»

