

Муниципальное учреждение
«Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № ____

от « ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г.Волгограда

О.В.Казакова

Приказ № ____

от « ____ » _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа для лагеря
Кружок общей физической подготовки
«Беги за мной»

Возраст детей 7-17 лет

Срок реализации программы

«Беги за мной» 14 дней(8 часов)

Вид программы: модифицированная

Исп. Шалунова В. В.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепления здоровья детей, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи создаёт объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования, без чего невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития общеобразовательной школы.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1. **Физическое здоровье**, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды.
2. **Психоэмоциональное здоровье**, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.
3. **Социально-нравственное здоровье**, отражающее систему ценностей и мотивов поведения ребёнка в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

На основании этого, и учитывая опыт работы педагогического коллектива МУ ОЦ «Орлёнок», считается, что в деле воспитания у молодёжи бережного отношения к своему здоровью, большое значение имеет работа по развитию массовой физической культуры. Физическая культура является частью общей культуры, и направлена на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование и развитие молодого человека. Массовая физическая культура- это одно из самых доступных для молодёжи форм досуга, без каких либо искусственных ограничений на

спортивные способности, достижения, возраст или материальную обеспеченность. Средствами физической культуры и спорта (как одним из её компонентов) можно эффективно формировать многие черты личности у молодёжи, развивать волю, упорство в достижении цели, мужество, стремление к преодолению трудностей, гражданственность и патриотизм. Это лучшая профилактика асоциальных явлений в молодёжной среде.

Цели и задачи программы:

Цели программы:

- Создание условий для приобщения детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и различными видами спорта
- Оздоровление молодежи в благоприятных природно-климатических условиях Чапурниковской балки.

Задачи программы:

- Сформировать у детей, подростков и молодежи интерес и личностную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом
- Обучить молодёжных лидеров, руководителей органов детского самоуправления навыкам организации и проведения тематических, спортивных дел, оздоровительных мероприятий
- Создать условия по вовлечению детей и взрослых в совместную деятельность для выявления и демонстрации индивидуальных способностей в различных видах спорта
- Популяризировать соревнования по народным, традиционным видам спорта
- Создать условия для отдыха и физического оздоровления детей, подростков и молодежи в МУ ОЦ «Орлёнок».

Методические принципы реализации программы:

1. **Принцип системности** предполагает параллельное воздействие на телесно-физические, эмоциональные, познавательно-интеллектуальные и духовно-нравственные составляющие процесса адаптации, влияние на системные

функциональные связи. Принцип системности реализуется через разработку комплексных технологий обучения, комплексной диагностики, программ профилактики и реабилитации, включающих биологические и медицинские воздействия на ребёнка.

2. **Принцип опосредованности** учитывает, что образовательная среда оказывает влияние не только на нервно-психические, но и на соматические процессы. Поэтому при любых информационных воздействиях на ребёнка следует прогнозировать происходящие в нём изменения на всех уровнях регуляции, а не только в когнитивных и эмоциональных. Механизмы реализации принципа опосредованности включают в себя работу с семьёй ребёнка; создание вокруг него такой системы отношений, которая бы оптимизировала стиль его социального поведения.
3. **Принцип индивидуального подхода** заключается в наличии у ребёнка права быть самим собой, права на индивидуальный подход к себе. Каждый ребёнок, как организм и как личность, неповторим, уникален. Реализация этого принципа предполагает представления детям широкого выбора способов обучения, его темпов, направленности, а также разработку индивидуальных программ развития обеспечивающих ребёнку возможность более полного самовыражения и самореализации.
4. **Принцип динамичности** предполагает гибкие изменения стратегии и тактики профилактических и реабилитационных воздействий на ребёнка в связи с ритмичностью его биологических и психических процессов.
5. **Принцип организованной** среды предполагает регуляцию потоков информации в условиях воспитательного процесса в соответствии с психофизиологическими особенностями формирования познавательной сферы ребёнка, специфическими условиями его воспитания и др.

6. **Принцип саморазвития** и саморегуляции предполагает перемещение источника оздоровительных воздействий из внешней среды во внутреннюю. Механизм реализации – убеждение, снятие внутренних конфликтов, формирование автономной, независимой смысловой позиции самосознания ребёнка.

Ожидаемые результаты:

- Формирование у детей, подростков и молодежи интереса и личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- Приобретение детьми и подростками знаний, умений и навыков в организации спортивно-массовой деятельности, народных и традиционных видов спорта
- Привлечение внимания общественности к проблемам развития массовой физической культуры
- Оздоровление и укрепление физического здоровья детей, подростков и молодежи, участников программы.

**Реализация основного направления программы -
оздоровительная работа**

Основополагающими идеями в работе с детьми в летнем лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- ежедневный осмотр детей медицинским работником;
- утренняя гимнастика;
- соблюдение личной гигиены и режима дня;
- занятия по изучению способов укрепления собственного здоровья, профилактики заболеваний;
- принятие солнечных и воздушных ванн;
- организация пешеходных экскурсий;
- организация здорового питания детей;
- обливание, мытьё ног перед тихим часом;
- купание в бассейне;
- организация спортивно-массовых мероприятий:
 1. легкоатлетический кросс;

2. товарищеские встречи по футболу, волейболу между командами взрослых и старших подростков;
3. мини-турниры по шахматам, шашкам;
4. спортивные соревнования «Летние заплывы»;
5. соревнования по народным видам спорта: лапта, городки;
6. спортивные соревнования «Весёлые старты»;
7. подвижные игры;
8. командные игры по футболу, баскетболу, волейболу, пионерболу, «Мяч с 4-х сторон»»;
9. личные первенства: настольный теннис, шахматы, шашки, бадминтон, армрестлинг, плавание;
10. во время проведения летних смен работа спортивных секций, кружков по: футболу, баскетболу, волейболу, туризму;
11. Спартакиада «Сильные! Ловкие! Быстрые!» по трём возрастным группам: младшая, средняя и старшая;
12. Спортивный праздник по итогам реализации программы.