

ОТРАСЛЕВОЙ ОРГАН МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ "ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО "СОВЕТСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН"  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 3 П. СОВЕТСКИЙ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Средняя  
общеобразовательная  
школа № 3 п. Советский»

С.А. Новосёлов

(подпись)

« 3 » мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Срок освоения программы: 21 день

Объем часов: 84 часа

п. Советский

2023 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Общая характеристика программы**

#### **Пояснительная записка**

Лето – это прекрасная пора отдыха, сезон местных витаминов с грядки 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.

В век глобальных техногенных изменений природы, урбанизации населения, высоких технологий и увеличивающегося объёма информации, на фоне резкого снижения качества жизни, усугубления демографического кризиса сложились устойчивые негативные тенденции в динамике состояния здоровья детей и подростков. Состояние здоровья детского населения страны вызывает очень серьёзные опасения специалистов.

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.

Среди обучающихся 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.

Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Поэтому 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. Но, к сожалению, далеко не у всех есть такая возможность, поэтому многие дети проводят лето в школьных лагерях.

Для педагогов же это время связано с особой ответственностью. Перед ними стоит ряд непростых вопросов: как, с помощью каких форм и методов организовать каникулярное время так, чтобы дети хорошо отдохнули, поправили здоровье, набрались сил, пополнили свои знания, научились чему-то новому, приобрели новых друзей и при этом находились под ненавязчивым, осторожным контролем взрослых.

Летняя большая перемена дана школьникам для укрепления их здоровья, физической закалки, восстановления сил после долгого учебного года. Также это время обогащения духовности, действий и проверки своих сил, время освоения и осмысления окружающего мира, развития творческого потенциала.

Однако не каждый ребенок может самостоятельно организовать полезный и интересный досуг. Предоставленные сами себе дети подвергаются влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям и невольно попадают в группы риска.

Таким образом, **разработка программы** летнего отдыха **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;
- спадом творческой активности детей;
- модернизацией старых форм работы с детьми в каникулярный период и введением новых;
- обеспечением преемственности в работе летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей предыдущих лет;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала школьников и педагогов в реализации цели и задач программы.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в:

- создании условий для развития личности ребенка;
- развитии мотивации личности к познанию и творчеству;
- приобщении обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- создании условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальном и духовном развитии личности ребенка.

**По своей направленности** программа является комплексной и основывается на следующих **идеях:**

- организация познавательно-развивающего и оздоровительного отдыха детей;
- воспитание личности ребенка, основываясь на историческом культурном наследии и достижениях человечества;
- развития навыков самовыражения детей в системе социальных отношений и создание условий для освоения детьми комплекса новых видов деятельности;
- закрепление общечеловеческих ценностей и идеалов в коллективе с учетом личностных интересов и потребностей.

Несмотря на то, что в основу данной программы положено сохранение и укрепление здоровья школьников, создание условий для здорового образа жизни в период летних каникул, она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

Таким образом, **новизна программы** заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной, духовно-нравственной и гражданско-патриотической деятельности

обучающихся посредством приобщения школьников к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта.

**По продолжительности** программа является краткосрочной, т.е. реализуется в период летних каникул.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» рассчитана на обучение детей 8-15 лет.

**Срок освоения программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» рассчитана на 21 день.

**Форма обучения:** очно

**Уровень программы:** базовый.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление и творческое развитие на основе включения их в разнообразную деятельность, профилактика беспризорности и безнадзорности в летний период.

### **Задачи программы:**

- организовать систему оздоровительных мероприятий, связанных с профилактикой распространенных заболеваний у детей;
- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни и укреплении физического и психического здоровья;
- создать благоприятную среду для самореализации личности ребенка, проявления активной жизненной позиции;
- раскрыть творческий потенциал детей;
- организовать интересный и познавательный досуг;
- сформировать духовно-нравственные идеалы;
- воспитать чувства коллективизма, дружбы и взаимопомощи;
- сформировать гражданские качества, культуры поведения в обществе.

### **Предполагаемые результаты программы:**

- Организация отдыха и оздоровления детей.
- Укрепление физических, духовных и психологических сил воспитанников.
- Развитие интереса к здоровому образу жизни и занятиям спортом.
- Формирование положительного опыта социального поведения.
- Предупреждение безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в летний период.
- Раскрытие творческого и познавательного потенциала обучающихся.
- Приобретение детьми новых знаний, навыков и умений в различных видах творчества.
- Формирование гражданских качеств, культуры поведения в обществе, духовно-нравственных идеалов.

- Расширение кругозора детей.

### **1.3 Этапы реализации программы**

#### **Подготовительный этап**

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия пришкольного летнего оздоровительного лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков «Улыбка»;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в пришкольном летнем оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

#### **Организационный этап смены**

*Основной деятельностью этого этапа является:*

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы «В здоровом теле-здоровый дух »;
- формирование органов самоуправления;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

#### **Основной этап смены**

*Основной деятельностью этого этапа является:*

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;

#### **Заключительный этап смены**

*Основной идеей этого этапа является:*

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации;
- анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем;
- сдача документации в Отдел Образования

### **1.4. Содержание программы**

#### ***Основные направления деятельности:***

1. Физкультурно-оздоровительное.

- 2.Творческо-познавательное.
- 3.Духовно-нравственное.
- 4.Гражданско-патриотическое.

<b>Направление деятельности</b>	<b>Задачи</b>	<b>Краткое описание мероприятий</b>
Физкультурно-оздоровительное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование потребности детей к здоровому образу жизни.</li> <li>- Развитие морально-волевых качеств, умения проявлять решительность и настойчивость в преодолении трудностей.</li> <li>- Профилактика заболеваний.</li> <li>- Укрепление физических, духовных и психологических сил воспитанников.</li> <li>- Организация отдыха и оздоровления детей.</li> </ul>	Подвижные игры, зарядка, спортивные мероприятия и праздники, мероприятия по профилактике заболеваний, беседы по здоровому образу жизни, технике безопасности, прогулки и игры на свежем воздухе, физминутки.
Творческо-познавательное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявление и развитие творческих способностей детей.</li> <li>- Развитие творческого мышления, художественных, музыкальных, литературных и др. способностей.</li> <li>- Побуждение интереса к познанию новой информации.</li> <li>- Воспитание уважения к интеллектуальному труду и его результатам.</li> <li>- Формирование положительного опыта социального поведения.</li> <li>- Раскрытие творческого и познавательного потенциала обучающихся.</li> <li>- Приобретение детьми новых знаний, навыков и</li> </ul>	Организация праздников, посещение кружков по интересам, конкурсы, участие в интеллектуальных играх и викторинах.

	умений в различных видах творчества.	
Духовно-нравственное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приобщение детей к духовно-нравственным ценностям своего народа.</li> <li>- Формирование духовно-нравственных идеалов.</li> <li>- Расширение кругозора детей.</li> <li>- Привитие духовно-нравственных норм жизни.</li> <li>- Создание условий для усвоения и принятия обучающимися базовых национальных ценностей, для освоения системы общечеловеческих, культурных, духовных и нравственных ценностей.</li> </ul>	Беседы по духовно-нравственной тематике, викторины, тематические часы.
Гражданско-патриотическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Побуждение интереса к прошлому своего народа.</li> <li>- Воспитание гордости за национальную культуру, героическое прошлое Отечества.</li> <li>- Формирование гражданских качеств, культуры поведения в обществе.</li> </ul>	Часы мужества, беседы на темы гражданско-патриотического воспитания.

### 1.5. Режим дня

<b>8.20 – 8.45</b>	Утро. Солнышко встаёт – Спать ребятам не даёт. Чтобы быть весь день в порядке, Нужно делать нам зарядку.	<b>Приём детей, зарядка.</b>
<b>8.45 – 9.00</b>	Горн зовёт, пора – пора На линейку, детвора.	<b>Линейка.</b>
<b>9.00 – 9.30</b>	Что ты ходишь такой грустный,	<b>Завтрак.</b>

	Ждёт в столовой завтрак вкусный.	
<b>9.30 – 12.00</b>	После столовой поход, игротека Или другая, какая потеха, Может быть конкурс, а может игра – Станет сюрпризом для вас детвора.	<b>Работа по плану отрядов, работа кружков, секций, КТД.</b>
<b>12.00-13.00</b>	Лишь услышим зов игры, Быстро в зал мы побежим. Много забав нас ждёт здесь чудесных И соревнований интересных.	<b>Оздоровительные процедуры.</b>
<b>13.00 – 14.00</b>	Славься искусство кухни высокое, Желудков голодных надёжный оплот, Порция полная, миска глубокая Нас к торжеству насыщенья ведёт!	<b>Обед.</b>
<b>14.00 – 14.30</b>	С делом справился отлично, Его выполнил прилично, А теперь итог подводим, Лучшего в пример приводим.	<b>Подведение итога дня.</b>

### 1.6. Содержание программы

№№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	<p><b>День знакомства.</b></p> <p>1. Торжественная линейка «Здравствуй, солнечное лето!» (создание отрядов)</p> <p>2. Игра на знакомство в отрядах, знакомство с лагерем. Ознакомление с правилами лагеря.</p> <p>3. Беседа – инструктаж по технике безопасности и правилах жизни лагерной смены, правилам противопожарной безопасности.</p> <p>4. Кто же мы такие? (подготовка отрядов к торжественному открытию лагеря). Распределение обязанностей в отрядах, оформление отрядной газеты, выбор названия, девиза, отрядной речевки, эмблемы.</p> <p>5. Итоги дня – «Время впечатлений»</p>	29.05.

2	<p><b>«Открытие лагеря»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</li> <li>2. КТД «Открытие лагерной смены «В здоровом теле - здоровый дух»</li> <li>3. Беседа по технике безопасности «Дорога в лагерь».</li> <li>4. Подвижные игры на воздухе.</li> <li>5. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	30.05.
3	<p><b>«День здоровья»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Минутка здоровья «Вредные привычки» (просмотр короткометражных фильмов)</li> <li>3. Оформление отрядной газеты «Мы за здоровый образ жизни»</li> <li>4. Инструктаж по ППБ.</li> <li>5. Соревнования на свежем воздухе : <ul style="list-style-type: none"> <li>● первенство по продолжительному удержанию пушинки в воздухе.</li> <li>● Первенство по запусканию самолетиков</li> </ul> </li> <li>6. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	31.05.
4	<p><b>«День защиты детей»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Праздник посвященный Дню защиты детей.</li> <li>3. Конкурс рисунков о детстве.</li> <li>4. Познавательно-развлекательная игра «В мире детства».</li> <li>5. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	01.06.
5	<p><b>«День велосипедиста»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ.</li> <li>3. Встреча с инспектором ПДД</li> <li>4. Юный инспектор дорожного движения «Весёлые старты».</li> <li>5. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	02.06.
6	<p><b>«День солнечного зайчика»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ.</li> <li>3. Игры на воздухе «Поймай солнечного зайчика», «Поймай тень»</li> <li>4. Первенство по шашкам в отрядах.</li> <li>5. Работа детского объединения «Оригами».</li> <li>6. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	05.06.

7	<p><b>“Пушкинский день”.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ.</li> <li>3. Посещение открытого мероприятия сотрудников районной библиотеки.</li> <li>4. Конкурс рисунков по мотивам сказок Пушкина</li> <li>5. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	06.06.
8	<p><b>День экологии «Борьба с королем Мусором.»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ</li> <li>3. Тематический час «Проблемы экологии».</li> <li>4. Трудовой десант: уборка территории школы.</li> <li>5. Конкурс рисунка на асфальте на тему «Природа и мы».</li> <li>6. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	07.06.
9	<p><b>«День мыльных пузырей»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ</li> <li>3. Игры на воздухе «Надувайся пузырь...», «Кто дальше? Кто выше? Кто больше? Кто точнее?»</li> <li>4. Детское объединение «Юный художник». Рисунок цветными мыльными пузырями.</li> <li>5. Итоги дня – «Время впечатлений»</li> </ol>	08.06.
10	<p><b>Лагерная олимпиада.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ</li> <li>3. Малая спартакиада «Мы за здоровый образ жизни». Игры по станциям.</li> <li>4. Составление книги призеров.</li> <li>5. Итоги дня – «Время впечатлений».</li> </ol>	09.06.
11	<p><b>День России.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ.</li> <li>3. Кинопоказ «Мы единая страна»</li> <li>4. Игры по станциям «Игры народов России»</li> <li>5. Акция “Окна России”</li> <li>6. Итоги дня – «Время впечатлений».</li> </ol>	13.06.

12	<p><b>«День сюрпризов».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Минутка здоровья «Витамины на грядке».</li> <li>3. Операция «Поиск клада»</li> <li>4.Акция «Просто так»</li> <li>5. Детское объединение «Юный мастер» « Игрушки-конус»</li> <li>6. Итоги дня – «Время впечатлений».</li> </ol>	14.06.
13	<p><b>«День индейца»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Инструктаж по ТБ первой помощи при укусах насекомых.</li> <li>3. Акция «Как твое имя индейца.»</li> <li>4. Создание головного убора индейца – Венец из перьев.</li> <li>5. Игры –соревнования на свежем воздухе. (Стрельба из лука. Зааркань лошадь. Воинственный крик)</li> <li>6. Итоги дня – «Время впечатлений».</li> </ol>	15.06.
15	<p><b>«День прощания».</b> <b>Закрытие лагеря ДОЛ «Улыбка»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»</li> <li>2. Минутка здоровья «Закаливание – путь к здоровью».</li> <li>3. Торжественное закрытие лагерной смены</li> <li>4. Конкурс лучший вожатый</li> <li>5. Рефлексия «Яркие моменты »</li> <li>6. Итоги дня – «Время впечатлений».</li> </ol>	16.06.

## 2. Раздел Формы, порядок текущего контроля

### 2.1.Организация и проведение мониторинговых работ

№ п/п	Критерий	Показатели	Диагностический инструментарий
1.	Развитие личности детей	Сформированность ценностного потенциала личности обучающихся	Анкетирование (анкета «Мое здоровье», «Мои интересы», анкета на выявление способностей и интересов обучающихся)
		Сформированность коммуникативного	

		потенциала личности обучающихся	
2.	Социализация воспитанников	Состояние межличностных отношений	Наблюдение
		Сформированность лагерного коллектива	Наблюдение
3.	Здоровье воспитанников	Динамика заболеваемости в течение смены	Наблюдение
		Развитие физического потенциала детей и подростков	
		Динамика оздоровления	
4.	Создание условий для активного досуга	Удовлетворённость участников жизнедеятельностью в лагере	Анкетирование (анкета «Лето моей мечты»)
		Уровень творческой активности воспитанников	Анализ результатов творческой деятельности

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

1. Помещения, необходимые для реализации программы.

Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно–гигиеническим требованиям, для занятий группы 6 человек (парты, стулья, доска, шкафы и стеллажи для хранения методических, наглядных и рабочих материалов).

2. Оборудование, необходимое для реализации программы.

Ноутбуки с необходимым программным обеспечением. Демонстрационное оборудование (проектор, экран, звуковая аппаратура). Осветительное оборудование (настольные лампы).

3. Материалы для творческой работы: пластилин цветной и белый; бумага разных видов (цветная односторонняя, цветная двусторонняя, гофрированная)

и формата (А3, А4); картон разных видов (белый, цветной) и формата (А3, А4); папки для черчения разного формата (А3, А4); клей; краски гуашевые, акварельные; бросовый материал (пенопласт, вата, фольга, картонные цилиндры др), салфетки и бумажные полотенца.

4. Канцелярские принадлежности: ручки, корректоры, блокноты, тетради, офисная бумага, степлеры, файлы, папки.

### **Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение образовательной деятельности реализуется с использованием специальной учебной, научно-популярной и художественной литературы, интернет источников по темам программы.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия по программе «В здоровом теле-здоровый дух» проводится педагогами, имеющими педагогическое образование.

### **Информационные, методические и иные ресурсы**

Для эффективной реализации программы педагогом используются:

- ресурсы региональных образовательных порталов;
- информация (из сети Интернет, работа на малых педагогических советах и методических объединениях, работа в библиотеке, работа с литературой, энциклопедиями и др.).

## **2.3.Список литературы**

1. Методические рекомендации по организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации: Внешкольник. – 2019. - №3 (150). – с.44-54.
2. Методические рекомендации по организации отдыха и оздоровления детей (в части создания авторских программ работы педагогических кадров).
3. Вариативные программы учреждений отдыха и оздоровления детей// Дополнительные образовательные программы. – 2012. - №1 (19).
4. Воспитательная направленность работы детского оздоровительного лагеря. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006. – 128 с. (Серия «Библиотечка педагога-практика». – 2006. - №7-8).
5. Гусева Е. Отдыхая, обучаемся или об учении с увлечением// Внешкольник. – 2019. - №1 (148). – с.46-50.
6. Ерохин С.В. 21 день – для открытий и достижений, или Что может сделать детский лагерь – и чего «не может» обычная школа?// Внешкольник. – 2019. - №2 (149). – с.42-43.
7. Куженова О.А. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни// Дополнительное образование и воспитание. – 2011. - №3. – с.27-29.
8. Организация детского и молодежного отдыха// Дополнительные образовательные программы. – 2011. - №2 (14).
9. Программно-методическое обеспечение воспитательной работы в детских оздоровительных центрах. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004. – 64 с. (Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей». – 2004. - №10).