

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №29»

Согласовано
И.о. заместитель Директора
Департамента по социальной политике
Администрации г.о. Саранск
Начальник Управления образования
_____ Богатова Ю.А.
«__» _____ 2022 г.

Утверждаю
Директор МОУ «Гимназия №29»

_____ Марисова О.Ю.

**Программа
лагеря с дневным пребыванием «Дружба»
МОУ «Гимназия №29»
(осенние каникулы)
«В здоровом теле - здоровый дух»**

г. Саранск, 2022 год



*Стремись быть смелым, добрым,
умным и радость людям приноси.
Стремись к здоровью, ведь отсюда –
все устремления души!*

Программа деятельности спортивно – оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Дружба»

Особую актуальность проблема здоровья приобрела в наше время в связи с ухудшением экологической обстановки не только в отдельных регионах, но и на планете в целом, а также в связи с всевозрастающей интенсификацией образования и неадекватностью образовательных средств возрастным и личностным особенностям детей.

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне, сегодня только 8 - 10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

А можно ли научить детей здоровому образу жизни? Теоретически - да, практически - пока получается не так, как бы этого хотелось.

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% оно определяется образом жизни, тем, что можно назвать культурой здоровья.

Воспитать эту культуру может и должна школа. Ведь создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

В «Конвенции о правах ребенка», разработанной Организацией Объединенных Наций, сказано: «Ребенку для полноценного и гармонического становления и развития необходимо расти в атмосфере счастья, любви и понимания». Обострение социально-экономических отношений, расслоение общества, нестабильность экономики вызывают как социальные, так и психологические проблемы, меняя внутренние ощущения и поведение современного человека. Сегодня, в ситуации стремительных и непрогнозируемых новаций, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактом дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей.

Чтобы внутренний мир, духовный склад наших детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры физического воспитания и гигиены.

Необходимо помочь детям вырасти жизнеспособными, достойными гражданами своей страны, чтобы в обозримом будущем они смогли взять на себя ответственность в решении задач экономического, политического и культурологического характера.

В ходе педагогического общения с детьми и подростками выявляются довольно значительные деформации ценностно - мотивационной сферы, многим подросткам свойственна низкая самооценка, часто маскируемая агрессивностью, грубостью, развязностью в поведении. Поэтому становится очевидной необходимость и возможность развертывания в спортивно - оздоровительном лагере программы, направленной на физическое и психическое оздоровление подростков.

Ведущими идеями программы «**В здоровом теле - здоровый дух**» являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков во время их пребывания в спортивно - оздоровительном лагере. Большое внимание уделяется раскрытию творческого потенциала детей и подростков.

Программа «**В здоровом теле - здоровый дух**» реализуется через игру, способную пробудить детскую любознательность, вовлечь в активное освоение окружающего мира. При выборе игр акцент делается на их видовое многообразие: соревновательного характера чередуются с играми на развитие сотрудничества и взаимопомощи, ролевые игры.

Все мероприятия направлены на восстановление эмоциональной, физической, духовной сфер и развитие коммуникативных качеств школьников.

Разрабатывая программу «**В здоровом теле - здоровый дух**», особое внимание было уделено созданию в детском коллективе:

- ситуации развития
- ситуации успеха
- особой среды общения и отношений
- общего поля совместной деятельности

Концептуальные основы деятельности основаны на развитии личности школьника, укрепления его физического, психологического и эмоционального здоровья

Цель программы

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья школьников, создание наиболее благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха.

Исходя из конкретной ситуации и в соответствии с поставленной целью определены следующие задачи:

Задачи программы

- создание условий для организованного отдыха школьников, обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни
- популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора детей и подростков в области физической культуры и спорта
- формирование интереса к различным видам деятельности
- развитие познавательной активности, творческого потенциала детей и подростков
- приобщение детей к разнообразному опыту социальной жизни через участие в игре
- формирование отношений сотрудничества и содружества в разновозрастном детском коллективе и во взаимодействии со взрослыми
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей

Ожидаемые результаты

- общее оздоровление школьников
- приобретение новых навыков здорового образа жизни
- овладение приемами саморегуляции, ориентированными на здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии

Режим работы, план реализации целей и задач программы

«В здоровом теле - здоровый дух»

8.30 час. - 8.50 час.- прием детей, зарядка

8.50 час. - утренняя информационная линейка

9.00 час. - завтрак

9.30 час. - 10.30 час. - познавательно - развивающий блок (викторины, игровые программы, часы творчества)

10.30 час. - 13.00 час.- спортивно-оздоровительный блок (часы здоровья, пешие прогулки, спортивные состязания)

13.00 час. - обед

13.45 час. 14.30 час. - подведение итогов дня, уход детей домой

Содержание программы

Все мероприятия, реализуемые в рамках настоящей программы направлены на снятие физического и психологического напряжения детского и подросткового организма, накопившееся за учебную четверть, обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, сохранение его неповторимости, раскрытие его потенциальных талантов, создать условия для нормального умственного и физического совершенствования.



Утверждаю
 Директор МОУ «Гимназия №29»
 О.Ю.Марисова

**План работы
 образовательно-оздоровительного лагеря
 с дневным пребыванием «Дружба» (осень)**

| дата | дела дня |
|-------------------|---|
| 26 октября | Час творчества «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас» Игровая программа «По секрету всему свету» Музыкально – игровая программа «Семь нот» |
| 27 октября | Веселые конкурсы «Ка - ра - ку - ли» Спортивно - познавательная программа «Нам от болезней всех полезней...» |
| 28 октября | Мячиковая олимпиада «Мой веселый звонкий мяч» Игра – приключение «Счастливый знак» |
| 31 октября | Танцевально - игровая программа «Нам весело, когда мы вместе» Час следопыта «В гостях у природы» |
| 1 ноября | Час здоровья «Приятного аппетита» Спортивно – игровой поединок «Команда 9 + 1 + 1» Творческо – игровая программа «Веселые вытворяшки» |
| 2 ноября | Игродром «Веселись, детвора, в гости к нам пришла Игра» Час творчества «Нам любые чудеса по плечу» |
| 3 ноября | Потешно – игровая программа «Русские забавы» Музыкально - танцевальная панорама «Откуда начинается Россия» |



**Информационная карта
программы «В здоровом теле - здоровый дух»**

Название лагеря

Образовательно - оздоровительный лагерь «Дружба»

Тип лагеря

лагерь дневного пребывания

Место расположения

г. Саранск, ул. Есенина 14А, МОУ «Гимназия № 29»

Количество участников программы

30 человек

Модель лагеря

разновозрастное объединение школьников

Возраст участников

7 - 9 лет

Продолжительность смены

7 дней (26 октября – 3 ноября 2022 года)

Утверждаю
Директор МОУ «Гимназия №29»
О.Ю.Марисова
15 сентября 2022 год

**Режим работы
образовательно-оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием «Дружба»
МОУ «Гимназия №29»**

8.30 час. - 8.50 час.- прием детей, зарядка

8.50 час. - утренняя информационная линейка

9.00 час. - завтрак

9.30 час. - 10.30 час. - познавательный - развивающий блок (викторины, игровые программы, часы творчества)

10.30 час. - 13.00 час.- спортивно-оздоровительный блок (часы здоровья, пешие прогулки, спортивные состязания)

13.00 час. - обед

13.45 час. - 14.30 час.- подведение итогов дня, уход детей домой