

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОРЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ВАЛУЙСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Борчанская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Л.Я. Коломыцева  
Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_2021 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

**«КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ»**

**Возраст детей, на которых рассчитана программа: 7-13 лет**

Авторы программы:

Олейникова Н.В.- старшая вожатая Сергиенко Т.А.- начальник оздоровительного лагеря Мирошниченко В. В.- воспитатель Иванова С. В. -воспитатель
---

Борки

2021

## Пояснительная записка

Летние каникулы - самая любимая пора всех школьников. В это время ребята могут отдохнуть и восстановить силы после учебного года, сменить обстановку и деятельность, набраться новых впечатлений, а также укрепить здоровье.

Во время летних каникул у детей и подростков появляется много свободного времени и далеко не все родители могут предоставить своему ребёнку полноценный, правильно организованный отдых, дети часто проводят время за компьютером или просмотром телевизора и здоровый образ жизни остаётся в стороне. Важно с раннего возраста формировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Летняя пора - подходящее время для приобщения детей к здоровому образу жизни, так как появляется возможность чаще бывать на свежем воздухе, заниматься спортом и активным отдыхом.

Так как здоровых детей с каждым годом становится всё меньше, то для решения этой проблемы педагогами МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Копилка здоровья». Реализация программы будет проходить в рамках 1 смены лагеря с дневным пребыванием детей.

Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 13 лет и предполагает формирование у обучающихся представлений о здоровом образе жизни и его составляющих, укрепление уже имеющихся знаний о здоровье человека.

На реализацию программы отводится 14 часов: 6 часов теоретических и 8 часов практических. Программа строится на групповой работе. Методика работы по программе представляет собой обучение с применением теоретических основ, ролевых игр, мастер-классов, специальных упражнений для закрепления навыков и умений, групповых обсуждений и анализа конкретных ситуаций, методики

коллективно творческой деятельности, чередования творческих поручений, использования современных образовательных технологий.

В результате обучения по программе, ребята смогут овладеть навыками безопасного поведения, укрепить здоровье и научатся самостоятельно организовывать мероприятия по пропаганде ЗОЖ.

### **Цель и задачи**

**Цель:** формирование у обучающихся ценности здорового образа жизни, через внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- расширять знания детей направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
- обучать нормам здорового образа жизни.
- обучать навыкам эффективного общения, принятия решений и сопротивления давлению сверстников.

**Развивающие:**

- развивать ответственное поведение и готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
- развивать мышление учащихся, творческие способности, кругозор, интерес к познавательной деятельности.
- развивать коммуникативные навыки, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**Воспитательные:**

- воспитывать и формировать здоровый образ жизни.
- прививать потребности в здоровом образе жизни и активном отдыхе;
- воспитывать негативные отношения к табаку, алкоголю и наркотикам.

## Отличительные особенности данной программы от уже существующих

Программа «Компас здоровья» модифицирована, разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа за здоровый образ жизни», которая в течение года была реализована на обучающихся МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района Белгородской области. Так как программа была актуальна и востребована, о чём свидетельствовали результаты 75 % опрошенных, было решено взять её за основу и переработать для реализации в лагере дневного пребывания детей.

Программа не дублирует ни одну из известных программ социально-педагогической направленности, а дополняет и расширяет их границы с учетом возможностей МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района Белгородской области. Программа включает в себя следующие образовательные модули: «Коммуникативный»: обучение эффективной коммуникации и моделям противостояния негативному влиянию. Основы эмпатии, эффективной коммуникации.

«Позитивный»: повышение ответственности за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков.

Формирование ценностей здорового образа жизни. «Здоровый»: обучение способам сохранения здоровья, правильному питанию, знакомство с дворовыми видами спорта. «Активный»: формирования отрицательного отношения к психоактивным веществам, саморазвитие и самореализация «Заключительный». Проведение зачётного мероприятия.

Процесс обучения помимо учебных занятий включает в себя просмотр видеоматериала, участие и самостоятельная организация мероприятий, беседы, встречи с интересными людьми.

## Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Компас здоровья» программы - 7-13 лет.

7 - 10 лет. Дети этого возраста энергичны, активны, подвижны. Любят приключения, физические упражнения, игры. Дружелюбны, им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Для детей этого возраста лучше всего использовать прогулки, активные игры. На этом этапе важно обучать ребенка личной гигиене, уходу за своей одеждой, комнатой, приучать к пунктуальности.

10 - 13 лет. У детей и подростков этого возраста уже сформировались психофизиологические структуры и механизмы осуществления элементарной жизнедеятельности. В этом возрасте они начинают осознавать себя как личность. Возрастает способность к логическому мышлению. Детей и подростков в этом возрасте увлекает соревновательная деятельность. Важнейшей частью их жизни становится чёткий режим дня.

При составлении программы были учтены возрастные особенности детей и подростков каждого возрастного периода. Занятия проводятся для каждой возрастной группы отдельно.

При реализации программы детского отдыха и оздоровления используются следующие принципы организации и содержания деятельности:

- принцип многообразия видов, форм и содержания деятельности

- принцип свободы и творчества

- принцип социальной активности через включение подростков в социально значимую деятельность

принцип взаимосвязи педагогического управления и самоуправления

#### Формы и режим занятий

При реализации программы используются теоретические и практические

формы занятий. Основные формы проведения занятий:

- ролевые игры;
- упражнения на взаимодействия в группе;
- тренинги;
- творческие задания;
- конкурсы;
- проигрывание ситуаций;
- дискуссии;
- встречи со специалистами и интересными людьми;
- экспресс тесты и опросы;
- коллективно - творческие дела;
- беседы.

Образовательная программа рассчитана на 14 часов.

Занятия проводятся на улице и в специально оборудованных кабинетах МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района Белгородской области

Направления образовательной деятельности:

физкультурно- спортивное;

социально- педагогическое

Механизм оценки результатов реализации программы

Для изучения результатов реализации программы проводится анкетирование воспитанников лагеря в начале, в середине и в конце смены. И отдельно для органов самоуправления лагеря.

## II Учебно-тематический план

№	Название образовательного модуля Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	«Коммуникативный» Знакомство. Правила групповой работы. Личность и индивидуальность. Общение.	3	2	1
2.	«Позитивный» Самоуважение. Построение отношений с близкими людьми. Уверенность в себе. Мое здоровье - мое будущее.	2	1	1
3.	«Здоровый» Долгожители. Способы сохранения	3	1	2

	здоровья. «Совы» и «жаворонки», или природа биологических ритмов. Искусство питания. Любимые виды спорта семьи.			
4.	«Активный» Понятие группового давления. Сопrotивление давлению социального окружения. Последствия употребления наркотиков - угроза здоровью. Искусство убеждения и приёмы отказа. Фито - терапия. Программирование позитивного будущего. Чтение книг о здоровье.	3	1	2
5.	«Заключительный» Зачётное мероприятие	3	1	2
	ИТОГО:	14	6	8

Всего 14 часов, из которых 6 - теория, 8 - практика.

### **III Содержание работы по программе**

**Модуль 1 «Коммуникативный». Обучение эффективной коммуникации и моделям противостояния негативному влиянию. Основы эмпатии, эффективной коммуникации.**

#### 1. Знакомство. Правила групповой работы

- Представление ведущего.
- Упражнение "Знакомство".
- Обсуждение правил работы в группе.
- Игра «Подарок».

Обсуждение понятия о «личной гигиене» и правилах её соблюдения.



- Упражнение «Честно говоря».
- Упражнение «Улыбка по кругу».
- Рефлексия.
- Заполнение анкеты.
- Ритуал прощания «Дерево дружбы».

## 2. Личность и индивидуальность. Общение.

- Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками».
- Дискуссия «Способы общения».
- Игра «Разговор по телефону».
- Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения».
- Рефлексия.

**Модуль 2 «Позитивный». Повышение ответственности за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков. Формирование ценностей здорового образа жизни.**

## 3. Самоуважение. Построение отношений с близкими людьми. Уверенность в себе.

- Упражнение «Приветствие без слов».
- Беседа «Познание себя».
- Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?».
- Дискуссия «В какой степени заинтересованы твои близкие в твоём благополучии?».
- Упражнение «Найди пару».
- Рассказ ведущего о принципах выстраивания отношений с близкими людьми.

## 4. Мое здоровье - мое будущее.

- Приветствие ведущего и игра «Приветствие - пожелание».
- Беседа «Вредные привычки».
- Игра «У всех у нас есть...».
- Игра «Выбери правильный ответ».
- Ситуации выбора.

-Рефлексия.

### **Модуль 3 «Здоровый».**

#### 5. Долгожители. Способы сохранения здоровья.«Совы» и «жаворонки», или природа биологических ритмов.

-Приветствие ведущего и игра - активатор «Море волнуется».

-Беседа «Долголетие».

-Игра «Садовник».

-Способы сохранения здоровья.

- «Совы» и «Жаворонки».

-Игра «Стена, пол, потолок».

-Рефлексия «Сердце группы».

#### 6. Искусство питания.

-«Необычные приветствия».

-«Расскажи мне о себе без слов».

-Беседа о здоровом питании.

-Игра «Полезно - вредно».

-Игра «Собери пословицу».

-Вопросник.

-Игра «У оленя большой дом».

-«Отправляемся за покупками».

-Рефлексия «Энергия».

#### 7. Любимые виды спорта семьи.

-Приветствие ведущего и игра-активатор «Колечко».

-Спорт - составляющая здоровья. Дворовые виды спорта.

-Гимнастика «Брейн-джим»

-Флешмоб «Делайте зарядку».

-Пальчиковый футбол

-Рефлексия «То, что я почти забыл...».

**Модуль 4 «Активный». Формирования отрицательного отношения к психоактивным веществам, саморазвитие и самореализация.**

8. Понятие группового давления. Сопротивление давлению социального окружения. Последствия употребления наркотиков - угроза здоровью. Искусство убеждения и приёмы отказа.

- Приветствие ведущего и упражнение-активатор «Разожми кулак».
- Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления.
- Рассказ ведущего о видах группового давления.
- Отработка навыков распознавания способов группового давления.
- Дискуссия «Что такое наркотики и психоактивные вещества».
- Разъяснение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества».
- Приемы отказа от предлагаемых наркотиков, табака и алкоголя.
- Дискуссия «Как использовать приемы отказа».
- Рефлексия.

9. Фито - терапия. Программирование позитивного будущего.

**Модуль 4 «Заключительный». Проведение итогового мероприятия.**

10. Зачётное мероприятие.

**Ожидаемые результаты:**

- расширение знаний, направленных на сохранение и укрепление здоровья, готовность соблюдать эти правила;
- знание норма здорового образа жизни;
- приобретение навыков сопротивления давлению;
- умение контролировать своё поведение и заботиться о своём здоровье;
- развитие творческих способностей, появление интереса к познавательной деятельности;
- умение эффективно взаимодействовать с окружающими, приобретение коммуникативных навыков;
- появление желания вести здоровый образ жизни;

- смена пассивного отдыха на активный, появление потребности в занятии в активном образе жизни;
- овладение правилами безопасного поведения в отношении ПАВ;
- выработка негативное отношение к табаку алкоголю и наркотикам;

**По образовательному модулю «Коммуникативный»:**

знать:

- Правила групповой работы
- Основы эмпатии и эффективного общения
- Модели противостояния негативному влиянию

уметь:

- работать в группе, выстраивать комфортные отношения.
- применять на практике полученные знания владеть:
- навыками эффективного общения.

По образовательному модулю «Позитивный»: знать:

- о том, какие привычки вредные;
- о ценности здорового образа жизни; уметь:
- построить отношения с близкими людьми;
- планировать свои поступки; владеть:
- навыками уверенного поведения;
- способностью к развитию самосознания; По

образовательному модулю «Здоровый»: знать:

- Разнообразие дворовых видов спорта
- Влияние разных видов спорта на организм уметь:
- Правильно питаться
- Применять способы сохранения здоровья владеть:
- теоретическими и практическими знаниями по данному блоку

По образовательному модулю «Активный»:

знать:

- как противостоять давлению социального окружения;

- о последствиях употребления психоактивных веществ; уметь;
- программировать позитивное будущее;
- противостоять давлению окружающих; владеть;
- понятием группового давления;
- приёмами отказа;

По образовательному модулю

«**Заключительный**»: знать:

- способы укрепления и сохранения своего здоровья; уметь;
- организовать мероприятие по здоровому образу жизни; владеть;
- теоретическими и практическими знаниями по пройденным темам.

#### **IV. Методическое обеспечение программы.**

Реализация программы предполагает использование следующих методов и активных **форм обучения**:

1. Словесные методы обучения (беседы, дискуссии).
2. Методы практической работы (упражнения, тренинги).
3. Метод игры (ролевые игры, деловые игры).
4. Использование психологических и социологических методов и приемов (анкетирование, тесты).

Подбор форм обучения зависит от возраста, психофизиологических особенностей учащихся, специфики изучаемого материала.

Практическим занятиям придается приоритетное значение.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Итоги работы по программе подводятся посредством проведения игры «Секреты здоровья», где обучающиеся, наиболее успешно освоившие материал программы станут организаторами и ведущими.

Условия реализации программы. Для реализации программы необходимо: создание материально - технической базы (помещение для проведения

