

Муниципальное Автономное Образовательное Учреждение

Средняя общеобразовательная школа №78

города Челябинска

ПРОГРАММА

ПРОФИЛЬНОГО ОТРЯДА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



РУКОВОДИТЕЛЬ:

ЛИТВИНОВА Е.С.

Учитель русского языка
и литературы, 1 категория,
классный руководитель

2013Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Давно известным фактом является то, что свободное время - это доминирующее пространство, в котором происходит физическое и духовное развитие человека, а тем более ребенка, растущего и формирующегося под влиянием макро и микросреды. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в лично значимых сферах деятельности.

В процессе реализации досуговой деятельности осуществляется удовлетворение потребностей, которые не могли быть удовлетворены в процессе учебной, трудовой деятельности и связанных с ними занятий, диктуемых внешней целесообразностью. Реализация этих потребностей, как правило, приводит к творчеству. Это исходит из установившегося положения, что личность формируется и развивается в деятельности.

В летний период в условиях школьного оздоровительного лагеря особое внимание должно уделяться воспитанию у обучающихся умения вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье, соблюдать режим здоровья. Ведь здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Актуальность выбранного **направления по сохранению здоровья детей** подтверждается и статистическими отчетами о повышении среди учащихся детей со 2 и 3 группой здоровья, увеличение хронических заболеваний у детей и снижение их иммунитета. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников.

Целью реализации настоящей программы является организация содержательного досуга и занятости детей и подростков в каникулярное время, прежде всего способствующего полноценному отдыху, благоприятно влияющего на сохранение здоровья и самочувствия воспитанников, воспитывающего в них привычку соблюдать режим дня и активно отдыхать.

Для достижения поставленной цели, предполагаем решение следующих задач:

1. организовать проведение мероприятий, направленных на укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей;
2. способствовать сохранению и укреплению физического здоровья учащихся;
3. формировать у ребят личностные качества, способствующие успешной социализации;
4. развивать познания учащихся о законах здорового образа жизни, профилактика вредных наклонностей;
5. знакомство учащихся с лучшими представителями спортивного движения, историей олимпиады;
6. развитие творческих способностей детей за счет создания творческой атмосферы летнего отдыха детей;
7. воспитывать интерес и любовь к спорту, активному отдыху.

Перед руководителем профильного отряда стоит ответственная **задача** – приучить детей к соблюдению режима дня, заинтересовать активными видами жизнедеятельности. Работа в профильном отряде предполагает предоставление возможности каждому ее участнику самостоятельности в выборе пространства самореализации, в разработке программы деятельности для достижения личного успеха и пополнения знаний, опыта в изучении основ здорового образа жизни.

Но для наиболее полноценного воплощения идей в жизнь, целесообразно тщательно продумать весь арсенал методов и приемов для вовлечения детей к активному отдыху. Программа предполагает активную оздоровительную программу: посещение плавательного бассейна, ледовой арены «Молния», спортивно-развлекательные мероприятия, занятия-тренинги со школьным психологом, творческие спортивные инсценировки.

Спортивно-оздоровительная работа включает в себя использование современных методов оздоровления и средств массовой физической культуры, соблюдение режима дня и необходимого объёма двигательных упражнений, витаминизацию детей. Основопологающими идеями в работе с детьми является сохранение и укрепление здоровья детей.

На занятиях предполагается посвятить время просвещению детей о символике олимпиады, истории побед русских спортсменов. Что, несомненно, привьет у детей чувство гордости, патриотизма и желания

следовать примерам и на своем опыте. Особое внимание должно быть уделено основам правильного питания учащихся, Необходимо добиться, чтобы ребенок сам понимал, что полезно для его здоровья, а что губительно.

2013 год является годом охраны природы и окружающей среды. Это несомненно пересекается и со здоровьесбережением. Поэтому планируется чаще бывать на свежем воздухе, совершать экскурсии в «Аквилон», зоопарк, бассейн, которые приблизят ребенка к природе.

Предлагаемая программа рассчитана на одну лагерную смену (18 дней) для детей среднего школьного возраста – учащихся 5 класса. Эмоциональная восприимчивость, богатое воображение, сильная увлеченность, смекалка, заинтересованность в игре, богатое воображение, характерные для этого возраста, способствуют физическому развитию, участию детей в интересных для них организованных спортивных мероприятиях. Кроме того адаптационный период сказался так или иначе на состоянии детей, а лагерь позволит быстро и легко восстановить нормальное эмоциональное и физическое состояние учащихся.

Форма работы самые разнообразные: от зарядки до турнира, от сценки на спортивную тематику до встречи со спортсменами.

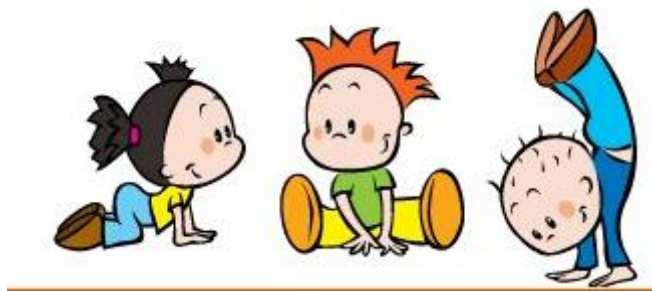
Ожидаемые результаты:

- Формирование позитивного психологического микроклимата в едином образовательном пространстве.
- Укрепление здоровья школьников.
- Развитие изобразительных способностей, эстетического восприятия художественного вкуса, творческого воображения, пространственного мышления, эстетического чувства и понимания прекрасного.
- Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой деятельности.
- Личностный рост участников смены.




Формы подведения итогов:

- через выполнение творческих заданий;
- медицинский контроль;
- выпуск дневника профильного отряда;
- Подведением итогов деятельности объединения должен стать заключительный смотр-концерт в конце лагерной смены, иллюстрирующий спортивные достижения ребят.



Примерный тематический план работы Профильного здоровьесберегающего отряда

№	Тема занятия	Краткое содержание
1.	Да здравствуют каникулы!	Музыкально-игровой конкурс о лете, солнце, цветах и дружбе. Выбор и разучивание отрядной песни, девиза.
2.	Тропа индейцев 	Дети сами переодеваются, назначают вождей и проходят тропу испытаний. Уже здесь ребята становятся сплоченной, дружнее и инициативные. По прохождении каждой станции отряд получает баллы по итогам подсчета которых выявляется победитель.
3.	День здоровья "О, спорт — ты мир!"	Конкурс пословиц и поговорок о здоровье "От А до Я", плакатов "Здоровье в порядке – спасибо зарядке!", конкурс "Реклама спорту"
4.	Охота на тигров	Спорткоманда красится в тигров и цепляет на себя полоски материи. Каждому спортиструктору дают



маркер. Задача детей – сорвать как можно больше полосок с тигров. Тигры ставят «царапины» маркерами. Тогда воспитанник бежит в медпункт. Там врачи лечат (стирают) царапины за плату (полоски). Выигрывает группа, собравшая больше все полосок.

5. Украденный полдник



Приходят детишки на полдник в столовую лагеря, а тут кучка пиратов, у них на глазах ворует их законные сладости. На помощь детям появляются добрые сказочные герои, будь то Кот в сапогах, Мальвина, Дюймовочка, Фея которые ведут их по следам пиратов, останавливаясь за подсказками у Бабки Ежки, Черта, Кощея, Робин Гуда, Гуманоидов, Космических пришельцев и других героев.

6. Спортландия



Ребятам предлагается совершить увлекательное спортивное путешествие. Для проведения мероприятия формируются две команды: «пиратов» и «моряков». Болеющие за них дети располагаются соответственно с разных сторон. Количество девочек и мальчиков одинаково в каждой команде, возраст тоже учитывается.

Легенда игры: «Итак, представьте: море шумит, солнце печет, где-то на дне пещеры спрятаны сокровища. Чтобы к ним добраться, нужно преодолеть ветер, дождь, тайгу, бурелом, Ниагарский водопад, Марианскую впадину, лавины и оползни. И для того чтобы определить, кому достанутся сокровища, мы пригласили почетных членов адмиралтейства (представление жюри). Оценивать команды адмиралтейство будет в «пиастрах», победитель конкурса получит 2 “пиастра”».

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПРОФИЛЬНОГО ОТРЯДА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

1. Тема: «Да здравствуют каникулы»

Цель: Создание праздничного летнего настроения средствами музыки, игр, спортивных конкурсов.

Задачи:

- В конкурсно-игровой форме познакомить детей с песнями о лете;
- Выбрать и разучить отрядную песню;
- В процессе занятия ближе познакомиться друг с другом, развивая при этом коммуникативные навыки ребят.

Содержание занятия:

Первое занятие приурочено к Международному дню защиты детей (1 июня), а также к началу летних каникул. Поэтому важно создать праздничную атмосферу детского веселья, предложив ребятам участие в музыкальных спортивно-игровых конкурсах. Победителей конкурсов обязательно поощрять призами.

Содержание конкурсов может быть самым разнообразным, например, кто больше вспомнит песен о спорте, солнце, дружбе, проведет забавную музыкальную гимнастику, веселые эстафеты и т.п.

Можно поздравить всех летних именинников, предложив им поучаствовать в отдельных конкурсах.

Знакомиться друг с другом можно также в форме игровых конкурсов: «веселые ножки», «имя в центре», «посмотри-ка на меня» и др., которые помогают детям быстрее адаптироваться, сдружиться друг с другом.

Развитию коммуникативных навыков способствуют русские народные игры: «Волк и гуси», «Кот и мышка».

Желательно выбрать с детьми песню, которая соответствовала бы духу данного конкретного отряда и совместно разучить ее.

2. Тема: День индейца

Цель: привить здоровый образ жизни у учащихся, сплотить ребят, познакомить с обычаями и культурой индейских племен.



Задачи:

- провести эстафету с интересными конкурсами
- формирование навыков поведения в команде
- формирование навыков коллективной работы

Веселая эстафета для всего детского лагеря служит хорошим началом смены. Главное продумать конкурсы, подготовить заранее инвентарь и проработать с вожатыми план проведения мероприятия.

Правила игры: участники игры образуют "индейские племена" и борются за звание "настоящий индеец". Участники имеют налобную повязку с "индейским именем", к которой вождь племени после каждого игрового дела прикрепляются перья: зеленое - за отличное участие, красное - за хорошее.

Звание "настоящий индеец" присваивается участникам, обладающим наибольшим количеством перьев.

Для конкурсов можно использовать как спортивные состязания, так и задания творческого характера: самый интересный клич и приветствие, самое интересное название племени, имитация (подражание) животным или людям, самый необычный боевой раскрас.

Для спортивных состязаний удачными будут на меткость, ловкость, стремительность.

Мероприятие дает позитивный заряд всем участникам, надолго запоминается и позволит задать необходимый тонус для эффективности дальнейших мероприятий.

3. Тема: День здоровья «О, спорт – ты мир»

Цель:

1. укрепление здоровья обучающихся;
2. пропаганда здорового образа жизни.



Задачи:

1. провести конкурс пословиц и поговорок о здоровье “От А до Я”, плакатов “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, конкурс “Реклама спорту”;
2. провести ряд подвижных командных игр.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и успешным человеком. Но здоровье ребенка почти невозможно без занятий физкультурой и спортом. Поэтому считаем необходимым пропагандировать любовь к здоровому образу жизни, воспитать целеустремленность и дисциплину.

Для воспитания у детей осознания важности здоровья и его сохранения лучше всего использовать метод игры. К игре у детей 11-12 лет природная тяга, а подвижные игры и соревновательные моменты лучше всего помогут развить ловкость, координацию движений и навык общения. И главное – дети любят играть, состязаться. Особенно, если в итоге их поощрить.

Конкурсы помогут детям самим для себя и для других объяснить, для чего же необходим спорт, здоровье и что нужно для его сохранения. Создание рекламы спорту также в творческой форме реализует задачу пропаганды здорового образа жизни, а заодно и поможет реализоваться ребенку в полной мере.

Плакаты и рисунки несут эмоциональный разряд. Дети 11-12 лет обладают собственным видением окружающего мира, а бумага и карандаши помогают его в какой-то мере его реализовать зрительно.

4. Тема: «Охота на тигров»

Цель: активизировать детей в ходе подвижной игры, приучить к соблюдений дисциплины за счет четкого исполнения всех требований игры.

Игра не требует серьезных подготовок, но очень эмоциональна и интересна. Подразумевает игровые группы: в игре ведётся личный зачет (игроки играют в одиночку), но отдельные результаты можно суммировать в результаты групп.

Часть вожатых - «тигры». Они навязывают на себя несколько разноцветных тряпочек («шкур»), которые потом «сбрасывают» - бросают на землю, привязывают к кусту. Задача воспитанников - собрать как можно больше «шкур» и сдать их купцам (координатору и спорт-инструктору) в обмен на деньги. Тигры могут «царапать» детей черными маркерами. «Раненый» охотник бежит к медсестре, которая за деньги лечит раны (зачеркивает «царапины» красным маркером). После этого охотники возвращаются в строй. Коварные тигры придумывают разные уловки: сбрасывают «шкуры» и прячутся, поджидая детей. Как только беспечные охотники начинают собирать трофеи, с разных концов поляны на них кидаются свирепые тигры, «царапая» и «кусая» всех подряд.

Таким образом, все дети отряда будут вовлечены в игру, никто не будет сидеть на месте. Также вырабатывается дух победителя, ведь здесь каждый играет сам за себя. В конце игры победитель получает диплом лучшего охотника на тигров и фото с «тиграми» на память.



4. Тема: «Украденный полдник»

Цель: сгладить проблемы в психологическом состоянии ребенка, вызванные адаптационным периодом, за счет юмора и коллективной поисковой работы.

Задачи:

1. Заранее спланировать мероприятие с водителями и поварами;
2. Нарисовать наглядные материалы (карты, ребусы, загадки);
3. Подготовить необходимое музыкальное сопровождение.

Мероприятие подразумевает эффект неожиданности. Участникам отряда объявляют, что пираты похитили сладости и требуют за них выкуп. В качестве выкупа ученики должны пройти ряд испытаний, которые зашифрованы в карте. Проходя станции с заданиями, учащиеся охвачены азартом и предвкушением заслуженного потом угощения.

В качестве заданий могут быть пожелания исполнить задорную песню, танец, армрестлинг с главарем пиратов, перетягивание каната, волейбол на стадионе школы с «пиратской братвой».

Проведенный на воздухе праздник благоприятно скажется на состоянии здоровья детей. А игра в коллективе неоднократно докажет полезность активного отдыха перед пассивным.

5. Тема: Спортландия

Цель: при помощи спортивно-музыкальной игры закрыть смену.

Задачи:

- а. Формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у детей и подростков, их гражданского и патриотического воспитания.
 - б. Приобщение детей и подростков к занятиям спортом.
 - в. Повышение уровня физической подготовленности детей и подростков.
- Ребятам предлагается совершить



увлекательное спортивное путешествие. Для проведения мероприятия формируются две команды: «пиратов» и «моряков». Болеющие за них дети располагаются соответственно с разных сторон. Количество девочек и мальчиков одинаково в каждой команде, возраст тоже учитывается. Легенда игры: «Итак, представьте: море шумит, солнце печет, где-то на дне пещеры спрятаны сокровища. Чтобы к ним добраться, нужно преодолеть ветер, дождь, тайгу, бурелом, Ниагарский водопад, Марианскую впадину, лавины и оползни. И для того чтобы определить, кому достанутся сокровища, мы пригласили почетных членов адмиралтейства (представление жюри). Оценивать команды адмиралтейство будет в «пиастрах», победитель конкурса получит 2 “пиастра”».

Допускается костюмирование, допускается хороший юмор. допускается музыкальное сопровождение.

Ну и разумеется, во время самих "Веселых стартов" не забывайте о зажигательном комментировании, о текущем объявлении результатов, о поддержке болельщиков, кото-рая без вашего организационного участия может и не состояться.

Ну, а о процедуре награждения дети не позволят вам забыть.

скептической улыбки по поводу предложения поиграть в футбол или даже рассеянного взгляда во время детского восторженного рассказа о получении переходящего вымпела за зарядку. Несколько таких ситуаций - и большинство детей заразится вашей апатией. Вы же, не подозревая своей "заслуги", будете говорить коллегам: "У меня такие дети подобрались в отряде, их даже футбол не интересует". В лагере это бывает часто: дети копируют своего вожатого, а вожатые проецируют свое отношение к жизни на детей. Есть даже такая примета: каждый отряд похож на своего вожатого.

Детям без спорта нельзя. Спортивные упражнения для них- и удовольствие, и возможность проявить себя, и потребность растущего организма. Как бы вы ни относились к спорту, ограничивать тягу к движениям у детей вы не имеете права. Поэтому, преодолите себя и организуйте ежедневный активный двигательный отдых. Его формы могут быть самыми разнообразными...

И шумные подвижные игры на воздухе: "салки", "жмурки", "чехарда".

И командные игры на спортивной площадке: футбол, пионербол, снайпер.

Список учащихся 5 «б» класса, переведенных в 6 класс

1. Батуров Егор
2. Берсенева Екатерина
3. Бородулина Кира
4. Бровка Никита
5. Бурлако Анастасия
6. Вокуева Влада
7. Ерофеев Максим
8. Иваненко Иван
9. Гросс Кристина
10. Кононец Сергей
11. Коротовских Владислав
12. Люкшин Дмитрий
13. Мальгин Борис
14. Попов Василий
15. Пономарева Наталья
16. Рогожина Екатерина
17. Ревнивцев Никита
18. Савин Дмитрий
19. Садыков Александр
20. Северьянова Анастасия
21. Суханова Валерия
22. Тесленко Сергей
23. Цыпилева Мария
24. Хаятова Алина
25. Шакин Кирилл
26. Юн Данил

Классный руководитель Литвинова Е.С.