

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Программа летнего оздоровления и отдыха
детей и подростков
*«Здоровое лето в звездной галактике»***

Авторы программы:

Родионова Резеда Минулловна,
педагог дополнительного образования;

Абдуллина Эльза Альбертовна,
зав. организационно-массовым отделом;
научный консультант:

Политова Валерия Вячеславовна,
кандидат педагогических наук

май, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каникулы – это замечательная пора свободного от учебы времени, когда ребенок имеет возможность стать активным участником, организатором социально-значимой для себя деятельности, необходимо только создать условия для использования каникулярного времени в интересах детства.

Летний лагерь создает условия для педагогически целесообразного, эмоционального, привлекательного отдыха и досуга школьников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самостоятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, игру и другие сферы возможного самоопределения.

Программа «Здоровое лето в звездной галактике» – адаптированный вариант летнего модуля комплексной целевой программы «Здоровое поколение», разработанной в Центре детского творчества Вахитовского района г. Казани.

Реализация программы может осуществляться как в условиях загородного, так и на базе городского школьного лагеря. Она представляет педагогам возможность творческого корректирования, дополнения ее содержания в зависимости от возраста и количества участников, материально-технических, погодных и других условий.

Актуальность программы

Слово «Здоровье» в общепопулярном определении (словарь русского языка С.И.Ожегова) – это «правильная нормальная деятельность организма». В словаре приводится девятнадцать слов – производных от слова «здоровье», охватывающих многие стороны жизни – от физически благополучного - «здоровый» и «здравый» - в смысле толковый, рассудительный, до «здорово» - хорошо, отлично.

Здоровье – это сумма слагаемых и произведение сомножителей, главными из которых являются, кроме хорошей наследственности – элементы образа жизни детства и школьных лет – когда формируется организм, его биологические, физические и умственные резервы, а затем - образа жизни десятилетий возмужания, зрелости, старости. К XXI веку современная наука, опираясь на мудрость тысячелетий, накопила много знаний о положительных и отрицательных факторах, влияющих на здоровье человека. Но знания всего лишь книжный свод истин, если они не применяются на практике. Последний рубеж от знания к практике – это действия, это внедрение полезных привычек, искоренение вредных.

Чем раньше, шагая по годам жизни, ребенок познает свою собственную роль в формировании здоровья, чем раньше поймет значение самоконтроля, тем реальнее будут достижения поставленных им целей, тем крепче будет тело, выше интеллект, а значит – выше возможности реализации своих способностей.

Лагерь является уникальной формой организации свободного времени детей разного возраста, пола, уровня развития с одной стороны и пространством для оздоровления, формирования здорового образа жизни, профилактики негативных явлений в детско-подростковой среде с другой.

Цели программы:

- создание здоровьесоблагообразующей среды для полноценного отдыха и оздоровления детей и подростков;
- воспитание сознательного отношения к своему здоровью.

Задачи программы:

- формирование навыков здорового образа жизни, режима питания и жизнедеятельности в экологически благоприятной среде в условиях лета;
- формирование основ экологической культуры;
- повышение социальной активности и содействие адаптации ребенка в обществе;
- дальнейшее углубление, расширение знаний детей и подростков о своем здоровье.

Девиз программы:

«Будьте здоровы! Всегда здоровы!»

Педагогическая идея программы

Укрепление духовного, нравственного, психического и физического здоровья детей и подростков, создание условий для приобретения ими позитивного опыта, сознания и готовности строить свою жизнь на основе сознательного отношения к своему здоровью, саморазвитии, самореализации и самоопределению.

Алгоритм игровой деятельности

Игровая модель данной программы – путешествие по «Здоровой звездной галактике» длиной в 21 день. Путешествие проходит под девизом: «Будьте здоровы! Всегда здоровы!»

Алгоритм смены состоит из:

- старта в «Здоровую звездную галактику»;
- исследования звезд, комет, метеоритов;
- возвращения на землю.

Путешествие по «Здоровой звездной галактике» делится на 3-х дневные уровни. На каждом уровне исследуются 3 космических объекта: звезда, комета, метеорит.

Задача участников программы – космонавтов, объединенных в экипажи, обладающих крепким здоровьем (существует даже устойчивое словосочетание – космическое здоровье) обследовать все объекты здоровой галактики (кометы, метеориты, созвездия, планеты, звезды), населяют которую жители, ведущие только здоровый образ жизни. В пути участников ждут испытания, конкурсы, соревнования, встречи с космическими пиратами, нарушающими законы здоровой галактики.

Руководит путешествием ЦУП (центр управления полетом – педагогический коллектив) и клуб звездных лидеров (орган детского самоуправления). Итоги подводятся по прошествии каждого уровня (через 3 дня) на утренней поверке.

Каждый экипаж имеет звездную карту «Здоровой галактики», в которой фиксируются успешное выполнение заданий и нарушения, допущенные в ходе исследований.

Общая звездная карта всех экипажей, отражающая ход соревнования, показывает промежуточные результаты и лидеров путешествия.

Экипаж, набравший наибольшее количество звезд, становится образцовым экипажем, получает звание «Самый здоровый» и почетное право оставить запись о своем экипаже на звездной дорожке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I уровень – организационный 1-3 день

Задачи уровня: развитие коммуникативных способностей, выявление лидеров, организация самообслуживания

День первый

Звезда приветствий

Основные дела дня

- Звездная эстафета (знакомство с территорией и службами жизнеобеспечения лагеря)
- Организационный сбор «Экипаж – одна семья»
- Огонек знакомства «Здравствуйте».

День второй

Комета безопасности

Основные дела дня

- Смотр строя и песни «Звездные войны»
- Эстафета «03» - «Экстренная помощь»
- Выпуск радио-газеты «Здоровяк».

День третий
Метеорит открытий

Основные дела дня

- Смотр орбитальных комплексов
- Старт в «Здоровую звездную галактику» (линейка открытия)
- Праздничная танцевальная разрядка «Здорово живешь».

II уровень - профилактический 4-6 день

Задачи уровня: пропаганда ЗОЖ, расширение кругозора и знаний о здоровье.

День четвертый
Звезда информации

Основные дела дня

- Перепись населения «Звездной галактики»
- Хобби-модуль «Параллельные миры» (спортивно-творческие, прикладные, досуговые). Работа клубов по интересам
- Арттерапия «Витаминопанорама».

День пятый
Комета независимости

Основные дела дня

- Акция «Брось сигарету – возьми конфету»
- Агентство рекламы здоровья (выпуск плакатов, рекламных листовок)
- Пенальти-шоу «Звезды футбола».

День шестой
Метеорит знаний

Основные дела дня

- Тест-экспресс «Дорога к здоровью»
- КТД «Эрудит»
- Активно-познавательная программа по культуре речи «Грамотеи».

III уровень – спортивный 7-9 день

Задачи уровня: развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости. Приобщение к занятиям спортом.

День седьмой
Звезда рекордов

Основные дела дня

- Звездные «Олимпийские игры»
- Хобби-модуль «Параллельные миры »
- Клубная вечеринка «Звездная книга рекордов».

День восьмой
Комета соревнований

Основные дела дня

- Общегалактический марафон
- Мастер-класс по туризму
- Танцевальная разрядка.

День девятый
Метеорит встреч

Основные дела дня

- Соревнования по спортивному ориентированию
- Встреча-лекция со специалистами республиканского Спид-Центра
- Вечер самодеятельной песни у костра «Мне звезда упала на ладошку».

IV уровень – оздоровительный 10-12 день

Задачи уровня: создание благоприятных условий для духовно-нравственного развития детей, их приобщение к оздоровительным процедурам и закаливанию.

День десятый **Звезда веселья**

Основные дела дня

- пляжная фиеста «В царстве Нептуна»
- Хобби-модуль «Параллельные миры »
- Конкурс групп танцевальной поддержки «ЗОЖигай!».

День одиннадцатый **Комета здоровья**

Основные дела дня

- Конкурс зарядок
- Конкурс рисунков на асфальте «Формула здоровья»
- Ролевая игра «Планета дураков».

День двенадцатый **Метеорит чистоты**

Основные дела дня

- Операция «Мойдодыр»
- Тестирование на самооценку показателей жизнерадостности
- Праздник «Сабантуй» (соревнования, конкурсы, состязания).

V уровень - творческий 13-15 день

Задачи уровня: раскрытие творческого потенциала, развитие интересов и способностей, организация активного познавательного досуга.

День тринадцатый **Звезда чувств**

Основные дела дня

- Конкурс «Здоровая улыбка»
- Коллективное творческое дело «5 чувств»
- «Конкурс вожатского мастерства».

День четырнадцатый **Комета красоты**

Основные дела дня

- Блиц-турнир по шашкам, шахматам
- Рейтинг-шоу «Мисс и мистер «Здоровое лето»
- Фестиваль детских модельных агентств «Звездопад».

День пятнадцатый **Метеорит творчества**

Основные дела дня

- Комический футбол

- Арттерапия. Конкурс актерского мастерства и театров здоровья «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
- Турнир скакалочников

VI уровень - экологический 16-18 день

Задачи уровня: формирование навыков экологического поведения, воспитание бережного отношения к природе.

День шестнадцатый

Звезда игры

Основные дела дня

- Эко-экспедиция по окрестностям лагеря. Конкурс поделок из природного материала
- Хобби-модуль «Параллельные миры»
- Фабрика звезд «Саламат».

День семнадцатый

Комета путешествий

Основные дела дня

- Марш-бросок по пересеченной местности
- Активно-игровая программа «Будь здоров!»
- Танцевальный марафон «Движение-жизнь».

День восемнадцатый

Метеорит выживания

Основные дела дня

VII уровень – заключительный 19-21 день

Задачи уровня: формирование межличностных отношений, в микро- и макроколлективах, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

День девятнадцатый

Звезда дружбы

Основные дела дня

- Внутригалактические «Веселые старты»
- Хобби-модуль «Параллельные миры». Итоговая презентация
- Арттерапия.
- Концерт «Вожатское созвездие».

День двадцатый

Комета благодарения

Основные дела дня

- Дружеские матчи по футболу и волейболу «Вожатые - дети»
- Розыгрыш лотереи «Спейс-лото».
- «Возвращение на землю» (линейка закрытия). Костер воспоминаний.

День двадцать первый

Метеорит прощания

Основные дела дня

- Церемония прощания «Всем нашим встречам разлуки, увы, суждены».

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Здоровое лето» рассчитана на одну смену (21 день) в летнем учебно-тренировочном лагере.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на школьников в возрасте 7-16 лет, объединенных в экипажи (отряды) по 30 человек для освоения звездной здоровой галактики. Во главе экипажа командир и штурман (вожатый).

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы базируется на принципах:

- социально-значимой направленности деятельности;
- единства оздоровительной и воспитательной работы с детьми;
- учета половозрастных и индивидуальных особенностей;
- самодеятельности и творчества;
- массовости и общедоступности мероприятий по интересам;
- единоначалия в сочетании с детским и педагогическим самоуправлением;
- взаимосвязи с семьей и социальной сферой.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ

- Самоопределение и самореализация в предлагаемых видах деятельности;
- Приобретение опыта общения; навыков здорового образа жизни;
- Расширение сферы познавательных интересов о себе и окружающем мире;
- Оздоровление и физическая закалка;
- Приобретение новых друзей и впечатлений;
- Реализация лидерского потенциала и приобретение навыков организаторской деятельности при работе в органах самоуправления.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап	Подготовительный: - разработка программы; - подготовка реквизита и методических материалов; - изучение методической литературы и периодики.
II этап	Организационно-аналитический: - обучение педагогических кадров; - подготовка оформления; - коррекция целей, задач, форм, методов совместной деятельности детей и педагогов.
III этап	Основной: - запуск игровой модели программы; - формирование органов детского самоуправления; - реализация уровней программы - включение детей в различные виды коллективно-творческой деятельности.
IV этап	Заключительный: - обобщение опыта и анализ результатов реализации программы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Работа по программе «Здоровое лето» направлена на достижение следующих результатов:

- оздоровление детей, включающее восстановление и сохранение здоровья, расширение адаптационных возможностей организма, повышение устойчивости к воздействию многообразных внешних факторов;
- развитие у школьников практических навыков здоровьесберегающего поведения в жизни, умении отказываться от сомнительных предложений и защищать свои интересы, свое здоровье;
- формирование у детей и подростков отношения к здоровью как важнейшей человеческой ценности;
- укрепление личностной мотивации школьников к выбору здорового образа жизни;
- обеспечение дополнительных возможностей для творческого, духовного саморазвития и взаимодействия педагогов, детей и их родителей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев Н.А. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Казань. Изд-во КГУ, 1998г.
2. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Москва, 2000г.
3. Горизонты лета. Под редакцией А.В.Волохова, Москва, 1997г.
4. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002г.
5. Народное образование № 3, 2004г. «Здравствуй, лето».
6. Сценарии викторин, конкурсов, познавательных игр. Серия «Библиотека школьника». Ростов-на-Дону, Феникс, 2002г.
7. Летний отдых детей: концептуальные и нормативно-правовые основы. Сост. А.М.Панов, - М, 1998г.
8. Эльконин Д.Б. Психология игры. О летнем отдыхе и не только. Под редакцией Ю.П. Кудинова, М., 1977.
9. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей, М., 1999.