**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 34»**

**Утверждаю**

**Директор МБОУОШ № 34**

**Ю.А. Закурдаева**

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**пришкольного летнего лагеря**

**«На волне ЗОЖ»**

**Чита 2025**

Пояснительная записка

В целях обеспечения отдыха, оздоровления, занятости детей в период каникул возникает необходимость организованного пребывания детей.

Одним из приоритетных направлений организации пришкольного летнего лагеря для группы обучающихся, состоящих на различных видах профилактического учета или относящихся к группе риска, является создание условий для формирования Здорового образ жизни. Основной целью такой профилактической смены является формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная программа рассчитана на пять календарных дней.

         Основной **целью программы «На волне ЗОЖ»**является создание условий для занятости, оздоровления и развития личности учащихся, состоящих на различных видах профилактического учета или относящихся к группе риска, а так же профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних во время летних каникул.

**Задачи программы:**

1. Способствовать формированию установок на здоровый образ жизни.
2. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья учащихся.
3. Способствовать формированию активной жизненной позиции учащихся.
4. Способствовать развитию коммуникативных навыков и творческих способностей учащихся.
5. Способствовать занятости учащихся во время каникул.
6. Профилактика правонарушений в подростковой среде.
7. Способствовать личностному росту участников программы.

**Основное содержание** **программы.**

         Приоритетные направления программы связаны с созданием    условий для обогащения позитивного опыта социальных отношений подростка:

* духовно-нравственное;
* спортивно-оздоровительное.

        Каждое из направлений отражает цели и задачи программы и предусматривает систему ежедневного личностного роста каждого участника программы.

         Перед руководителем программы и педагогами стоит задача – приучить детей к соблюдению режима дня, заинтересовать активными видами жизнедеятельности. Участие школьника в программе 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: спортивно-развлекательные мероприятия, занятия-тренинги со школьным психологом, творческие инсценировки, акции, викторины.

         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. Основополагающими 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, способствует воспитанию у детей чувства 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.

         Программа «На волне ЗОЖ» рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 16лет МБОУ СОШ № 34. Общее количество участников программы - 15 человек, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Эмоциональная восприимчивость, желание общаться со сверстниками, стремление к самоутверждению и самовыражению, характерные для этого возраста, способствуют физическому развитию, участию детей в интересных для них организованных спортивных и досуговых мероприятиях. Кроме того, участие в программе во время каникул позволит быстро и легко восстановить нормальное эмоциональное и физическое состояние учащихся после учебного года.

**Сроки реализации программы:** со 02.06.2025 по 06.06.2025 года.

**Формы работы:** спортивные эстафеты и игры по станциям, квесты, викторины, проекты, социальные акции и флешмобы, мастер-классы, тренинги, праздники и другие досуговые мероприятия.

**План реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| День | Мероприятия |
| 1 день.  «Здравствуй лагерь»  02.06 | 1.Открытие лагерной смены  2.Принятие Законов лагеря правил поведения в лагере  3. Игры на знакомство и командообразование  4. Игра в волейбол |
| 2 день.  «Я выбираю правильный путь»  03.06 | 1. Зарядка на свежем воздухе  2. Викторина «Правила здорового образа жизни»  3. Демонстрация фильмов профилактической направленности  4. Сборка/разборка АК |
| 3 день.  «Я и мои сильные стороны»  04.06 | 1. Зарядка, проведение инструктажа  2. Занятие с элементами тренинга по формированию навыков здорового образа жизни «Быть здоровыми хотим»  3. Занятия по стрельбе из пневматической винтовки  4. Соревнования по прикладным видам спорта «Самый быстрый и ловкий» |
| 4 день.  «Выбор за тобой»  05.06 | 1. Зарядка, проведение инструктажа  2. Подготовка и проведение флешмоба «Будь здоров»  3. Интеллектуальная игра по ЗОЖ «Что? Где? Когда?»  4. Игра в футбол |
| 5 день.  «Самый быстрый и ловкий»  06.06 | 1. Зарядка, проведение инструктажа  2. Занятия по стрельбе  3. Просмотр х/ф «Легенда № 17»  4. Итоговые спортивные состязания  5. Закрытие смены |

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование установок на здоровый образ жизни
2. Укрепление физического и психического здоровья школьников.
3. Развитие коммуникативных навыков и творческих способностей подростков
4. Занятость подростков во время каникул.
5. Формирование активной жизненной позиции у школьников
6. Личностный рост участников программы.
7. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

**Материально-техническое обеспечение**

В школе созданы и поддерживаются все необходимые условия, отвечающие нормам требуемого санитарно-гигиенического режима, правилам противопожарной безопасности, охраны труда.

Имеется большой стадион, на территории которого располагается футбольное поле, тренажеры.

Непосредственно в школе располагаются:

Спортивный зал;

Медицинский кабинет;

Кабинет педагога-психолога;

Школьный музей;

Кабинет социального педагога;

Школьная столовая;

Школьный класс как отрядная комната.

Физическое здоровье детей укрепляется следующими средствами:

Полноценное питание детей;

Витаминизация;

Гигиена приема пищи;

Режим дня;

Рациональная организация труда и отдыха.

**Оборудование**:

- мячи, скакалки, обручи;

- стол и комплекты для игры в настольный теннис;

- макет АК;

- электронный тир.

**Информационное обеспечение**:

Для оптимальной организации работы и успешной реализации данной программы в школьной библиотеке имеется специальная литература, методический материал (сценарии, разработки) по отдыху детей. Систематически пополняется библиотечный фонд, делаются обзор - презентации по новинкам в области спец. литературы, проводятся выставки методических разработок, программ.

**Методическое обеспечение.**

- Наличие программы лагеря, планов работы отрядов, плана-сетки.

- Должностные инструкции всех участников процесса

**Режим дня**

9.00 - 9.15 – Встреча детей, линейка, исполнение гимна

09.20 - 09.35 – Зарядка

10.10 - 10.30 – Завтрак ⅠⅤ отряд

10.40 - 13.00 – Работа кружков / социально-значимая деятельность, подготовка и проведение творческих мероприятий

13.30 – 13.50 – Обед ⅠⅤ отряд

14.00 - 14.40 – Спортивные мероприятия, прогулки на открытом воздухе

14.40 - 14.50 – Полдник

14.50 - 15.00 – Подведение итогов дня