

**Автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ ДО СШ «Юность» города
Радужный
Протокол № 03
от «09» января 2024 год

Утверждено приказом
АУ ДО СШ «Юность» города
Радужный
К.В.Дыбенко
№ 36 от 16 января 2024г.



**Программа по малозатратным формам отдыха,
оздоровления, занятости детей и молодёжи
города Радужный в каникулярное время**

Вводится в действие с 09 января 2024 года

Разработчик программы:

Мигранова Альфия Мажитовна - старший инструктор-методист

Срок реализации программы: 2023-2024 учебно-тренировочный год

г. Радужный - 2024 г.

1	Пояснительная записка	3 стр.
2	Актуальность программы	3 стр.
3	Цель и задачи	4-5 стр.
4	Участники программы	5 стр.
5	Этапы реализации программы	5-6 стр.
	Подготовительный этап	5-6 стр.
	Организационный этап	5-6 стр.
	Основной этап	5-6 стр.
	Заключительный этап	5-6 стр.
6	Режим работы спортивных площадок	6 стр.
7	Содержание программы	6 стр.
8	Предполагаемые результаты	6 стр.
9	Список литературы	7 стр.

1. Пояснительная записка.

Лето – это особый период непрерывного развития ребёнка. Ребёнок во время каникул попадает в новую социальную среду, больше времени находится на улице, соответственно может проявить себя в различных спортивных играх и состязаниях – без движения невозможно нормальное развитие растущего организма. Благодаря скоординированным усилиям всех заинтересованных организаций, с каждым годом возрастает количество занятых летним отдыхом детей и подростков.

Программа является формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, где планируется оздоровить всех детей и подростков.

В работе с детьми коллектив опирается на следующие принципы:

Принцип программного подхода: предполагает не стихийную, а чётко спланированную деятельность.

Принцип индивидуального подхода: каждый ребёнок, как организм и как личность, неповторим, уникален в своих физических и умственных особенностях, имеет особые черты характера. Поэтому для каждого ребёнка выстраивается индивидуальная траектория развития с целью коррекции и развития его личностных качеств и способностей.

Принцип саморазвития предполагает внутренне – активный и деятельностный характер оздоровления: от самопознания к саморазвитию.

Принцип вариативности: предполагает возможность изменения форм и содержания дел при сохранении общей направленности на решение задач и предоставление каждому ребёнку права выбора развития по его интересам и способностям.

2. Актуальность программы

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека на 60 процентов зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Влияние на здоровье свежего воздуха неоспоримо. Для нормальной жизнедеятельности важно движение, влажность и температура воздуха. Совокупность этих параметров и оказывает пользу для здоровья: укрепление памяти, улучшение работы систем организма, избавление от рассеянности и

депрессии, нормализация работы сосудов, ЖКТ, легких и сердца, излечение некоторых заболеваний; увеличение продолжительности жизни.

Двигательная активность на свежем воздухе – это один из способов закаливания. Свежий воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми влияет на организм особенно благотворно. Это эффективное средство укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей. При систематическом воздействии солнца и воздуха повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, дождь, жара и др.).

«Делу – время, потехе – час» - гласит мудрая народная поговорка. Ребята привыкли отдавать свой досуг веселым развлечениям, увлекательным спортивным играм. Здоровый человек нуждается в деятельном отдыхе. Тем более в этом нуждается ребенок, для которого спорт – это возможность проявить свою творческую активность, свои растущие силы.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд.

В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

Спортивные и подвижные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивной игре, чаще всего, представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немислим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

3. Цель и задачи

Цель:

Создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время летних каникул.

Задачи:

1. Обеспечение условий для самореализации ребёнка через интересную ему спортивную деятельность.

2. Сохранение и укрепление здоровья детей в летний период.
3. Формирование интереса к здоровому образу жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам.
4. Формирование уважения детей друг к другу в ходе выполнения спортивно – групповых упражнений.

4. Участники программы

В данной программе принимают участие все желающие ребята от 6 лет. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детей-сирот, а также детей, находящимся в трудной жизненной ситуации. При планировании досуга на летней спортивной площадке учитываются:

- интересы детей и подростков;
- индивидуальные, физиологические и психологические возможности каждого ребенка;
- педагогические возможности тренера.

Методическое и материально-техническое обеспечение:

I. Методическое:

- 1.Правила игр
- 2.Игры
- 3.Конкурсы итд.

II. Материально-техническое:

Для того чтобы дети могли отдохнуть от физических нагрузок, необходимо оборудовать уголки разгрузки, отдыха, относительного уединения, специально для этого можно организовать уголки на территории летней спортивной площадки.

- 1.Информационная реклама
- 2.Различные материалы для разметки площадки

3.Технические средства:

- Радиомикрофоны и музыкальное оборудование
- Дипломы
- Грамоты
- Спортивный инвентарь

5. Этапы реализации программы

Подготовительный этап включает в себя:

- разработка программы деятельности спортивных площадок;
- подготовка методического материала для тренеров-преподавателей на спортивных площадках;
- составление необходимой документации для деятельности площадок (план-сетка, положение, инструкции, журналы итд).

Организационный этап

- знакомство с правилами жизнедеятельности и безопасности пребывания на спортивной площадке.

Основной этап

- реализация программных мероприятий;
 - вовлечение детей и подростков в различные виды спортивной деятельности.

Заключительный этап

- подготовка анализа реализации Программы;
- подведение итогов работы спортивных площадок.

6. Режим работы спортивных площадок

Работа спортивных площадок будет осуществляться с июня по август, работа спортивных секций (согласно расписания).

В каникулярный период работа спортивных площадок осуществляется согласно дополнительного графика.

Возможна корректировка времени работы, согласно приказа директора АУ ДО СШ «Юность» города Радужный.

7. Содержание программы

Реализация Программы рассчитана на проведение физкультурно-спортивных мероприятий для оздоровления детей и подростков по месту жительства. Для полноценной работы все спортивные площадки будут оснащены спортивным и игровым инвентарём.

Программа является комплексной, её работа строится по следующим направлениям: физкультурно - спортивное, профилактическое, оздоровительное.

Для реализации направлений программы в работе площадок будут использованы следующие формы работы:

- веселые старты, эстафеты,
 - спортивные и подвижные игры на свежем воздухе,
 - конкурсы,
 - викторины,
 - турниры,
 - спортивные праздники,
 - зарядки на свежем воздухе,
 - силовое самосовершенствование выполнение нормативов ВФСК ГТО
- итд.

8. Предполагаемые результаты:

Укрепление физического здоровья детей и подростков, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни;

Развитие лидерских и организаторских качеств, творческих особенностей, детской самостоятельности и самодеятельности;

Увеличение количества детей занимающихся физической культурой и спортом;

Успешная адаптация и эмоциональный комфорт большинства детей и подростков на опорной площадке

9. Список литературы

- «Физическая культура. Здоровый образ жизни». Рабочая тетрадь студентов Современного Гуманитарного Университета – М.: Юнита 2, 2002 г.
- Научный журнал «Система оздоровления» М. 1994.
- «Детский оздоровительный лагерь: воспитательное пространство». Сборник статей. – М.: ЦГЛ, 2006 г.
- Научно – методический журнал Заместителя директора школы по воспитательной работе - №1, 2007 г.
- Торохова Е.И. Валеология. М., 1999 г.
- Шклярова О.А., Козупица Г.С., Федорахина О.В. Оздоровительные технологии в процессе: Пособие для учителя. Тольятти, 2001 г. технология развивающего образования. – М.: НИИ школьных технологий. 2002 г.
- Интернет-ресурсы.