

«В КОНТАКТЕ СО ЗДОРОВЬЕМ»

ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКОЙ СМЕНИ ДОЛ



УДК 379.835
ББК 74.200.585.8
В 56

ВКонтакте со здоровьем. Программа тематической смены ДОЛ / М.С. Барсукова, И.А. Семина, А.А. Максимова, Т.Ю. Гельм-Розин, Е.И. Буянова. – Санкт-Петербург: ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской», 2022 – 11 с.

Программа тематической смены ДОЛ «ВКонтакте со здоровьем» создана авторским коллективом ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской» и включает в себя комплекс методических материалов для практической реализации шестидневного интенсива по теме здоровьесбережения в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая программа будет интересна: педагогам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и другим, реализующим здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности; педагогам-организаторам, вожатым, методистам и прочим заинтересованным лицам, осуществляющим выездные образовательные мероприятия в ДОЛ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ДЕНЬ 1.	7
ДЕНЬ 2.	8
ДЕНЬ 3-6.	9
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	10
МАТЕРИАЛЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕМАТИЧЕСКОЙ СМЕНЫ «В КОНТАКТЕ СО ЗДОРОВЬЕМ»	11



ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач образования, обозначенных Министерством просвещения Российской Федерации, является создание условий для обеспечения здорового образа жизни, формирование системы мотивации у детей и подростков к здоровому образу жизни. Этим обусловлена **актуальность** настоящей разработки.

Теме здоровьесберегающих технологий отведена особая роль при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии», целью которой является физическое развитие учащихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, раскрытие творческого потенциала.

Значимой составляющей в обучении и здоровьесберегающей деятельности являются выезды коллектива в ДОЛ (детский оздоровительный лагерь). Учащиеся, начиная уже с первого года обучения, имеют возможность 2 раза в год участвовать в тематических сменах различных ДОЛ (в случае благоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки). Цель таких выездов – **углубленное освоение материала программы, сплочение коллектива и общее оздоровление организма**. Здесь создаются наиболее благоприятные условия для воспитания в учащихся самостоятельности, трудолюбия, ответственности, формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

В условиях лагеря естественным образом создаются условия для реализации компетентного подхода в обучении и воспитании детей, так как сама организация жизнедеятельности учащихся в лагере ставит перед ними ненадуманные ситуативные задачи, которые им приходится решать «здесь и сейчас».

Центром воспитательной работы лагеря является ребенок и его стремление к здоровому образу жизни. Пребывание здесь для каждого ребенка – время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта, общее оздоровление и получение навыков здорового образа жизни.

Цель смены: формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к важнейшей социальной ценности посредством развития здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие навыков работы в команде;
- раскрытие творческого потенциала учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды, располагающей к углубленному освоению материала ДООП физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии».



Тематическая смена «ВКонтакте со здоровьем» рассчитана на шестидневное пребывание в детском оздоровительном лагере учащихся по ДООП «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии». Возраст учащихся – от 8-18 лет. Вся смена построена на сквозной теме здоровьесбережения. Разновозрастный контингент учащихся позволяет сплотить коллектив, вместе с тем, приводит к необходимости поиска эффективных форм взаимодействия.

Тематическая смена построена на педагогической **технологии встречных усилий**, которая позволяет учащимся пройти путь от слушателя (пассивного участника) до организатора мероприятий смены. Данная технология характеризуется субъект-субъектными отношениями, основанными на сонаправленном взаимодействии педагога и учащегося и на свободе выбора (с учетом осознания ответственности за этот выбор).

Этапы программы:

Подготовительный – подготовка документации; отбор персонала; презентация программы смены для педагогов, учащихся, родителей; формирование списка участников смены.

Основной – реализация программы, согласно календарному плану;

Заключительный – анализ и обобщение итогов реализации программы; получение обратной связи (анкетирование участников, родителей/законных представителей); подготовка итоговой документации; разработка перспектив.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся осознают необходимость заботы о своем здоровье, ведения ЗОЖ. Улучшен навык взаимодействия в команде. Участники смены осознают свои возможности, творческий потенциал.

Кадровое обеспечение:

3 педагога дополнительного образования (возможно 2 педагога и педагог-организатор/вожатый).

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь;
- танцевальный/спортивный зал;
- проектор/экран/ПК.

Календарный план тематической смены «ВКонтакте со здоровьем»

1 день **«В контакте»**

Утро: Операция «Уют» заезд, расселение, знакомство с лагерем.
День: Презентация смены «ВКонтакте со здоровьем»
Вечер: Игра «Добавь в друзья» (на знакомство, работу в команде)

2 день **«Мы за ЗОЖ!»**

Утро: Зарядка «С добрым утром!» (Классическая с ОРУ упражнениями). КЛПИ: «О самом главном!» (КЛПИ – клуб любителей полезной информации. Дети создают страничку про здоровье – «питание»)
День: Агитбригады за ЗОЖ (создание рекламной странички – пост)
Вечер: «Мы за здоровый образ жизни» - разучивание и съемка флешмоба «Здоровью – да!»

3 день **«Здоровье в наших руках»**

Утро: Зарядка «Бодрячок!» (Зарядка в стиле тай-бо). КЛПИ: «О самом главном!» (Дети создают страничку про здоровье – «вредные привычки»)
День: Квест-игра «В поисках правильных привычек»
Вечер: Творческие мастерские, посвященные теме «Здоровье в наших руках»

4 день **«К успеху вместе!»**

Утро: Зарядка «Покажи мне...!» (танцевальная зарядка). КЛПИ: «О самом главном!» (Дети создают страничку про здоровье – «режим дня»)
День: Презентация и мастер классы по различным направлениям танца «Хореографическая азбука»
Вечер: Организация фестиваля «Здоровые игры», оформление пространства/дискотека

5 день
«Здоровые игры»

Утро: Зарядка «Быстрее, выше, сильнее!» (зарядка на стадионе с пробежкой). КЛПИ: «О самом главном!» (Дети создают страничку про здоровье – «спорт»)

День, Вечер: «Здоровые игры» фестиваль танца и спорта (Спортивные эстафеты, каждая команда творческая представляет свое танцевальное направление, которое досталось им на жеребьевке)

6 день

Утро: Зарядка флешмоб «Танцуй добро!»

Награждение команд

Закрытие смены. Видеоролик с фотографиями «Вспомним как это было...»

Девиз:

“

Виртуальный мир хорош, но в реале будь за ЗОЖ

”



День 1.

Первый день «В контакте» носит организационный характер, происходит презентация идеи тематической смены. Является наиболее сложным в плане организации – существует множество правил лагеря, инструкций по техникам безопасности, правила лагеря и правила отрядной жизни, эти все правила нужно очень оперативно объяснить и закрепить в минимальные сроки. Поэтому советуем заранее подготовить ведомости, в которых дети фиксируют проведение инструктажей. Некоторые из них можно провести до выезда, чтобы сэкономить время. Прежде чем начать реализацию тематической смены, необходимо заселить и комфортно разместить детей. Вторая половина дня посвящена знакомству и сплочению коллектива в игровой форме, по ссылке представлены рекомендованные командные и групповые игры  (Приложение 1). В рамках дидактического материала представления смены используются авторские материалы (приложения 2, 3, 4):

- памятка «Шесть правил, чтобы быть здоровым» 
- аннотированный каталог по теме «Здоровьесбережение» 
- тест «Что Вы знаете о здоровье» 

День 2.

Со второго дня «Мы за ЗОЖ!» учащиеся включаются в режим лагеря, утро начинается с зарядки. Примеры используемых зарядок на все дни представлены [по ссылке](#) (Приложение 5). 🖱 Создается КЛПИ – клуб любителей полезной информации. Учащиеся, работая в группах, создают «странички» по определенной тематике дня, в рамках общей темы здоровья. Примеры таких работ размещены на электронной доске [padlet](#) 🖱 (Приложение 6). Второй день посвящен теме здорового питания, материал преподносится в игровой форме [«Своя игра»](#) 🖱 (Приложение 7).

В рамках технологии встречных усилий старшие учащиеся выступают в роли мастеров на мероприятии [«Мы – за здоровый образ жизни!»](#) 🖱 (Приложение 8), результатом которого становится видеосъемка флешмоба «Здоровью – да!» Сюжет выстраивается вокруг общей идеи «Мы – за здоровый образ жизни!», носителями которой выступают старшие учащиеся коллектива современного танца «AERODANCE». В ходе мероприятия разучиваются танцевальные движения, которые соединяются в единую композицию флешмоба. Каждое движение соотносится со слоганом, который выкрикивают при исполнении танцующие, как это принято на флешмобах. Таким образом, в сознание учащихся ненавязчиво закрепляются идеи о необходимости соблюдать правила питания, режима дня, проведения ежедневной зарядки и др. Результатом мероприятия становится танцевальный флешмоб, в котором на равных участвует весь коллектив «Aerodance», что способствует укреплению командного духа.

День 3.

Третий день «Здоровье в наших руках» проходит в рамках общей концепции – желающие учащиеся становятся ведущими на зарядке. Тема дня клуба любителей полезной информации – «Вредные привычки». В рамках нее учащиеся самостоятельно создают «странички», педагог/вожатый лишь направляет. Изюминкой третьего дня становится квест-игра «В поисках полезных привычек»  (Приложение 9), целью которой является закрепление знаний о полезных привычках, а также развитие навыка работы в команде.

День 4.

На четвертый день «К успеху вместе!» начинается подготовка к кульминации смены – фестивалю спорта и танца «Здоровые игры», полностью организованный учащимися, запланированный на пятый день. Учащиеся совместно решают формат проведения, осуществляют жеребьевку, распределяют роли, делятся на команды. Для корректной подготовки к фестивалю проходят мастер-классы по различным направлениям танцев «Хореографическая азбука». В организации активно принимают участие старшие учащиеся. Презентация и теоретическая информация представлены в Приложениях 10 и 11. 

День 5.

Кульминация всей смены – пятый день «Здоровые игры» – организация и проведение фестиваля танцев и спорта самостоятельно учащимися при поддержке взрослых. Тема дня КЛПИ – «Спорт». Фестиваль начинается со спортивных эстафет, далее сценарий определяется самими участниками.

День 6.

Шестой день – закрытие смены. Участники рефлексируют, педагог модерирует процесс.

Эффективность образовательной практики

Важным показателем эффективности реализации программы тематической смены «ВКонтакте со здоровьем» является признание и оценка со стороны участников образовательного процесса (учащихся, родителей/законных представителей), а также общественного профессионального сообщества.

Результаты анкетирования родителей/законных представителей и учащихся коллектива «AERODANCE», участвовавших в тематических сменах детских оздоровительных лагерей показывают стойкую положительную динамику количества респондентов, что свидетельствует об интересе к выездам. На высоком уровне остаётся показатель пользы пребывания на тематических сменах в ДОЛ – участники отмечают возможность отвлечься от учебы, больше находиться быть на свежем воздухе, активно двигаться, общаться, заниматься творчеством, что, несомненно, оказывает благотворное влияние на здоровье в целом.

Дополнительно в ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской» ежегодно проводится опрос родительской общественности с целью определения уровня удовлетворенности участников образовательного процесса различными сторонами образовательной деятельности учреждения.

Показателем общественно-профессионального признания результатов реализации программы «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии» в области здоровьесберегающих технологий являются отзывы и благодарственные письма от образовательных учреждений, социальных партнеров, а также личные победы педагогов, её реализующих.

Представленная теоретическая и практическая база легко транслируется на тематические выездные смены спортивных и хореографических коллективов. Может применяться, как модуль ДОЛ, вне зависимости от направленности, с целью укрепления здоровья учащихся и пропаганды здорового образа жизни, для формирования и развития физических качеств учащихся, повышения работоспособности.

Материалы, подтверждающие эффективность тематической смены «ВКонтакте со здоровьем»: 

- результаты мониторинга учета мнения учащихся и родителей/законных представителей (Приложение 12);
- положительные отзывы участников образовательного процесса(Приложение 13);
- востребованность тематической смены и сохранность контингента;
- материалы, подтверждающие общественно-профессиональное признание(Приложение 14);
- результаты мониторинга оценивания образовательных достижений детей и оценочные материалы ДООП «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии» (Приложение 15).