

ПРОГРАММА

«От культуры и спорта к здоровому образу жизни»

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Полноеназвание программы	«От культуры и спорта к здоровому образу жизни»
2.	Номинация в которую заявлена программа	-программы, реализуемые в условиях стационарных загородных оздоровительных лагерей
3.	Организация –исполнитель	Детский спортивно-оздоровительный лагерь «АЛИЛО»
4.	Место проведения	Шамильский район, ДСОЛ «АЛИЛО»
5.	Авторы проекта (фамилия, имя, отчество, должность, место работы)	Магомедов К.И.- Заслуженный учитель Р.Д., Магомедханов М-Х.К –заведующий методическим кабинетом ОО образования Шамильского района, Якубов М-З.М.-заместитель директора по воспитательной работы Кахибской СОШ им.Рамазанова Р.Р.
6.	Почтовый адрес авторов проекта	368435с.Кахиб Шамильский район
7.	Телефон, факс, электронный адрес авторов проекта	Тел./89285547729
8.	Цель проекта	Укрепление здоровья детей и подростков посредством формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни, раскрытие двигательных способностей детей и повышение уровня их развития двигательных функций
9.	Количество участников проекта	350 человек
10.	Сроки выполнения проекта	Лето 2011 года • 1этап смены:1-3 день • 2этап смены:4-18 день • 3этап смены:19-21день

Введение

В современных условиях состояние физического и духовно-нравственного здоровья детей стало одной из острейших проблем. Каждое последующее поколение обладает худшим потенциалом здоровья, чем предыдущее.

На сегодняшний день к одному из приоритетных направлений государственной политики отнесено здоровье населения в целом, и особенно подрастающего поколения.

Реформирование системы образования привело к созданию новых видов образовательных учреждений - гимназий, лицеев, школ с углубленным изучением отдельных предметов и др. Число таких учреждений увеличивается с каждым годом.

Для учащихся большинства учебных заведений, и особенно школ с углубленным содержанием обучения, характерны постоянное психо-эмоциональное напряжение, сокращение продолжительности сна, длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе. В последнее время сформировались и дополнительные факторы - интенсификация обучения, связанная с использованием технических средств обучения (видеотехники, персональных компьютеров и др.) и изменением длительности учебной недели.

Статистические данные обследования состояния здоровья учащихся школ республики Дагестан в 2004-2005 гг. дали неутешительные результаты. У учащихся школ нового вида отмечаются неблагоприятные изменения в состоянии здоровья: до 50% гимназистов заканчивают учебный день с признаками сильного и выраженного утомления, функциональные резервы организма к концу школьной недели снижаются у 30% младших школьников, у 24% учащихся 5-9 классов и у 20% старшеклассников.

В ДОЛ «Олимпиец» ежегодно отдыхают в течение 3-х смен более 400 детей. Результаты мониторинговых исследований, медицинских осмотров и результаты анкетирования 2005 года показали, что более чем у 70% постоянно отдыхающих детей диагностирована хроническая патология.

Задачи оздоровления детей решаются, прежде всего, в процессе обучения, но для того, чтобы оздоровление было целостным и непрерывным, крайне важно организовать занятия в летние каникулы.

Для обеспечения нормального роста и развития каждому ребенку требуется ежедневная двигательная активность. Однако в современном обществе дети и подростки все больше сталкиваются с ограниченными двигательными возможностями.

Данный проект призван помочь детям освоить навыки здорового образа жизни через различные формы двигательной активности. В основу проекта положена идея оздоровления, полноценного отдыха, досуга и занятости детей в летний период.

Его вариативность позволит обеспечить ребенку двигательную активность по собственному выбору, являющуюся наиболее эффективным средством оздоровления.

Являясь активными участниками проекта, дети и подростки на практике познают, что такое здоровый образ жизни и усвоят абсолютную истину основу здорового образа жизни составляет движение.

В целом реализация проекта позволит не только обеспечить оптимальный уровень двигательной активности, но и сформировать сознательное отношение к физической культуре как необходимому фактору, способствующему сохранению и укреплению собственного здоровья.

Цель проекта - укрепление здоровья детей и подростков посредством формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни, раскрытие двигательных способностей детей и повышение уровня развития их двигательных кондиций.

Задачи проекта:

1. Снятие синдрома усталости от учебного года.
2. Увеличение объема двигательной активности в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья с биологическим обоснованием нормы.
3. Демонстрация и внедрение новых форм двигательной активности.
4. Оптимизация деятельности, направленной на формирование у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в здоровом образе жизни.
5. Пропаганда навыков разумного и рационального режима дня.

В основе реализации Проекта заложены принципы взаимосвязи здоровья телесного (физического), здоровья духовного (мыслительного), здоровья душевного (психического). Реализация принципов основана на создании и использовании здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в каждом дне и в течение всей смены в целом, с целью формирования культуры здоровья личности школьника через двигательную (физическую) культуру как ведущую биологическую потребность.

Управление и кадры

Кадровое обеспечение из расчета на 150 отдыхающих детей в смену:

1 координатор Проекта: Магомедов А.М. – «Заслуженный работник физической культуры РД, - высшая квалификационная категория (координирует плановую реализацию данного Проекта в течение одной смены);

5 специалистов сферы ФКиС (ответственных за проведение утренней зарядки, тестирование, ежедневных физкультурно-спортивных часов, разработку содержания и организацию состязаний-соревнований, групповых занятий, массовых форм физкультурно-оздоровительной работы):

2 педагога-психолога (ответственных за проведение социально-психологического исследования личности детей и педагогического коллектива (психодиагностика в начале и конце смены); разработку, организацию и проведение социально-психологических тренингов (групповых и индивидуальных), направленных на формирование позитивной мотивационной установки для занятий оздоровительной физической культурой; коррекционная работа (групповая и индивидуальная) на снятие нервно-мышечного напряжения и развитие интеллектуально-творческого потенциала детей и педагогического коллектива).

Содержание и механизм реализации

Проект осуществляется в детском оздоровительном лагере «Олимпиец» Карабудахкентского района, учредителем которого является ООО ПЛ «Юный горец».

Срок реализации проекта в течение одной смены (продолжительностью 21 день). Вся смена условно подразделяется на три этапа. Перед началом смены предусматривается еще один этап - подготовительный.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

- подбор и обучение кадров, которые будут участвовать в реализации проекта;
- ознакомление с организационно-методическими и информационными материалами по организации летнего оздоровительного отдыха.

1 этап смены - НАЧАЛЬНЫЙ «Познай себя»

Длительность 3 дня. Этот этап проекта включает в себя следующие мероприятия:

- проведение мониторинга психофизического здоровья и физической подготовленности детей;
- обработка и анализ данных мониторинга;
- выработка рекомендаций по итогам обработки и анализа, данных мониторинга;
- социально-психологическое исследование.

2 этап смены- ОСНОВНОЙ «Измени себя»

Продолжительность 14 дней. На данном этапе смены предполагается проведение коррекционной работы по двум направлениям:

- физкультурно-оздоровительная работа;
- коррекционно-развивающая работа.

Этот этап смены включает в себя следующие мероприятия.

- двигательное тестирование;
- состязание на основе разнообразных движений;
- занятия различными видами двигательной деятельности;
- массовые спортивные праздники;
- подвижные и интеллектуальные игры;
- индивидуальные и групповые консультации-тренинги с психологами

3 этап смены- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ «Совершенствуй

себя»*Продолжительность 3 дня.* Этот этап смены включает в себя следующие мероприятия:

итоговое тестирование для отслеживания эффективности и результативности проведенной работы;

индивидуальные занятия на закрепление полученных результатов и формирование дальнейших планов на поддержание здоровья в различных видах жизнедеятельности.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап смены - НАЧАЛЬНЫЙ «Познай себя»														
1 день	2 день	3 день												
<p>Заезд детей (предварительный мед.осмотр детей); 1 этап общероссийской системы мониторинговых исследований (с помощью компьютерной системы «Фактор»): антропометрическое обследование (выявление следующих функционально-физиологических параметров): рост, вес, окружность грудной клетки, сила левой и правой кисти, жизненная емкость легких, артериальное давление (АДС, АДД), ЧСС; Заполнение анкет участников Всероссийского мониторинга физического здоровья.</p>	<p>Нетрадиционная форма организации утренней зарядки: с музыкой, изобретением новых видов двигательной активности, танцевальными элементами, элементами театрализации, с системой поощрения и наград за самые разнообразные «чудеса на зарядках»; Проведение двигательных тестов общероссийской системы мониторинга</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Тестовые упражнения</th> </tr> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">юноши</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">девушки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> -бег 30м; - подтягивание на перекладине; - прыжок в длину </td> <td style="vertical-align: top;"> -бег 30м; Подтягивание на низкой перекладине; - прыжок в длину с места </td> </tr> </tbody> </table> <p>Каждый из приведенных выше тестов имеет конкретную задачу и определяет оценку различных сторон уровня физического развития испытуемых: оценка быстроты, оценка скоростно-силовых качеств, оценка силы мышц верхних конечностей; Занесение данных двигательных тестов в протоколы; Психологическое и психотерапевтическое сопровождение.</p>	Тестовые упражнения		юноши	девушки	-бег 30м; - подтягивание на перекладине; - прыжок в длину	-бег 30м; Подтягивание на низкой перекладине; - прыжок в длину с места	<p>Нетрадиционная форма организации утренней зарядки: с музыкой, изобретением новых видов двигательной активности, танцевальными элементами, элементами театрализации, с системой поощрения и наград за самые разнообразные «чудеса на зарядках»; Проведение двигательных тестов общероссийской системы мониторинга (оценка выносливости)</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Тестовые упражнения</th> </tr> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">юноши</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">девушки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> -бег 1000м; </td> <td style="vertical-align: top;"> Бег 1000м; </td> </tr> </tbody> </table> <p>Обработка и анализ данных мониторинга (определение индивидуального рейтинга физического состояния каждого ребенка; рейтинга ДОЛ (по отрядам-группам); Выработка индивидуальных рекомендаций по итогам обработки и анализа данных мониторинга; Психологическое и психотерапевтическое сопровождение.</p>	Тестовые упражнения		юноши	девушки	-бег 1000м;	Бег 1000м;
Тестовые упражнения														
юноши	девушки													
-бег 30м; - подтягивание на перекладине; - прыжок в длину	-бег 30м; Подтягивание на низкой перекладине; - прыжок в длину с места													
Тестовые упражнения														
юноши	девушки													
-бег 1000м;	Бег 1000м;													

2 этап смены - ОСНОВНОЙ «Измени себя»(4-17 дни)

мероприятия	сроки	ответственные
Нетрадиционная форма организации утренней зарядки: с музыкой, изобретением новых видов двигательной активности, танцевальными элементами, элементами театрализации, с системой поощрения и наград за самые разнообразные «чудеса на зарядках»;	Ежедневно	Инструкторы по ФК, вожатые отрядов
Занятия игровыми видами спорта: футбол, волейбол, пионербол, теннис, шашки и др.	Ежедневно по плану	Инструкторы по ФК, инструкторы по плаванию, руководители кружков
Занятия новыми видами двигательной активности: фитнес, аквааэробика и др.	Ежедневно	Координатор программы «Фитнес-смены»
Открытие спартакиады	5-6 смены	Инструкторы по ФК, воспитатели, вожатые отрядов
Спартакиада (по игровым видам спорта) с подведением итогов на фестивале двигательной культуры	Ежедневно с 4 по 17 день смены	Инструкторы по ФК
«Веселые старты» с учетом возрастных особенностей детей	8 день смены	Инструкторы по ФК
Товарищеские встречи по футболу, пионерболу между командами ДОЛ «Солнечный берег», «Ласточка» и т.д.	13-16 день смены	Инструкторы по ФК
Олимпийский марафон	10 день смены	Инструкторы по ФК
Личные первенства олимпийцев	По графику	Инструкторы по ФК
Спортивная игра «Ты- настоящий спартаковец» (по отдельным маршрутам для каждого отряда)	14 день смены	Инструкторы по ФК
Однодневный туристический поход по индивидуальным маршрутам для каждого отряда	11 день смены	Инструктор-методист по туризму
Круглый стол «подведение итогов реализация 2 этапа смены «измени себя»	17 день	Координатор проекта

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Викторины по спортивной тематике и вопросам ЗОЖ	В течение 2 этапа	
Начальное обучение плаванию	В течение 2 этапа	
Закаливающие мероприятия, купание детей в бассейне	В течение 2 этапа	
Психологическое и психотерапевтическое сопровождение	В течение всей смены	

3 этап смены- Заключительный «Совершенствуй себя»		
18 день	19 день	20 день
Итоговое тестирование (для отслеживания эффективности и результативности проведенной работы)		
<p>Индивидуальные консультации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. об индивидуальных особенностях физического и психического здоровья на основе результатов диагностики 2. О грамотном выборе вида спорта для регулярных занятий. 3. Об использовании необходимой целенаправленной, рационально организованной двигательной активности в любом возрасте 	<p>Фестиваль двигательной культуры.</p> <p>Индивидуальные консультации:</p> <p>Об индивидуальных особенностях физического и психического здоровья на основе результатов диагностики.</p> <p>О грамотном выборе вида спорта для регулярных занятий</p> <p>Об использовании необходимой целенаправленной, рационально организованной двигательной активности в любом возрасте</p>	<p>Индивидуальные консультации:</p> <p>Об индивидуальных особенностях физического и психического здоровья на основе результатов диагностики.</p> <p>О грамотном выборе вида спорта для регулярных занятий</p> <p>Об использовании необходимой целенаправленной, рационально организованной двигательной активности в любом возрасте</p> <p>Выдача памяток-листочков для детей и родителей</p>

Предполагаемые результаты

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит:

- Отработать организационную модель проведения смены в условиях загородного оздоровительного лагеря на основе данных мониторинга здоровья детей и обеспечения адекватного состоянию здоровья каждого ребенка объема двигательной деятельности.
- Реабилитировать детей после напряженного учебного года, повысить сопротивляемость организма.
- Восстановить физические и психические силы школьников в период летних каникул.
- Приобщить детей и подростков к новым формам физкультурной и спортивной деятельности в целях их оздоровления и физического развития.
- Создать позитивное отношение к ценностям физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
- Сформировать навык планирования разумного и рационального режима дня.
- Для оценки эффективности результатов проекта используются:
- Общероссийская система мониторинга психофизического состояния здоровья и физической подготовленности детей, подростков и молодежи (по программе «Фактор
- Анкеты (Анкета № 1 заполняется на начальном этапе проекта, анкета № 2 заполняется на заключительном этапе).
- Тесты.

Финансовое обоснование проекта

Источником финансирования проекта являются средства:

I. Республиканского бюджета.

Ожидаемые результаты

К сожалению, массовая практика дает немало примеров низкого уровня эффективности организованного летнего отдыха. Основные нарушения при этом: недостаточно используется своеобразие окружающей среды, мало используется трудовое участие детей в жизни лагеря. Поэтому для положительного результата, для достижения целей программы необходимо использовать многообразные формы деятельности детей:

- 1) *игры* - создают эмоциональный фон жизнедеятельности детского коллектива;
- 2) *природу* - в условиях лагеря выходы на природу бывают ограниченными. Все-таки надо признать, что порой необоснованно много времени дети проводят в закрытых помещениях / например: репетиции, просмотр телевизора и т.д. /
- 3) *туризм* - это новизна обстановки, романтика;
- 4) *спортивные мероприятия* - дают огромный положительный заряд, укрепляют организм;
- 5) *труд* - необходим при жизнедеятельности любых коллективов (детских особенно).

Показателем эффективности выбранной воспитательной системы мы считаем рост активности, инициативы, творчества детей. Каждый год они вносят в жизнь лагеря новые яркие дела, многие из которых стали традиционными.

В проводимых походах дети учатся преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку, ориентироваться на местности. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга, часто дружба, возникшая в путешествии, остается на долгие годы.

Анализ проводимых в конце каждой смены опросов среди детей разного возраста показывает, что детям такой отдых нравится.

Детский спортивно-оздоровительный лагерь «Алило» функционирует с 2002 года. Основной работы и спорта в лагере стала программа «От культуры и спорта - к здоровому образу жизни».

Целью данной программы является создание такой воспитательной системы, которая будет способствовать физическому оздоровлению ребенка и готовить его к самореализации в жизни с опорой на следующие ценностные ориентиры: здоровье (физическое и психологическое), отечество, культура.

Методы воспитания, применяемые в работе по реализации программы разнообразны и охватывают все звенья и направления воспитательного процесса. В течение всей смены живут по тематическим блокам:

- «Моя малая Родина» (патриотическое, экологическое воспитание);
- «Мы - дети твои» (культурно- познавательный блок);
- «Лагерь - наш дом, и мы хозяева в нем» (трудовой блок);
- «Спорт нам поможет силы умножить» (спортивно- оздоровительный блок);
- «Юный горец» (туристско-краеведческий блок).

Основными направлениями данной программы являются:

1. Усиление связи, спорта и искусства (турниры, спортивные соревнования по различным видам спорта, подвижные игры, выставки по изобразительному и прикладному искусству (резьба, лепка), конкурсы.
2. Спортивно - техническое моделирование -100% охват детей спортом, занятия по интересам в спортивных секциях по футболу, волейболу, пионерболу, настольному теннису, шашкам, шахматам, гимнастике и т.д.; занятия в студиях, кружках:«Миф (мыслители, искатели, фантазеры), «Танцевальный», «юный художник», «Школа здоровья», «Народные умельцы».
3. Туристско- краеведческая и экскурсионная работа - это организация одно- и двухдневных походов, костров, тематических и профориентационных экскурсий.
4. Основным механизмом реализации программы является КТД

(коллективно- творческое дело), которое включает заинтересованность каждого ребенка и взрослого.

5. В ходе проведения КТД каждый его участник может проявить свои интеллектуальные, физические, духовные и творческие возможности. Такими КТД можно считать:

В течение смены в лагере работает Центробанк, что означает каждое место в проведенном мероприятии заработанная денежная единица, достоинством 1,3, 5, 10 - единиц. Каждая единица - эквивалент детской творческой и трудовой деятельности, условия ее получения следующие:

- чистота и порядок во всем;
- инициатива и творчество;
- полезные дела;
- спорт;
- труд.

Полученные денежные единицы каждый отряд расходует по своему усмотрению на дополнительные мероприятия, экскурсии и т.д.

Показателем эффективности выбранной воспитательной системы мы считаем рост активности, инициативы, творчества детей средней и старшей возрастной групп. Именно они задают стиль общения, стиль проведения КТД, стиль взаимоотношений детей и взрослых. Каждый год они вносят новые и яркие дела, многие из которых стали традиционными.

В проводимых походах дети учатся преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку, ориентироваться на местности. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга, часто дружба возникшая в путешествии остается на долгие годы.

Анализ проводимых в конце каждой смены опросов среди детей разного возраста показывает, что детям такой отдых нравится, об этом говорит и тот факт, что 2008 году на конкурсе детских оздоровительных учреждений

Республики Дагестан на звание «Лучший лагерь Дагестана» ДСОЛ «Алило» выиграл 2 номинации «История лагеря» и «Лучший директор лагеря».

<p>Цель программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация разносторонне развивающего отдыха для детей и подростков с использованием воспитательного и здоровье несущего потенциала лета и окружающей природы. 2. Формирование у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. 3. Обучение принципам коллективного, личностного самоопределения.
<p>Тип лагеря</p>	<p>С дневным пребыванием</p>
<p>Направление деятельности и специфика</p>	<p>Комплексное социально-психологическое, эколого-оздоровительное, личностное развитие в процессе совместной деятельности в условиях детского коллектива.</p>
<p>Краткое содержание программы</p>	<p><i>1. Эколого-оздоровительная деятельность. Индивидуальное взросление и развитие, расширение сферы познавательных интересов о себе и окружающем мире; оздоровление детей и физическое закаливание, закрепление навыков безопасного и здорового образа жизни.</i></p> <p><i>2. Личностное развитие. Развитие навыков самоорганизации и организации других отдыхающих. Освоение новых видов развлечений и отдыха. Развитие самостоятельности, целеустремленности, трудолюбия, активности.</i></p> <p><i>3. Психолого-педагогическая деятельность. Формирование навыков адаптации к окружающей среде, умения найти общий язык с ребятами. Работа, включающая консультации, психотренинг,</i></p>

Основными направлениями данной программы являются:

1. Усиление связи спорта и искусства /турниры, различные соревнования, общелагерная спартакиада, проведение совместных концертов, творческих выставок /. Выставка по изобразительному и прикладному искусству /резьба, лепка, работа « Музея творческих юных» /

2. Спортивно-техническое моделирование -100% охват детей спортом, занятия по интересам в спортивных секциях по футболу, пионерболу, волейболу, теннису, шашкам, шахматам, по вольной борьбе, спортивной акробатике, занятия в студиях, кружках:«МИФ» /мыслители, искатели, фантазеры/, «Танцевальный», «Юный художник», «Школа здоровья» и т.д.

3. Туристско-краеведческая и экскурсионная работа – это организация одно и двухдневных походов, привалов и ночлегов, костров, экскурсий на исторически-памятные места, выполнение краеведческих заданий с изучением культуры, традиций и обычаев местных народностей.

Все дети, отдыхающие в каникулярное время на базе детского спортивно-оздоровительного лагеря «Алило», в течение всей смены живут по тематическим блокам, включающим все направления воспитательной работы данной программы.

Например:

- «Моя малая родина...» /патриотическое, экологическое воспитание/
- «Мы - дети твои, «Алило» /культурно - познавательный блок/
- «Лагерь - наш дом, и мы - хозяева в нем» / трудовой блок/
- «Спорт нам поможет силы умножить» /спортивно-оздоровительный блок/
- -- « Юный горец» /туристско — краеведческий блок/