Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Основная общеобразовательная школа села Акинфиево"

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально - гуманитарной направленности  
на летний период  
«Разноцветное лето»**

**Составитель:**

**Педагог**

**Никифорова А.А**

**Срок реализации: 1 месяц**

**возраст: 7-17 лет**

**с .Акинфиево**

**2024г**

**Пояснительная записка**

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разноцветное лето»» является ознакомительной и имеет социально - гуманитарную направленность.

**Актуальность программы**. Современное общество остро нуждается в способности граждан конструктивно взаимодействовать. Для этого необходимо развивать социальный интеллект, менталитет сотрудничества, социального партнерства. Обучение детей, подростков и молодежи методам взаимодействия с другими способствует решению этих задач, закладывая основу воспитания будущих поколений, опирающихся на гуманистические ценности, ставящих человеческую жизнь, благополучие и гармоничное развитие личности, позитивное общественное взаимодействие на первое место.

**Новизна программы** состоит во включении детей в процесс организации жизнедеятельности временного детского коллектива, формировании коллективов в рамках отрядов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений, в обмене опытом между детьми в формате «дети-детям».

**Формат и режим занятий и требования к преподавателям**

Программа общеразвивающих занятий «Разноцветное лето» предназначена для детей, подростков и молодежи возрастной категории 7-17 лет и создана с целью организации непрерывного воспитательного процесса детей в летнее время, основываясь на единстве и преемственности с общим и дополнительным образованием.

 Формат занятий - групповой. Наполняемость группы - не более 10 человек (набор осуществляется без предварительного отбора, по желанию и интересу).

Программа состоит из 3 модулей по 8 академических часов. (8 занятий по 1 ак. ч.).

Модули программы реализуются параллельно двумя преподавателями одновременно в первой половине дня, режим занятий определяется возможностями преподавателей и образовательной организации.

Требования к уровню преподавателям, реализующих данную программу:

педагогическое образование (среднее профессиональное / высшее), повышение квалификации / профессиональная подготовка по организации летнего отдыха детей.)

                               С**роки реализации программы**

Программа «Разноцветное лето»» рассчитана на 1 летний месяц обучения, 24 академических часа: 2 раза в неделю   по 1 часу (восемь занятий в месяц на каждый модуль) согласна утверждённому расписанию.

**Цель программы**

Организация непрерывного воспитательного процесса детей в летнее время, основываясь на единстве и преемственности с общим и дополнительным образованием, посредством деятельности кружков, секций, клубов по интересам, студий, дополняющих программы смен в условиях детского лагеря.

.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

* усвоение знаний, специальных навыков, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;
* формирование и развитие позитивных личностных отношений к ценностям, традициям (их освоение, принятие);
* приобретение ценностей,  традициий социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

**Развивающие:**

* стимулировать и поддерживать социально и общественно значимые инициативы детей и подростков;
* развивать психологическую готовность и умение ориентироваться в особенностях конфликтных процессов в современных условиях;
* развивать личностные качества ребёнка;
* развивать способности к аналитическому мышлению, навыки самостоятельной работы, умение проводить сравнительный анализ и обобщать;
* осуществлять поиск эффективных путей организации общественно полезной деятельности.

**Воспитательные:**

* создавать условия для социальной активности детей и подростков в общественно полезной деятельности;
* выявлять организаторские способности детей и подростков;
* удовлетворять потребность детей в общении;
* развивать позицию активной ответственности.

**Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы**

 Программа **«Разноцветное лето»** разработана с учетом возраста детей 7 -17 лет.

**Возрастные** **особенности** **детей** **7**-**11 лет**:

Сверхподвижность, эмоции, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Любят приключения, физические упражнения, игры.  Могут пренебрегать своим внешним видом.

**Возрастные** **особенности** **детей** **12**-**14лет**: Происходят изменения в мышлении. Требуют фактов и доказательств. Дети больше не принимают с готовностью все, что им говорят, и подвергают все критике. Особенно критичны к авторитетам. Не любят разделять одинаковые убеждения с другими.  Трудно принять те соображения, которые идут вразрез с желаниями.  Начинают мыслить абстрактно, но обычно находят всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видят всё в чёрном, либо в белом цвете. Возрастает способность к логическому мышлению.

**Возрастные** **особенности** **детей** **15**-**17лет**: Формирование жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, а с другой стороны — это результат конкретизации целей и мотивов. Дети 14 – 17 лет часто конфликтуют, не умеют конструктивно общаться, и принимать на себя ответственность.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

- Приобретение новых знаний, умений, навыков в привлекательной, отличной от учебной деятельности, форме;

- Развитие и реализация познавательного интереса;

- Вовлечение детей в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название модулей, тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **Модуль 1. Час культуры** | 8 |  |  |
| Тема 1. Принцип хорошего взаимодействия | 2 | 1 | 1 |
| Тема 2. Эмоции и чувства | 2 | 1 | 1 |
| Тема 3. Как разрешаются конфликты | 2 | 1 | 1 |
| Тема 4. Этика поведения в обществе | 2 | 1 | 1 |
| **Модуль 2. Театральная мастерская** | 8 |  |  |
| Тема 1. Что такое театр? | 2 | 2 | - |
| Тема 2. Сценка по сказке К.Чуковского  «Телефон» | 2 | - | 2 |
| Тема 3. Русский фольклор. Потешки. Русские  народные загадки, пословицы, поговорки. | 2 | - | 2 |
| Тема 4. Сценка из русской народной сказки «Кот, петух и лиса» | 2 | - | 2 |
| **Модуль 3. Детский фитнес** | 8 |  |  |
| Тема 1. Беседа о здоровом образе жизни | 2 | 2 |  |
| Тема 2. Спортивные игры | 2 | - | 2 |
| Тема 3. Силовые упражнения | 2 | - | 2 |
| Тема 4. Стретчинг. (Это обычная растяжка, которая может быть  использована как часть основной тренировки или как  самостоятельное спортивное направление). | 2 | - | 2 |
| **Всего** | 24 | 8 | 16 |

**ЗАКОНЫ ЛАГЕРЯ «Солнышко».**

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Здоровый образ жизни!»** Береги свое здоровье.

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Чистота и красота».**Соблюдай личную гигиену, содержи личные вещи и полученное имущество лагеря в чистоте и порядке. Относись бережно к имуществу лагеря.

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Уважение».** Если хочешь, чтобы уважали тебя, относись с уважением к другим.

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Территория».** Без разрешения не покидай лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи: не надо мешать друг другу.

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Зелень».** Ни одной сломанной ветки. Сохраним наш лагерь зеленым!

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Правая рука».**  Если воспитатель поднимает правую руку – все замолкают.

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Рука молчания»**. Если человек поднимает руку, ему необходимо сообщить людям что-то очень нужное, поэтому каждому поднявшему руку – слово!

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «За свой отряд».** Всегда и везде старайся стоять за честь отряда.

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «00».**  Время дорого у нас: берегите каждый час. Чтобы не опаздывать, изволь выполнять закон 00.

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Распорядок дня».**  Никому в лагере нельзя нарушать распорядка дня!

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Мотор».** Долой скуку!

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Выносливость».**  Будь вынослив!

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Дружба».** Один за всех и все за одного! А за друзей стой горой!

hello_html_m4d466bb7.png**Закон «Творчество».** Творить всегда, творить везде, творить на радость людям.

***РЕЖИМ ДНЯ***

***8.00 -8.30                Сбор детей, зарядка***

**Музыка звучит: пора, пора!**

**С добрым утром, детвора,**

**И тотчас же по порядку**

**Всем ребятам на зарядку!**

**8.45 – 9.00*****Утренняя линейка***

На линейку быстро стройся!

**9.30 – 10.00  Завтрак**

**Всем за стол! Узнать пора,**

**Чем богаты повара!**

***10.00 – 12. 00 Работа по плану отрядов, общественно полезный труд, работа кружков и секций***

Кто куда: кто в поход,

                        Кто в цветник, на огород!

Загорай и закаляйся,

                                    В быстрой речке искупайся.

Раз пришел веселый час,

Здесь играют все у нас!

***12.00 – 12.30 – 00    Оздоровительные процедуры***

Вот и снова горн поет,

Сладкий фрукт в столовой ждет!

***13.00 – 13.25   Свободное время***

Не грустят в семействе нашем,

Мы поем, рисуем, пляшем,

Мастерим, умеем шить,

Все занятия хороши!

***13.30 – 14.00        Обед***

Но у всех, смешливых даже,

 За столом серьезный вид.

  За обедом виден сразу аппетит.

***Уход домой***

А теперь всем:

«ДО СВИДАНИЯ!»

  Завтра снова мы придем!

**Содержание программы**

**Модуль 1. Час культуры**

**Тема 1. Принципы хорошего взаимодействия**

1. **Представление ведущего / команды ведущих**
2. **Знакомство с ребятами:**

* Назовите свое имя.
* Расскажите, откуда вы узнали о таких занятиях.
* Какие у вас ожидания от предстоящего занятия?

1. **Телесно-ориентированная практика. Разминка «Знакомство»**

Цель:

Кратко смоделировать подход, в котором предлагается взаимодействовать, основываясь на принципах комфорта и устойчивости, отсутствия правильных или неправильных ответов и присутствия, способы учиться и общаться.

Содержание:

Поздороваться и познакомиться с как можно большим количеством присутствующих на занятии. Время выполнения упражнения - 10 секунд.

1. **Принципы хорошего взаимодействия / общения в формате группового обсуждения**

Рассказ о принципах, на основе которых проводится данное занятие, как часть возможной дальнейшей программы занятий.

**Устойчивость и комфорт как позиция,**из которой предлагается участвовать как во встрече, так и в выстраивании отношений в целом, в общении друг с другом.

* Далее в диалоге с группой ведущие договариваются о том, **что важно**реализовывать в отношениях друг с другом - принципы медиативного подхода как ненасильственные и актуальные для ребят ценности, которые часто созвучны друг другу.
* Определение правил, рамок и границ - это то, чего не нужно делать, то есть каких действий не совершать для того, чтобы было возможно уважение, доверие, сотрудничество, добровольность, ответственность.
* Определение способов - какие действия можно совершать для реализации этих принципов.

1. **Реализация принципов**

* «Как мы будем реализовывать эти принципы?» - чего нужно не делать, чтобы эти принципы были возможны, и что нужно делать вместо этого?
* Обсуждение и выход на то, что ответом на вопрос «Как?» будут правила (чего не делать) и способы (что делать вместо этого).

1. **Разработка правил группы**
2. **Обратная связь**

**Тема 2. Эмоции и чувства**

1. **Приветствие от ведущего / команды ведущих**
2. **Приветствие ребят:**

* Расскажите, как настроение.
* Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
* Какие у вас ожидания от занятия?

1. **Упражнение на внимание**
2. Цель:

Тренировка наблюдательности, внимания, способности замечать детали.

Содержание:

Все свободно перемещаются по аудитории. Ведущий останавливает кого-либо из участников и просит описать одежду/обувь/внешность другого участника, которого первый не видит. После этого все продолжают передвигаться. Ведущий останавливает еще 4-5 участников с тем же заданием.

После разминки проводится обратная связь, участники делятся своими ощущениями.

**Эмоции и чувства**

Цель:

«Простраивание опор» в понимании своих чувств, эмоций, состояний, связанных с трудными ситуациями.

Рассматриваем ситуацию конфликта ученика и учителя в школе. Обсуждение по вопросам:

* Были в вашей жизни такие ситуации? Поделитесь.
* Какое влияние оказывает такая ситуация на всех ее участников (включая меня)?
* Где в теле проявляется нечто, что мы называем «гнев», «волнение», «смущение», «радость» и т. д.?
* Как эти эмоции можно описать и назвать?
* Что помогает справляться с трудностями?
* Какие умения общаться ненасильственно уже есть?

**Способы решения конфликтной ситуации**

Групповая дискуссия по выбору способа решения ситуации с учетом правил и способов хорошего взаимодействия / общения, обсуждаемых на прошлом занятии.

**Технологии ненасильственного общения**

1. **Приветствие от ведущего / команды ведущих**
2. **Приветствие ребят:**

* Расскажите, как настроение.
* Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
* Какие у вас ожидания от занятия?

**Упражнение на принятие**

Цель:

Содействовать формированию принятия участниками друг друга.

Содержание:

Участники располагаются по кругу на стульях. Один стул свободный. Участник, сидящий справа от свободного стула, произносит фразу: «Слева от меня место свободно - пусть сядет на него... не кто угодно, а ... (имя участника)».

После упражнения проводится обратная связь, участники делятся своими ощущениями.

**Технологии ненасильственного общения**

**Техника «Центрирования»**как способ «подумать, прежде чем сделать или сказать что-то». Поддержка принципа наделения силой: необходимо сделать видимым, что ребята уже умеют делать и делают в области общения и разрешения конфликтов, их актуальные навыки и умения.

Для выполнения техники необходимо удерживание во внимании 5 точек:

1. Ступни ног - как опора.
2. Расслабить живот - спокойствие.
3. Опустить плечи - расслабление.
4. Расслабить челюсть.
5. Макушка головы - потянуть вверх.

Удерживать состояние 10 секунд.

**Техника «Я-сообщение»**как способ сказать другим о своих чувствах и потребностях.

Чтобы достичь желания отдавать от сердца, нужно сфокусироваться на четырех компонентах метода (инструмента):

* наблюдение (факты);
* чувства, которые появляются во время наблюдения за этими действиями;
* потребности, которые связаны с чувствами;
* конкретная просьба, пожелание в адрес другого по изменению ситуации (фактов).

Составить «Я - сообщение» для следующих ситуаций.

* Вы ехали на велосипеде, и в вас врезался другой.
* Вы заходите в школу, а идущий впереди ученик не придерживает дверь, и она летит в вас.
* Вы собираетесь вечером в гости к другу, а родители вас не отпускают, мотивируя тем, что не выполнены уроки.
* На уроке в школе учитель объясняет новую тему, но вы не успеваете записывать, не понимаете и начинаете злиться.

**Тема 3. Понятие конфликта**

1. **Приветствие от ведущего / команды ведущих**
2. **Приветствие ребят:**

* Расскажите, как настроение.
* Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
* Какие у вас ожидания от занятия?

1. **Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Цель:

Уметь замечать и помнить, что все в чем-то разные, а чем-то похожи и для того, чтобы игра продолжилась по правилам, нужно помнить о правилах (то есть о том, чего не нужно делать) и осознать, какими признаками ты обладаешь, и озвучить один из них, переключиться на необходимость найти пустой стул и занять его.

Содержание:

Все участники сидят в круге, один участник, ведущий в центре круга, дает задание: «Поменяйтесь местами те, кто...» Задания даются по следующей логике - от предметной области к чувственной и ценностной. Во время выполнения задания ведущий старается уйти из круга и занять чье-либо место. Таким образом ведущие меняются.

Обсуждение:

Когда ты оказываешься ведущим в центре круга - это своего рода стрессовая ситуация. Что помогает с ней справляться и что помогает продолжать проявлять уважение к процессу?

1. **Конфликт**

Понятие        конфликта.        Просмотр        и        анализ        видеосюжета «Мост»

([https://www.youtube.com/watch?v=ycDaKYywUA4](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DycDaKYywUA4&sa=D&source=editors&ust=1665472902268094&usg=AOvVaw0MMdwXxS8k-9mkAGodnLPZ)).

Дискуссия «Конструктивная и деструктивная роли конфликтов».

1. **Обратная связь**

**Тема 3. Как разрешаются конфликты**

1. **Приветствие от ведущего / команды ведущих**
2. **Приветствие ребят:**

* Расскажите, как настроение.
* Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
* Какие у вас ожидания от занятия?

1. **Сценка «Как обычно разрешается конфликт»**

Ведущий предлагает участникам разделиться на мини-группы. Затем каждой группе предлагает выбрать один из видов типичных конфликтов:

* подросток - взрослый;
* взрослый - взрослый;
* подросток - подросток.

Разыграть сценку о том, как обычно разрешаются конфликтные ситуации. На подготовку сценок дается около 15 минут. Затем все группы разыгрывают свои миниатюры. После этого ведущий проводит обсуждение.

1. **Обратная связь.**

**Тема 4. Этика поведения в обществе.**

1. **Приветствие от ведущего / команды ведущих**
2. **Приветствие ребят:**

* Расскажите, как настроение.
* Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
* Какие у вас ожидания от занятия?

1. **Знакомство в парах**

Упражнение включает 3 части. Оно предполагает:

* углубленное знакомство участников друг с другом: расскажите друг другу, что вы любите делать и что у вас получается очень хорошо;
* исследование и осмысление принципов «уважение» и «сотрудничество»: расскажите на группу о вашем собеседнике, сохраняя уважение к нему и его информации;
* обратная связь по вопросам:
* Какие у вас были ощущения, когда вы рассказывали?
* Какие у вас были ощущения, когда вы слушали?
* Что вы испытывали, ощущали?
* Что помогало проявлять уважение?
* В чем вы замечали проявления уважения?
* Что помогало справляться с волнением или смущением, если таковое возникало, и восстанавливать свои устойчивость и комфорт?

**Краткое введение в тему «Этика».**

**Основные понятия**Определение понятия ***«этика».*** Определение понятия ***«этика».***

Медиативные и восстановительные технологии в школе.

Прояснение интересов сторон. Вопросы «Почему?» и «Зачем?».

Модель «Айсберг» - движение от позиций сторон к их потребностям и истинным целям. Создание безопасного и комфортного пространства для беседы и необходимые условия для этого.

**Подведение итогов модуля 1. Обратная связь от ведущих и участников**

**Модуль 2.Театральная мастерская**

**Тема 1. Беседа о театре. Что такое театр?**

Прежде чем спектакль смогут увидеть зрители, его долго готовят люди разных профессий. Давайте их перечислим, постараемся никого не забыть! *(Театральные профессии)*

• **Декорации** для спектакля изготавливаются в живописно-декорационном цехе по эскизам художников-декораторов.

• **Бутафория** – поддельные, специально изготовляемые предметы скульптуры, мебели, посуды, употребляемые в театральных спектаклях взамен настоящих вещей. Работник театра, изготовляющий предметы бутафории, называется бутафором.

• Звук к спектаклю - фонограмму - готовит **звукооператор**. Во время спектакля он может включить любую фонограмму: шум дождя или рокот волн, гул толпы или свист ветра.

• Актерам для спектакля могут понадобиться самые разные костюмы: старинные и современные, сказочные и обычные. Профессия человека, который шьет и изготавливает костюмы, называется **"костюмер".**

• Перед спектаклем **гример** накладывает актерам грим. Опытный гример может изменить лицо актера до неузнаваемости.

• Выбирает, какую пьесу ставить, распределяет роли, организует и проводит репетиции и все, что происходит на сцене – режиссер.

• **Актер** – человек, который играет в спектакле какую-либо роль.

• Человек, который следит за ходом спектакля, игрой актеров, и может в случае необходимости подсказать слова роли актерам – **суфлер**.

• Человек, который руководит (дирижирует) оркестром музыкантов, называется **дирижер.**

*Проводится дидактическая игра «Театральные профессии»*

Наш спектакль сегодня идет на сцене первый раз, поэтому сегодня – премьера этого спектакля. Итак, первое действие (часть) спектакля началось.

(*Детям предлагается рассмотреть иллюстрации любого детского спектакля или посмотреть видео).*

Не устали, нравится наш спектакль? Актеры играют замечательно! А как вы думаете, им надо отдохнуть, подготовиться к продолжению спектакля?

*(Ответы детей).*

Перерыв между действиями спектакля называется **антрактом.** В антракте обычно все зрители выходят в фойе театра. В это время можно сходить в **буфет,** привести себя в порядок в туалетной комнате, а также познакомиться с различными фотографиями артистов театра, которые развешаны по стенам фойе.

*(Дети рассматривают фотографии артистов пермских театров и отрывки из спектаклей, в которых они играли).*

Вот наш спектакль подошел к концу. Понравился он вам? А как мы сможем выразить это без слов? Поблагодарить актеров за их замечательную игру? Правильно, аплодисментами! Аплодисменты – форма выражения благодарности артистам.

**Тема** **2. Сценка по сказке**  К.Чуковского «Телефон**».**

Ознакомление со сказкой. Постановочная работа.

**Тема 3.** Русский фольклор. Потешки. Русские народные загадки, пословицы, поговорки. Ознакомление. Постановочная работа.

**Тема 4.** Сценка из русской народной сказки «Кот, петух и лиса»

Ознакомление со сказкой. Постановочная работа.

**Подведение итогов модуля 2. Обратная связь от ведущих и участников**

**Методическое обеспечение**

Для организации образовательного процесса используются различные интерактивные формы занятий: дискуссия, деловые игры (разыгрывание ролей), кейсы, инсценирование ситуаций. **Условия реализации:**

Аудитория не менее 30 кв. м, столы и стулья или стулья с откидными столиками.

Оборудование:

компьютер и мультимедийная установка для воспроизведения видеофайлов;

**Модуль 3. Детский фитнес**

**Тема 1.**  **Беседа о здоровом образе жизни**

**Профилактика травматизма подростков в летний период».**

**Цель:** - формирование  у детей ответственного отношения к своему здоровью;

           -знакомство с видами травм и их последствиями с целью предупреждения травматизма.  
**Содержание беседы:**

- Возрастная специфика детского травматизма.

- Виды травм (бытовые, т. е. полученные во дворе во время игр и развлечений; несчастные случаи на воде; дорожный травматизм).

- Правила поведения детей на дорогах.

- Правила поведения детей на воде.

- Правила поведения на улице и во время игр.

Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами «Охрана жизни детей на водоёмах в весенний период»; «Правила поведения во время летних каникул», о недопустимости управления транспортными средствами в состоянии опьянения, без права управления и будучи лишенными такого права, а также запрете допуска детей и  
подростков к управлению транспортными средствами, в том числе  
питбайками, без специального права управления, исключения нахождения  
ключей от транспорта в свободном для детей доступе.

 В завершении беседы детям выдается информационная листовка «Памятка для детей  по профилактике травматизма в летний период» **(приложение 1).**   
        С целью профилактики детского травматизма в летний период, проводится беседа с родителями, выдается информационный материал – «Памятка для родителей по профилактике детского травматизма в летний период» **(приложение 2)**

**Тема2: «Личная гигиена – залог здоровья».**

**Цель:** - дать определение понятию «гигиена», убедить ребят в необходимости соблюдать правила личной гигиены, чистоты в доме, на улице, в природе.

     - способствовать воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни;

     - формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**Содержание беседы:**

- определение понятия «гигиена»;

- определение понятия «здоровый образ жизни»;

- знакомство детей с правилами ухода за ногтями, волосами, зубами, кожей.

-подведение итогов беседы, выработка правил личной гигиены. Каждому ребенку выдается Памятка «Правила личной гигиены» **(приложение 3).**

**Тема: 3 «Секреты здоровья. Витамины и их польза».**

**Цель:** - формирование у детей представления о здоровом питании,

           -  воспитание в детях навыков здорового образа жизни.

**Содержание беседы:**

- определение понятия «здоровое питание»;

- опрос детей «Правильно ли ты питаешься»;

- знакомство с режимом питания;

- проведение игр «Полезные продукты»; «Съедобное - не съедобное» и др.

- рассказ детям о витаминах, необходимых для нормальной работы организма;

- определение, что такое «вредные продукты»;

-подведение итогов беседы, выработка правил «здорового питания».

**Проведение тематических занятий. Цикл:**

**«Мы за здоровый образ жизни».**

**Тема:4 «Твое здоровье».**

**Цель: -**Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни;

            - Сформулировать понятие “Здоровье человека”;

       - Познакомить с приемами самомассажа;

             -Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

**Содержание беседы:**

- определение понятия«здоровье человека»;

- определение факторов, определяющих здоровье человека, и кто несет ответственность за сохранение здоровья человека;

- обсуждение признаков физического, психического и нравственного здоровья;

**-**проведение ролевой игры “Специалист**”;**

- знакомство детей с приемами самомассажа **(Приложение 4.)**

1. Виды занятий.

* Тренировочное занятие.
* Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
* Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
* Тренировочные занятия.
* Игры с мячом.

Силовые упражнения. Стретчинг (комплекс физич.упр.на растяжку отдельных частей тела)

Физическое развитие

1 неделя:

**«Покажи, что ты умеешь»**

(диагностика)

Выявление уровня развития физических способностей детей. ОРУ.

Резиновые коврики для упражнений на полу, маты, аудиозаписи с детскими песнями, по 2 кубика на каждого ребенка, обручи, кубики.

Общеукрепляющие упражнения (Построение в колонну, ходьба, бег, прыжки, метание малого мяча).

Дыхательная гимнастика: «Кошка», «Насос», «Обнять плечи».

Занятие с обручем.

Упражнения игрового стретчинга «Деревце», «Звездочка» .

Презнтация: «Все о фитнесе».

2 неделя

Физическое развитие

**«Покажи, что ты умеешь»**

(диагностика)

Выявление уровня развития физических способностей детей.

Резиновые коврики для упражнений на полу, маты, аудиозаписи с детскими песнями, мячи.

«Волшебные мячики»

Упражнения игрового стретчинга. «Солнышко» (боковое растягивание), «Волна» (растягивание к центру). Дыхательная гимнастика «Малый маятник», «Часики», «Ушки». ОРУ. Веселые эстафеты.

Рекомендации по проведению игрового стретчинга дома.

3 неделя

**Скакалки**

Знакомство детей со скакалками.

Познакомить детей со скакалкой, вызвать интерес к упражнениям, развивать двигательную активность детей. Прыжковые упражнения со скакалкой.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями, скакалки.

Дыхательная гимнастика «Трубач».

Беседа о физических упражнениях дома.

4 неделя

**Аэробика**

Знакомство детей с аэробикой.

Познакомить детей с одним из видов упражнений по фитнесу - аэробика, вызвать интерес и положительные эмоции.

Резиновые коврики для упражнений на полу, аудиозаписи с детскими песнями. Дыхательная гимнастика «Петух». ОРУ.

**Игры с мячом**. Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://xn--e1aajaqidh7g/)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost) ,  [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

**Список литературы**

1. Азбука медиации / сост. Шамликашвили Ц., Ташевский С. - Москва : Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования, 2011. - 64 с.
2. Баныкина С.В., Егоров В.К. Учимся толерантности: Методическое пособие для проведения классных часов, бесед и тренинговых занятий с учащимися 7-11 классов. - Москва, 2007. - 125 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - Москва : Астрель, 2010. - 251 с.
4. Гордон Т. Курс эффективного преподавателя. Как раскрыть в школьниках самое лучшее / Томас Гордон при участии Ноэля Берча. - Москва : Ломоносовъ, 2010. - 432 с.
5. Методические рекомендации по созданию служб медиации и интеграции восстановительного подхода в специальных учебно-воспитательных учреждениях для детей и подростков открытого или закрытого типа / М.В. Быкова, А.А. Винокуров, В.П. Графский, А.Х. Пачеко- Рейнага, А.А. Пентин. - М.: ФГБУ «ФИМ», 2019. - 48 с.
6. Прокофьева Н.И. Психологические аспекты ведения переговоров. - Москва : Феникс, 2012. - 147 с.
7. Стейнберг Лоуренс. Переходный возраст. Не упустите момент / пер. с англ. Юлии Константиновой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 304 с.
8. Шамликашвили Ц.А. Основы медиации как процедуры урегулирования споров. - Москва: Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования.
9. М.Безруких, А.Г. Макеева «Разговор о здоровом и правильном питании» 2024г Москва. «Просвещение – Союз»

https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/10/11/doop_raznotsvetnoe_leto.doc_image1.jpg