

**Реализация краткосрочной программы «Физкульт-Ура!»,  
в рамках летней дворовой площадки**

Рябинина Н.С .  
Педагог дополнительного образования  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

Лето для детей – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восстановления сил. Летние каникулы отлично подходят для активного содержательного отдыха и укрепления здоровья.

Главное в период организации летнего отдыха - направить деятельность детей, их знакомства и общение в полезное русло. В целях организации содержательного досуга детей в каникулярный период на базе Центра «Полярис» была организована дворовая площадка физкультурно-спортивной направленности.

Известно, что практика организации летнего досуга детей в подобной форме хорошо себя зарекомендовала, так как является малозатратной формой отдыха и оздоровления детей и подростков по месту жительства.

В рамках дворовой площадки в июне 2024 мною была разработана и реализована краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Физкульт-Ура!».

Образовательная деятельность по программе направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья учащихся.

В последние десятилетия наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности учащихся в связи с перегрузкой их учебно-аудиторными занятиями, доминированием статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.), влиянием условий Крайнего Севера, что вызывает такие заболевания как сердечно - сосудистые, нарушение осанки, нарушение обмена веществ, в частности ожирение, и другие отклонения в здоровье. Естественно, что одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является, именно рациональная двигательная активность. Программа является фундаментом для поддержания достаточного уровня физической работоспособности учащихся, их состояния здоровья.

В процессе реализации активно применяются здоровьесберегающие технологии: введены комплексы гимнастики для глаз, корригирующей и дыхательной гимнастики с использованием игрового метода, который наиболее доступен для детей данного возраста.

Адресат программы: учащиеся 9-11 лет.

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Заниматься в группе может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Состав учебных групп не более 10 человек.

Объём программы: 18 часов.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические занятия, участие в соревновательной деятельности.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся в период активного отдыха и досуга.

Основные задачи:

1. Образовательные:

- обучить основам техники выполнения физических упражнений;
- формировать необходимые знания в области физической культуры.

2. Развивающие:

- повышать физиологическую активность всех систем организма, умственную и физическую работоспособности;
- способствовать профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- сохранять и формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- развивать двигательные способности.

3. Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
- содействовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, социально - активных и ответственных учащихся.

В рамках реализации программы были проведены следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

-Каждый рабочий день летней дворовой площадки начинался с разминки «Заряжайся!», которая включала в себя обязательный бег, комплекс физических упражнений направленный на все группы мышц. Это позволяло настроить детей на активное времяпровождение, умение сконцентрироваться и сделать запланированные на день дела.

Были проведены весёлые старты под девизом «Здоровым буду-всё добуду!». Дети соревновались в силе, ловкости и быстроте, участвуя в различных эстафетах с мячом, скакалками, спортивными обручами. Командные соревнования способствовали укреплению веры в себя, настраивали детей на активный здоровый образ жизни.

-Ребята активно принимали участие в соревнованиях по дартсу «Самый меткий», а также в соревнованиях по скиппингу (прыжки через скакалку), где проявили такие физические качества как скоростную выносливость, прыгучесть. В программу была включена комплексная «Летняя Спартакиада», которая включала в себя такие виды как бег на дистанцию 800м. и 30м., прыжок в длину с места. По результатам соревнований выявлялись сильнейшие спортсмены.

-Игровой раздел программы включает в себя спортивные, подвижные игры :футбол, пионербол, «Пятнашки», «Третий лишний», «Перестрелка». Дети

с удовольствием играли в эти подвижные игры и теперь смогут организовывать своё свободное время на улице .

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебной группе является практический зачёт в виде показа комплекса корригирующей гимнастики и участие в соревновательной деятельности. Результаты заносятся в протокол.

За время работы дворовой площадки ребята очень сдружились между собой, стали более организованными, узнали много нового и интересного, сумели показать себя и увидеть других. Совместная деятельность, активное общение, участие в спортивных и подвижных играх, позволило детям быстро найти общий язык и вместе весело и с пользой провести время.

Подводя итоги, можно сделать выводы о том, что поставленные нами цели были достигнуты, данная программа эффективна в плане организации досуга и отдыха детей, их воспитания и развития.