

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Дальнезагорская средняя общеобразовательная школа
666418 Иркутская область, Жигаловский район, с. Дальняя Загора, ул. Школьная, 4
тел.: 8(395)5122512, эл. почта: dzschool@mail.ru

«ПРИНЯТО»
на заседании методического совета
от «20» марта 2025 г.
Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Дальнезагорской средней школы

Берденникова И.А.



Дополнительная образовательная программа
летнего лагеря с дневным пребыванием детей
«Островок детства»

«Летние каникулы с «Движением Первых»

Составители:

Заместитель дир. по ВР Сидорова Е.Н.,
(высшая кв. категория)

Советник по воспитанию Мартынова А.И.
(первая кв. категория)

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	8
Содержание программы	10
Планируемые результаты.....	13

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график	14
Условия реализации программы.....	26
Оценка результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы.....	28
Оценочные материалы.....	29
Методические материалы	37
Список литературы.....	38
Приложения.....	39

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

«Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

*Всемирная организация
здравоохранения.*

Летние каникулы составляют большую часть свободного времени детей. Этот период очень благоприятен для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения интересов и расширения кругозора каждого ребенка. В этот период у детей начинается новый образ жизни, новый режим, появляется время для творчества, самореализации, жизнь в новом коллективе. Значит прожить эту жизнь нужно так, чтобы всем: и детям, и взрослым было интересно и здорово. Это период свободного общения детей.

Организованный отдых детей является важной составляющей частью образовательной деятельности. Суть такого отдыха в формировании эффекта непрерывности в развитии деятельности, сопряженной с образованием, заключающийся в создании условий для получения детьми дополнительных знаний и формирования новых компетентностей.

«Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» ставит перед нами цель – определить приоритеты государственной политики в области воспитания и социализации детей, ...формирование общественно-государственной системы воспитания детей в России с учетом интересов детей, актуальных потребностей общества и государства...»

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020), в статье 34 прописано, что обучающиеся имеют право «на участие в общественных объединениях, в том числе в профессиональных союзах, созданных в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также на создание общественных объединений обучающихся в установленном федеральным законом порядке».

В настоящее время одним из таких общественных объединений является – Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Движение первых» (далее РДДМ). 16 января 2023 года в нашем ОУ состоялось открытие первичного отделения РДДМ «Движение первых».

Таким образом, учитывая выше изложенные законодательные задачи и требования, с целью организации полноценного отдыха детей в условиях лагеря дневного пребывания разработана

программа «Летние каникулы с «Движением Первых», предусматривающая организацию летнего отдыха и оздоровления детей.

Срок реализации программы 21 день и предназначена для обеспечения оздоровления детей Жигаловского района. Программа рассчитана на летний период (июнь) 2025 года.

Программа по своей направленности является спортивно - оздоровительной, а также включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, труд, отдых. Также предусмотрены мероприятия, посвящённые Году Защитника Отечества, направленные на воспитание патриотизма и гражданской ответственности. По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение лагерной смены **по 5 направлениям:**

1. «Трудовое»

Работа на пришкольном участке (уход за растениями, полив, рыхление, прополка клумб, бордюров и др.) в течение смены. Контроль за благоустройством пришкольной территории в течение смены.

Цель: формирование трудовых умений и навыков, развитие через трудовую деятельность способностей ребенка.

Задачи:

- организация трудовой деятельности, формирование трудовых навыков;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, дружбы.

2. «Спортивно - оздоровительное»

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- создание оптимальных условий для организации оздоровления и участия в спортивных мероприятиях подростков в летнем лагере;
- укрепление физического и психического здоровья детей;
- привитие положительного отношения к здоровому образу жизни;
- знание элементарных правил личной гигиены;
- сформированная осознанная потребность в ежедневной утренней зарядке;
- проведение спортивных соревнований 1 раз в неделю.

Работа по данному направлению включает современные средства массовой физической культуры, соблюдение режима дня и необходимого объёма двигательных упражнений, витаминизацию. Основопологающими идеями в работе с детьми в летнем лагере труда и отдыха с дневным пребыванием является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- ежедневная утренняя гимнастика различной тематики;

- организация здорового питания детей;
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- подвижные спортивные игры.

3. «Экологическое»

Назначение экологической деятельности: воспитание экологической культуры у детей, воспитание ответственного отношения детей к природе, формирование целостного взгляда на природу и места человека в ней, выработка первых навыков экологически грамотного поведения в природе и в быту, изучение законов и правил охраны природы на отдыхе. Формы организации экологической деятельности: экологические игры, экологические опыты, экскурсии. Экологические рейды по благоустройству пришкольной территории, борьба с сорной растительностью по мере необходимости. Уход за зелеными насаждениями на пришкольной территории.

Цель: формирование экологической культуры.

Задачи:

- воспитание экологической культуры;
- убеждения в необходимости сбережения природы, понимания непрерывной связи социума и природы;
- прививать любовь к малой родине, природе.

4. «Патриотическое»

Воспитание патриотизма - любви к Родине - это одна из важнейших задач нашего общества. Любящий Родину должен любить ее не абстрактно, а прикладывая все возможные силы на ее благо. Любящий Родину должен понимать значение слова «Родина», ясно представлять себе все составляющие этого понятия.

Цель: содействие формированию качеств патриота, гражданина Отечества.

Задачи:

- способствовать формированию ответственного отношения к истории родной страны, к ее культурному наследию, к обычаям и традициям народов, населяющих Российскую Федерацию;
- воспитание уважения к вооруженным силам России и защитнику Отечества, воину;
- привитие уважения к национальному наследию, традициям, обычаям, культуре России.

Формы работы:

- познавательные игры;
- познавательные мероприятия;
- посещение музея;
- конкурсы, викторины;
- оформление альбомов, стендов, коллажей;

5. «Досуговое»

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах, творческой деятельности.

Цель: организация содержательной досуговой деятельности детей, развитие эстетического вкуса и коммуникативной культуры

Задачи:

- организация полноценного культурного досуга воспитанников.
- возникновение потребности в организации своего свободного времени, полноценного досуга.

Формы работы: игры, конкурсы, викторины, турниры и т. д.

Направления соответствуют направлениям работы РДДМ «Движения Первых»:

- 1) образование и знания – «Учись и познавай!»;
- 2) труд, профессия и свое дело – «Найди призвание!»;
- 4) культура и искусство – «Создавай и вдохновляй!»;
- 5) волонтерство и добровольчество – «Благо твори!»;
- 6) патриотизм и историческая память – «Служи Отечеству!»;
- 7) спорт – «Достидай и побеждай!»;
- 8) здоровый образ жизни – «Будь Здоров!»;
- 9) медиа и коммуникации – «Расскажи о главном!»;
- 10) дипломатия и международные отношения – «Умей дружить!»;
- 11) экология и охрана природы – «Береги планету!».

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими, быть экологически грамотными, с развитыми трудовыми умениями.

Результативность программы выявляется при помощи данных анкетирования, проведения соревнований, конкурсов, викторин.

Основной состав лагеря – это обучающиеся образовательных учреждений в возрасте 7 - 17 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Участниками смены могут стать активисты Движения Первых, в том числе участники проектов, конкурсов, акций и событий Движения Первых, а также потенциальные участники, не имеющие представления об организации и не зарегистрированные на сайте РДДМ «Движение Первых». Возрастные особенности, а также конкретный имеющийся опыт взаимодействия

подростков с Движением необходимо учитывать в процессе реализации всех активностей программы.

Младшие школьники (7-9 лет). Дети этой возрастной группы часто оказываются в лагере впервые, поэтому требуют к себе особого внимания. Кроме того, в этом возрасте еще мало сформированы навыки самообслуживания, соблюдения гигиены, многое дети делают только при грамотном руководстве взрослого. Для них характерны еще не сформированная координация движений, способность удерживать внимание на короткий срок (порядка 10-15 минут), подвижность, высокий уровень активности, такие дети не сидят долго на одном месте, с другой стороны в этот период память находится на пике своего развития, дети легко запоминают большого объема информацию, а вожатого или воспитателя воспринимают как безоговорочного авторитета. Маленькие дети открыты эмоционально, любое проявление чувств сразу отражается на лице, это удобно использовать при взаимодействии с ними. Для данного возраста еще характерна игровая сюжетная деятельность, несмотря на то, что в школе уже доминирует учебная, в лагере они снова возвращаются в детство и легко идут на любые мероприятия в игровой форме.

Дети любят помогать взрослому, поэтому в отряде нужно распределить поручения, чтобы все было задействовано.

Младшие подростки (10-12 лет). В сравнении с младшими школьниками дети этого возраста уже более самостоятельны, любят спортивные занятия, позволяющие сбросить энергию и снять напряжение. У детей уже начинаются изменения телесные, эмоции труднее поддаются контролю, наблюдается разница в росте между мальчиками и девочками. Психологически ребята ведут себя обособленно: мальчики играют в спортивные игры, девочки уже больше общаются, разговаривают и появляются первые симпатии. Акценты во взаимодействии в этом возрасте рекомендуется делать на соревновательный аспект, но при этом соблюдать справедливость. Ребята остро реагируют на ущемление своих прав. Важно детально объяснять какие баллы и за что начислены, чтобы не возникало обид. В этот период хорошо развивать трудовые навыки школьников, и мальчики и девочки любят плести браслеты, делать фигурки из оригами, и заниматься другими рукодельными творческими делами.

Как и с младшими школьниками не нужно забывать о контроле гигиены, порядка и дисциплины.

Школьники среднего подросткового возраста (12-14 лет). В этом возрасте у детей дифференцируются представления о себе, появляются разнообразные увлечения, ребята занимаются танцами, спортом, рукоделием, шахматами. Эти интересы важно поддерживать, на них можно опираться при подготовке мероприятий. Кроме того, в коллективе уже появляются другие отношения между мальчиками и девочками, возникают первые симпатии. Но дети еще ранимы и

остро реагируют на отказы. Нужно и помочь подойти друг к другу и пережить невзаимную любовь. Вожатый должен быть рядом.

В этот период ярко проявляются роли в коллективе, одни любят командовать и управлять, сколачивают вокруг себя команду, а другие проводят время в одиночестве, или хотели бы поучаствовать, но стесняются проявить себя. Есть риск поддаться лидерам и опираться только на них, однако необходимо всех удерживать в поле внимания, так как если ребята не вовлечены в деятельность в своем отряде, то их могут увлечь подростки из старшего отряда, что вряд ли станет конструктивным времяпрепровождением.

Подросток этого возраста способен мыслить абстрактно, логически, проявляет творческое воображение, включается в творческую деятельность.

Старшие подростки (15-17 лет). Это уже самостоятельные взрослые люди, которым претит опека. Они хотят принимать собственные решения, хотя не всегда к ним готовы. Таким ребятам можно поручить самостоятельную подготовку мероприятий, можно привлекать их к подготовке младших отрядов. У них накоплен опыт самостоятельной организации и отточены навыки танцев, пения и других творческих видов деятельности.

Детям свойственен интерес к обсуждению интеллектуальных, философских тем, жизненных проблем, однако подростковый максимализм не дает рассуждать спокойно, легко вспыхивают, жестко отстаивают одну линию поведения. В этом возрасте жесткое деление на правильное и неправильное. Мнение взрослого важно только при высоком уровне доверия. Нужно с позиции жизненного опыта постепенно учить видеть оттенки, а не только черное и белое в чужих поступках.

Сделать правильный выбор старшим подросткам поможет реальный практический опыт содружества и сотворчества, который они могут приобрести на профильной смене Движения. Важно, чтобы этот опыт был социально значимым, поскольку именно он поможет старшеклассниками гибко и гармонично вписаться во взрослую жизнь окружающего их общества.

Программа достаточно универсальная, так как может использоваться для работы с детьми разного возраста, из различных социальных групп, уровня развития и состояния здоровья. Она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания детей в условиях лагеря.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость, поэтому приоритетным направлением программы является приобщение каждого ребенка к здоровому образу жизни через активные виды отдыха спортивной - оздоровительной направленности: организация спортивных игр, эстафет, спортивных праздников,

туристической полосы, спортивного ориентирования, приемом воздушных ванн, водных процедур, профилактика травматизма.

Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта и трудовая деятельность детей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных экологическому, нравственному и духовному здоровью человека.

Новизна нашей программы заключается в том, что мы предполагаем изучить широкий спектр информации по истории и сущности РДДМ, а также освоение учениками социальных практик и социально значимых ролей: гражданин Российской Федерации, лидер детского коллектива, волонтер. Также в наших планах показать и рассказать детям о способах овладения ИКТ, возможностью презентовать личные позиции и достижения и достижения деятельности РДДМ. Таким образом, мы посредством работы летнего лагеря попытаемся приобщить детей к системе самоуправления и соуправления во временном детском коллективе (отрядах). Программа позволит создать условия для формирования проявления и развития активной жизненной позиции детей и подростков. Разработка занятий, досуговых мероприятий, творчества и креативности в рамках деятельности ребенка в лагере позволит создать благоприятные условия для успешной социализации, проявлению и реализации лидерского потенциала ребенка.

Данная программа по своей направленности является комплексной, включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях лагеря с учетом особенностей местонахождения ОУ.

Детский оздоровительный лагерь является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, естественнонаучного, социального творчества, развития трудовых и экологических навыков.

Цель программы: создание условий для организации активного познавательного отдыха детей во время летних каникул.

Задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни и расширить кругозор воспитанников в области физической культуры и спорта;
- Укреплять здоровье учащихся в летний оздоровительный период;

- Формировать у детей толерантность, культуру поведения, санитарно-гигиенические навыки;
- Совершенствовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма;
- Содействовать укреплению физического и духовного здоровья через разнообразные активные формы организации досуга;
- Содействовать развитию ответственного отношения детей к природе, формирование целостного взгляда на природу и места человека в ней, выработка первых навыков экологически грамотного поведения в природе и в быту;
- Воспитывать гражданскую активность, патриотизм в процессе разных видов деятельности;
- Развивать творческие, организаторские и лидерские способности ребенка;
- Способствовать формированию у обучающихся чувства сопричастности к истории и ответственности за будущее страны;
- Формировать гражданскую и правовую направленность личности, активной жизненной позиции.
- Создать условия для приобретения навыков командной работы и лидерских компетенций;
- Сформировать положительное отношение к активной общественной деятельности;
- Сформировать у подростков представление о жизни Движения в деятельности (знакомство с миссией, ценностями, направлениями деятельности РДДМ «Движение Первых», ключевыми активностями);
- Организация занятий для овладения детьми профильными знаниями по направлениям российского движения детей и молодежи «Движение Первых».

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- Безусловная безопасность всех мероприятий;
- Учет особенностей каждой личности;
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря;
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых;
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Минутки здоровья	5	3	2	Опрос, анкетирование
	Здоровье, спорт и Движение	20	3	17	Спортивные соревнования, анкетирование, самооценка, сдача физ. нормативов.
2	Экологическое направление	15	5	10	Экологические игры, экологические опыты, экскурсии. Экологические рейды по благоустройству пришкольной территории
3	Творчество и досуг	30	5	25	Выставки творческих работ, отчетные концерты.
4	Организация труда	15	5	10	Работа на пришкольном участке (посадка растений, полив, рыхление, разбивка клумб, бордюров и др.) Анкетирование
5	Патриотическое направление	15	5	10	Игры, беседы, экскурсии в школьный музей
6	Практико-ориентированный курс «Быть Первым»	5	2	3	Мастер-классы, встречи, беседы, акции, флешмобы, субботник
Итого:		105			

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В спорте и воспитании нет каникул" – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением **игровых технологий**: «Форт - боярд», «Найди клад», игры и эстафеты, а также открытие и закрытие лагеря.

В программу включен практико-ориентированный курс «Быть Первым» по освоению и расширению знаний у детей и подростков о ценностях, миссии и направлениях деятельности

Движения Первых, формирование коммуникативных компетенций, получение знаний, умений и навыков по социальному проектированию, коммуникации и кооперации, подготовке и продвижению событий, мероприятий, проектов, а также способах выстраивания индивидуальной траектории развития.

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, теннис, пионербол, ручной мяч и др.); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «День Нептуна», «На старт, внимание, марш!», «Быстрее, выше, сильнее!», «Праздник воды», «Праздник здоровья», «Вперед к здоровью», «Давайте потанцуем», «Комический футбол».

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятий присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью тесно сотрудничаем с врачом. Ежедневно школьным мед. работником ведется «Журнал здоровья».

Экологическое направление

В условиях летнего отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, с другой стороны, стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда. На протяжении всей смены проводится подготовка обучающихся к сознательному выбору вида деятельности, связанной с проблемами экологии, воспитание экологической культуры.

Теоретическая часть программы лагеря способствует не только систематизации и обобщению знаний по экологии, но и формирует у учащихся обязательный минимум знаний, необходимых для понимания основных закономерностей функционирования биосферы, места и роли в ней человека.

Практическая часть предусматривает проведение различных экскурсий, защиту рефератов, разработку экологических проектов, конкурсы плакатов, рисунков, рассказов, стихов о природе.

Особое внимание уделяется выработке практических умений и навыков, направленных на сохранение и умножение природных богатств: участие в благоустройстве и озеленение школы, работа на пришкольных участках.

Средства: День экологической прессы (конкурсная программа), конкурсы экологических листовок, плакатов, рисунков; прогулки и экскурсии на природу.

Досуговое направление

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства: открытие смены, «Давайте познакомимся!», торжественная линейка, открытие лагерной смены «Здравствуй лето!», Игры, конкурсы «Ярмарка идей», конкурс рисунков, Конкурс рисунков и поделок на тему: «Наши лучшие друзья – воздух, солнце и вода!», Конкурс плакатов «Мое настроение», Конкурс театральных постановок на тему «Здоровым быть здорово», Развлекательная игра «Вокруг и около смеха», Развлекательная программа «Давайте потанцуем», Конкурс поделок «Мои фантазии», Конкурс «Все работы хорошо!», Развлекательное мероприятие «Жить без улыбки – просто ошибка», Финальное мероприятие «Радуга талантов».

Патриотическое направление

Большая роль в работе лагеря отводится гражданско-патриотическому воспитанию.

Целью данного направления является развитие у детей и подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.

Основная идея направления – путешествие детей по «Городам-героям». В основе – игра - путешествие. Жители лагеря создают маршрутную карту с планом-заданием и отправляются в увлекательное путешествие по городам Боевой Славы. В карте – 11 пунктов назначения (1 день – один город). Проходя испытания, отряды собирают фрагменты карты, потерянной отважным летчиком, изучают достопримечательности города, военные события. В конце смены отрядами изготавливается макет карты России с данными городами и их достопримечательностями.

Трудовое направление

Трудовое воспитание есть процесс вовлечения детей в разнообразные педагогически организованные виды общественно полезного труда с целью передачи им минимума трудовых умений навыков, развития трудолюбия, других нравственных качеств, эстетического отношения к целям, процессу и результатом труда.

Задачи:

- Вовлечение ребят в трудовую деятельность.

- Развивать способности видеть прекрасное в озеленение нашей школы и села.
- Оказывать помощь по уходу за клумбами.
- Развивать патриотическое воспитание через отношение к окружающей действительности.
- Воспитывать любовь к родной природе.
- Развивать навыки по выращиванию цветов и овощных культур.

Средства:

- Трудовые десанты по уборке пришкольной территории
- Выставка поделок
- Борьба с сорняками
- дежурство по лагерю.

Планируемые результаты:

Главным результатом деятельности оздоровительного лагеря является развитие ребенка.

В ходе реализации данной программы ожидается:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;
- Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение экологических знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;
- Приобретение новых знаний, умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности;
- Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях;
- Развитие коммуникативных способностей и толерантности;
- Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность;
- Повышение патриотических и гражданских качеств воспитанников, через вовлечение в активную деятельность в рамках проекта;
- Приобретение новых знаний и умений в результате занятий (разучивание песен, игр, составление проектов);
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- Личностный рост участников смены;
- Понимание и осознание участниками смены миссии, ценностей и потенциала Движения Первых для собственного личностного развития, развития социально значимых отношений и приобретения опыта социально значимых дел;

- ориентирование в направлениях и проектах Движения Первых;
- владение знаниями, умениями и навыками по подготовке и продвижению проектов/мероприятий/событий;
- формирование участниками смены собственной траектории последующего индивидуального развития в сообществе Движения Первых;
- готовность участников смены популяризировать деятельность Движения Первых, формировать положительный образ организации среди детей взрослых.

Программа летнего школьного оздоровительного лагеря основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта, в котором сформулирована основная цель нравственного развития и воспитания личности школьника и заключается в **становлении личностных характеристик ребенка, а именно:**

- умеющий учиться, способный организовать свою деятельность, умеющий пользоваться информационными источниками;
- обладающий основами коммуникативной культурой (умеет слушать и слышать собеседника, высказывать свое мнение);
- любознательный, интересующийся, активно познающий мир;
- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной трудовой деятельности;
- любящий свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и школой;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать партнера, умеющий высказать свое мнение;
- выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих;
- обладающий чувством ответственности по отношению к окружающей среде.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

№	Дата		Тема	Содержание	Кол-во часов
	План.	Факт.			
Минутка здоровья (5 часов)					
1			«Берегите глаза»	Какую роль глаза играют в жизни человека и как нужно их беречь.	0,5
2			«Волшебная сила массажа»	Влияние массажа на здоровье человека.	0,4

3			«Двигайся-двигайся!»	Роль двигательной активности на здоровье человека	0,5
4			«Дружи с водой»	Какое воздействие оказывает вода на человека.	0,3
5			«Закаливание»	Знакомство с разными видами закаливания и его роли в жизни человека.	0,4
6			«Клещей бояться, в лес не ходить!»	Правила поведения в лесу, парке, школьном дворе	0,3
7			«Моё здоровье в моих руках»	Что такое здоровье. Какого человека называют здоровым. Как поддерживать здоровье.	0,5
8			«На зарядку выходи!»	Какие упражнения необходимо по утрам выполнять, что бы быть здоровым.	0,5
9			«Оказание помощи ЧС»	Умение определять, какие предметы в аптечке нужны для оказания первой медицинской помощи.	0,4
10			«Осанка – красивая походка»	Меры соблюдения правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка.	0,4
11			«Минутка здоровья «Смех здоровья сбережёт»	Как смех влияет на здоровье человека. Почему смеяться полезно.	0,5
12			«Солнечный ожог»	Что такое витамины, и где их взять? Влияние витаминов на здоровье человека.	0,3
Итого:					5 часов
Спорт и здоровье (20 часов)					
1			«День Нептуна»	Развитие ловкости, сообразительности, смекалки. Игра с водными пистолетами	1

2			Эстафета «Весёлые старты» с участием Бабы-Яги и сказочных героев		1
3			Теннисный турнир (старший отряд) Шашечный турнир (младший отряд)	Правила игры в настольный теннис. Правила игры в шашки.	1
4			Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее!»	Игры на координацию движения.	1
5			Игровая программа – «Найди клад»	Игра на умение ориентироваться на местности, работа с картой, сообразительность, ловкость, умение работать в команде.	1
6			Соревнования по пионерболу	Правила игры в пионербол.	1
7			Развлекательная программа «Давайте потанцуем»	Виды танцев. Движения.	1
8			Тематическая дискотека.	Современные танцы.	1
9			Спортивное мероприятие «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	Развитие ловкости, сообразительности, смекалки. Игра на сплочение.	1
10			Конкурсная программа «Мистер и мисс лагеря»	Развитие лидерских качеств	1
11			Легкоатлетический забег	Правила поведения на беговой дорожке Соревнования команд.	1
12			Спортивно – развлекательное мероприятие «День рекордов»	Развитие лидерских качеств.	1
13			Соревнования по спортивному пятиборью.	Современное пятиборье.	1
14			Подвижные игры на свежем воздухе.	Игры с мячом, скакалками, русские народные игры и тд.	7
Итого:					20 часов.
Экологические мероприятия (15 часов)					
1			Конкурс рисунков «Зелёная планета для детей»	Как нужно беречь окружающую нас природу.	2
2			Игра – путешествие «В	Флора и фауна	1

			мир родной природы»	родного края.	
3			Встреча с сотрудниками ГИБДД	Тематическая беседа по правилам ПДД	0,5
4			День Экологии	Командная игра по экологическому маршруту по станциям	1
5			Оформление плакатов и листочков в защиту озера Байкал	Умение беречь водные ресурсы	2
6			Беседа о ЗОЖ «Здоров будешь – все добудешь»	Беседы о здоровом образе жизни.	1
7			Конкурсы рисунков, плакатов «Берегите природу!»		3
8			Познавательная игра «Растения и животные нашего края»	Общеразвивающая интеллектуальная игра.	1
9			Игры на свежем воздухе		3,5
				Итого:	15 часов.
Патриотические мероприятия (15 ч.)					
1			Игра-путешествие «Города- герои»	Общеразвивающая интеллектуальная игра.	11
2			Торжественное поднятие флага		1
3			Конкурс рисунков, плакатов «Моя родина – Россия», «Мир без войны»	Творческое дело	1
4			Викторина «Знаешь ли ты историю России?»	Закрепление знаний об истории России	1
5			Спортивно-игровая программа «Каждый парень воин бравый!»		1
Творчество и досуг (30 часов)					
1			Тематические конкурсы рисунков и стенгазет.	Рисование тематических газет, оформление выставок.	5
2			Декоративно прикладное творчество (поделки из пластилина и бросового материала)	Выполнение поделок, оформление выставок.	5
3			Концертные программы и театральные постановки.	Подготовка к творческим концертам.	10
4			Занятия по интересам.	Чтение книг, просмотр худ. Фильмов и мультфильмов.	10

				Итого:	35 часов
Трудовая деятельность (15 часов)					
1			Организация работы на пришкольном участке	Полив, прополка, рыхление почвы, уход за цветами	15
				Итого:	15 часов
Практико-ориентированный курс «Быть Первым» (5 часов)					
1			Занятие «Зачем быть в Движении»	погружение в ценности, миссию и направления деятельности Движения Первых	1
2			Занятие «Лидер, команда, ответственность»	знакомство подростков с понятиями «лидер», «качества лидера», «тип лидера»	1
3			Занятие «Коллективно-творческое дело»	проектирование, подготовка и проведение событий по методике КТД	1
4			Занятие «Продвижение в медиа»	знакомство с формами и способами организации информационного пространства (медиакоммуникации)	1
5			Занятие «Включайся!»	выстраивание траектории индивидуального развития в сообществе Движения Первых	1
				Итого:	5 часов
Общее количество часов:					105

Практико-ориентированный курс «Быть Первым»

Практико-ориентированный курс направлен на расширение и углубление знаний участников смены об основах лидерства, погружение в ценности, миссию и направления деятельности движения, получение знаний, умений и навыков по подготовке и продвижению событий, проектов, мероприятий, выстраивание индивидуальной траектории развития состоит из 5 занятий, адаптированных под разные возрастные категории и уровень подготовки участников.

Тематический план практико-ориентированного курса «Быть Первым»

Категории участников		
Потенциальные участники Движения	Участники Движения Первых	Активные участники

Первых		Движения Первых
1	2	3
1 занятие – «Зачем быть в Движении» Цель: погружение в ценности, миссию и направления деятельности Движения Первых; Предполагаемые результаты: подросток осознает и принимает личностно значимые ценности и миссию Движения Первых; подросток понимает потенциал Движения Первых для собственного личностного развития		
Погружение в ценности, миссию, направления Движения Первых. Знакомство с деятельностью первичной организации Движения Первых. Ответ на вопрос: зачем современному ребенку быть в Движении Первых?	Актуализация знаний о ценностях, миссии, направлениях Движения. Знакомство с флагами и региональными проектами Движения Первых. Ответ на вопрос: где и как я могу реализовать свой потенциал?	Знакомство с планами работы первичного и регионального отделения Движения; разбор флагами и региональных проектов Движения Первых; Ответ на вопрос: что я могу предложить для развития первичного и регионального отделения?
2 занятие – «Лидер, команда, ответственность» Цель: знакомство с понятиями «лидер», «качества лидера», «тип лидера». Предполагаемые результаты: подросток имеет представление о том, кто такой «лидер», в чем отличие данного понятия от «руководителя» и «организатора» подросток определяет для себя: в каком виде деятельности он является лидером или имеет предпосылки к этому подросток знает, какими бывают лидеры в зависимости от своих способностей и выполняемой функции подросток осознает значимость лидерских качеств для собственной жизни на данном этапе в будущем подросток определяет для себя, где и каким образом в Движении Первых можно развивать в себе лидерские качества, занимать активную жизненную позицию		
Развитие коммуникативных навыков, лидерских компетенций, навыков командообразования Ответ на вопрос: кто такой лидер, что значит быть «Первым»?	Развитие коммуникативных навыков, лидерских компетенций, навыков командообразования Ответ на вопрос: как эффективно работать в команде, где и как в Движении Первых можно развивать в себе лидерские качества, занимать активную жизненную позицию?	Развитие лидерских навыков, навыков саморегуляции Ответ на вопрос: как эффективно работать в команде, развивать лидерский потенциал, способность к принятию решений, готовность проявлять инициативу и брать на себя ответственность.

3 занятие – Коллективное творческое дело КТД

Цель: знакомство с алгоритмом проектирования, подготовки и проведения событий по методике коллективного творческого дела.

Предполагаемые результаты:

подросток знает, какие существуют формы организации коллективно-творческих дел
подросток знает, что такое цель (задача), результат КТД
подросток знает этапы подготовки и проведения КТД
подросток знает, как написать сценарий, программу дела/мероприятия/события
подросток умеет анализировать событие/мероприятие/КТД

Знакомство с алгоритмом подготовки и проведения мероприятий/событий.	Знакомство с алгоритмом подготовки и проведения мероприятий/событий.	Знакомство с алгоритмами социального проектирования мероприятий/событий.
Ответ на вопрос: какие существуют направления мероприятий/событий? Как подготовить и провести мероприятие?	Ответ на вопрос: какие существуют направления мероприятий/событий? Как подготовить и провести мероприятие?	Ответ на вопрос: как подготовить и реализовать ценный проект в рамках деятельности Движения?

4 занятие – Продвижение в медиа

Цель: знакомство с формами и способами организации информационного пространства (медиакоммуникации).

Предполагаемый результат:

подросток знает, что такое информация
подросток знает, какие источники информации существуют
подросток ознакомлен с основными способами сбора информации
подросток знает основные правила безопасного поведения в «Интернете» (ссылка на рабочие материалы по теме «Кибербезопасность»: <https://cloud.mail.ru/public/vYN2/68im3nWmo>)
подросток знает способы и формы по использованию ресурсов интернета в продвижении своих социально значимых инициатив

Знакомство с формами и способами организации информационного пространства (медиакоммуникации)	Знакомство с формами и способами организации информационного пространства (медиакоммуникации)	Знакомство с формами и способами организации информационного пространства (медиакоммуникации) по продвижению инициатив и проектов
Ответ на вопрос: что такое информация? Какие основные способы сбора информации и правила безопасного поведения в интернете?	Ответ на вопрос: что такое информация? Какие основные способы сбора информации и правила безопасного поведения в интернете?	Ответ на вопрос: что такое информация? Какие основные способы сбора информации и правила безопасного поведения в интернете? Какие эффективные способы и формы по использованию ресурсов интернета в продвижении своих социально значимых инициатив

5 занятие – Включайся!

Цель: выстраивание траектории индивидуального развития в сообществе Движения Первых.

Предполагаемый

результат:

подросток понимает смысл активной жизненной позиции

подросток знает, к кому обратиться после смены, знает, где находится первичное и/или местное отделение Движения Первых, как включиться в его деятельность

подросток выбрал конкретное направление (или несколько направлений) Движения Первых, в котором планируют развиваться в дальнейшем

Знакомство с технологиями и методами анализа личных достижений и построения траектории индивидуального развития в сообществе Движения Ответ на вопрос: к кому обратиться после смены, где находится первичное и/или местное отделение Движения, как включиться в его деятельность?	Знакомство с технологиями и методами анализа личных достижений и планирования собственной деятельности в сообществе Движения Ответ на вопрос: где и в каких мероприятиях/событиях я могу принять участие в деятельности Движения?	Расширение знаний о технологиях и методах планирования и анализа личных и командных результатов деятельности. Построение траектории индивидуального развития в сообществе Движения и за его пределами Ответ на вопрос: чем я могу быть полезен обществу в целом и Движению в частности, какие шаги и каким образом я могу предпринять для решения актуальных задач моей школы, города, региона, страны?
---	--	---

Рекомендуемые мероприятия:

События в рамках проекта «Первая Помощь»

Форматы проведения:

1. Мастерский уровень. Проведение мастер-класса по оказанию первой помощи, который включает в себя теоретический блок по первой помощи и навыки оказания первой помощи с отработкой на манекенах или статистах.

2. Для проведения мастер-класса рекомендуется пригласить инструкторов одной из организаций партнёров проекта: Российский Красный Крест, Всероссийский студенческий корпус спасателей или Волонтеров-медиков.

3. Базовый уровень. Проведение урока по первой помощи. Для проведения урока понадобится проекционное оборудование для демонстрации презентации. Урок разработан Волонтерами-медиками и содержит теоретические основы первой помощи. Урок разработан для самостоятельного проведения сотрудниками детского лагеря.

4. Ссылка на методические рекомендации по проведению урока:
<https://cloud.mail.ru/public/iXv3/VkuVH4WEk>

События в рамках проекта «Походное движение Первых»

События в рамках знакомства с флагманским проектом «Походное движение Первых» рекомендуется проводить в формате ознакомительных и познавательных форм работы, погружающих в атмосферу приключения, совершения маленького подвига и позволяющих

формировать у участников необходимые для совершения походов и прогулок начальные туристские навыки, такие как: ориентирование на местности и чтение карты, топографических знаков, организация туристской стоянки с установкой палатки, организация кострового места и виды костров, завязывание туристских узлов, организация укрытия от непогоды, фильтрация воды, организация движения группы по маршруту через разные виды препятствий (обочина автомобильной дороги, густые заросли, бурелом, небольшая река, болото и т.п.) и т.д.

Продолжительность и содержательное наполнение событий рекомендуется определять исходя из наличия необходимых материально-технических ресурсов и возможности привлечения специалистов, обладающих необходимыми для организации походов компетенциями.

Реализация событий по проекту возможна в следующих формах:

- отдельные мастер-классы по туристским навыкам;
- приключенческий марафон/гонка, предусматривающая обязательное выполнение командообразующих заданий, подчеркивающих важность совместной работы всех участников команды над подготовкой перспективного похода;
- совершение туристской прогулки или туристского похода как дня единого действия отряда/лагеря;
- тематический день активного туризма, сочетающий различные форматы и дополненный атмосферной концертной программой (песни у костра), подвижными играми, творческими мастер-классами и т.д.

Ссылка на методические рекомендации по проведению туристских акций:
<https://cloud.mail.ru/public/4fGY/REKp6XtNs>

События в рамках проекта «Хранители истории»

Работа по проекту заключается в организации изучения истории памятных мест населенного пункта или лагеря, проведение уроков и экскурсии по истории памятного места лагеря, а также обеспечение облагораживания и косметического восстановления архитектуры памятных мест. Традицию по несению почётного памятного караула на местах можно включить в блок проведения линейек и торжественных мероприятий лагеря.

В лагере рекомендуется создать орган управления, который занимается данной деятельностью каждую смену. Деятельность поможет не только собрать лучшие практики Проекта, но и усовершенствовать Проект идеями детей.

Отличившихся ребят, занимающихся данной деятельностью в центре/лагере будет ждать посвящение в «Хранители истории». Дети станут послами-амбассадорами Проекта в регионах.

События в рамках проекта «Доброе дело Первых» - основные этапы:

1. Вводный. Эмоционально-мотивационный настрой, погружение в содержание события: тематическая линейка - старт акции; распределение по группам (направлениям) для реализации какой-либо идеи, общественно полезной инициативы; танцевальный флешмоб «Будь Первым!»; получение

задания каждым отрядом/группой, разработка и представление актуальных проектов социально значимой деятельности.

2. Основной. Практико-ориентированная деятельность - выполнение заданий: экологический субботник и помощь в благоустройстве территории (на территории детского лагеря, парках и т.д.), помощь пожилым людям, семьям участников специальной военной операции, ветеранам Великой Отечественной Войны, проведение мероприятий, подготовка проектов, направленных на популяризацию здорового образа жизни, сохранение исторической памяти и т.д.

3. Итоговый. Подведение итогов участия в событии (выявление лидеров по результатам участия в мероприятиях), награждение, вечерний костёр дружбы.

**План-сетка работы летнего лагеря с дневным пребыванием детей
Дальнезакорской средней школы
«Островок детства» Лето – 2024**

День 1 «Давайте знакомиться!»  1) Организационное мероприятие «Давайте познакомимся!»; 2) Организационное мероприятие (Беседа по технике безопасности и правилах жизни лагерной смены, инструктаж по ПДД, правилам противопожарной безопасности); 3) Операция «Уют»; 4) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 2 «На старт, внимание, марш!» 1) Торжественная линейка, поднятие флага, открытие лагерной смены «Здравствуй лето!»;  2) Занятие РДДМ «Зачем быть в Движении»; 3) Игры, конкурсы «Ярмарка идей»; 4) Игры в помещении (настольные игры и др.); 5) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 3 «Мы любим трудиться» 1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья «Береги глаза»; 3) Подвижные игры на свежем воздухе; 4) Трудовая акция «Красив наш школьный двор!»; 5) Шашечный турнир; 6) Подготовка к игре-путешествию «Города-герои», составление маршрута; 7) Итоги дня – «Время впечатлений».
День 4 «В поисках здоровья»  1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья. «Двигайся-двигайся»; 3) Форт - Боярд «В поисках здоровья»; 4) Оформление плакатов (Режим дня школьника); 5) Подвижные игры на воздухе; 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 5 «Экологический день»  1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья «Клещей бояться, в лес не ходить»; 3) Игра-путешествие «Города-герои» - 1 станция; 4) мероприятие ко Дню эколога (РДДМ); 5) Игра «Краски» и др. 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 6 «День воды» 1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья «Дружи с водой!»; 3) «Игры на свежем воздухе»; 4) Оформление плакатов и листовок в защиту озера Байкал 5) Мероприятие ко Дню русского языка (РДДМ) 6) Итоги дня – «Время впечатлений».

День 7 «Правила соблюдать – беду миновать!» 1) Поднятие флага, линейка 2) Пятиминутка по ПДД; 3) Интеллектуальная игра «Дорожная азбука»; 4) Мероприятие ко Дню бега (РДДМ); 5) Игра-путешествие «Города-герои» - 2 станция 6) Подвижные игры на свежем воздухе; 7) Итоги дня – «Время впечатлений». 	День 8 «Вредным привычкам скажем, НЕТ!» 1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья «Моё здоровье в моих руках»; 3) Познавательная игра «Привычки и здоровье»; 4) Теннисный турнир; 5) Игра-путешествие «Города-герои» - 3 станция; 6) Подвижные игры на свежем воздухе; 7) Итоги дня – «Время впечатлений». 	День 9 «Быстрее, выше, сильнее!» 1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья «Закаливание»; 3) Спортивная программа «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»; 4) Занятие РДДМ «Лидер, команда, ответственность» 5) Мероприятие ко Дню друзей (РДДМ) 6) Итоги дня – «Время впечатлений». 
День 10 «День леса» 1) Минутка здоровья «Солнечный ожог»; 2) Игра – путешествие «В мир родной природы»; 3) Игровая программа – «Найди клад»; 4) Игры на свежем воздухе; 5) Игра-путешествие «Города-герои» - 4 станция; 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 11 «День спортивных рекордов» 1) Минутка здоровья «На зарядку выходи»; 2) Занятие РДДМ «Коллективно-творческое дело»; 3) Игра-путешествие «Города-герои» - 5 станция 4) Игры на свежем воздухе; 5) Турнир по пионерболу; 6) Итоги дня – «Время впечатлений». 	День 12 «День флоры и фауны» 1) Поднятие флага, линейка 2) Пятиминутка «Правила поведения на природе»; 3) Спортивно – интеллектуальная игра «В мир родной природы»; 4) Мероприятие ко Дню России (РДДМ); 5) Конкурс рисунков, плакатов «Моя родина – Россия»; 6) Игры с мячом на свежем воздухе. Итоги дня – «Время впечатлений».
День 13 «Восхождение на Олимп» 1) Поднятие флага. линейка 2) Минутка здоровья «Волшебная сила массажа»; 3) Спортивно – развлекательное мероприятие «День рекордов» 4) Беседа о ЗОЖ «Здоров будешь – все добудешь»; 5) Игры на свежем воздухе; 	День 14 «День наоборот» 1) Поднятие флага, линейка 2) Пятиминутка «Один дома»; 3) Эстафета «Весёлые старты» с участием Бабы-Яги и сказочных героев; 4) Игра-путешествие «Города-герои» - 6 станция; 	День 15 «День юных талантов!» 1) Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки»; 2) Занятие РДДМ «Продвижение в медиа» 3) Тематическая дискотека; 4) Игры на свежем воздухе; 5) Итоги дня – «Время впечатлений».

6) Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее!» 7) Итоги дня – «Время впечатлений».	5) «Все, наоборот» (в течение всего дня); 6) Трудовая акция «Красив наш школьный двор!»; 7) Итоги дня – «Время впечатлений».	впечатлений».
День 16 «День смеха» 1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья «Смех здоровье сбережёт»;  3) Игры на свежем воздухе; 4) Развлекательное мероприятие «Жить без улыбки – просто ошибка»; 5) Спортивное мероприятие «Комический футбол»; 6) Игра-путешествие «Города-герои» - 8 станция; 7) Конкурс на самую смешную рожицу; 8) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 17 «Мистер и мисс лагеря» 1) Поднятие флага, линейка 2) Пятиминутка «Безопасное поведение на водоёмах»;  3) Конкурсная программа «Мистер и мисс лагеря»; 4) Игры на свежем воздухе; 9) Игра-путешествие «Города-герои» - 9 станция; 5) Соревнования по спортивному пятиборью; 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 18 «Звери тоже любят спорт» 1) Поднятие флага, линейка  2) Минутка здоровья «Чистим зубы» 3) Спортивная программа «Зоологические забеги» 4) Игры в помещении (настольные игры); 5) Игра-путешествие «Города-герои» - 10 станция; 6) Интеллектуальный марафон «Растения и животные нашего края». 7) Игры на свежем воздухе; 8) Итоги дня – «Время впечатлений».
День 19 «Мы любим трудиться» 1) Поднятие флага, линейка 2) Пятиминутка «Правила поведения на пришкольном участке» 3) Трудовая акция «Красив наш школьный двор!»; 4) Занятие РДДМ «Включайся!»; 5) Игра-путешествие «Города-герои» - 11 станция; 6) Подвижные игры на свежем воздухе. 7) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 20 «Финиш» 1) Поднятие флага, линейка 2) Минутка здоровья «С бодрым утром!»  3) Подготовка к закрытию лагерной смены; 4) Финальное мероприятие «Радуга талантов»; 5) Игры на свежем воздухе; 6) Игра-путешествие «Города-герои» - составление карты; 7) Итоги дня – «Время впечатлений».	День 21 «Прощание с лагерем» 1) Минутка здоровья «Безопасное поведение во время каникул»;  2) Игры на свежем воздухе; 3) Подведение итогов (анкетирование детей и др.); 4) Торжественная линейка закрытия лагерной смены (подведение итогов смены, награждение); 5) Итоги дня – «Время впечатлений».

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Кабинеты	Занятия	Ответственные
Комната отдыха, игровые комнаты	Занятия по плану отряда	Воспитатели, технический персонал
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Воспитатели, технический персонал
Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Воспитатели
Школьный двор	Отрядные дела, игры на свежем воздухе. Организация труда	Воспитатели
Медицинский кабинет	Медицинский контроль мероприятий лагерной смены	Медицинский работник
Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря	Заведующая библиотекой
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Повар, помощник повара
Комнаты гигиены	Теплые туалеты (для девочек и мальчиков), раздевалки	Воспитатели, технический персонал

Наличие необходимого спортивного инвентаря для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

- Стол теннисный – 2 шт.
- Мячи баскетбольные – 4 шт.
- Мячи волейбольные – 4 шт.
- Мячи футбольные – 3 шт.
- Стенки гимнастические – 2 шт.
- Маты борцовские – 8 шт.
- Перекладина – 1 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Канат для перетягивания – 1 шт.

- Скакалки – 10 шт.
- Обручи – 3 шт.
- Кегли – 15шт.
- Дартс – 1 шт

Мультимедийное оборудование:

- Ноутбук – 4 шт;
- Мультимедийный проектор – 2 шт;
- Акустическая система – 1 шт;
- Фотоаппарат – 1 шт;
- МФУ – 1 шт.

Настольно-игровое оборудование (шашки, шахматы, канцелярские принадлежности, настольные игры).

Кадровое обеспечение:

Название должности	Кол-во единиц
Начальник ЛДП	1
Медработник	1
Воспитатели	4
Повар	1
Помощник повара	1
Технический работник	2
Итого:	10

Все работники проходят медицинское освидетельствование, дающее допуск для работы с детьми. Обязательная санитарно-гигиеническая аттестация.

Оценка результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы.

Диагностики. Оценка и самооценка отношения к спорту и здоровому образу жизни, выявление первоначального уровня знаний по данной теме.

Анкетирование «Отношение к здоровому образу жизни», «Отношение к трудовой деятельности», «Мои экологические знания»

Рейтинг личностного роста. Форма индивидуального соревнования, где каждый не столько сравнивается с другими детьми, сколько работает на развитие собственной личности.

Экран настроения. Заполняется детьми по желанию.

Ларец откровения. Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Ларец откровений постоянно стоит на территории лагеря.

Медицинским работником ведется дневник здоровья каждого воспитанника лагеря.

Формой подведения итогов является Творческий фестиваль, где каждый отряд готовит презентацию своей деятельности в течение смены.

Ежедневные мероприятия.

1. Организационная линейка.
2. Зарядка.
3. Минутка здоровья.
4. ОЛД по возрастным категориям
5. Спортивные мероприятия.
6. Экологические и творческие мероприятия.
7. Трудовые мероприятия
8. Занятия по интересам. Свободное время.
9. Итоги дня – «Время впечатлений»

Чтобы оценить эффективность данной программы с воспитанниками лагеря проводится постоянный мониторинг, промежуточные анкетирования, а так же разработана система стимулирования успешности. Каждый отряд может ежедневно получать цветной жетон за активное участие в мероприятиях лагеря. В конце лагерной смены подводятся итоги: подсчитывается количество жетонов за индивидуальное участие, а также количество жетонов в целом для отряда. По итогам победители получают призы.

Также каждый день заполняется Экран достижений каждого отряда.

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

	«ДРУГ ПРИРОДЫ»- активное участие в экологических и трудовых мероприятиях
	«ЧИСТО-ЛУЧИСТО» – чистота отрядных помещений
	«ДОБРЫЕ ДЕЛА» – оказание какой-либо помощи сотрудникам лагеря
	«БУДЬ ЗДОРОВ!» – участие в мероприятиях оздоровительного цикла
	«ТВОРЧЕСТВО» – активное участие в творческих мероприятиях
	«БОДРОЕ УТРО» – активное участие в утренней зарядке
	«СПОРТ.RU» – активное участие в спортивных мероприятиях

Оценочные материалы

Изучение эффективности работы летнего оздоровительного лагеря (образцы анкет для детей)

1. Диагностическая методика изучения мотивационной сферы детей. Анкетирование.

Детям предлагается ответить на следующие вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в лагере?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в лагерь или хочется остаться дома?

- хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью.

3. Если бы воспитатель сказал, что завтра в лагерь не обязательно приходить всем детям, желающим можно остаться дома, ты пошел бы в лагерь или остался бы дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в лагерь

4. Тебе нравится, когда у вас отменяются какие-нибудь мероприятия (праздники, экскурсии, викторины ...)?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится.

5. Ты рассказываешь о жизни в лагере своим родителям, друзьям?

- ежедневно
- иногда

- не рассказываю

6. Ты хотел(а) бы, чтобы у тебя был другой воспитатель?

- точно не знаю
- хотел бы
- не хотел бы

7. У тебя много друзей в твоём отряде?

- мало
- много
- нет друзей

8. Тебе нравится твой отряд?

- нравится
- не знаю
- не нравится

9. Ты хотел(а) бы, чтобы лагерь работал в субботу и воскресенье?

- не хотел(а)
- хотел
- не знаю

10. Устраивает ли тебя 10-дневное меню в лагере?

- устраивает
- не устраивает
- затрудняюсь ответить

Для анализа анкеты можно использовать следующий ключ:

Вопросы	Оценка за I ответ	Оценка за II ответ	Оценка за III ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Анализ анкетирования

25-30 баллов - высокий уровень мотивации, познавательной активности. Дети отличаются высоким уровнем познавательных мотивов, обладают стремлением успешно выполнять все предъявляемые требования. Такие дети четко следуют всем указаниям воспитателя, добросовестны и ответственны, очень переживают, если получают замечания.

20 - 24 балла - хорошая мотивация.

Такой мотивацией обладает большинство детей, успешно справляющихся с досуговой деятельностью, организованной в лагере.

19-11 баллов - положительное отношение к лагерю, который интересен детям досуговой деятельностью. Это дети, которым в лагере интересно общаться со сверстниками, с воспитателями, вожатыми. Познавательные интересы у них развиты мало.

10 - 14 баллов - низкая мотивация.

Дети ходят в лагерь без желания. Такие дети испытывают серьезные затруднения в общении, им трудно адаптироваться к лагерю.

Ниже 10 баллов - негативное отношение к лагерю, дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности: испытывают проблемы в общении, во взаимоотношениях с воспитателем. Лагерь воспринимается ими как враждебная среда. Иногда дети проявляют агрессивные реакции, отказываются идти на контакт, выполнять ролевые игры.

Методика изучения удовлетворенности детьми жизнью в лагере

(разработана доцентом А.А. Андреевым)

Цель: определить степень удовлетворенности детьми жизнью в лагере.

Ход проведения. Детям предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — совершенно согласен;

3 — согласен;

2 — трудно сказать;

1 — не согласен;

0 — совершенно не согласен.

1. Я иду утром в лагерь с радостью.
2. В лагере у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашем отряде хороший воспитатель.
4. К нашим воспитателям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. У меня есть любимый воспитатель.
6. В отряде я могу всегда свободно высказать свое мнение.
7. Я считаю, что в нашей лагере созданы все условия для развития моих способностей.
8. У меня есть любимые вожатые.
9. Я считаю, что лагерь помогает мне в общении, моем развитии.
10. В выходные я скучаю по лагерю.

Обработка полученных данных. Показателем удовлетворенности жизнью в лагере ($У$) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех детей на общее количество ответов. Если $У > 3$, то можно констатировать высокую степень удовлетворенности, если же $2 > У < 3$, или $У < 2$, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворенности.

**Изучение эффективности работы летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей**

(анкета для родителей)

1. *Ваш ребёнок посещал летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей потому, что...*
 - а) нет возможности организовать семейный отдых в данный период;
 - б) ребёнку необходима адаптация в новых условиях взаимодействия со сверстниками;
 - в) ребёнок в прошлом году посещал ЛДП, и ему понравилось;
 - г) Вы узнали о программе ЛДП, которая удовлетворяет потребности Вашей семьи и ребёнка.
2. *Ваш ребёнок посещал ЛДП чаще с ...*
 - а) с желанием;
 - в) без желания.
3. *Ежедневно после посещения ребёнком ЛДП Вы, обсуждая с ним прошедший день, делали вывод:*
 - а) об интеллектуальном, творческом развитии ребёнка и укреплении его здоровья через мероприятия, организованные в летнем лагере;
 - б) об общей удовлетворённости ребёнка;
 - в) о бесполезном проведении времени Вашим ребёнком.
4. *Работа и действия администрации, воспитателей, вожатых в отношении детей, по Вашему мнению:*
 - а) направлены на создание комфортных условий для детей, и это им удаётся;
 - б) не удовлетворяет потребностям вашего ребёнка;
 - в) Вы затрудняетесь ответить.
5. *По Вашему мнению, программа лагеря:*
 - а) насыщена, интересна, всесторонне развивает ребёнка;
 - б) оставляет ребёнка равнодушным;
 - в) вам об этом ничего не известно.
6. *Оцените, пожалуйста, качество организации питания в лагере с дневным пребыванием детей:*
 - а) хорошая организация;
 - б) удовлетворительная организация;
 - в) Вам об этом ничего не известно.
7. *В ЛДП с детьми проводят занятия педагоги доп. образования, и ваш ребёнок, занимаясь у них:*
 - а) рассказывает вам о своих достижениях, и это вас радует;
 - б) просто проводит там время, ничему не учится, ничем не интересуется;
 - в) Вы затрудняетесь ответить на этот вопрос.
8. *На данный момент Вы:*
 - а) абсолютно удовлетворены результатами участия ребёнка в ЛДП;
 - б) не пожалели о том, что ребёнок стал её участником;
 - в) сожалеете, разочарованы.
9. *Вы уже сейчас чётко понимаете, что:*
 - а) Ваш ребёнок станет участником ЛДП в следующем году;
 - б) Ваш ребёнок и Вы не удовлетворены деятельностью ЛДП и в следующем году отдых ребёнка будет организован иначе;
 - в) нет однозначного решения.
10. *Ваши предложения и замечания помогут нам качественно спланировать работу летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в следующем году*

Спасибо за сотрудничество!

Диагностики, применяемые в организационном периоде.

1. Анкета – знакомство.

Дорогой друг! Ты пришел в лагерь, который очень рад встрече с тобой и хочет помочь тебе интересно, весело и с пользой для себя провести время. Что тебя интересует? Что ты ждёшь от лагеря? Какие у тебя задумки, осуществить которые ты хотел бы, но пока не знаешь как?

Вот почему мы предлагаем тебе ответить на вопросы анкеты. Твои искренние и полные ответы помогут нам быстрее познакомиться с тобой и позаботиться о тебе, учитывая твои желания, способности, интересы. Для этого надо прочитать сам вопрос, возможные ответы на него и выполнить рекомендации, которые даны в скобках. Итак, приступай!

1. Меня зовут (фамилия, имя)

Возраст _____ лет Отряд _____

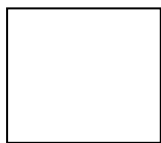
Место проживания (откуда ты приехал)

Мне нравится, когда меня называют (указать)

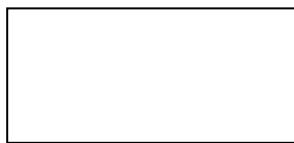
Какой Я (написать прилагательные, которые тебя характеризуют)

Ты пришел (а) по желанию или по настоянию родителей (подчеркни)

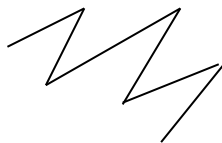
2. Выбери, пожалуйста, фигуру, которая больше всего соответствует твоему внутреннему миру:



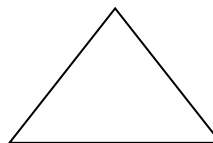
квадрат



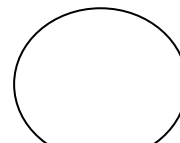
прямоугольник



зигзаг



треугольник



круг

3. Дома в свободное время я увлекаюсь:

а) танцами

д) спортом

з) журналистикой

л) свой вариант:

б) литературой

е) театром

и) вязанием

в) музыкой

ё) туризмом

й) вышиванием

г) пением

ж) рисованием

к) компьютер

4. Мои ожидания от смены (отметь выбранные варианты).

а) получить новые знания о _____

б) лучше понять и узнать себя;

в) познакомиться с новыми людьми;

г) безопасно провести время;

д) попробовать себя в самостоятельной жизни;

5. Я пришел в этот лагерь, чтобы (продолжи фразу) _____

6. В своих сверстниках я ценю больше всего (отметь наиболее 3 важных для тебя):

а) честность

е) общительность

й) достоинство

б) взаимоуважение

ё) интеллект

к) благородство поступков

в) решительность

ж) внешние данные

л) инициативность

г) взаимопомощь

з) сильный характер

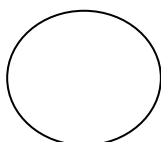
м) целеустремленность

д) чувство юмора

и) аккуратность

н) ответственность

7. Представь себе, что круг – это твой отряд, поставь крестик в том месте, где ты ощущаешь себя в отряде:



2. Психогеометрический тест С. Деллингера

Выбери фигуру, которая соответствует твоему внутреннему состоянию? (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, зигзаг).

Психогеометрический тест относится к числу графических, в результате выбора геометрической формы можно получить представление об основных поведенческих формах, присущих ребёнку. Полученные результаты можно обсуждать и индивидуально с ребёнком, с вожатым, а также проводить групповые разборы характеристик различных типов, особенностей их проявлений, взаимодействия с представителями других форм. Методика в целом легка в использовании, «безопасна» и даёт представление о личностных особенностях ребёнка, его поведении в ситуации общения, что особенно важно в орг.периоде.

Диагностики, применяемые в основной период смены.

1. Анкета « Комфортно ли ребёнку в лагере».

Дорогие ребята!

Просим вас ответить на предложенные вопросы нашей анкеты. Помните о том, что здесь нет хороших и плохих, правильных и неправильных вопросов.

1. Как ты считаешь, создаёт ли вожатый в отряде:

- условия для самовыражения,
- условия для эмоционального, психологического комфорта,
- творческую атмосферу,
- атмосферу понимания, добра, взаимопомощи.

2. Как часто тебе хотелось бы участвовать в общелагерных и отрядных мероприятиях?

- часто,
- иногда,
- никогда.

3. Как часто тебе это удавалось?

- часто,
- иногда,
- никогда.

4. Интересно ли тебе общаться со своими вожатыми?

- чаще да,
- иногда,
- чаще нет.

5. Какие качества твоего вожатого наиболее ценны для тебя (чему бы ты хотел научиться у вожатого)

Спасибо!

Анкета «Как мы жили?».

Дорогой друг! Прошла лагерная смена. Чем она запомнилась тебе, как ты чувствовал себя в нашем лагере, что волновало тебя? Это те вопросы, ответив на которые, ты сможешь помочь нам проанализировать нашу работу. А мы постараемся сделать так, что бы приехав в следующий раз, ты чувствовал себя более комфортно.

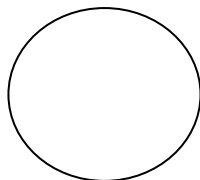
Фамилия, имя _____ Возраст _____ лет
Место проживания _____ Отряд _____

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Понравилось ли тебе отдыхать в нашем лагере? _____
2. Кем ты чаще всего был в течение смены (выбери одну позицию)?
а) организатором в) генератором идей (предлагал (а) новые идеи)
б) активным участником г) наблюдателем (на всё смотрел со стороны)
3. В чём из предложенного в смене ты смог себя проявить (отметь галочкой)?
а) в оформлении отрядного уголка
б) в организации и проведении дел в отряде
в) в активном участии в общелагерных мероприятиях
г) в спорте
д) в прикладном творчестве (кружках)
е) в сценическом творчестве (выступления на сцене)
ё) свой вариант _____
4. Какие отрядные, общелагерные мероприятия тебе запомнились (понравились) больше всего (перечисли) _____

5. Самым трудным для меня в лагере было _____
6. За время, проведённое в лагере, я стал (научился, изменился) _____

7. Представь себе, круг – это твой отряд, поставь крестик в том месте, где ты ощущаешь себя в отряде: _____



8. Больше всего за смену мне понравилось (запомнилось) _____

9. Уезжая из лагеря, я хотел (а) бы сказать _____

СПАСИБО! НАДЕЕМСЯ НА ДАЛЬНЕЙШИЕ ВСТРЕЧИ В НАШЕМ ЛАГЕРЕ.

Мониторинг уровня удовлетворенности детей и подростков участием в профильной смене Движения Первых

Для прохождения мониторинга необходимо наличие у респондентов мобильных телефонов или компьютеров, подключенных к сети Интернет.



Цель: анализ уровня удовлетворенности участников профильной смены Движения Первых, выявление уровня доверия и лояльности участников к проекту.

Период проведения: данное анкетирование проводится единожды, в заключительный период смены (рекомендуется проводить после праздника закрытия смены).

Участники: участниками опроса могут быть не менее 10% участников смены с соблюдением пропорции возрастов.

1. Возраст
(выпадающий список)
2. Пол
(Выбор)
3. В каком регионе ты живешь?
(выпадающий список)
4. Являешься ли ты участником Движения Первых?
(да/ нет)
5. Считаешь ли ты прошедшую смену интересной и полезной?
Оцени смену по 10 балльной шкале, где 0 – совсем не интересно не
полезно, 10 – очень интересно и полезно.
(выпадающий список)
6. Опиши коротко, что больше всего понравилось тебе в смене
(короткий ответ)
7. Опиши коротко, что меньше всего понравилось тебе в смене
(короткий ответ)
8. Посоветуешь ли ты стать участником подобной смены своим друзьям
(да/нет)
9. Опиши прошедшую смену одним словом
(короткий ответ)
10. Чувствовал ли ты в течение смены гордость? Если да – выбери из
предложенных вариантов те, которые вызвали в тебе это чувство:
(несколько из списка)
Я сам
Мой
друг/товарищ
Наш отряд
Наш

лагерь

Наш

регион

Наша

страна

Другое (написать)

11. Чего, по твоему мнению, не хватало в смене?

(длинный ответ)

Методические материалы

Система методической работы с педагогическими работниками

- Совещание об организации ЛДП.
- Изучение методической литературы по вопросам организации ЛДП (март-апрель) – руководитель ЛДП, педагог.
- Планирование смены (апрель).
- Оформление программы ЛДП (Март - апрель)
- Консультации по вопросам организации ЛДП (апрель-май) – директор.
- Разработка методических рекомендаций организации работы с детьми в летнем лагере «Здоровейка» - начальник лагеря.
- Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.

Разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности воспитанников лагеря, подведение итогов. В течение смены оказывается методическая и консультативная помощь со стороны начальника лагеря, по необходимости возможно проведение инструктивно – методических сборов.

Основные методы и формы организации деятельности детей

Формы и методы организации работы подбираются с учетом возрастных особенностей детей.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, беседы, рассказы);
- игровые (познавательные, развивающие, сюжетно-ролевые, на развитие высших психических функций, деловые);
- практические (упражнения, репетиции);
- наглядные (видеоматериалы: презентации, фильмы).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, личный пример, самоуправление, вовлечение в разнообразную деятельность, методика КТД.

Методы оздоровления: утренняя гимнастика, спортивные мероприятия, профилактика вредных привычек, беседы по гигиеническому воспитанию.

Формы по содержанию: теоретические и практические.

Формы по организации: групповые, коллективные, индивидуальные. **Коллективные формы работы:** игры, конкурсные программы, интеллектуальные игры, спортивные игры, виртуальное путешествие, отрядные мероприятия, соревнования, эстафета, «мозговой штурм», экскурсии, занятия на природе.

Индивидуальные формы: индивидуальная творческая работа. Используются элементы технологий: игровых, коммуникативных, групповых, здоровьесберегающая, технология КТД.

Литература:

1. Григоренко Ю.Н., Кострцова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2016. с. 44-45.
2. Иванова, Т. О. Информационно-познавательный проект "Хочу все знать о летних видах спорта" / Т. О. Иванова, авт. Т. А. Гусева. - (Методический кабинет). - (Физическая культура) // Дошкольная педагогика. - 2015. - N 6. - С. 32-37.
3. Левин, Я. Н. Семнадцать уроков школьного воспитания / Я. Н. Левин. Урок 17. Физкультура в школе и летний отдых. - (Педагогическое наследие) // Воспитание школьников. - 2017. - N 10. - С. 56-64.

Информационные источники

1. <http://www.eduportal44.ru/ostrov/Aleksandrovskoe/SiteAssets/SitePages/Лето%202020/Программа%20лагеря%202020.pdf> - 01.04.2022.
2. <https://znanio.ru/media/kartoteka-minutok-zdorovya-2720256> статья «Картотека минуток здоровья» (дата обращения: 04.04.2022).
3. https://summercamp.ru/Диагностические_методики - (дата обращения: 04.04.2022).
4. <https://multiurok.ru/files/sbornik-konspektov-dlia-zaniatii-v-lagere-dnevnogo.html> статья «Сборник конспектов для занятий в лагере дневного пребывания» (дата обращения: 21.03.2022)
5. <https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/applications>

Минутки здоровья

1. Минутка здоровья «Берегите глаза»

Глаз - орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наши глаза помогают нам познавать окружающий мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее будет учиться, работать. Какой вывод можно сделать из сказанного мною? (Зрение нужно беречь!)

Попытаемся выяснить, отчего ухудшается зрение и как научиться заботиться о сохранении хорошего зрения.

Для начала мы немножко познакомимся со строением глаза. Вы все знаете, как устроен фотоаппарат. Когда нажимаешь на кнопку затвора, в нем открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, на что был направлен фотоаппарат. Примерно так же устроен наш глаз. Посредине круглое цветное пятнышко, у одних оно коричневое, у других - синее, зеленоватое. Это радужная оболочка. А посредине видна черная точка. Но это не точка, а маленькое отверстие, оно называется зрачком. Именно через него лучи света попадают внутрь глаза и как бы рисуют в нашем мозгу изображение того, на что направлен глаз.

Сама природа заботливо оберегает глаз. Потечет со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в глаз, ее тотчас слизнет непрерывно мигающее веко.

Ну, если уж природа заботится о нас, то мы и сами должны заботиться о своем здоровье.

Давайте выясним, из-за чего портится зрение. Как вы думаете?

1. Работа при плохом освещении.
2. Чтение при малом расстоянии от глаз до книги.
3. Чтение лежа.
4. Длительный просмотр телепередач.

Мы выяснили причины, узнали от чего портится зрение. А теперь узнаем, как же заботиться о сохранении нашего зрения.

1. Место, где вы занимаетесь, должно быть хорошо освещено. Лампа должна стоять слева.
2. Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть 30-35 см (у взрослого это равно длине руки от локтя до кончиков пальцев).
3. Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.
 - 1) Смотреть не более 2-3 передач в неделю (по 1-1,5 ч) (не считая коротких мультиков).
 - 2) Располагаться от телевизора не ближе 2-3 м, не дальше 6-8 м.
 - 3) Место для сидения должно быть удобным.
 - 4) Изображение на экране должно быть четким.

Кроме этого, глазам нужен отдых. Попробуйте подряд два часа пилить дрова. Это даже и тренированному человеку трудно. Каждый знает: чтобы хорошо работать, нужно время от времени отдыхать. И на практической части нашего занятия мы сегодня узнаем, как же можно дать отдохнуть глазам. Для этого существует специальная гимнастика для глаз, которую разработали ученые-врачи. Повторяйте за мной упражнения для глаз.

1. Упражнение (сидя) крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть на такое же время.
2. Упражнение (стоя). Посмотреть вверх, на нос; вниз, на нос.
3. а) Указательный палец на расстоянии 25-30 см.

- б) Смотреть на конец пальца 3-5 с.
 - в) Прикрыть левой рукой левый глаз на 3-5 с.
 - г) Убрать ладонь, смотреть на конец пальца 3-5 с. (Потом правой рукой.)
4. Самое простое упражнение. Быстро поморгать 20-30 с. Затем закрыть глаза и посидеть минутку, откинувшись на спинку стула.

Запомните эти упражнения и повторяйте их время от времени.

Приложение 1

-Мультфильм о строении глаза и охране зрения.

- Физминутка для глаз (Космос)

2. Минутка здоровья «Волшебная сила массажа»

Выполняем массаж живота для улучшения работы кишечника

Исходное положение - лежа на спине.

Поглаживаем живот по часовой стрелке, похлопываем ребром ладони, кулачком, снова поглаживаем, пощипываем, снова поглаживаем. Закончили.

Выполняем Массаж грудной области, воспитываем бережное отношение к своему телу, учимся любить себя.

Исходное положение - сидя по-турецки.

Поглаживаем области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная". Закончили.

Выполняем Массаж ушных раковин. Исходное положение - сидя по-турецки. Лепим ушки для доброго, милого слона.

1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимаем на мочки ушей (как-будто"вешаем на них красивые сережки").
4. Лепим ушки внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазываем глину" вокруг ушных раковин - проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин

Выполняем Массаж головы

1. Моем голову. Сильно нажимаем пальчиками
2. Стребает сено в стог. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы
3. "Догонялки": ударяем подушечками пальцев, по поверхности головы.
4. С любовью и лаской расчесываем пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Выполняем массаж лица для профилактики простудных заболеваний

1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делаем вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Массаж шейных позвонков. Игра "Буратино"

Теперь Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево. Таким образом мы выполняем массаж шейных позвонков.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Все движения медленные, плавные

А теперь выполним массаж рук, чтобы оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

1. "Моем" кисти рук, активно трем ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягиваем каждый пальчик, надавливаем на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трем ногти другой, словно по стиральной доске.
4. Трем "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча и предплечья; "смываем водичкой мыло", ведем одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхиваем воду".

Выполним Массаж ног Исходное положение - сидя по-турецки.

1. разминаем пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплет, похлопываем по пальцам, пятке. Вращаем стопой вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопываем ладонкой по всей стопе. Говорим себе: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.
2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растирает голени и бедра. "надеваем" чулок, затем "снимаем его и сбрасываем", встряхивая руки.

3. Минутка здоровья « Двигайся-двигайся»

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Ход игры. Дети двигаются врассыпную, по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты. Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

ПАЛЬМА

Ход игры. «Выросла пальма большая пребоольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

КАКТУС И ИВА

Ход игры. По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу. По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактус» - ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены.

ШТАНГА

Ход игры. Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает её, отдыхает.

БУРАТИНО И ПЬЕРО

Ход игры. Дети двигаются хаотично, по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение возобновляется. По команде «Пьеро»- опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.

БАБА – ЯГА

Ход игры. Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.

Бабка-Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала!

(Дети идут врассыпную по залу.)

А потом и говорит: «У меня нога болит!».

(Дети останавливаются.)

Пошла на улицу – раздавила курицу,

Пошла на базар – раздавила самовар!

Вышла на лужайку – испугала зайку!

(Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)

ТЮЛЬПАН

Ход игры. Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан раскрывается - соединя ладони, поднять руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить

2. На ночь закрывается - соединя ладони, опустить руки вниз.

3. Тюльпанное дерево внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.

4. Раскидывает свои ветви руки сверху раскинуть в стороны, ладони вверх.

5. И осенью листики опадают повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.

4. Минутка здоровья «Друзи с водой»

– Почему мы идем гулять на улицу, а не сидим дома? (*Нужен свежий воздух, солнце.*)

– А без чего засохли бы деревья, кусты, и мы не смогли бы жить? (*Вода.*)

– Зачем нам нужна вода? (*Умываться, пить, варить еду.*)

– Как умывается кошка, слон медведь? (*Языком, обливаются, купаются в реке.*)

– Вспомним сказку “Мойдодыр”.

“Рано утром на рассвете умываются мышата и котята, и утята, и жучки, и паучки”

– Поднимите руки те дети, которые тоже умываются утром. Делают зарядку.

Не забывают умываться вечером и мыть ноги перед сном.

Отгадывание загадок:

– Утром я по распорядку

Делаю всегда(*зарядку*)

– Дождик теплый и густой.

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (*Душ.*)

– У него два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,
Крутят их ногами. (*Велосипед.*)

– Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка
И, конечно.....(*Тренировка.*)

– Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет....(*спорт.*)

– Помогает нам всегда
Солнце, воздух и(*вода.*)

– Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня? (*Коньки.*)

– Ежедневно встав с постели
Поднимаю я(*Гантели*)

Учитель:

– Один раз в неделю надо мыться полностью, чтобы очистить поры от грязи на теле человека.
Порами на коже дышит организм.

3. В класс забегают *Грязнуля* и пытается спрятаться среди детей. Следом появляется *Мойдодыр*, находит взглядом *Грязнулю* и читает слова из сказки.

“Ах ты, гадкий, ах ты, грязный неумытый поросенок....

Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя.....

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя

Он ударил в медный таз и вскричал “Карабарас!”

И сейчас же щетки, щетки затрещали как трещотки

– Подожди, *Мойдодыр*, наши дети умеют за собой ухаживать, они и *Грязнулю* научат.

Дети, покажите, как правильно надо мыть руки, чистить зубы, расчесываться. (*Учитель уточняет ответы детей.*)

4. Загадывание загадок о туалетных принадлежностях.

Загадки загадывают дети. При отгадывании открывается картинка с изображением предмета

– Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтобы у каждого было.... (*Мыло.*)

– Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу попрыгал и грязь повыгнал. (*Зуб. щетка.*)

– Зубаста, а не кусается. Как она называется? (*Расческа.*)

– Висит на стене, болтается, всяк за него хватается. (*Полотенце.*)

5. Чтение отрывка из сказки “Мойдодыр” Чуковского (*читают дети задействованные в ролях.*)

“– Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам,

– Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и густой гребешок, и зубной порошок, давайте же мыться, плескаться, купаться, нырять, кувыркаться.

– В ушате, в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане.

– И в ванне, и в бане всегда и везде (*все вместе*)

ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!

– Вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробов – разносчиков разных болезней. Больше всего на свете микробы любят грязь. Чем грязнее, тем им приятнее. И тем больше их становится.

Заучивание слов “От простой воды и мыла у микробов тают силы!” – на доске.

6. Чтение стихотворения Юлия Тувима

“Обращение к детям”.

Дорогие мои дети, я пишу вам письмецо
Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.
Все равно какой водою: кипяченой, ключевой,
Из реки, иль из колодца, или просто дождевой!
Нужно мыться непременно утром, вечером и днем –
Перед каждою едою, после сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите – не беда!
И чернила, и варенье смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще – я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.

Приложение 2

-Детская презентация сказка. Мойдодыр.

5. Минутка здоровья «Закаливание»

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

-А теперь поговорим о формах закаливания организма.

Совместное построение схемы «Формы закаливания».

Материал для изучения (работа по схеме)

ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начиная загорание в кружевной тени деревьев 3 - 4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2 - 3 минуты пребывания на солнце. Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени. Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока. И еще не забудь, выходя на солнце, надень на голову панаму или платок. Случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно еще осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, не нужно унывать. Можно принимать воздушные ванны в теплую облачную погоду.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны во время походов, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в местах, защищенных от ветра. Начинать лучше в летнее время, при температуре +16 °; +18° . Первая ванна должна длиться 2 - 4 минуты. Затем увеличить до 20 минут. Если температура +20° - время увеличить вдвое. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом. В осеннее время полезна медленная ходьба в теплой одежде по лесу, берегу речки, парку. Длина маршрута - до 1 км. Можно принимать воздушные ванны в домашних условиях, понизив температуру до +18°; +20°.

Очень хорошо устраивать сквозняк, но самим на сквозняке находиться нельзя. Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха и обязательно проветривать комнату перед сном.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Главные оздоровительные свойства воды: помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании,

принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +32°; +33°. Через день снижай температуру на 1°. После обливания хорошо разотри тело.

Как проводится обтирание? Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20°.

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встань под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейся прохладной водой. Обязательно перед закаливанием посоветуйся с родителями, с какой температуры воды лучше начать. Летом закаляет купание в реке, море. Вот тебе несколько советов:

1. В воду входи сразу. Войдя по грудь, два - три раза окунись.
2. Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.
3. Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.
4. Не принимай сразу после купания солнечную ванну, посиди в тени.
5. Не ходи и не лежи в мокрой купальной одежде.
6. Находиться в воде можно до 10 минут и под присмотром взрослых.
7. После купания в водоеме прими душ дома с мылом.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Хожение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам. Л еще очень хорошо ходить по пашне, конечно, если там ничего не посеяно. Попроси родителей купить тебе специальный резиновый коврик.

Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног. Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно перед этим посоветоваться с родителями.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Совместное обсуждение правил закаливания:

Закон первый:

1. Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32 - 33 °С, ее можно измерить градусником.
2. Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом растереться докрасна сухим полотенцем.
3. Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги. И обтереть опять сухим.

Каждый следующий день температура воды должна уменьшаться на один градус.

Закон второй:

Делай это обязательно каждый день!

Закон третий:

Начинать закаливание нельзя, если болит горло. Перед началом закаливания нужно обязательно вылечить зубы.

Тот, кто дойдет до температуры 26°C, может смело переходить к другим видам закаливания.

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

Приложение 3

- Закаливание. Весёлая школа здоровья.

6. Минутка здоровья «Клещей бояться в лес не ходить»

Клещи подстерегают свою добычу, сидя на концах травинок, былинки, торчащих вверх палочек и веточек.

При приближении потенциальной жертвы клещи принимают позу активного ожидания: вытягивают передние лапки и поводят ими из стороны в сторону. На передних лапках располагаются органы, воспринимающие запахи (*орган Галлера*). Таким образом клещ определяет направление на источник запаха и изгибается к нападению на прокормителя.

Клещи не особенно хорошо подвижны, за свою жизнь они способны преодолеть самостоятельно не более десятка метров. Подстерегающий свою добычу клещ взбирается на травинку или кустик на высоту не более полуметра и терпеливо ждет, когда мимо кто-нибудь пройдет. Если в непосредственной близости от клеща проследует животное или человек, то его реакция будет мгновенной. Растопырив передние лапки, он судорожно пытается ухватить своего будущего хозяина. Лапки снабжены коготками и присосками, что позволяет клещу надежно зацепиться. Недаром существует поговорка: «Вцепился как клещ».

Обосновавшись на животном, клещ выбирает место для питания. В большинстве случаев это область головы и шеи, там, где животное не может достать зубами и уничтожить паразита. Затем он погружает свои ротовые части (*так называемый хоботок*) в кожу и, прорезая ее, добирается до подкожных кровеносных сосудов, откуда и сосет кровь. Надежно закрепиться ему помогают зубчики на хоботке, направленные назад, и первая порция слюны, которая быстро затвердевает и приклеивает ротовые органы к коже, подобно цементу.

Особенно опасен клещ тем, что его очень трудно заметить из-за микроскопических размеров голодного насекомого, такой клещ размером не больше макового зернышка. Сам клещ – это крошечное существо буро-коричневого оттенка, а личинка и вовсе трудно различима невооруженным глазом. Присосавшись к телу человека, молодая личинка насыщается примерно за двое суток, взрослая же особь, может оставаться на теле до 12 дней и вырасти до размеров шарика диаметром в 2 см.

Когда клещ попадает на одежду человека, он начинает двигаться в поисках места для присасывания, особенно клещам нравятся подмышечные впадины, паховые складки, шея, ушные раковины и кожа головы. Если клещ не был замечен сразу, то неприятные ощущения начинают беспокоить лишь примерно через 1-2 суток, а проявляются они в виде тянущей легкой боли, которая возникает из-за начинающегося воспалительного процесса в месте укуса. Сама ранка, которая остается после клещевого укуса чешется и может долго не заживать.

Приложение 4

-Презентация «Осторожно клещи»

7. Минутка здоровья «Моё здоровье в моих руках»

Притча

В хороший осенний день на завалинке у своей избы сидел восьмидесятилетний старик. Голова его была бела, как снег, но лицо ещё здоровое, веселое, глаза живые, а руки, казалось, годились еще ко всякой работе. Тут же на дороге играли внуки и правнуки стариковы — здоровые, как рыжики, и румяные, что ягодки калиновые.

Подошел к старику молодой человек, недавно приехавший из города, и стал допытываться у него: как он дожил до таких лет и сохранил столько сил и крепости? Старик и говорит ему: «От самых малых лет меня никогда не заставляло восходящее солнце в постели. Я ложился спать, как только наступала ночь. Вставши с постели, я никогда не зевал, никогда не ленился, а работал усердно. Работа крепила мое тело».

— А кто же тебя научил этому? — спросил молодой человек. Старик встал и повел его в свой садик. Там между деревьями, погнувшимися от тяжести созревающих плодов, стояли рядами ульи с пчелами.

«Вот на том да на этом учился я уму-разуму», — сказал старик, указывая на деревья и на ульи. «Я сажал, прививал, доглядывал деревья; они росли на моих глазах и веселили мое сердце. Я был между деревьями, как между своими детьми. А маленькая мушка-пчелка учила меня трудолюбию, бережливости и порядку. Я прожил мой век в приятном труде, весело, и вырастил так моих детей и внуков».

Какой секрет здоровья спрятан в притче? Трудолюбие, активная деятельность

Давайте определим последний кирпичик нашего дома. Как вы знаете, движение – это жизнь. Поэтому что необходимо, чтобы человек был здоров? Занятия спортом – правильно. *Спорт увеличивает продолжительность жизни. Ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье.*

Посмотрите какой у нас получился дом здоровья.

Сейчас мы с вами сделаем небольшую анкету и посмотрим какое же у вас здоровье. Отвечать нужно да или нет.

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я сильно прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

- 1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- 3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- 7-9 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Вам немедленно нужно изменить свои привычки, наладить образ жизни.

Сделайте для себя, пожалуйста, выводы из результатов этого теста. И берегите здоровье!

Многие из вас посещают спортивные секции, вы все много двигаетесь. Но еще очень важно уметь правильно отдыхать и расслабляться после сложного, насыщенного дня. И сегодня я вам предлагаю к концу вашего учебного дня немного отдохнуть и погрузиться в себя.

Релаксация «Полет белой птицы», музыка

Приложение 5

- презентация «Моё здоровье в моих руках»

8. минутка здоровья «На зарядку выходи»

Основные правила выполнения зарядки:

1. Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.
2. Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
3. Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы.
4. Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
5. Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос(при разведении, подъеме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).
6. Упражнения выполняй без предметов и с предметами.
7. Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.
8. После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

Приложение 6

- Презентация «На зарядку выходи»

9. Минутка здоровья «Оказание помощи ЧС»

Вхождение в тему «Оказание первой помощи».

1.1. Речевое упражнение «Закончи предложение»

Ведущий: Предлагаю поиграть в игру «Закончи предложение»

- Здоровье это... (чувствовать себя полным сил, быть жизнерадостным, не болеть, не лежать в больнице).
- Здоровый человек это... (человек, у которого ничего не болит, хорошее настроение, нет ран, синяков).
- Навредить здоровью человека могут... (вредные привычки, микробы, неосторожность, насекомые, растения).

1.2. Дидактическая игра «Знакомство с аптечкой»

Предложить детям рассмотреть аптечку.

Цель: дать детям представление о назначении предметов аптечки (жгут - для остановки кровотечения; перекись водорода для промывания ран, царапин; йод и зеленка, для обработки ран; лейкопластырь - защищает порезы и раны; бинт - для перевязки ран).

Задание: достать из аптечки предмет и рассказать о его назначении и применении.

Обратить внимание детей, что ни в коем случае нельзя самостоятельно принимать таблетки.

Выучить с детьми правило: таблетки в руки берет только взрослый; нельзя брать таблетки для игр; таблетки назначает только врач; раны обрабатывают только чистыми руками.

2 часть. Викторина «Расскажи, что для чего нужно».

1 задание: послушайте стихотворение и ответьте на вопросы: «Что делать? Как обработать рану?»

*Сынок хотел, как папа стать,
И начал гвоздик забивать.
Попал по пальцу молотком,
Мальши поранил палец.
На рев сбежался целый дом.
Мальши, запомни наш совет:
С тобой чтоб не случилось бед,
Сперва придется подрасти!
Еще немного подожди.*

Обыгрывание ситуации «Мальчик поранил палец». В помощь предложить таблицу с алгоритмом действий.

Ссадина, рана.

- 1.Сказать взрослому.
- 2.Помыть руки с мылом
- 3.Промыть рану перекисью водорода
- 4.Вокруг раны смазать йодом или зеленкой
- 5.Забинтовать чистым бинтом.

2 задание: послушайте стихотворение и определите, какую помощь нужно оказать пострадавшему.

*Карусели и качели развлекают всех ребят.
Смех, и счастье, и веселье, целый день вокруг царят.
Но чтоб это развлечение не закончилось бедой,
Друг мой, все без исключения эти правила усвой!
Если заняты качели - к ним не стоит подходить,
Чтоб качели, не задели, лучше сбоку постоять.
Крепко не забудь держаться, улетаю вниз и вверх,
На ногах нельзя кататься – это правила для всех!
И не прыгавай с качелей, можно ногу повредить,
А потом еще неделю с синяком на лбу ходить!
- Ребята, что нужно сделать в этом случае?*

10. Минутка здоровья «Осанка - красивой походки»

Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении. Почему же осанке придается особое значение? Почему осанка так важна? (Выслушиваются ответы детей.)

- Я тоже думала над этим вопросом и вывела 8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность. Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?
2. Дыхание становится легким и более глубоким. Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.
3. Улучшается дыхание и пищеварение. Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.
4. Вы выглядите более стройными и молодыми. Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 3-5 фунтов (2-2,5 кг.) стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

5. Голос будет казаться лучше. Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. Помогает мышцам и суставам. Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7. Улучшается мышление. Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят сутулившись.

8. Здоровый позвоночник. Правильная осанка — простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

- Есть такая поговорка: "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник". Как вы думаете, почему так говорят? (Обсуждение детей.)

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник. Позвоночник — это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Если положение позвоночника отличается от нормального, то на организм оказывается большее давление извне, и начинают возникать различные заболевания. Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган. Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

Итак, какой же вывод сделаем из всей нашей беседы? (Ответы детей).

Приложение 7

-Видеосюжет « Красивая осанка»

11. Минутка здоровья «Смех здоровья сбережёт»

Влияет ли смех на здоровье человека?

Существует прямая связь между напряжением мимических мышц и кровоснабжением головного мозга. А сильнее всего мимические мышцы напрягаются как раз тогда, когда мы улыбаемся или смеемся. Смех кардинально меняет наш дыхательный ритм: вдох становится более глубоким и продолжительным, а выдох, наоборот, укорачивается. В результате газообмен ускоряется в несколько раз, а это хорошо влияет на все органы и системы органов — примерно как прогулка в парке после дождя. Смех хорошо влияет на сердце и защищает от сердечного приступа.

Целительные возможности смеха.

Смех — это не только внешние проявления положительных эмоций. Он благотворно влияет на важные процессы в организме. Например, стоит нам вволю похохотать у нас:

- учащается пульс до 120 ударов в минуту
- улыбка дает отдых мышцам лица
- чтобы соорудить угрюмую гримасу нужно напрячь 43 мышцы лица ,а для того, чтобы улыбнуться — только 17.

Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от:

- астмы;- мигрени;- боли в спине.

Смех хорошо действует:

- на кожу;- укрепляет сердце;- стимулирует кровообращение;- снижает кровяное давление;- способствует нормальному пищеварению и сну.

Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений, и производит такой же эффект как доза витамина С.

Вопрос к учащимся: Какие вы знаете пословицы и поговорки о смехе, улыбке?

Предложить учащимся объяснить смысл следующих пословиц.

1. *Не смейся над тем, кто падает первым.*

(адыгейская)

2. *Смейся так, чтобы и я смеялся.* (армянская)

3. *Лучше плакать кстати, чем смеяться не вовремя.* (персидская)

4. *Шути, а за спиной простор береги.* (русская)

5. *Меньше хмурься, так больше увидишь.* (русская)

6. *Смех без причины – признак дурачины.* (русская)

7. *Хорошо смеется тот, кто смеется последним.* (русская)

12. Минутка здоровья «Солнечный ожог»

Что такое солнечный ожог?

Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

По традиционной классификации, наиболее распространены солнечные ожоги первой степени.

Для них характерно покраснение и болезненность кожи.

Более длительное воздействие солнечного излучения приводит к ожогам второй степени – с образованием волдырей, наполненных жидкостью. Крайне редко солнечное излучение способно вызвать более тяжелые ожоги.

Последствия чрезмерного загара – это не только облезлая кожа, но и менее заметные, однако более опасные повреждения. Солнечные ожоги вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, что приводит к развитию рака – в основном базально-клеточного и плоскоклеточного типа.

Даже несколько солнечных ожогов в возрасте до 20 лет значительно повышают риск меланомы – смертельной формы рака кожи. Кроме того, избыток солнца вызывает раннее образование морщин, преждевременное старение кожи, появление пигментных пятен и даже развитие катаракты.

Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15–30 минут пребывания на солнце без соответствующей защиты. Первые симптомы солнечного ожога проявляются, как правило, через два-шесть часов после поражения.

Симптомы солнечного ожога

- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
- Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
- Повышенная температура
- Легкий озноб

Что делать, если солнце обожгло? Первая помощь для покрасневшей и воспаленной кожи — это влажный компресс. Он поможет снять боль и увлажнить кожу. Его следует держать на пораженных участках от 15 до 20 минут. Рекомендуются также по возможности принять ванну с водой комнатной температуры.

Главное – помнить, что сразу же при обнаружении солнечных ожогов, необходимо немедленно уйти в тень. Затем следует охладить кожу, но без сильного контраста температуры. Компресс и

ванну следует делать несколько раз в день. Ни в коем случае нельзя пользоваться скрабом и мылом. Из-за этого сойдет верхний слой, и обожженная кожа будет не защищена от заражения.

Куда обратиться с солнечными ожогами?

- Посетить поликлинику.

Первая помощь при солнечных ожогах

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это не признак того, что загар начал «ложиться», а симптомы ожога первой степени. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.
2. Внимательно рассмотрите ожог. Если вы испытываете сильную боль, у вас поднялась температура, а площадь, на которой образовались волдыри, больше одной вашей руки или живота – срочно обратитесь к врачу. Без лечения такой солнечный ожог чреват осложнениями.
3. Внимание! Для уменьшения воспаления и снижения боли существуют специальные средства, которые продаются в аптеках. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.
4. Крайне внимательно отнеситесь к солнечным ожогам в районе лица и шеи. Они могут вызвать отек и затруднение дыхания. Будьте готовы срочно обратиться к врачу, если подобный отек наблюдается у ребенка.
5. Если ожоги незначительные, примите прохладный душ или ванну, чтобы успокоить боль.
6. Регулярно увлажняйте «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.
7. Пока солнечные ожоги заживают, носите свободную одежду с длинными рукавами и штанинами из натурального хлопка или шелка. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу, вызывая боль и покраснение.
8. Не рискуйте. Пока симптомы солнечного ожога не пройдут полностью, и шелушение кожи не прекратится, не выходите на открытое солнце, даже воспользовавшись солнцезащитным кремом. На восстановление может уйти от четырех до семи дней.

Как предотвратить солнечные ожоги?

- Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.
- Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – с 10:00 до 16:00 часов.
- Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз после купания.
- Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.

Самое важное

Солнечный ожог – такая же термическая травма кожи, как и ожог от горячего предмета.

Серьезные ожоги, сопровождающиеся болью и повышенной температурой, требуют обращения к врачу. Но и легкие солнечные ожоги требуют время для заживления и использования специальных средств для лечения.

Помни, что вода — не спасение от солнца, наоборот. Ее капли действуют, как лупа, а потому воздействие солнца только увеличивается. Если твоя кожа склонна к обгоранию, первые пару дней рекомендуется купаться в футболке.

Вопросы для закрепления знаний: (разрезанные карточки с вопросами)

1. Что такое солнечный ожог?
2. Что характерно для ожогов первой, второй и третьей степени?
3. Какие последствия чрезмерного загара?

4. За какое время может получить солнечный ожог человек со светлой кожей?
5. Какие бывают симптомы солнечного ожога?
6. Что делать, если солнце обожгло?
7. Куда обратиться с солнечными ожогами?
8. Как предотвратить солнечные ожоги?
9. Правила оказания первой помощи при солнечных ожогах?

1 ДЕНЬ

День знакомств

1. Организационное мероприятие «Давайте познакомимся»

Цель: познакомиться с детьми, познакомить их между собой.

Задачи:

- познакомить детей по именам;
- по возможности выявить лидеров отряда;
- создать атмосферу доброжелательности и внутреннего комфорта для каждого ребенка.

Игра «Полслова»

Участники игры садятся в круг и перекидывают друг другу мяч. При этом бросающий громко говорит первый слог своего имени, тот, кто ловит мяч, должен быстро произнести вторую половину имени. Если он называет правильно, то бросающий говорит: «Да» и называет имя полностью. Если имя названо неправильно, то он говорит: «Нет» и ждет, кто назовет его имя верно, тому он перекидывает мяч и т. д.

Игра «Снежный ком»

Играющие сидят в круге. Первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое имя. Третий называет два предыдущих имени и свое. И так далее, пока первый не назовет имена всех, сидящих по кругу.

Игра «Кто есть кто»

Каждый ребенок получает листок бумаги и карандаш. За пять минут игроки должны познакомиться друг с другом, узнавая имя, где учится, чем увлекается и т. п. Полученные данные записываются на листок. Выигрывает тот, кто успеет больше узнать и записать.

Игра «Эстафета»

Перед состязанием игроки делятся на две команды. Каждый игрок делает шаг вперед и четко произносит свое имя и фамилию.

1 этап: игроки каждой команды по очереди подбегают к своему листу ватмана и пишут свою фамилию, возвращаясь обратно еще раз громко кричат свое имя, так до тех пор, пока на листах ватмана не появятся фамилии всех игроков команд.

2 этап: команды должны обменяться листами ватмана. Задача усложняется. Выбегая по очереди к листу ватмана, нужно к фамилиям противников приписать соответствующие имена. Выигрывает та команда, которая допустит меньше ошибок.

Игра «Откроем сердце другу»

Каждый игрок получает жетон в виде сердечка, на котором пишет свое имя. Ведущий идет с коробкой по кругу. Игроки громко называют свои имена и опускают сердечко в коробку. После этого ведущий второй раз проходит по кругу. Теперь задача игроков – достать из коробки одно из сердечек, прочитать вслух написанное на нем имя, вспомнить того, кому оно принадлежит, и отдать его хозяину.

Игра «Комплименты»

Участники игры сидят по кругу. У одного из них мяч. Он говорит комплимент одному из участников игры и бросает ему мяч и т. д.

Эту игру можно проводить, говоря комплимент рядом сидящему и передавая мяч по кругу.

2. Подвижные игры на знакомство

ПОСМОТРИ-КА НА МЕНЯ

Эта игра позволяет детям быстро запомнить друг друга внешне. Все становятся в круг, и вожатый дает задание: через одну минуту построиться в линию по цвету глаз. Справа налево, от темных к светлым. Как только ребята выполнили первое задание, они снова становятся в круг, чтобы лучше видеть друг друга, и им дается второе задание: построиться в линию по преобладающим цветам в одежде, слева направо, от более светлых цветов — к более темным. Далее конкурсы переходят к шуточным – по величине ушей, длине носков, шнурков, длине волос и ресниц. Проявляйте фантазию!

БЕЛКА

В отрядной комнате ставятся две скамьи — друг напротив друга. Отряд рассаживается на них произвольно. Затем вожатый говорит: "Прошу сесть на правую скамью тех, кто любит эстрадную музыку, а на левую — тех, кто любит классику." Ребята переходят на ту скамью, которая им подходит. Затем вожатый снова дает какое-либо задание, и дети снова пересаживаются. Таким образом, вожатый может выяснить интересы детей, задавая интересующие его вопросы. Игра рассчитана на ребят 11–13 лет и проводится в последние дни организационного периода.

ВЕСЕЛЫЕ НОЖКИ

Все участники становятся в круг, ведущий включает музыку, и показывает ребятам определенную композицию движений, выполняемых ногами. Дети повторяют движения. Затем музыка выключается, и все начинают выполнять движения чуть быстрее, чем раньше. Тот, кто запутался,

вытягивает карточку с заданием и выполняет его. Затем игра продолжается еще быстрее до тех пор, пока не останется 1 человек, выполняющий упражнения быстрее всех. Запутавшиеся игроки после выполнения заданий выбывают из игры.

Игра проводится с детьми младшего возраста.

ИМЯ В ЦЕНТРЕ

Под музыку танцующие образуют круг. В его центр по очереди вызываются, например, все Саши или все Лены. Круг начинает скандировать их имена в такт музыке. Так до тех пор, пока все имена не побудут в центре. Таким образом, каждый ребенок получает возможность «показаться в первый день и узнать, как зовут его соседа».

КОЗА

Играющие образуют круг. В центре – водящий. Он выбирает себе пару из круга под слова:

«Шел козел по лесу, по лесу, по лесу,

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу».

Далее они начинают выполнять различные движения под декламирование круга:

«Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся,

И навсегда подружимся, подружимся, подружимся!»

Идет знакомство. Пара расходится, приглашая ребят из круга, игра продолжается. Теперь в кругу – две пары. И так далее, пока все пары не встанут в круг.

ДРУЖБА

Играющие встают по тройкам в затылок друг другу, образуя круг. За кругом находятся два ведущих (если круг большой – две пары ведущих). Ведущие, обходя круг, выбирают одного из любой тройки, знакомятся с ним, встают новой тройкой в круг. Освободившиеся два человека становятся ведущими. Игра продолжается.

БИЛЕТИКИ

Играющие образуют два круга. Девушки – внутренний, юноши – внешний, и встают лицом друг к другу, образуя пары. Внутренний круг – это билетики, внешний – пассажиры. В центре стоит безбилетник – «заяц». По команде ведущего: «Поехали!» круги начинают вращаться в разные стороны.

Ведущий кричит: «Контролер!» Билетики остаются на местах, а пассажиры должны найти свою пару. «Заяц» хватается тот билетик, который ему понравился. Пассажир, оставшийся без билета, становится водящим – «зайцем». При встрече «билетик» и пассажир» знакомятся. Через некоторое время пассажир может ловить не только свой, но и любой понравившийся ему билетик. Игру можно
сопровождать
музыкой.

