

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «СОШ №72»

\_\_\_\_\_ Т.С. Артемова

**ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
НА БАЗЕ МОУ «СОШ №72»**

**«ГОРОД ЗДОРОВЬЯ»**

г. Саратов, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Где нет простора для проявления способностей,  
там нет способностей.*

Людвиг Фейербах

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Данная программа **по своей направленности** является **спортивно-оздоровительной**, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря.

По **продолжительности** программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 21 день. Программа реализуется в период летних каникул в июне.

**Общее число участников за смену** – 110 человек.

**Основной состав лагеря** – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте 7–13 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям-инвалидам, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в четырёх отрядах.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;

## КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Уникальность среды спортивно-оздоровительного лагеря дает возможность разностороннего реабилитационного воздействия и для детей с ограниченными возможностями. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, организовать свободное время во время летних каникул, поддержать малообеспеченные семьи.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

**Цель:** Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

### **Задачи:**

1 Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.

2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.

3. Индивидуальная работа с детьми инвалидами и из «трудных» семей.

4. Повышение спортивного мастерства.

### **Основные формы организации:**

1. Утренняя гимнастика (зарядка).
2. Спортивные игры на спортивной площадке.
3. Подвижные игры на свежем воздухе.
4. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»).
5. Посещение бассейна.

6. Взаимодействие с ГКУ «Звезда», библиотекой №33, ЦТДиМ по вопросам организации совместных мероприятий по популяризации ЗОЖ.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и 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 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. Организована «Школа безопасности», целью и задачей которой стало изучение опасностей, угрожающих школьнику и разрабатывающих способов защиты от них в любых условиях обитания человека, закрепление практических навыков и умений, находясь в экстремальных ситуациях.

Мероприятия в «Школе безопасности»:

- «День Айболита», где дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.
- «Школа юного туриста», на занятиях в которой дети впервые учатся ориентироваться на местности.
- «На улицах большого города», где проводятся занятия по правилам дорожного движения и соревнования с использованием знаков дорожного движения.

**Технология дифференцированного обучения** - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся, используя дифференцированный подход.

Исходя из выше сказанного, школьный лагерь работает по **Спортивно-оздоровительному направлению.**

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

**Средства:** Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на спортивной площадке на территории МОУ «СОШ №100» (футбол, волейбол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники.

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 мероприятиях 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 внимание пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Правильное питание» в тесном сотрудничестве со школьным врачом. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки», «Витамины – наши друзья».

## **МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **1. Нормативно-правовые условия:**

- Закон «Об образовании в РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
- Устав МОУ «СОШ №72».
- Положение о лагере дневного пребывания.
- Инструкции по соблюдению требований безопасности в различных ситуациях повышенной травмоопасности.
- Приказы управления образования.
- Заявления родителей.
- Санитарно-эпидемиологическое заключение на лагерь.

### **2. Материально-технические условия:**

- ✓ Спортивный зал,
- ✓ Пришкольная территория
- ✓ Комнаты гигиены (туалет, санитарно-гигиенические комнаты)

### **3. Кадровые условия:**

- ✓ Начальник оздоровительно лагеря;
- ✓ Воспитатели;
- ✓ Рабочий по КОРЗ;
- ✓ Врач.

### **4. Методические условия:**

#### **1 этап – Подготовительный:**

- ✓ создание нормативно-правовой базы, разработка документации;
- ✓ подбор кадров;
- ✓ комплектование отрядов.

#### **2 этап – Организационный:**

- ✓ выявление и постановка целей развития коллектива и личности;
- ✓ сплочение отрядов;
- ✓ формирование законов и условий совместной работы;
- ✓ подготовка к дальнейшей деятельности по программе.

#### **3 этап – Основной:**

- ✓ выполнение режима дня;
- ✓ реализация плана работы лагеря.

#### **4 этап – Заключительный:**

- ✓ анализ результатов работы – отчет о работе лагеря;
- ✓ творческий отчет (на сайте школы).

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*Главным результатом деятельности лагеря спортивно-оздоровительной направленности является развитие ребенка.*

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- ✓ Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- ✓ Приобретение новых знаний и умений.
- ✓ Максимальное участие воспитанников во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- ✓ Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- ✓ Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
- ✓ Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- ✓ Повышение общей культуры воспитанников, привитие им социально-нравственных норм.

## **Методическое обеспечение программы**

- наличие программы, плана работы лагеря, описание модели игрового сюжета, плана-сетки;

- приказ об организации лагеря на базе МОУ «СОШ №72»;
- проведение установочного семинара для воспитателей до начала смены;
- подбор методического материала в соответствии с программой лагеря;
- подбор спортивного инвентаря, реквизита для проведения мероприятий;
- разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности воспитанников лагеря, подведение итогов, обеспечение гласности достигнутых успехов и результатов.

Проведение смены обусловлено необходимостью:  
продолжения учебного процесса в условиях лета;  
создания единого коллектива;  
укрепления здоровья детей, отдыхающих в лагере.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ:

Приложение

<u>День</u>	<u>Наименование мероприятия</u>	<u>Время проведения</u>
1 день (1 июня)	1. Открытие лагеря. Общий сбор участников «Здравствуй, лагерь!» 2. Мероприятие, посвящённое Дню защиты детей на базе «Дворца творчества детей молодёжи» 3. 1,2 отряды. Игровой час «Играю я – играют друзья» 4. 3,4 отряды. Спортивно-игровая программа, посвящённая Дню защиты детей (соревнования на открытом воздухе).	10.00-12.00 16.00-17.00
2 день (2 июня)	1. Центр детского творчества (кружки по интересам). 2. Спортивное мероприятие «Мы ловкие и смелые» (По отрядам)	10.00-12.00 16.00-17.00
3 день (3 июня)	1. Игра по станциям «Твори! Выдумывай! Пробуй!» 2. Беседы с элементами игр «Великие и знаменитые люди нашего города»	10.00-12.00 16.00-17.00
4 день (5 июня)	1. Кинотеатр «Оскар» «Победа Плаза». Просмотр художественного фильма «Король-львёнок». 2. Время отрядного творчества «Мы-Орлята!» (знакомство с национальными играми и забавами России)	10.00-12.00 16.00-17.00
5 день (6 июня)	1. Экскурсия на Соколовую гору «Парк Победы». 2. 1, 2 отряды. Конкурс знатоков устного народного творчества «Ларец народной мудрости». 3, 4 отряды. Занятия в кружках по интересам: - вокальный; - декоративно-прикладного искусства; - спортивный	10.00-12.00 16.00-17.00
6 день (7 июня)	1. Студия «10-е Королевство». Игровая программа «Лабиринт ОБЖ» Цирковое представление на базе РЦ «Александрия». 2. Спортивная эстафета на спортивной площадке МОУ «СОШ №100»	10.00-12.00 16.00-17.00
7 день (8 июня)	1. Бассейн при СГЮА. (все отряды) Концерт в ДШИ №17 (3,4 отряды) Библиотека №33 (1,2 отряды). 2. Беседа врача о соблюдении правил личной гигиены. (По отрядам)	10.00-12.00 16.00-17.00
8 день (9 июня)	1. Тематические занятия с музеем им. Н.Г. Чернышевского (на базе МОУ «СОШ №72») – по отрядам 2. ДК «Звезда», Квест «Уэнсдней» – по отрядам 3. Творческая мастерская «Подарок своей семье»	10.00-12.00 16.00-17.00
9 день (13 июня)	1. 1, 2 отряды - Батутный центр «Полетайка» - Библиотека №10 3,4 отряды - Виртуальная реальность «Волшебная карусель» - Боулинг	10.00-12.00 16.00-17.00

	2. Подвижные игры на свежем воздухе	
10 день (14 июня)	1. 1, 2 отряды -Виртуальная реальность «Волшебная карусель» - Боулинг 3,4 отряды -Батутный центр «Полетайка» - Библиотека №10  2. Викторина «В стране Спортландия».(По отрядам)	10.00-12.00 16.00-17.00
11 день (15 июня)	1.Бассейн при СГЮА. 3,4 отряды 1,2 отряды Мероприятие с участием ОГИБДД «Лаборатория безопасности» (1,2 отряды) Библиотека №33 (3,4 отряды). 2. Школа безопасности «День Айболита» (правила оказания первой помощи пострадавшему)	10.00-12.00 16.00-17.00
12 день (16 июня)	1. Центр детского творчества (кружки по интересам). 2. День Футболиста. Соревнования по футболу.	10.00-12.00 16.00-17.00
13 день (17 июня)	1. Большая командная игра «Физкульт-УРА!» 2.Конкурс «Эмблема моего отряда».	10.00-12.00 16.00-17.00
14 день (19 июня)	1. 1,2 отряды Робототехника/Боулинг 3,4 отряды ДК «Звезда» (мастер-класс по росписи тарелок).  2. Рисунок на асфальте «Мой любимый вид спорта».	10.00-12.00 16.00-17.00
15 день (20 июня)	1. 3,4 отряды Робототехника/Боулинг 1,2 отряды ДК «Звезда» (мастер-класс по росписи тарелок). 2.Школа безопасности. Уроки юного туриста. «Ориентирование на местности»	10.00-12.00 16.00-17.00
16 день (21 июня)	1.Синема Парк «Тау Галерея». Просмотр мультипликационного фильма  2.Спортивные игры на спортивной площадке МОУ «СОШ №100».	10.00-12.00 16.00-17.00
17 день (22 июня)	1. Бассейн (по отрядам). Мероприятие с участием ОГИБДД «Лаборатория безопасности» (3,4 отряды) Библиотека №33 (1,2 отряды) 2.Беседа врача «Как правильно закаляться».	10.00-12.00 16.00-17.00
18 день (23 июня)	1.Центр детского творчества (кружки по интересам).  2.Спортивные соревнования «Весёлая эстафета». (По отрядам)	10.00-12.00 16.00-17.00
19 день (26 июня)	1.ДК «Звезда». Мастер-класс «Паучки». ШОУ-ТАЙМ «Лайк- Пати» 2.Занятие в школьной библиотеке «В здоровом теле - здоровый дух!».	10.00-12.00 16.00-17.00
20 день	1.Саратовская филармония. Представление «Светофория»	10.00-12.00



(27 июня)	(выездное мероприятие) 2.Разработка маршрута «Дом-школа-дом» (безопасность на дорогах).	16.00-17.00
21 день (28 июня)	1.Закрытие площадки. Парк аттракционов «ЧайЛенд» 2.Инструктаж по правилам безопасного поведения в период летних каникул.(По отрядам)	10.00-12.00 16.00-17.00