



**Программа  
летнего оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей на базе  
МКОУ Куртамышского района  
«Пушкинская ООШ»  
«Страна здоровья»**

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-14 лет.  
Срок реализации программы: июнь 2020 г.

## Пояснительная записка

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием – это учреждение, предназначенное для обеспечения полноценного отдыха и оздоровления детей в стенах образовательного учреждения, создания благоприятных условий для их всестороннего духовного и физического развития, выработки первичных трудовых навыков через привлечение к общественно полезной работе, отвлечения детей от пагубного влияния улиц. Деятельность воспитанников лагеря отлична от типовой учебной деятельности образовательного и воспитательного процесса школы, а система работы лагеря направлена на создание оптимальных условий для полноценного отдыха детей. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, достичь высокого уровня самоуважения и самореализации. На реализацию данных задач направлена вся работа летнего лагеря.

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей на базе МКОУ Куртамышского района «Пушкинская ООШ» на протяжении многих лет успешно выполняет свои функции: оздоравливает детей, продолжает формирование трудовых навыков у школьников, развивает у ребят чувство коллективизма, творческие способности и т.д. Он является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности коммуникативной и физической деятельности. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

На современном этапе лагерь не утратил своих основных функций, а с учетом изменений в социально-экономической жизни общества расширил их.

Процесс организации воспитательной работы в летнем лагере направлен на вовлечение ребенка в общественную жизнь с учетом его индивидуальных способностей, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни и формирование на этой основе его нравственного, эстетического, гражданского сознания. С этой целью в лагере выстроена система воспитательно-оздоровительной работы, что позволяет обеспечить полноценное воспитание и оздоровление детей.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает непрерывную работу, направленную на овладение детьми основами физической культуры в период летних каникул. Воспитание у детей осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни является одной из главных задач данной программы. Организация спортивных соревнований, проведение подвижных игр, конкурсов, встречи с медицинскими работниками, оздоровительные процедуры призваны способствовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и функциональных возможностей детей, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Организация досуга построена так, чтобы наиболее полно и ярко раскрыть естественную потребность в свободе и независимости ребенка, стать сферой активного самовоспитания, предоставить детям возможность роста и самосовершенствования, преодолеть трудности возрастных проблем. Реализация программы осуществляется через организацию различных видов деятельности.

Программа также способствует формированию самостоятельности детей в организации совместной деятельности, через включение ребят в управление делами на уровне микрогруппы, отряда и предусматривает развитие и воспитание ребят в коллективе.

Отдых – это смена деятельности. Энергия ребенка в период летнего отдыха находит выход в деятельности творческой, которая, по сути своей, всегда несет психотерапевтический эффект. Использование массовых форм проведения досуга, таких как игры, путешествия, конкурсы, состязания, концертно-игровые программы способствуют включению всех детей в творческую деятельность, расширяют кругозор детей, развивают у них любознательность.

## **Актуальность программы «Страна здоровья»**

Тематическая программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Страна здоровья» предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста. Единая тематика смены позволит заинтересовать ребят и наиболее полно реализовать главные задачи, стоящие перед педагогами и воспитателями.

За прошедший год дети отдали много сил, эмоций учебе и внеурочным занятиям, поэтому укрепление физического здоровья, восстановление эмоционального состояния – главные задачи лагеря. Кроме этого необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не растеряли за лето полученный багаж знаний и расширили свой кругозор.

### **Цель программы**

Создание условий для оздоровления учащихся и организационного отдыха в летний период, укрепления физического, духовного и эмоционального здоровья детей, развитие творческих способностей детей.

### **Задачи смены**

1. Создать условия для организационного отдыха детей.
2. Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни, содействовать полноценному физическому и психическому развитию.
3. Приобщить ребят к творческим видам деятельности, развивать творческое мышление.
4. Обеспечить условия для свободного развития личности, раскрытия и реализации способностей каждого ученика.

### **Модель организации лагеря**

Утро в «Стране здоровья» начинается с зарядки на свежем воздухе. Затем воспитателем проводится «Минутка здоровья», после чего отряд «Улыбка» занимается личной гигиеной и завтракают. После завтрака проводятся общие мероприятия по плану на предстоящий день. Потом у отряда «Улыбка» свободное время, которое они могут посвятить любимым занятиям, чтению, рисованию, играм, общению. Затем отряд занимается закаливанием, подвижными играми, участвует в спортивных соревнованиях. Занятия, если позволяет погода, проходят на свежем воздухе. После занятий обязательное выполнение правил личной гигиены. В середине дня у отряда «Улыбка» обед. Послеобеденное время посвящается спокойным занятиям. Теперь можно провести интеллектуальные игры, викторины, развлекательные мероприятия. Они должны создавать хорошее настроение, помочь детям пополнить свои знания, выявить творческие способности, повышать самооценку. Весь отряд «Улыбка» поощряются: призами.

В стране налажен правильный режим питания: завтрак, горячий обед. Налажен и режим закаливания. Отряд «Улыбка» выполняют зарядку на свежем воздухе, принимают солнечные и воздушные ванны. Жители Страны любят спорт: играют в подвижные игры, пионербол, футбол, и др. Здесь царит доброжелательная и радостная атмосфера. Ведь отряд «Улыбка» пришли в Страну отдыхать. Все приветствуют друг друга словами «здравствуйте», «добрый день», «будьте здоровы».

У отряда «Улыбка» есть своя территория - комната для занятий и отдыха.

В последний день смены проводятся заключительные мероприятия, традиционные в нашем лагере: игра «Кладоискатели», награждение отряда «Улыбка» призами, медалями, грамотами.

По итогам тематической смены «Страна здоровья» оформляется творческий отчет в виде дневника.

### **Содержание программы**

#### **Физкультурно–оздоровительное направление:**

- вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- выработка и укрепление гигиенических навыков;
- расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

- утренняя гимнастика (зарядка);

- спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, эстафеты, веселые старты);
- подвижные игры на свежем воздухе «Охотники и гуси», «Белые медведи», «Перестрелка», «Коршун и наседка», «Часики», «Вышибалы», «Цепи»)
- эстафеты, игры («Веселые старты», «Здоровым будешь - всё добудешь», «Мы дружим с физкультурой», «Мы за здоровый образ жизни»);
- викторины («По сказкам Пушкина», «Светофор», «День - независимости России»)
- минутки здоровья;
- солнечные ванны (ежедневно);
- воздушные ванны (ежедневно)

В летнем оздоровительном лагере вся работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемом спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, игры, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, психологические тренинги, 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 свободную минуту воспитанники принимают участие в подвижных играх, включающих 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.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. Чтобы дети дышали свежим воздухом, максимальное количество мероприятий и режимных моментов проходит на улице.

#### **Художественно – творческое направление**

- изобразительная деятельность (конкурсы рисунков «Мы любим лето», «Одежда сказочных героев» и т.д.)
- конкурсные программы (по плану СДК и сельской библиотеки);
- игровые творческие программы («День путешествий капитошек», «Цветочная поляна»)
- праздники («День защиты детей», «Закрытие лагерной смены»);
- выставки рисунков отчетов («Мой лучший день в лагере»)

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисую, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии. Работая с бумагой, у детей развивается мелкая моторика рук, мышление, фантазия и умение работать со схемами.

#### **Трудовое направление**

- выполнение трудовых обязанностей (дежурство в столовой, дежурство в отрядной комнате, работа на школьной клумбе, участке);
- коллективно - трудовые дела.

Трудовая деятельность является одним из важных факторов воспитания личности. Включаясь в трудовой процесс, ребенок коренным образом меняет свое представление о себе и об окружающем мире. Радикальным образом изменяется самооценка. Она изменяется под влиянием успехов в трудовой деятельности, что в свою очередь меняет авторитет школьника в обществе. В процессе труда развиваются способности, трудовые умения и навыки младших школьников. В трудовой деятельности формируются новые виды мышления. Вследствие коллективности труда школьник получает навыки работы, общения, сотрудничества, что улучшает адаптацию ребенка в обществе.

#### **Интеллектуальное направление**

- проведение интеллектуальных игр (по плану СДК, Беседа-дискуссия «Поговорим о вредных привычках», литературно-игровая программа «Вместе весело шагать...»)
- организация работы библиотеки, проведение тематических библиотечных часов (по плану сельской библиотеки);
- игровая программа по ПДД;
- викторины, интеллектуальные марафоны («Колесо истории или путешествие по родному краю», «Давайте Пушкина читать!», «Тропинками у Лукоморья», Познавательная игра «И в лесу, и на воде- осторожен, будь везде»);
- составление презентаций, памяток («Закаливание»)

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. Поэтому интеллектуальная работа направлена на расширение кругозора, развитие интеллекта воспитанников и их познавательной деятельности, развитие мышления, памяти, внимания, формирование положительных эмоций от обучения и потребности в непрерывном образовании.

#### **Патриотическое направление**

- праздники («День независимости России», Беседа и документальный фильм посвященный началу Великой Отечественной Войны);
- конкурс рисунков.

Патриотическое воспитание построено на уважении к своей стране, к ее национальным традициям, истории и богатой культуре является основой любого воспитания. Невозможно вырастить настоящего гражданина и достойного человека без уважительного, трепетного отношения к своим истокам.

#### **Досуговое направление**

- вовлечение наибольшего количества ребят в различные формы организации досуга;
- организация деятельности творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идет закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

**План-сетка работы Пушкинского летнего оздоровительного лагеря  
«Страна здоровья»**

Дата	Название дня	Мероприятия
1.06.20	Будем знакомы (день знакомств)	1.Организационная часть. Инструктаж по ТБ 2.Знакомство «Расскажи мне о себе» 3.Театрализованная игровая программа «Путешествие в страну детства»- СДК 4. «Детство - это я и ты» - библиотека
2.06.20	День открытия лагеря «Страна здоровья»	1. Игровая программа «Мы за здоровый образ жизни» 2. Спортивные эстафеты и игры 3. Медосмотр детей 4. «Колесо истории или путешествие по родному краю»- библиотека
3.06.20	В гостях у Водяного (день здоровья)	1.Минутка здоровья «Закаливание» 2.Игра- путешествие «Здоровым будешь - всё добудешь!» 3. Беседа-дискуссия «Поговорим о вредных привычках» 4. Подвижные игры на свежем воздухе
4.06.20	В гостях у Айболита (день сказок)	1.Минутка здоровья «Как ухаживать за зубами» 2. Викторина «Зеленые страницы» 3.Конкурсно - игровая программа «На поляне игр»- СДК 4. «Посмотри вокруг себя - просит помощи Земля»- Библиотека 5. Игры на свежем воздухе
5.06.20	В гостях у Всезнайки (день знатоков)	1.Минутка здоровья «Книги о здоровье» 2. Конкурс рисунков «Одежда для сказочных героев» 3. Викторина по сказкам А.С.Пушкина 4. Квест- игра по сказкам А.С.Пушкина- СДК 5. «Давайте Пушкина читать!», «Тропинками у Лукоморья»- библиотека
6.06.20	В гостях у Неболейкина (день спорта)	1.Минутка здоровья «Час зарядки – жизни год» 2.Игровая программа «Солнечный круг» 3.Конкурс рисунков «Мы любим лето» 4.Игры на свежем воздухе
8.06.20	В гостях у семи богатырей (день пешехода)	1.Минутка здоровья «Солнечный ожог». 2.Викторина по ПДД «Светофор» 3. Мероприятие «Веселый светофор» 4. Игры на свежем воздухе
9.06.20	В гостях у Ильи Муромца (день мальчиков)	1. Минутка здоровья «Осанка –основа красивой походки» 2. Конкурс на проведение самой весёлой зарядки 3.Эстафета «Мы дружим с физкультурой» 4 .Викторина, посвященная дню независимости России «Русь Матушка»- СДК 5. Литературно- игровая программа «Вместе весело шагать...»
10.06.20	В гостях у крокодила Гены	1. Минутка здоровья «Мой рост и мой вес» 2.Игровая программа «День путешествий

	(день игры)	капитошек» 3.Конкурс газет «Мы и спорт» 4. Познавательный час «Россия начинается с меня» 5. Игры на свежем воздухе
11.06.20	В гостях у Сладкоежек (день сладкоежек)	1. Минутка здоровья «Путь к здоровому сердцу» 2.Игровая программа «Моя Родина- Россия» 3.«Веселые старты» 4. Конкурс рисунков ко дню России
12.06.20	В гостях у Семи гномов (день фантика)	1. Минутка здоровья «Зеленая аптечка» первая помощь при укусах насекомых. 2. Квест - игра «В поисках клада» 3. Беседа-дискуссия «Поговорим о вредных привычках» 4. Конкурс рисунков на тему «Нет вредным привычкам»
13.06.20	В гостях у Мойдодыра (день творчества)	1. Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье» 2. Конкурс между отрядами «А вот как мы умеем...» 3.Рисование красками на руках 4. Игровая программа «Нептуново царство»-СДК 5. Познавательная игра «И в лесу, и на воде-осторожен, будь везде» - Библиотека
15.06.20	В гостях у Винни Пуха (день воздушного шарика)	1. Минута здоровья «Твой режим дня на каникулах» 2. Игра- путешествие «Что нам лето подарило!» 3. Игровая программа 4. Конкурс рисунков «Мой лучший день в лагере»
16.06.20	В гостях у добрых волшебниках (день цветов)	1. Минутка здоровья «Правильное питание» 2.Игровая программа «Угадайка» 3. Беседа и документальный фильм посвященный началу Великой Отечественной Войны 4.Творческий проект «Цветочная поляна»
17.06.20	В гостях на острове Робинзонов (день здорового питания)	1.Минутка здоровья «В царстве сна» 2. Праздник закрытия лагерной смены 3.Концертно-конкурсная программа. 4. Игры на свежем воздухе

## Режим дня:

Начало работы (прием детей) .....	8-30 – 9-00
Зарядка .....	9-00 – 9-15
Завтрак .....	9-15- 10-00
Групповые мероприятия .....	10-00 – 12-00
Оздоровительные процедуры .....	12-00-13-00
Обед.....	13-00 – 13-30
Свободное время .....	13-30 – 14-30
Уход детей домой .....	14-30

## Механизмы реализации программы

### 1. Подготовительный этап

Этот этап характеризуется тем, что за 1 месяц до открытия пришкольного летнего оздоровительного лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельность этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по воспитательной работе по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей младшего и среднего возраста «Страна здоровья»;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы при школьном ЛОЛ;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план – сетка, положение, должностные обязанности, инструкции и т.д.)

### 2. Организационный этап

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2 – 3 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики, которая поможет определить уровень эмоционального и физического состояния, выявить творческие наклонности детей;
- запуск программы «Страны здоровья»;
- формирование органов самоуправления;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

### 3. Основной этап

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей в различные виды коллективно – творческих дел.

### 4. Заключительный этап

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации;



### Материально-технические условия:

	Применение	Источник финансирования и материальная база	Ответственные
Кабинеты	игровые комнаты, помещения СДК, библиотека	Материальная база школы. Канцелярские принадлежности для творческих мастерских, отрядных дел, подготовки стендов и материалов для конкурсов	Начальник лагеря, воспитатели, технический персонал
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Материальная база школы	Воспитатели
Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Материальная база школы	Воспитатели
Школьный двор	Отрядные дела, игры	Материальная база школы	Воспитатели, администрация лагеря
Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря	Материальная база школы	Библиотекарь
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Материальная база школы	Повар, администрация лагеря
Комнаты гигиены	Туалеты, места для мытья рук, раздевалки	Материальная база школы	Начальник лагеря, воспитатели, технический персонал

### Ожидаемые результаты

- общее оздоровление детей и приобретение ими положительных эмоций;
- развитие лидерских и организаторских навыков, выявление и раскрытие способностей детей в спорте, творчестве, искусстве и других видах деятельности;
- более глубокое понимание своего внутреннего мира и поведения, приобретение умения познания мира, самого себя и другого человека;
- формирование навыков партнерского сотрудничества со сверстниками и взрослыми в решении проблемных ситуаций;
- расширение кругозора, умений и навыков в области прикладного творчества, физической культуры и других видах деятельности;

- самореализация, саморазвитие и самосовершенствование детей и подростков в процессе участия в жизни лагеря;
- привитие навыков самообслуживания;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к родной природе.

Знать

- причины различных заболеваний;
- рацион питания;
- о влиянии хорошего настроения на здоровье человека;
- виды закаливания организма;
- о пользе утренней зарядки жизнедеятельности человека;
- о вреде солнечных лучей;
- лекарственные растения;
- правила личной гигиены;
- способы снятия усталости организма;
- отрицательное влияние никотина и алкоголя на организм человека;
- режим работы с книгой, компьютером, просмотром телевизора;
- комплекс упражнений для сохранения осанки.

Уметь

- выполнять дыхательную гимнастику;
- проводить процедуры закаливания;
- правильно чистить зубы;
- находить полезную информацию о ЗОЖ;
- выполнять комплексы утренней зарядки;
- правильно загорать;
- использовать лекарственные растения при простых заболеваниях (ушиб, порез, простуда);
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз;
- выбирать продукты полезные для питания;
- выполнять уборку помещения;
- соблюдать правильную осанку.

## Литература

1. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства / авт.-сост. А.А.Маслов. – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Копилка вожатого: проблемы эффективного взаимодействия с детьми / авт.-сост. А.П. Красичкова, Д.Н.Зимин. – Волгоград: Учитель, 2007.
3. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – М., 1996.
4. Газман О.С. Временные коллективы и воздействие на личность. – М., 1989.
5. Григоренко Ю.Н. Пушина М.А. Кипарис – 4. Здравствуй, наш лагерь! Учебно-практическое пособие для воспитателей и вожатых. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
6. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Чем занять детей в пришкольном лагере, или Сто отрядных дел. Кострома, 1998.
7. Титов С.В. Ура, каникулы! Библиотека вожатого. М., 2002.
8. О детях, лете и газете, а также обо всём на свете. / Под ред. С. Цымбаленко. М., 1997.
9. Фантазия + творчество = каникулы. / Методические и практические материалы в помощь организаторам оздоровительного отдыха детей и подростков. М., 1994.
10. Будем работать вместе. Программы деятельности детских и подростковых организаций. М., 1996.
11. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Что делать с детьми в загородном лагере. – М. 1994.
12. Весёлая З.А. Игра приглашает всех.- Минск, 1985.
13. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Из опыта работы Всероссийского детского центра «Орлёнок». Волгоград, 2007.
14. Летний оздоровительный лагерь. Массовые мероприятия. Волгоград, 2007.

