

ПРОГРАММА

«Формула здоровья»

летнего лагеря дневного пребывания «Солнышко» на

базе гимназии № 3

со спортивно-оздоровительным направлением



Летний лагерь с дневным пребыванием «Солнышко» на базе гимназии №3 со спортивно-оздоровительным направлением.

Основной проблемой лагеря является формирование здорового образа жизни детей. В связи с этим ставятся следующие цели:

- Пропаганда потребности в здоровом образе жизни, занятии спортом.
- Создать условия для оздоровления и полноценного отдыха детей.
- Профилактика вредных привычек, детского травматизма, правонарушений среди учащихся школы.
- Укрепление здоровья и совершенствование физической подготовки детей.

Предполагаемые результаты работы:

- укрепление физического здоровья, психологического благополучия;
- формирование у детей правильного понятия «здорового образа жизни»;
- вовлечение детей «группы риска» в игровую деятельность, в общение со сверстниками.

Разнообразие видов деятельности предполагает организацию по спортивно-оздоровительному направлению и осуществление его в лагере дневного пребывания.

Спортивные соревнования, конкурсы, игры, праздники, экскурсии, встречи реализуются в определённый период времени.

Введение в программу.

Данная программа предназначена для организации летнего лагеря с дневным пребыванием.

Одна из ведущих задач, стоящих перед педагогическим коллективом гимназии – организация полноценного досуга детей в каникулярное время. Ведь воспитательная работа не терпит перерывов, она предусматривает своё продолжение в иных формах с иной интенсивностью. Уникальный воспитательный потенциал каникул, именно в этот период, проявляется творчество детей, их неистраченная энергия. Наша задача использовать всё это на благо ребёнка, направить в нужное русло.

Программа «Формула здоровья» - это совокупность спортивно-оздоровительных мероприятий, отвечающих физическим потребностям ребёнка, направленных на укрепление здоровья детей, на увлечение физкультурой и спортом, гармоничного развития личности в социальной среде.

Содержание программы направлено на:

- пропаганду здорового образа жизни;
- создания необходимых условий для формирования и полноценного отдыха детей;
- стимулирование творческой активности личности, развитие способностей к саморазвитию, применение полученных знаний в различных ситуациях;
- обеспечение преемственности содержания видов образования.

Данная программа будет полезна всем, кто хочет освоить или просто познакомиться с процессом организации летнего отдыха. Она научит, как обустроить лагерь и жизнь детей и взрослых в нём, как организовать их творческое содружество, как определить содержание работы с детьми.

Главное в работе по данной программе создать атмосферу доверия и доброжелательности, внести в лагерную жизнь романтический колорит.

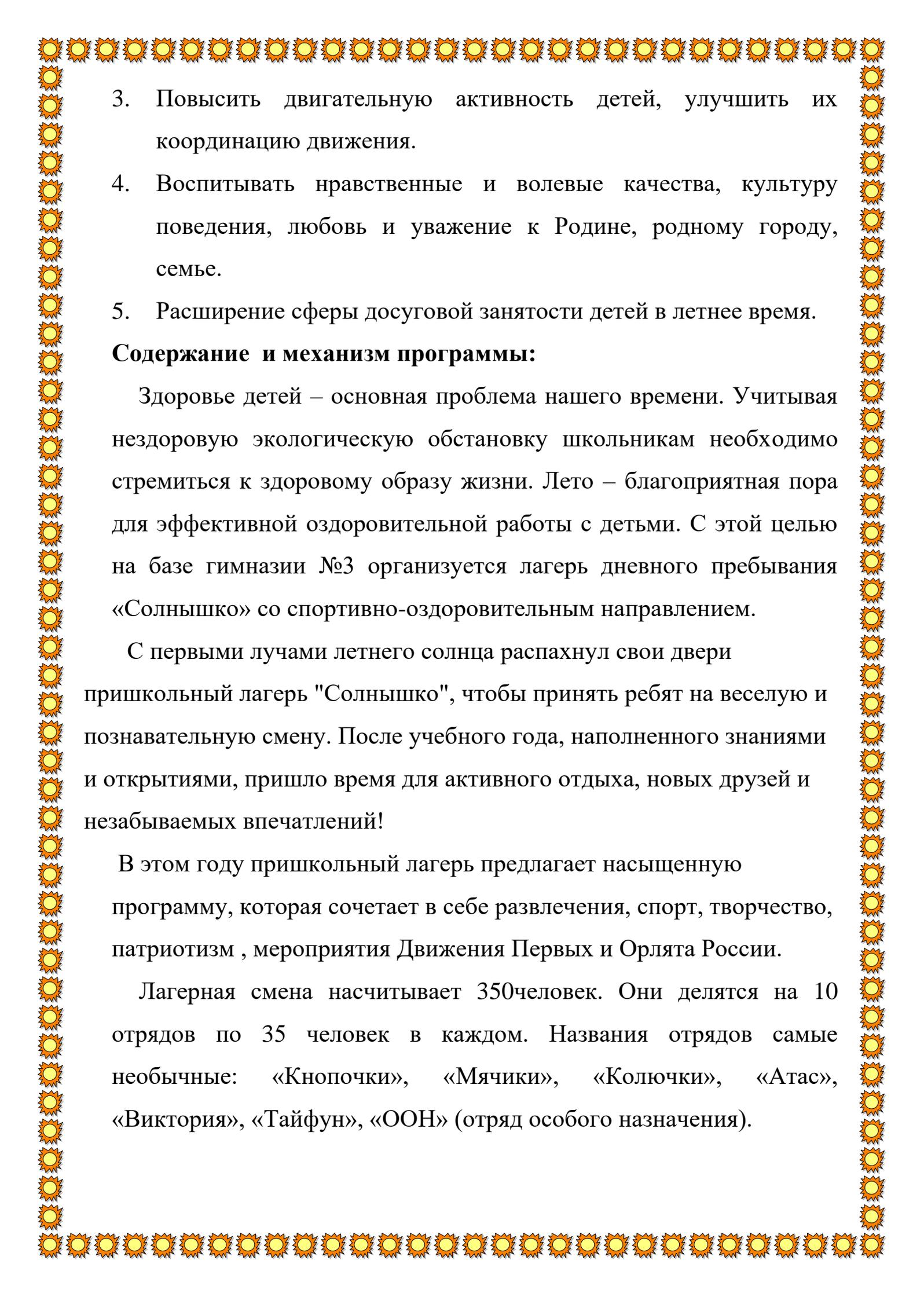
Цель: развитие системы летнего отдыха, полноценного оздоровления и занятости детей в период сезонных каникул на основе инновационных идей воспитания.

Цели программы:

1. Пропаганда потребности в здоровом образе жизни, занятии спортом.
2. Создать условия для оздоровления и полноценного отдыха детей, совершенствование физической подготовки детей.
3. Профилактика вредных привычек, детского травматизма, правонарушений среди учащихся школы.
4. Развитие осознания детьми себя как социально значимого субъекта.

Задачи программы:

1. Содействовать гармоничному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма.
2. Развивать устойчивый интерес к занятиям спортом у детей и их родителей.

- 
3. Повысить двигательную активность детей, улучшить их координацию движения.
 4. Воспитывать нравственные и волевые качества, культуру поведения, любовь и уважение к Родине, родному городу, семье.
 5. Расширение сферы досуговой занятости детей в летнее время.

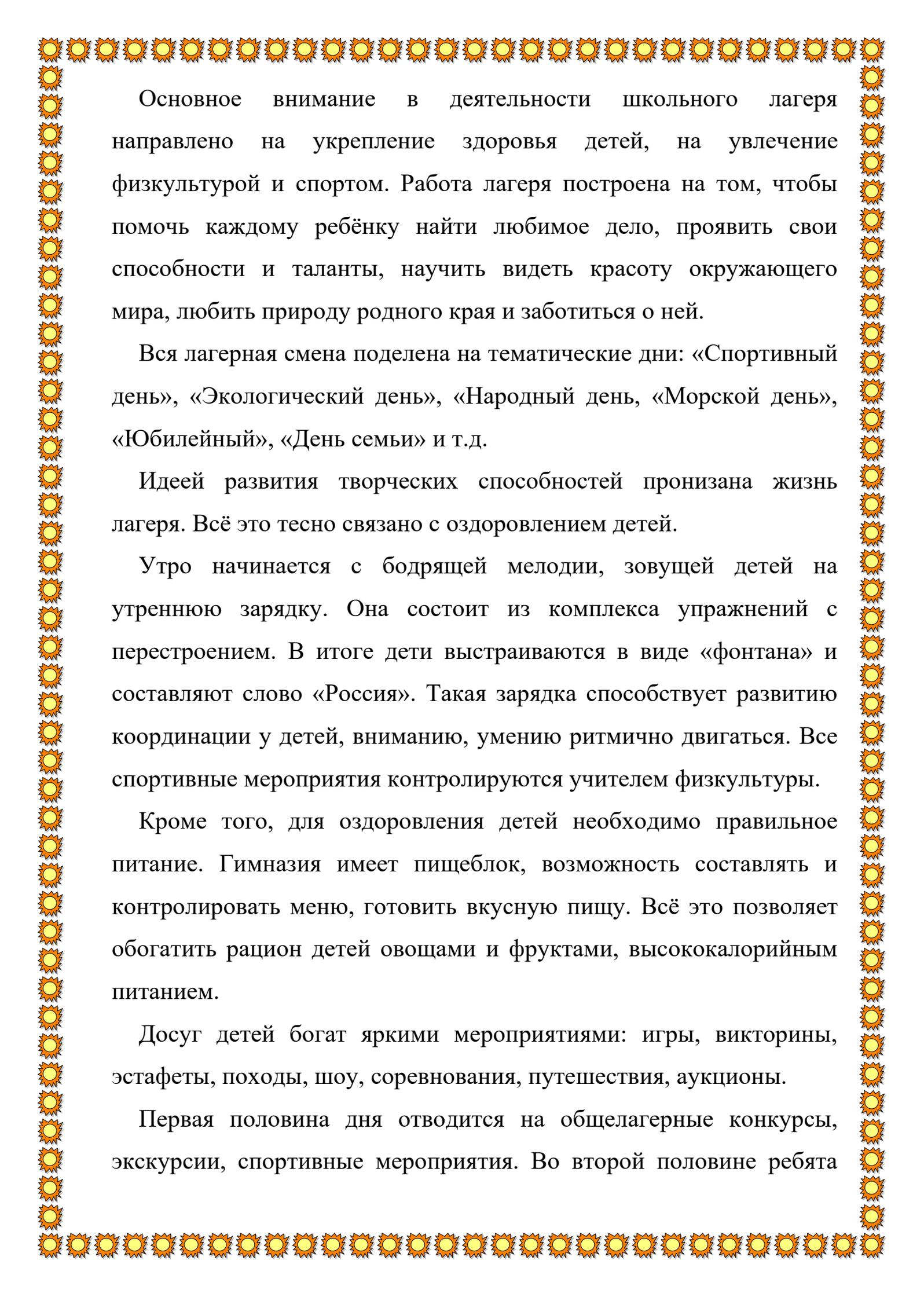
Содержание и механизм программы:

Здоровье детей – основная проблема нашего времени. Учитывая нездоровую экологическую обстановку школьникам необходимо стремиться к здоровому образу жизни. Лето – благоприятная пора для эффективной оздоровительной работы с детьми. С этой целью на базе гимназии №3 организуется лагерь дневного пребывания «Солнышко» со спортивно-оздоровительным направлением.

С первыми лучами летнего солнца распахнул свои двери пришкольный лагерь "Солнышко", чтобы принять ребят на веселую и познавательную смену. После учебного года, наполненного знаниями и открытиями, пришло время для активного отдыха, новых друзей и незабываемых впечатлений!

В этом году пришкольный лагерь предлагает насыщенную программу, которая сочетает в себе развлечения, спорт, творчество, патриотизм, мероприятия Движения Первых и Орлята России.

Лагерная смена насчитывает 350 человек. Они делятся на 10 отрядов по 35 человек в каждом. Названия отрядов самые необычные: «Кнопочки», «Мячики», «Колючки», «Атас», «Виктория», «Тайфун», «ООН» (отряд особого назначения).



Основное внимание в деятельности школьного лагеря направлено на укрепление здоровья детей, на увлечение физкультурой и спортом. Работа лагеря построена на том, чтобы помочь каждому ребёнку найти любимое дело, проявить свои способности и таланты, научить видеть красоту окружающего мира, любить природу родного края и заботиться о ней.

Вся лагерная смена поделена на тематические дни: «Спортивный день», «Экологический день», «Народный день», «Морской день», «Юбилейный», «День семьи» и т.д.

Идеей развития творческих способностей пронизана жизнь лагеря. Всё это тесно связано с оздоровлением детей.

Утро начинается с бодрящей мелодии, зовущей детей на утреннюю зарядку. Она состоит из комплекса упражнений с перестроением. В итоге дети выстраиваются в виде «фонтана» и составляют слово «Россия». Такая зарядка способствует развитию координации у детей, вниманию, умению ритмично двигаться. Все спортивные мероприятия контролируются учителем физкультуры.

Кроме того, для оздоровления детей необходимо правильное питание. Гимназия имеет пищеблок, возможность составлять и контролировать меню, готовить вкусную пищу. Всё это позволяет обогатить рацион детей овощами и фруктами, высококалорийным питанием.

Досуг детей богат яркими мероприятиями: игры, викторины, эстафеты, походы, шоу, соревнования, путешествия, аукционы.

Первая половина дня отводится на общелагерные конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия. Во второй половине ребята

могут проявить свои знания, умения, немного развлечься, отдохнуть, участвуя в познавательных играх, эстафетах и состязаниях отряда. Вот где раскрываются способности каждого, а дружба, взаимопонимание и выручка порой творят чудеса.

Стало традицией в лагере вручать победившим в конкурсе отрядам эмблемы лагеря «Солнышко». На закрытие лагерной смены отряды, набравшие больше символов, получают звание «Лучший отряд» и приз.

Педагогический коллектив лагеря работает с душой, желанием, добрым сердцем. Это позволяет сделать отдых не только интересным, но и развивающим. Играют все – от начальника лагеря до техперсонала.

Девиз лагеря: *«Слабеет тело без дела».*

Кадровое обеспечение

Коллектив реализаторов программы состоит из двух взаимодействующих групп: педагоги и дети-вожатые.

1. Взрослые:

- руководитель программы – зам. директора по воспитательной работе;
- начальник лагеря;
- зам начальника лагеря;
- воспитатели;
- музыкальные работники;
- физрук;
- работники столовой;

- техперсонал.

2. Дети- вожатые.

Группа детей- старшеклассников, прошедших подготовку на спецкурсах, а также имеющих опыт пребывания в загородном лагере.

Начальник лагеря	1
Заместитель начальника лагеря	2
Воспитатели	23
Медсестра	1
Музыкальный работник	2
Физрук	1
Шеф-повар	1
Повар	2
Кухонная рабочая	3
Техперсонал	4

**Календарно – тематический план работы
пришкольного лагеря «Солнышко»**

Сроки	Содержание работы
2.06	<p style="text-align: center;">День первый – «День защиты детей»</p> <ol style="list-style-type: none">1. Деловая игра «Давайте познакомимся, и дружно будем жить!»2.«Добро пожаловать!» (заселение и обустройство)3. Инструктаж по ТБ (поведение в лагере, безопасное пребывание в лагере, режим дня, поведение в столовой, питьевой режим)4. Торжественная церемония открытия смены «Выбор первых – ЗОЖ!»5. Праздник «Здравствуй, лагерь!»6. Конкурс рисунков на асфальте: «Мы рисуем детство».
4.06	<p style="text-align: center;">День второй -«День велосипеда»</p> <ol style="list-style-type: none">1. Минутка безопасности « Незнакомый предмет»2. Инструктаж по соблюдению ПДД «У ПДД каникул нет!».3.Игра по станциям «Безопасное колесо»4. Конкурс рисунков «Велосипед -мой друг»<ol style="list-style-type: none">1. 5. Флешмоб «Смело! Дружно! С оптимизмом! Мы за здоровый образ жизни!»
5.06	<p style="text-align: center;">День третий- «День окружающей среды»</p> <ol style="list-style-type: none">1.Минутка здоровья «Зеленая аптека»2. Игра по станциям «Экологические тропы»3.Конкурс поделок «Вторая жизнь вещам»4.Викторины по пожарной безопасности «Азбуку пожарную помни всегда, беда не случится с тобой никогда!»5. Экологический десант «Чистая территория»
6.06	<p style="text-align: center;">День четвёртый – «День русского языка»</p> <ol style="list-style-type: none">1.Минутка здоровья «Книги о здоровье»

	<p>2. Квест – игра «Путешествие в страну родного языка»</p> <p>3. Конкурс рисунков по сказкам А.С. Пушкина «Там, на неведомых дорожках...»</p> <p>4. Литературный праздник «Я в гости к Пушкину спешу»</p> <p>5. Встреча с библиотекарем «Путешествие по книжным полкам».</p>
7.06	<p>День пятый – «День актёра»</p> <p>1. Беседа «Чем опасно солнце летом?»</p> <p>2. Дефиле «Красная дорожка» (герои фильмов)</p> <p>3. Конкурсная программа «Весь мир- театр, а люди в нём – актёры»»</p> <p>4. Творческая мастерская (Изготовление масок и актерской атрибутики)</p> <p>1. 4. Киноконцерт .</p>
10.06	<p>День шестой - «Танцевальный»</p> <p>1. Беседа «Природа. Безопасный отдых».</p> <p>2. Танцевальный марафон</p> <p>а) Современный танец</p> <p>б) Народные танцы</p> <p>в) Вальс</p> <p>3. Флешмоб «Танцуем вместе»</p>
11.06	<p>День седьмой – «День России»</p> <p>1. Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки»</p> <p>2. Акция «Знай символы своего государства»</p> <p>3. Познавательно-развлекательная программа «Я люблю тебя, Россия!»</p> <p>4. Конкурс рисунков «Мы – дети твои, Россия!»</p> <p>5. Песенный флешмоб</p>
16.06	<p>День восьмой- «День Друзей»</p> <p>1. Минутка здоровья « Движение- жизнь!»</p> <p>2. Изготовление сюрпризов - пожеланий «Всего тебе хорошего, мой</p>

	<p>верный, милый друг»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Квест- игра «Сто затей для друзей» 4. Музыкальная программа « Ну-ка, все вместе!» 5. Творческая выставка «Лучшему другу — лучший подарок»
17.06	<p>День девятый – «Русские народные традиции»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Минутка здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге». 2. Поляна народных игр «Молодецкие забавы» 3. Концертная программа «Эх, Семёновна!» <ol style="list-style-type: none"> 1. 4. Конкурс рисунков «Матрёшечки», посвященный Дню матрёшек
18.06	<p>День десятый- «День здоровья и спорта»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Протяни руку жизни» , посвящённая всемирному дню донора 2. Ролевая игра «Будьте здоровы! Поговорим о вреде курения» 3. Спортивная программа « Вперёд, к Олимпийским вершинам!» 4. Массовый митинг «Мы выбираем ЗОЖ!» 5. Просмотр видеоролика «Спортивная гордость России». 6. Сдача норм ГТО
19.06	<p>День одиннадцатый -«День Индейца»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Минутка здоровья «Правильное питание». 2. Викторина «По лесным тропинкам» 3. КТД «Мы-индейцы» 4. Игра «Зеленая пятка» <ol style="list-style-type: none"> 1. 5. Дискотека племён.)
20.06	<p>День двенадцатый – «День отца»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье» 2. Выставка рисунков «Наши папы» 3. Конкурсная программа стихов и песен «Папа может...» 4. Спортивное мероприятие «Я-сильный, как папа!» <ol style="list-style-type: none"> 1. 5. Час творчества: изготовление поделок для па

21.06	День тринадцатый –«Зарница» 1. Встреча с медработником «Опасный возраст» 2. Военно-спортивная игра: а) физическая подготовка; б) полоса препятствий; в) историческая викторина; г) исполнение военной песни 3. Шахматный турнир между отрядами. 4. Конкурс военной песни «Лейся, песня!»
23.06	День четырнадцатый - «День игр, игрушек»» 1. Беседа « Как правильно мыть руки» 2. Музыкальный час «Танцевальный ринг» 3. Игровая программа «Мульти-Пульти карнавал» 4. Конкурс поделок и рисунков, посвященный Всемирному Дню защиты слонов
24.06	День пятнадцатый – «День смеха» 1. Веселая зарядка «Визгкультура». 2. Минутка здоровья «Смех продлевает жизнь» 3. Комический футбол 4. Конкурс анекдотов и смешных историй «Смех сквозь слезы». 5. «Ералаш–карнавал» 1. 6. Игры на свежем воздухе « Мой весёлый звонкий мяч»
25.06	День шестнадцатый -«День Пирата» 1. Инструктаж по технике безопасности на водоёме. 2. Минутка здоровья « Путешествие в страну Витаминию» 3. Игра «Пираты Карибского моря» 4. Конкурс «Найти клад» 1. 5. Просмотр мультфильма «Джейк и пираты Нетландии»
26.06	День семнадцатый -«День божьих коровок» 1. Минутка здоровья « О пользе и вреде солнца»

	<p>2. Беседа « Что такое хорошо и что такое плохо?» (профилактика правонарушений).</p> <p>3. Квест-игра «Путешествие в мир божьих коровок»</p> <p>4. Мастер-класс по изготовлению поделок «Божья коровка»</p> <p>5. Тематическая дискотека «Пожужжим»</p>
27.06	<p>День восемнадцатый– «До свидания, лагерь!»</p> <p>1. Беседа: «Безопасность во время каникул».</p> <p>2. Итоги «Звёздного роста»</p> <p>3. Гала-концерт «Прощай, лагерь!»</p> <p>1. 4. Дискотека «Летнее настроение»</p>

