

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа имени Насырова С.А. с. Филипповка муниципального образования "Мелекесский район" Ульяновской области"

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления образования администрации МО «Мелекесский район»  
\_\_\_\_\_ Калашникова Л.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СШ им. Насырова С.А. с. Филипповка:  
\_\_\_\_\_ Сабирзянова И.А.  
Приказ № 26 от «\_24\_»марта\_\_2023г.

**ПРОГРАММА**

**«Ориентирование в лето»**

**лагеря «Хамелеон», организованного образовательной организацией, осуществляющей организацию отдыха и оздоровления обучающихся в каникулярное время (с дневным пребыванием) на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа имени Насырова С.А. с. Филипповка муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»**

Возраст детей: 6,5-17 лет

Срок реализации программы: 18 дней

1 смена - 01.06.2023 г.-22.06.2023 г.

Автор – составитель программы:  
Сабирзянова И.А., начальник лагеря

с. Филипповка  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Целевой блок программы.....	4
3.	Механизм реализации программы.....	5
4.	Этапы и краткое описание каждого этапа.....	11
5.	Условия для реализации программы.....	14
6.	Партнеры программы /сетевое взаимодействие.....	17
7.	Оценка результативности и качества программы.....	18
8.	Возможные риски и способы преодоления.....	19
9.	Список литературы и интернет-источников.....	19
10.	Приложения.....	21

## 1. Пояснительная записка.

Летние каникулы – самое замечательное и любимое время для детей. Это долгожданный и совсем другой кусочек жизни ребёнка. Летний отдых должен быть наполнен яркими впечатлениями и хорошим настроением. Ведь не зря в известной песне О. Митяева поется: «Лето – это маленькая жизнь!», а значит, прожить ее нужно так, чтобы всем детям было очень здорово. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей. Данная программа летнего лагеря по своей направленности является профильной спортивно-оздоровительной, туристско-краеведческой направленности, т. е. включает в себя туристскую, краеведческую, спортивную, художественно-эстетическую и деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях летнего отдыха. Программа адресована учащимся МБОУ СШ им. Насырова С.А. с. Филипповка 6,5-17 лет, проживающим в с. Филипповка, с. Моисеевка, с. Мордово Озеро. «Ориентирование в лето» - новая программа для школьного лагеря и будет опробована первый раз в этом году. Частичный опыт реализации данной программы был получен воспитателем данной лагерной смены в течение учебного года благодаря участию в профильных сменах лагеря «Юность». Планируется расширение данного опыта в летней оздоровительной кампании и продолжение во внеурочной деятельности на будущий учебный год.

**Новизна программы** заключается в том, что является комплексной. Она включает в себя применение практических и теоретических знаний и умений, полученных на занятиях во время учебного года, а также обучающиеся включаются в разноплановую спортивную, социально-педагогическую и художественно-эстетическую деятельность. **Актуальность программы** определяется современными требованиями общества и государства к организации летнего отдыха. Организованная деятельность детей в летний период — это полезный и интересный досуг. Каникулы являются благоприятным временем для развития у воспитанников личностных качеств: способности к самореализации, любознательности, умения общаться в группе, формирование нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, ответственности за свои

поступки, соблюдение правил и норм ЗОЖ, безопасного поведения.

## 2. Целевой блок программы

### Цель программы:

Организация содержательного досуга, формирование гармоничного физического и нравственного развития ребенка.

### Задачи:

- ✓ создавать благоприятные условия для укрепления здоровья детей;
- ✓ Приобщить к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- ✓ приобщить обучающихся к творческим видам деятельности, развивать творческое мышление;
- ✓ организовать среду, предоставляющую ребенку возможность для самореализации в индивидуальном и личностном потенциале;
- ✓ формировать у ребят навыки общения и культуру поведения.

Программа рассчитана на детей 6,5 - 17 лет. Занятия проводятся со всей группой одновременно. Формы работы в группе осуществляются с использованием традиционных методов: викторины, конкурсы, лекции, экскурсии, деловая игра, эстафеты, соревнования, походы. Обучающиеся должны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья.

### Ожидаемые результаты:

- общее оздоровление обучающихся, укрепление их здоровья и приобретение ими положительных эмоций;
- занятость детей в каникулярное время;
- закрепление умений и навыков, полученных на занятиях спортивным ориентированием в естественной среде.
- воспитание дисциплинированности, силы воли и сплоченности в коллективе;
- получение обучающимся навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- создание условий для раскрытия и развития спортивного и творческого потенциала.

### 3. Механизм реализации программы

#### Нормативно-правовое обеспечение.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р);
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 № 1642);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.);
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- [Постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (зарегистрировано Минюстом России 3 июля 2020 г., регистрационный N 58824);
- [Постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Минюстом России 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);
- Национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления», утвержденный приказом Росстандарта от 31 июля 2018 г. № 444-ст;
- [Приказом](#) Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2017 г. № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления» (зарегистрирован Минюстом России 1 августа 2017 г., регистрационный N 47607);
- [Приказом](#) Минпросвещения России от 23 августа 2018 г. № 6 «Об утверждении примерной формы договора об организации отдыха и оздоровления ребенка» (зарегистрирован Минюстом России 23 октября 2018 г., регистрационный N 52514);
- [Приказом](#) Минпросвещения России от 21 октября 2019 г. № 570 «Об утверждении общих принципов формирования и ведения реестров организаций отдыха детей и их оздоровления, а также типового реестра организаций отдыха детей и их оздоровления» (зарегистрирован Минюстом России 27 декабря 2019 г., регистрационный N 57034);
- Рекомендациями по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков (Письмо Министерства образования и науки РФ от 31.03.2011 г. № 06-614);
- Методическими рекомендациями по организации отдыха и оздоровления детей (в части создания авторских программ работы педагогических кадров) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 26.10.2012 г. № 09-260);
- Методическими рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей (Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2014 г. № 09-613);

- Методическими рекомендациями по организации лагерей и форумов, предусматривающих совместное пребывание детей с ограниченными возможностями здоровья и их сверстников (Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2015 № 09-3388);
- Законом Ульяновской области от 5 апреля 2010 г. № 43-ЗО «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Ульяновской области»;
- Постановлением от 12 мая 2010 г. № 161-п «О мерах по реализации закона Ульяновской области от 05.04.2010 № 43-ЗО « Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Ульяновской области» (с изменениями на 6 мая 2019 г.);
- Распоряжением Губернатора Ульяновской области от 2 февраля 2018 г. № 79-р «Об утверждении состава областной межведомственной комиссии по вопросам организации в Ульяновской области отдыха и оздоровления детей»;
  - Постановления Главы администрации муниципального образования «Мелекесский район» от 02.03.2023 года №217 «О мерах по организации отдыха, оздоровления занятости детей в 2023году»;
  - Постановления администрации муниципального образования «Мелекесский район» №291 от 14.03.2023г. «Об организации безопасного отдыха в период летних каникул в 2023 году»;
  - Постановления администрации муниципального образования «Мелекесский район» от 14.03.2023 №292 «О подготовке и приемке к летней оздоровительной кампании 2023 года МБОУ ДОД ДООЛ «Звездочка», лагерей с дневным пребыванием детей и лагерей труда и отдыха, на базе общеобразовательных организаций Мелекесского района Ульяновской области»;
  - Постановления администрации муниципального образования «Мелекесский район» от 14.03.2023 года №293 «Об определении уполномоченного органа и подготовке к летней оздоровительной кампании в 2023 году»;
  - Приказа Управления образования администрации муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области от 21.03.2023 № 54-од «Об организации летнего отдыха, оздоровления и занятости детей в период летней оздоровительной кампании 2023 года»;
  - Приказа Управления образования администрации муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области от 21.03.2023 № 55-од «Об организации работы спортивных площадок в летний период при общеобразовательных организациях в 2023 году»;
  - Уставом МБОУ СШ им. Насырова С.А. с. Филипповка,
  - Положение о лагере, организованном МБОУ СШ им. Насырова С.А. с. Филипповка, осуществляющим организацию отдыха и оздоровления обучающихся в каникулярное время (с дневным пребыванием).

### *Для организации работы по реализации программы смен:*

- проводятся ежедневные планерки воспитателя и начальника лагеря;
- составляется план работы отряда, где отражаются и анализируются события и проблемы дня;
- проводятся анкетирование и тестирование воспитанников на различных этапах смены («Экран настроения»);
- оказывается методическая и консультативная помощь педагогу воспитателю;
- сотрудники обеспечиваются методической литературой, инструментарием по проведению тренинговых мероприятий, тематических мероприятий и т. д.;
- проводятся инструктажи с педагогом по охране жизни здоровья; мероприятий по профилактике детского травматизма.

Реализация цели и задач смены осуществляется в *форме решения практико ориентированных задач и сюжетно-ролевых игр*. Из участников программы формируется отряд. Для всех работает библиотека, спортивная площадка, спортивный зал. Поддержанию интереса к игре способствует игровой материал, личные и командные соревнования, оформление своего уголка.

В лагере организуется 1отряд. У отряда есть свое название и девиз.

Дети принимают активное участие в проведении игровых программ, концертов, фестивалей и других мероприятиях.

Каждый член отряда ежедневно может получать награды за активное участие в жизни лагеря. Результаты состязаний и конкурсов отражаются на информационном стенде лагеря, в официальной группе в «Вконтакте», в «Одноклассниках», на официальном сайте МБОУ СШ им. Насырова С.А. с. Филипповка.

В отряде существует свой уголок, где размещены:

- название отряда;
- девиз отряда;
- достижения отряда;
- законы отряда;
- поздравления;
- численность (список отряда)
- график дежурства

Для четкой и организованной работы школьного лагеря имеются:

*Материально-технические условия:*

- школьные кабинеты для размещения отрядов;
- спортивный зал для игр;
- площадка для игр на свежем воздухе;
- спортивный и игровой инвентарь;
- столовая со всем необходимым оборудованием
- помещения для личной гигиены (туалеты)
- аппаратура для мероприятий: колонки, микрофоны, проекторы и экраны, рабочие ноутбуки, флагшток для поднятия флага РФ
- столы/парты, стулья, скамейки
- канцелярские принадлежности (бумага белая, бумага цветная, клей, ножницы, карандаши, краски и т.д.);
- хозяйственный инвентарь.

Основными *методами* организации деятельности являются:

- *метод игры* (игры отбираются воспитателями в соответствии с поставленной целью);
- *методы театрализации* (реализуется через костюмирование, обряды, ритуалы);
- *методы состязательности* (распространяется на все сферы творческой деятельности);
- *метод коллективной творческой деятельности* (КТД).

**Летний оздоровительный лагерь дневного пребывания работает по следующим направлениям:**

Направление	Формы деятельности
Художественно-эстетическое воспитание. Это направление отражает в себе художественное и эстетическое воспитание детей. Различные мероприятия этого направления должны способствовать развитию у детей чувства ответственности, надежности, честности, заботливости и уважения по отношению к себе, к другим людям и к порученному делу, а также чувства прекрасного, бережного отношения к природе. Это направление должно способствовать творческому развитию детей и их инициативе. Необходимо создать все	Беседы, викторины по истории родного края (района) школы, символике РФ; Конкурсы; Праздники, утренники; Конкурсы рисунков, плакатов; Литературные конкурсы; Посещение музеев, выставок и театров.

<p>условия для реализации этого направления, т.к. мероприятия этого направления благоприятствуют самореализации, самосовершенствованию и социализации ребенка в жизни.</p>	
<p>Спортивно-оздоровительное воспитание. В это направление входят мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Разрабатываются и проводятся различные встречи, экскурсии, соревнования, конкурсные программы по физической культуре, ОБЖ, противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, по оказанию первой медицинской помощи. С помощью спорта и физкультуры решаются задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие детей. Творчески подходя к делу, можно разнообразить, сделать увлекательной самую обыкновенную утреннюю гимнастику. викторины по спорту;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневная утренняя зарядка;</li> <li>• Спортивные соревнования и праздники;</li> <li>• Беседы, конкурсы, День Здоровья; Беседы, викторины на тему ЗОЖ;</li> <li>• Конкурсы плакатов о ЗОЖ, на тему противопожарной безопасности;</li> <li>• Встречи с участковым инспектором, медицинским работником;</li> </ul>
<p>Гражданско-патриотическое воспитание. Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления должны воспитывать в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.</p>	<p>Линейка Памяти (22 июня -День Памяти); Викторины, беседы (12 июня - День России); Посещение музеев, выставок</p>
<p>Трудовое воспитание. Это направление занимает особое место в системе воспитания. Именно в процессе трудовой деятельности происходит физическое и умственное</p>	<p>Участие в операции «Уют» по уборке территории школы от мусора. Ежедневный порядок на рабочих местах</p>

развитие, воспитание аккуратности, желание поддерживать чистоту и порядок. В трудовом воспитании школьников большое место занимает хозяйственно-бытовой труд: уборка помещения, работа на пришкольном участке, в библиотеке, компьютерном классе, зелёном уголке.	
---	--

#### 4. Этапы и краткое описание каждого этапа

##### Подготовительный:

- проведение совещаний;
- издание приказа о проведении летней кампании;
- подготовка методического материала;
- разработка программы деятельности лагеря с дневным пребыванием;
- подбор кадров для работы в летнем лагере с дневным пребыванием;
- составление необходимой документации для деятельности ЛДП.

##### Организационный:

- знакомство с детьми;
- ознакомление воспитанников с правилами жизнедеятельности и программой летнего лагеря.

##### Практический:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел;
- работа творческих мастерских.

##### Аналитический:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации;
- анализ предложений, поступивших от детей, родителей, педагогов по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.

##### а) Этапы реализации программы:

По продолжительности программа является краткосрочной

Апрель - июль 2023 года:

- I этап - подготовительный (апрель-май 2023 г.)

- Подбор кадров;

- Проведение теоретических и практических занятий с воспитателем;

- Проведение совещания с работниками лагеря, инструктивных совещаний;

- Подготовка методических материалов;
- Подготовка материально-технической базы.

- II этап – организационный (20.05.2023 – 30.05.2023)

Методическая работа с воспитателем;

- III этап - содержательно-деятельностный (1 смена - 01.06.2023-22.06.2023)

Знакомство с режимом работы лагеря и правилами жизни в нём;

Спортивно-оздоровительные мероприятия;

Познавательные мероприятия;

Творческие мероприятия;

Трудовые десанты;

Профилактические беседы;

- IV этап - контрольно-аналитический (20.06.2023 – 22.06.2023)

Закрытие смены.

Обобщение итогов деятельности;

Сбор отчетного материала;

Размещение информации на стенде «Лето - 2023»

Выпуск фотодневника лагеря, организация выставок творческих мастерских.

б) Комплекс мер по реализации программы

п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Обсуждение проблем занятости детей в каникулярное время: Совещание при директоре школы Совещание ответственных за организацию занятости обучающихся в каникулярное время	Апрель	Администрация
2.	Определение направлений и форм организации каникулярного времени.	Апрель	Администрация

3.	<p>Диагностика.</p> <p>Учет мнений и запросов родителей.</p> <p>Учет пожеланий обучающихся по организации каникулярного времени.</p> <p>Определение уровня адаптации детей к условиям жизнедеятельности лагеря.</p> <p>Удовлетворенность работой лагерной смены.</p>	<p>Апрель-май</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p> <p>Июнь-июль</p>	<p>Классные рук. и начальник лагеря</p>
4.	<p>Кадровое обеспечение.</p> <p>Подбор кадров для организации каникулярного времени школьников.</p> <p>Консультации, индивидуальная работа с педагогическим коллективом по вопросам содержания программы и деятельности лагеря.</p> <p>Проведение педагогических советов лагеря.</p> <p>Проведение производственных совещаний по видам инструктажа.</p>	<p>Апрель-май</p> <p>Май</p>	<p>Администрация Начальник лагеря</p>
5.	<p>Организация школьного лагеря. Комплектование отрядов.</p> <p>Составление сметы расходов.</p> <p>Разработка тематического плана.</p> <p>Оформление информационного стенда лагерной смены.</p> <p>Подготовка необходимого инвентаря и оборудования для лагеря.</p> <p>Организация питания в оздоровительном лагере.</p>	<p>Июнь-июль</p> <p>Май</p> <p>Май</p> <p>Май</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p>	<p>Начальник лагеря и старший вожатый</p>
6.	<p>Проведение лагерной смены</p>	<p>Июнь</p>	<p>коллектив</p>

## 5. Условия для реализации программы

Методическое сопровождение программы включает в себя организацию деятельности методического кабинета, в рамках которого организуется оказание помощи педагогическому коллективу лагеря:

### *а) Методическое обеспечение:*

- наличие программы лагеря, календарно-тематического плана смены;
- должностные инструкции, приказ об организации школьного лагеря «Хамелеон» с дневным пребыванием МБОУ СШ им. Насырова С.А. с Филипповка
- проведение совещания для воспитателя до начала смены;
- подбор методического материала в соответствии с программой лагеря;
- подбор реквизита для проведения мероприятий;
- разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности воспитанников лагеря, подведение итогов, обеспечение гласности достигнутых успехов и результатов.

Для осуществления полноценного и эффективного достижения поставленной цели по реализации данной программы необходимо привлечение квалифицированных специалистов, имеющих базовую основу и запас профессиональных знаний. Так же важным требованием ко всем специалистам, которые будут участвовать в реализации программы, являются искренность, открытость в отношении с детьми, общительность, интеллигентность, обаятельность.

### *б) Кадровое обеспечение:*

- Оздоровление и развитие детей в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность лагеря. В реализации программы участвует опытный педагог МБОУ СШ им. Насырова С.А. с Филипповка.

Штатное расписание лагеря подразумевает следующие категории

работников лагеря: начальник лагеря, воспитатель, повар, диспетчер по питанию, уборщик служебных помещений.

Должность	Обязанности
Начальник лагеря	определяет функциональные обязанности персонала, руководит всей работой лагеря и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности лагеря, отвечает за качество и эффективность.
Воспитатель	несёт ответственность за жизнь и здоровье детей, соблюдение распорядка дня, норм санитарной и пожарной безопасности, организацию и содержание оздоровительно - воспитательной и досуговой деятельности, проведение досуговых мероприятий в рамках Программы, анализирует деятельность отряда.
Повар, диспетчер по питанию	в организации питания обязательно соблюдают среднесуточные наборы продуктов и используют примерное недельное меню, имеющее заключение Главного Государственного санитарного врача; осуществляют двухразовое питание с достаточным количеством свежих фруктов, овощей, ягод, зелени.
Уборщик помещений	осуществляют влажную уборку лагерных помещений, коридоров, пищеблока, мест общего пользования согласно СанПин.

Начальник и воспитатель отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья воспитанников во время участия в соревнованиях, праздниках и других мероприятиях в соответствии с СанПин.

**в) материально- техническое обеспечение**

	<b>Применение</b>	<b>Источник финансирования и материальная база</b>	<b>Ответственные</b>
<i>Фойе этажа</i>	Место отдыха, игр	Материальная база школы. Родительские средства на закупку канцелярских принадлежностей для отрядных дел, подготовки стендов и материалов для конкурсов	Начальник лагеря, воспитатель
<i>Спортивный зал</i>	Занятия спортом, состязания (в случае плохой погоды)	Материальная база школы	Воспитатель
<i>Спортивная площадка</i>	Утренняя зарядка, проведение общелагерных игр на воздухе, спортивные состязания	Материальная база школы	Воспитатель
<i>Школьный двор</i>	Отрядные дела, игры-путешествия, квесты	Материальная база школы	Воспитатель

<i>АКТОВЫЙ зал</i>	Праздничные мероприятия ( в случае непогоды)	Материальная база школы	Воспитатель
<i>Школьная столовая</i>	Завтрак, обед.	Областной бюджет, родительские средства	Повар, Диспетчер по питанию,
<i>Комнаты гигиены</i>	Туалет, раздевалка	Материальная база школы	Уборщик служебных помещений

#### **г) Финансовое обеспечение**

Лагерь содержится за счет средств областного бюджета, и спонсорской помощи родителей.

#### **6. Партнеры программы/сетевое взаимодействие**

В процессе работы школьного лагеря планируется сотрудничество:

- с сельской и школьной библиотеками через проведение совместных мероприятий, игр, конкурсов, аттракционов, дискотек;
- с сельским ФАП по оказании медицинской помощи и проведении профилактических бесед.
- с МБУ ДО «Дом детского творчества Мелекесского района»
- с Управлением образования МО «Мелекесский район»
- с Драматическим театром г. Димитровграда – посещение театральных постановок.
- с представителями ГИБДД и МЧС по проведению профилактических и профориентационных бесед.
- с МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка - организация мероприятий по спортивному ориентированию.

## 7. Оценка результативности и качества программы

Содержание диагностики	Метод диагностики	Средства диагностики
Охват организованным отдыхом обучающихся	Анализ занятости обучающихся ОУ в летнее время	Анкетирование родителей и обучающихся
Укрепление физического и психического здоровья	Анализ состояния здоровья детей, посещающих лагерь	Итоговая диагностика
	Анализ мероприятий по оздоровлению детей	

Вводная диагностика	Начало смены. Выяснение пожеланий и предпочтений первичное выяснение психологического климата в детских коллективах: - анкетирование; - беседы в отряде; - планерки администрации лагеря и воспитателя.
Пошаговая диагностика	Экран настроения по результатам мероприятий и дел лагеря. Открытый микрофон (позитив и негатив за день) Беседы на отрядных сборах
Итоговая диагностика	Анкетирование Творческий отзыв (заполнение отрядного альбома) Беседы в отряде

## 8. Возможные риски и способы преодоления

Факторы риска	Меры профилактики
---------------	-------------------

Несоответствие сюжетной линии возрасту детей	Корректировка программы в процессе реализации
Погодные условия	Корректировка программы в процессе реализации

### 9. Список литературы и интернет-источников

1. Амонашвили Ш. Педагогика сотрудничества. М., 1990 г..
2. Голубев Н.К. Диагностика и прогнозирование воспитательного процесса. П., 1988г..
3. Калениц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. М.,: П, 1980г.
4. Концепция воспитания школьников в современных условиях «Современная школа: проблемы гуманизации отношений учителей, учащихся, родителей». Издательство ИТПи МИО, 1993г..
5. Шмаков С.А., Безродова Н.А От игры к самовоспитанию. Сборник игр. М.; Новая школа. 1993 г..
6. Шмаков С.А. Ее величество— игра. М., 1992г..
7. Шуркова Н.Е., Питюков В.Ю. и др. Новые технологии воспитательного процесса. М., 1994 г.
8. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков, учебное пособие для СПО, М., 2016 г.
9. Янкова З. А., Чаброва И. А. Лето в городе: проблемы развития и оздоровления детей. М., 1998г..
10. Афанасьев С.П., Коморин С.В. - Что делать с детьми в загородном лагере, - М.: 2009 г.
- 11.Жиренко О. Е. Мир праздников, шоу, викторин, - М.: «5» за знания,2008 г.
12. Лобачёва С.И., Великородная В.А. Загородный летний лагерь.- М.: ВАКО, 2008 г.
13. Кудинов В.С. "Уроки ориентирование", учебник по технической подготовке юных спортсменов ориентировщиков", М.: Просвещение, 2019 г.

11. Ширинян А.А., Иванов А.В. "Современная подготовка спортсмена-ориентировщика», учебно –методическое пособие, Издательство «Советский спорт», 2022 г .

12. Аракелян Ю.А. «Смена маленького роста»: сборник информационно-методических материалов в помощь воспитателю детского лагеря, работающему с детьми 6-11 лет / Ю.А. Аракелян, А.А. Зарипова, С.И. Кравцова, О.В. Шевердина. ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок», 2015г.

Приложение №1

План-сетка мероприятий

Время	1 день	2 день	3 день	4 день
8.30-8.45	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ
8.45-9.15	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка
9.20	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
9.45-10.00	Информационный сбор. « <b>День защиты детей</b> »	Информационный сбор. « <b>Минутка здоровья</b> »	Информационный сбор. « <b>День топографа</b> »	Информационный сбор. « <b>День футбола</b> »
10.00-11.30	Организационные мероприятия по приему детей . Открытие лагерной смены Выбор актива, оформление уголка лагеря.	Беседа «Инфекционные заболевания» Мастер- класс «Знакомство с элементами ориентирования»	Весёлые старты с элементами топографии; Учимся рисовать карту. Работа на местности.	беседа «История футбола»; • викторина «Что мы знаем о российском футболе»;
11.30-13.00	Соревнования «Веселые старты»	Соревнования по спортивному лабиринту	Ориентирование. Соревнования по спортивному лабиринту.	Соревнования по футболу.
13.00-13.30	Обед	Обед	Обед	Обед
13.30-14.00 (озвучивание заданий на следующий день)	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек
14.00-14.30	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира
14.30	Уход домой	Уход домой	Уход домой	Уход домой
	5 день	6 день	7 день	8 день
8.30-8.45	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ
8.45-9.15	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка
9.20	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
9.45-10.00	Информационный сбор. « <b>День русского языка</b> »/ « <b>Пушкинский</b>	Информационный сбор. « <b>День туриста</b> »	Информационный сбор. « <b>День юного инспектора</b>	Информационный сбор. « <b>День правил пожарной безопасности</b> »

	диктант»		движения ДД»	
10.00-11.30	<b>Инсценировка сказок А.С. Пушкина</b>	Вязание туристических узлов Подвижные игры на свежем воздухе	«Знатоки дорожной азбуки» познавательный турнир.	Викторина по ППБ, участие в практической отработке плана эвакуации и обучению пользованию первичными средствами пожаротушения;
11.30-13.00	<b>Рисуем любимых сказочных героев</b>	Мастер-класс «Оказание доврачебной помощи при переломах»	Минутка безопасности «Мы и дорога». Велогонки	посещение ПЧ с. Филипповка Игры на местности
13.00-13.30	Обед	Обед	Обед	Обед
13.30-14.00 (озвучивание заданий на следующий день)	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек
14.00-14.30	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира
14.30	Уход домой	Уход домой	Уход домой	Уход домой
	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>	<b>11 день</b>	<b>12 день</b>
8.30-8.45	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ
8.45-9.15	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка
9.20	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
9.45-10.00	Информационный сбор. <b>Туристские игры на местности</b>	Информационный сбор. « <b>День России</b> »	Информационный сбор. « <b>Всемирный день донора крови</b> »	Информационный сбор. « <b>Быстрее всех</b> ».
10.00-11.30	Игры «Кто первый». <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уложи рюкзак.</li> <li>• «На узенькой дорожке».</li> <li>• «Болото».</li> </ul>	<b>Велопробег по селу.</b> Спортивные эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	Беседа, просмотр видеofilmа «Кто такие доноры крови»	Эстафета по выбору Подвижные игры на свежем воздухе
11.30-13.00	Минутка здоровья «Аптека под ногами».	Праздничное мероприятие «Страна, в которой	Отработка элементов наложения повязок	Конкурс на лучшую туристическую песню

	Ориентирование. Соревнования по спортивному лабиринту.	мы живем». Конкурс рисунков ко Дню России.		
13.00-13.30	Обед	Обед	Обед	Обед
13.30-14.00 (озвучивание заданий на следующий день)	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек
14.00-14.30	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира
14.30	Уход домой	Уход домой	Уход домой	Уход домой
	<b>13 день</b>	<b>14 день</b>	<b>15 день</b>	<b>16 день</b>
8.30-8.45	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ
8.45-9.15	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка
9.20	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
9.45-10.00	Информационный сбор. «День Солнца»	Информационный сбор. «День Экологии»	Выездное мероприятие (кинотеатр/ «Дубрава»)	Информационный сбор «День Нептуна»
10.00-11.30	Интеллектуальная игра «Самый, самый». Беседа «Солнце, воздух и вода – наши друзья».	Уборка пришкольной территории		Беседа и отработка некоторых элементов спасения на воде. Воздух, Солнце и Вода – наши лучшие друзья
11.30-13.00	Ориентирование по компасу. Измерение Азимута.	Подвижные игры на свежем воздухе		Экскурсия по селу
13.00-13.30	Обед	Обед	Обед	Обед
13.30-14.00 (озвучивание заданий на следующий день)	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек
14.00-14.30	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира
14.30	Уход домой	Уход домой	Уход домой	Уход домой
	<b>17 день</b>	<b>18 день</b>	<b>19 день</b>	<b>20 день</b>
8.30-8.45	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ

8.45-9.15	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	утренняя зарядка, торжественная линейка «Память народа»	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка
9.20	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
9.45-10.00	Выездное мероприятие (Кинотеатр/»Дубрава»	Информационный сбор. « <b>День творчества</b> »	Информационный сбор. « <b>Курс молодого бойца</b> »	Информационный сбор. <b>Подготовка ко Дню Памяти</b>
10.00-11.30		Конкурс рисунков на спортивную тематику. Просмотр мультимедиа	Мастер класс с прохождением этапов по спортивному ориентированию	Музыкальная гостиная «Песни военных лет»
11.30-13.00		Экскурсия по селу		Беседа с имам хатыйбом с Филипповка
13.00-13.30	Обед	Обед	Обед	Обед
13.30-14.00 (озвучивание заданий на следующий день)	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек	Отрядный огонек
14.00-14.30	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира	Игры народов мира
14.30	Уход домой	Уход домой	Уход домой	Уход домой
	<b>21 день</b>			
8.30-8.45	Сбор детей, переключка; инструктаж ТБ			
8.45-9.15	Линейка (поднятие флага), утренняя зарядка			
9.20	Завтрак			
9.45-10.00	Информационный сбор. « <b>День Памяти</b> »			
10.00-11.30	Беседа и просмотр документального фильма посвященный началу Великой Отечественной Войны			
11.30-13.00	Торжественное закрытие лагерной смены			
13.00-13.30	Обед			
13.30-14.00	Отрядный огонек			
14.00-14.30	Игры народов мира			

14.30	Уход домой			
-------	------------	--	--	--

Приложение № 2

Режим дня, организованного образовательной организацией, осуществляющей организацию отдыха и оздоровления обучающихся в каникулярное время «Хамелеон».

<b>Время</b>	<b>Режимный момент</b>
8.30 - 8.45	Сбор детей
8.45 - 9.00	Зарядка
9.00 - 9.15	Линейка
9.20-10.00	Завтрак
10.00-13.00	Подвижные игры, прогулка, отрядные мероприятия.
13.00-13.30	Обед
13.30 – 14.00	Кружковая работа, закаливающие процедуры , рефлексия
14.00-14.30	Игры
14.30	Уход детей домой

**Анкета для детей посещающих летнюю смену пришкольного лагеря**

**1. Считаешь ли ты, что пребывание в лагере принесло тебе пользу?**

- А) большую;
- Б) небольшую;
- В) возможно, пригодятся в жизни;
- Г) не знаю

**2. Чего ты достиг для себя по окончании?**

- А) развития творческих способностей;
- Б) укрепления здоровья;
- В) личностных достижений в конкурсах, соревнованиях;

**3. С каким настроением ты посещал(а) д/о?**

- А) с удовольствием;
- Б) было по разному;
- В) особой радости не испытывал;

.

**4. Из дел, проведенных тобой в д/о, что больше всего понравилось?**

---

**5. Кому и за что ты бы хотел (мог) бы сказать “спасибо”**

- Спасибо кому \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ !

## Дидактический материал по теме «Пожарная безопасность»

Тесты.

Выберете правильные ответы:

1. Какой материал являются легковоспламеняемым?

- А) металл
- Б) бензин
- В) бетон

2. Что может явиться причиной пожара?

- А) вода, выливающаяся из шланга
- Б) включенный в розетку утюг
- В) попугай, сидящий на люстре

3. Что можно отнести к средствам пожаротушения?

- А) газовый баллончик
- Б) вода
- В) песок

4. Что нельзя использовать в качестве игрушки:

- А) куклу
- Б) конструктор «Лего»
- В) спички

5. Чем можно защититься от дыма во время пожара?

- А) мокрой тряпкой, закрыв лицо
- Б) противогазом
- В) прозрачным полиэтиленовым пакетом

6. Какие вещи разрешается развешивать на электропроводах?

- А) мокрые
- Б) сухие
- В) никакие

### **Подвижные игры на свежем воздухе**

*В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, смекалку, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.*

#### **Казачьи игры**

##### **«Игра в шапку»**

На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков. *Правила игры:* шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед, если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

*Вариант игры:* на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

##### **Игра «Ляпка»**

Она способствует развитию стремления приблизиться к цели, а также развитию ловкости и быстроты реакции. Игра помогает детям бороться с застенчивостью и обидчивостью. В начале игры выбирается водящий («Ляпка»). Он бежит за остальными игроками, пытаясь кого-то «осалить». Когда водящий достигает своей цели, то приговаривает: «На тебе ляпку! Отдай её другому!». Следующий водящий так же старается передать ляпку. «Ляпка» не может преследовать

## **Русские народные игры**

*Русские народные игры* имеют вековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

### **Игра "Ручеек"**

Играющие встают друг за другом парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку "ручейка" и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен.

### **«Молчанка»**

Перед началом игры все играющие поют слова:

Первенчики, червенчики,

Летали голубенчики

По свежей росе,

По чужой полосе,

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок -

Молчок!

Когда скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился. Фанты разные. Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих.

## **Белорусские игры**

### **«Мельница» (Млын)**

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. *Правила игры.* Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

### **«Ленок» (Лянок)**

На земле рисуют кружки - гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры. *Правила игры:* Побеждает тот, кто займет последнее свободное гнездо.

### **Армянская игра**

#### **«Земля, вода, огонь, воздух» (Хох, джюр, крак, от)**

Играющие становятся в круг, в середине его стоит ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, воздух, огонь. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» названием птицы. При слове «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращают водящему.

*Правила игры:* Ошибающийся не играет.

### **Татарские игры**

#### **«Тимербай»**

Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего – Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит:

Пять детей у Тимербая,

Дружно, весело играют.

В речке быстрой искупались,

Нашалились, наплескались,

Хорошенечко отмылись  
И красиво нарядились.  
И ни есть, ни пить не стали,  
В лес под вечер прибежали  
Друг на друга поглядели,  
Сделали вот так!

С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя. *Правила игры.* Движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения выполнять точно. Можно использовать в игре различные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).

#### **«Буш урын» (Займи место).**

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие образуют круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит: *Как сорока стрекочу, Никого в дом не пущу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу - Беги!* Сказав «беги», водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Оббежавший круг раньше занимает свободное место, а оставшийся становится водящим.

#### **Туркменские игры.**

##### **«Хромая курица» (Агсактовук)**

На расстоянии 8-10 м проводятся две параллельные линии. Это старт и финиш. Все игроки распределяются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берутся за руки, а средний игрок закидывает одну ногу за руки своих товарищей. По сигналу все тройки со старта бегут к финишу, при этом среднему игроку приходится скакать на одной ноге, опираясь на плечи товарищей. Тройка, прибежавшая к финишу раньше других, выигрывает. *Правила игры.* Если средний игрок во время бега коснется левой ногой пола, то его тройка проигрывает. Среднему игроку запрещается виснуть на плечах

товарищей.

### **ЯГУЛЬГА-ТАУСМАК-«Достань платок»**

Из названия игры уже во многом ясен ее смысл. Платок подвешен на шесте, или привязан к веревочке, переброшенной, скажем, через сук дерева. В общем, надо так устроить, чтобы платок можно было поднимать выше и выше.

Игра начинается - платок можно достать, лишь слегка подпрыгнув (с разбега). Это всем удастся. Новый заход, платок подняли повыше - тут уж придется очень постараться, чтобы дотянуться до него. С каждым разом задача все сложнее, и вот уже для кого-то платок недосягаем. В конце концов, останется один, кому удалось подпрыгнуть выше всех...

### **Азербайджанская игра**

#### **«Отдай платочек» (Дэсмалы вер)**

Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!» Дети с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает. *Правила игры.* Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу. Платочек надо каждый раз давать разным детям.

### **Калмыцкая игра**

#### **«Кружится вокруг колышка» (Гас эрглген)**

В землю вбивается небольшой колышек, один из игроков держится за него правой рукой и начинает кружиться по часовой стрелке, одновременно пытаясь достать левой рукой правое ухо из-под правой руки. Игра требует большой ловкости и гибкости. Выдержавшие пять-шесть кругов считаются победителями.

### **Немецкая игра**

#### **«Пожарная команда»**

Играют 10 и более человек.

Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

### **Узбекская игра**

#### **«Канатоходцы»**

Играют 5 и более человек.

Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 - 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты - «слетят с каната». Правила следующие: Один из игроков следит за «канатоходцами». Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.

### **Украинская игра «Аисты»**

В игре принимают участие 6-8 детей, которые изображают аистов. Все игроки встают в общий круг, и каждый из них очерчивает вокруг себя окружность поменьше (диаметром 1 метр) – это будет «гнездо». Водящий встает в центр большого круга – «гнезда» у него нет. Когда «вода» подаст сигнал, аисты должны поднять правую ногу и так остаться стоять. Водящий тоже прыгает на одной ноге, а затем запрыгивает в чье-нибудь «гнездо». Тогда два конкурента выскакивают из «гнезда» и прыгают на одной ноге, огибая общий круг (ногу разрешается уже менять). Тот, кто первым, вернется к исходному кружку, остается в «гнезде». Опоздавший назначается водящим.

### **Таджикская игра «Кто быстрее» (Гир-гиракон)**

Посередине площадки чертится большой круг. Играющие становятся за кругом

на расстоянии вытянутых рук, а водящий - в середине круга. По сигналу (счету «раз-два») играющие начинают забегать в круг и сейчас же убегать из него. Водящий старается поймать кого-нибудь из находящихся в кругу. Если ему удастся это, то пойманный становится помощником водящего и тоже начинает ловить забегавших в круг. Каждый пойманный присоединяется к водящим. Игра продолжается до тех пор, пока большинство игроков не станут водящими. Непойманные игроки считаются победителями. Из них выбирается новый водящий. *Правила:* Водящий не имеет права выходить из круга. Пойманным считается только тот, кого коснулся водящий, пока тот находился в кругу. Ловить за линией круга не разрешается.

### **«Юрта» (Тирмэ)**

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

Мы, веселые ребята,

Соберемся все в кружок.

Поиграем, и попляшем,

И помчимся на лужок.

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг.

По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта. *Правила игры.* С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

### **Цели:**

**Бесед  
а  
«Здор  
овый  
образ  
жизн  
и»**

Приложение № 5

- способствовать предупреждению формирования у воспитанников вредных привычек;
- развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;
- формирование у воспитанников потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

Какие факторы влияют на здоровье людей?

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка – это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни – это плохие привычки мы знаем. Что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем – привыкли!

Что такое вредная привычка

**Вредная привычка** – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

**Полезными привычками мы можем назвать такие, как:**

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание и т.п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

**К вредным привычкам можно отнести следующие действия:**

**Алкоголизм** – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

**Наркомания** – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

**Различают позитивную привязанность** - приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное

настроение) и негативную привязанность - приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т.н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

**Курение** - вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

**Игровая зависимость** – предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

Интернет-зависимость - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

**Основные 6 типов интернет -зависимости таковы:**

1. Навязчивый веб- серфинг - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность - игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет- аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда человек может провести перед экраном весь день, не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

**Техномания.** Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели. Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.

#### Отучать себя

- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас (найти себе “пастуха”) Отучать

других

- либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда,
- чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело – отучать посторонних людей, другое – близких, при этом отучать своих детей – другое, нежели отучать своих родителей.

Ведь здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?