

Управление образования администрации города Бузулука
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Бузулука «Центр детского творчества «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» мая 2025 г.
Протокол №2

Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»
О.Ю. Гостева
Приказ № 01-07/22
от «21» мая 2025 г.

**Программа смены лагеря с дневным
пребыванием детей
«Нескучные каникулы на «Алых парусах»**

Автор-составитель:
Шмелькова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Бузулук, 2025

**Структура программы смены лагеря с
дневным пребыванием детей «Нескучные каникулы на «Алых парусах»**

№ п/п	Темы, разделы	стр.
1	Введение	3
2.	Целевой раздел	5
	2.1. Направленность программы смены	5
	2.2. Актуальность программы смены	5
	2.3. Адресат программы смены	6
	2.4. Цель программы смены	6
	2.5. Задачи программы смены	6
	2.6. Ожидаемая результативность реализации содержания программы смены	7
3.	Содержательный раздел	13
	3.1. Направления деятельности в рамках программы смены	13
	3.2. Основные формы реализации содержания блоков «Мир», «Россия», «Человек»	16
	3.3. Основные формы обязательных инвариантных содержательных модулей	18
	3.4. Основные формы вариативных содержательных моделей	22
	3.5. Уровни воспитательного пространства	23
	3.6. Система поощрения в рамках программы смены	25
4.	Организационный раздел	26
	4.1. Продолжительность периодов смен, их цель в соответствии со сроком реализации программы смены (организационный, основной, итоговый)	26
	4.2. Описание игрового сюжета смены	28
	4.3. Партнерское взаимодействие	29
	4.4. Взаимодействие с родительским сообществом	30
	4.5. Кадровое обеспечение программы смены	30
	4.6. Материально-техническое обеспечение программы смены	31
5.	Приложения к программе смены	33
	5.1. ЛДП	33
	5.2. План-сетка	38
	5.3. Дополнительные материалы	45

1. Введение

*«Дети должны всегда иметь право
на счастливое детство.*

*Их время должно быть временем радости,
временем мира, игр, учебы и роста»*

Конвенция о правах ребенка

Современный детский каникулярный отдых – это не только организация досуга, но и важный этап воспитания, социализации и развития личности ребенка. И современные детские оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей становятся многофункциональными образовательными площадками.

Каникулярная педагогика в регионе имеет достаточный опыт образовательной, воспитательной, социокультурной, оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей (далее – ЛДП). Динамично меняющаяся экономическая, политическая и социокультурная ситуация в стране ставит перед педагогическим сообществом новые задачи, побуждает к обновлению не только нормативно-правовой базы организации детского отдыха, педагогических ресурсов, но и программного обеспечения, в том числе и обновления программ оздоровительно-образовательных смен, качество которых должно соответствовать актуальным требованиям и стандартам, следовательно, необходимо учитывать и использовать современные методики проектирования смен, принципы создания содержательных образовательных маршрутов и сценариев мероприятий.

В контексте бесшовной образовательной среды и интеграции с Федеральной рабочей программой воспитания, которая является структурным элементом Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, в 2025 году разработана Федеральная Программа воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления. Именно она стала основой для разработки программ смен для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в Оренбургской области.

Программа смены детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Нескучные каникулы на «Алых парусах» разработана в соответствии с Федеральной программой воспитательной работы, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 209 от 17.03.2025 г. и методическими рекомендациями по примерному содержанию и проектированию программ смен для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в Оренбургской области (2025 г.).

Нормативно-правовыми ориентирами стали следующие документы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 30.12.2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 14 июля 2022 г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;

– Федеральный закон от 28 декабря 2024 г. № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», который вступил в силу с 1 апреля 2025 года;

– Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. № 122-р);

– Федеральные проекты «Мы – вместе!», «Все лучшее – детям», «Университеты для поколения лидеров» (в рамках Национального проекта «Молодёжь и дети», разработанного в соответствии с Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309);

– Федеральная программа воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 209 от 17.03.2025 г.);

– Программы смен «Содружество Орлят России» для проведения в детских лагерях Российской Федерации» (Министерство просвещения РФ и ФГБУ «ВДЦ «Орленок», 2022 г.);

– Письмо Министерства образования Оренбургской области от 19.02.2025 г. № 01-23/1046

– «О проведении смен «Содружество Орлят России»;

– «Пришкольная программа профильной смены «Смена Первых: Двигайся вместе с нами» для отрядов по возрастам» (рекомендации региональным организаторам детского отдыха и оздоровления, начальникам лагерей с дневным пребыванием, методистам, вожатым, педагогам) 2025 г.;

– «Конструктор Дня Первых» (набор методик, технологий и форм организации и проведения воспитательных событий в условиях детского лагеря), 2025 г.;

– Программа комплексного развития молодежной политики в Оренбургской области;

– «Оренбуржье – регион для молодых», 2023 г.

Программа смены детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Нескучные каникулы на «Алых парусах» является

приложением Программы воспитательной работы лагеря, в ней описываются конкретные мероприятия по дням с учетом смены и возрастных групп детей.

Основой программы смены «Нескучные каникулы на «Алых парусах» является формирование у детей устойчивого чувства гражданской принадлежности, духовно-нравственной культуры и осознанного отношения к основным общечеловеческим и российским ценностям.

Ценностными основами содержания программы смены «Нескучные каникулы на «Алых парусах» являются приоритетные направления воспитания: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, познавательное, которые реализуются в соответствии с блоками: «Мир: наука, культура, мораль», «Россия: прошлое, настоящее, будущее» (знакомство с цивилизационным наследием России), «Человек: здоровье, безопасность, семья», обозначенными в «Программе воспитательной работы» и способствуют реализации конкретной стратегической цели в сфере воспитания детей в Российской Федерации – это развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины и объясняют принцип единого целевого начала воспитательной деятельности в сфере организации отдыха детей и их оздоровления.

2. Целевой раздел

2.1 Направленность программы

Направленность Программы смены детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Нескучные каникулы на «Алых парусах» обусловлена приказом Министерства просвещения РФ от 22.06.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и имеет социально-гуманитарную направленность.

2.2 Актуальность программы

Одна из важнейших задач, которую ставят перед нами Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и Концепция развития дополнительного образования детей, является создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности, которая реализуется в детском оздоровительном лагере через все виды деятельности, в том числе и образовательную, которая является не самоцелью, а осознанной необходимостью для развития познавательных потребностей и способностей ребенка, повышения уровня его знаний, умений, навыков и подготовки к тому или иному этапу практической деятельности.

В Программе гармонично сочетаются физкультурно-оздоровительная, туристско-краеведческая, художественно-творческая виды деятельности, при необходимости имеется возможность реализации Программы в онлайн-сменах на платформе Сферум.

В соответствии с Указом Президента Владимира Путина 2025 год в Российской Федерации объявлен Годом защитника Отечества и это не просто календарная дата, а символ национального единства и патриотизма. В содержание программы включены мероприятия в соответствии с объявленным Годом

защитника Отечества и памятных дат 2025 года, которые соотносятся с Программой воспитательной работы и календарным планом воспитательной работы лагеря дневного пребывания «Нескучные каникулы на «Алых парусах».

Программа актуальна для детей, так как вся деятельность в разные периоды смены, предполагаемые формы и методы в рамках вариативного и инвариантного форматов содержания соответствуют их возрастным особенностям, интересам, потребностям, раскрывают возможности его развития, воспитания и образования.

2.3 Адресат программы

7 - 16 лет, разновозрастный отряд. Количество детей в смене – 30. Срок реализации программы – 21 день. Контингент детей может включать в себя различные категории детей: с ограниченными возможностями здоровья, из многодетных семей, семей мигрантов, детей, страдающих от социальной неблагополучности и т.д.

2.4 Цель программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка и ее успешная социализация в современных условиях посредством воспитательной деятельности в рамках программы смены.

2.5 Задачи программы

Воспитательные:

- формирование традиционных российских ценностей (патриотизм, гражданская позиция, уважительное отношение к истории своей страны и родного края, бережное сохранение традиций своего народа);
- формирование у обучающихся гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме.

Развивающие:

- организация совместной деятельности, направленной на развитие творческих, интеллектуальных, организаторских способностей, умения работать в команде;
- развитие личностных качеств, способствующих успешной социализации.

Обучающие:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

2.6 Ожидаемая результативность реализации содержания программы смены

Ожидаемая результативность реализации содержания программы смены обозначена в Программе воспитательной работы лагеря и представляет собой ориентиры для деятельности педагогического коллектива, которые направлены на достижение цели воспитания с учетом направлений деятельности, возрастных особенностей детей и их потребностей. Конкретизация цели воспитательной работы применительно к возрастным особенностям детей позволяет выделить в ней следующие целевые ориентиры:

- для детей 7-10 лет:

гражданско-патриотическое воспитание: знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее террито-

рии, расположении; осознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам; понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства; понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение; имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях; принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности;

духовно-нравственное воспитание: уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности; осознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека; доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших; умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки; владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий; осознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению;

эстетическое воспитание: способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей; проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре; проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве;

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; осознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста;

трудовое воспитание: осознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества; проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление; проявляющий интерес к разным профессиям; участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности;

экологическое воспитание: понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду; проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам; выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

ценности научного познания: выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение

к научным знаниям, науке; обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании; имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

- для детей 11-13 лет:

гражданское воспитание: осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе; осознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания; проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду; ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан; осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности; обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах);

патриотическое воспитание: выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу; сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность; проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране – России; проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности;

духовно-нравственное воспитание: проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения; действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям; проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан; понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания

брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности; обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры;

эстетическое воспитание: выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия; проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние; проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве; ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учетом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта;

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей; соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде; выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни; проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья; демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным);

трудовое воспитание: уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа; проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства; выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе; ориентированный на осознанный выбор сферы тру-

довой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества;

экологическое воспитание: демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде; выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе; применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве; имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми;

ценности научного познания: деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих интересов, способностей, достижений; обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России; демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений; развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности;

- для детей 14-16 лет:

гражданское воспитание: знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе; понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания; проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам; проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей; выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе; принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной;

патриотическое воспитание: сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру; проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране; проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России; знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности;

духовно-нравственное воспитание: знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и

нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности); выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков; выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям; сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий; проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей; проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества;

эстетическое воспитание: выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве; проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей; сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве; ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве;

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям;

трудовое воспитание: уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей; проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний; осознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе; участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов, потребностей;

экологическое воспитание: понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества; осознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе; ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности;

ценности научного познания: выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных интересов, способностей, достижений; ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде); демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

3. Содержательный раздел

3.1. Направления воспитательной деятельности в рамках программы смены

В основу каждого направления воспитательной работы в лагере дневного пребывания «Нескучные каникулы на «Алых парусах» заложены базовые ценности, обозначенные в «Программе воспитательной работы и календарном плане воспитательной работы», которые способствуют всестороннему развитию личности и успешной социализации в современных условиях:

– *гражданское воспитание:* формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации:

(творческие активности лагерной смены: игры на знакомство «От знакомства до сплочения»; открытие лагерной смены «Знакомьтесь, это мы!»; конкурс рисунков «Мир глазами детей!»; праздничная программа «Праздник счастливого детства!»; профилактическая беседа о правонарушениях и административной ответственности; встреча с сотрудниками МО МВД «Бузулукский»; познавательное мероприятие «Вместе мы – страна России»; изготовление коллажа «Моя Россия»; интеллектуальная игра «Моя малая Родина»; игра-путешествие «Мой адрес детства – Россия»; День РДДМ «Движение первых». Игра - путешествие «Моя Россия»; «Лагерь прощай!» (создание видеоролика из фото и видео смены);

– *патриотическое воспитание:* воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности:

(творческие активности лагерной смены: церемония поднятия государственного флага РФ; линейка памяти «Всем, кто ушел в бессмертие – посвящается!» - пешая экскурсия на аллею боевой славы (проводится у Вечного огня); интеллекту-

альная викторина «Моя малая Родина»; литературно-музыкальный конкурс «Песни Великой Отечественной войне»; просмотр и обсуждение фильма о Великой Отечественной войне 1941-1945 годов; мастер-класс «Голубь мира»; музейный урок в день Памяти и скорби «Участие бузулчан в Великой Отечественной войне»; торжественная линейка, посвященная закрытию лагерной смены «Скажем лагерю – прощай!»; церемония спуска государственного флага РФ);

–духовно-нравственное воспитание: воспитание детей на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей:

(творческие активности лагерной смены: экскурсионный день «Родной Бузулук»: пеший туристический поход к достопримечательностям города Бузулука»; тематическая экскурсия в Бузулукский краеведческий музей «Лица героев Бузулукского края»; тренинг «Семейные ценности»; Флешмоб «Двигаемся вперед» (создание видеоролика); спортивный праздник «Игры народов мира»; познавательно-развлекательное мероприятие «День дружбы и добра»; мастер-класс «Сюрприз для папы» ко Дню отца; творческий конкурс «Во! Семья!»; русские народные игры на свежем воздухе);

–эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства: (мероприятия лагерной смены: посещение кинотеатра «Синема 5», посещение Центральной городской библиотеки им. Толстого; посещение Центральной детской библиотеки им. С.Маршака, экскурсия в Бузулукскую типографию; поэтический марафон «Живые строки пушкинских стихов»; «У самого синего моря...» – конкурс инсценированных сказок; конкурс рисунков «Там, на неведомых дорожках»);

– трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей); формировании ориентации на развитие самостоятельности, на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности (творческие активности лагерной смены: фантазии на тему «Игры, игрушки, шарики и бантики»: выставка поделок; масте-класс «Веселый клоун»);

– физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: компонент здоровьесберегающей работы; создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной и безопасной организации оздоровительно-образовательного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания; создание безопасной среды; освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях:

(творческие активности лагерной смены: анкетирование «Что вы ожидаете от лагерной смены?»; инструктаж по ПДД; операция «Дорога». Беседа по профилактике дорожного травматизма «Законов много есть дорожных выучи их и будь осторожным»; минутка здоровья: «Путешествие в страну ВИТАМИНИЮ»; минутка здоровья «Лекарственные растения Оренбуржья»; минутка здоровья «Зеленая аптека»; минутка здоровья «Моряк всегда чист»; минутка здоровья «Морским волкам – только здоровая пища!»; минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье»; минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных привычках); спортивно-развлекательная игра (игра по станциям на

свежем воздухе) «Пираты Карибского моря»; минутка здоровья «Как моряку сохранить зрение»; подвижные игры на воздухе; минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»; игра-соревнование «Великолепная дюжина» (игры на свежем воздухе); минутка здоровья «Смех – великий лекарь»; игровая программа «Нам без шуток – никуда!»; минутка здоровья «Береги здоровье смолоду»; минутка здоровья «Закаливание»; минутка здоровья «Быть здоровыми хотим»; танцевальная программа «Шар-шоу»; спортивно-туристическая игра «Огонь, вода и медные трубы»; минутка здоровья «Бодрое утро»; конкурсная программа «Путешествие в Почемучию»; спортивное мероприятие «Олимпийские игры»; спортивная игра «Последний герой»; минутка здоровья: «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься!»; дискотека «Ура! Каникулы!»; Танцевально-развлекательная программа «Ты - морячка, я – моряк!»; игра-путешествие «Два корабля»; игровая программа «Отважные моряки»);

– экологическое воспитание: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей (творческие активности лагерной смены: виртуальная экскурсия «Национальный парк «Бузулукский бор» <http://buzulukskiybor.ru/3dtur.html>; бузулукский краеведческий музей. Тематическая экскурсия по залу природы «Экология Бузулукского края»; игра-викторина «Как по морю-океану»; познавательная игра «Экология океана»; викторина «Береги природу»; игровая программа-путешествие «Робинзонада»);

–познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию с учетом личностных интересов и общественных потребностей:

(творческие активности лагерной смены: «Дело мастера боится» (работа творческих объединений): «Арт-студия «Радуга», «Музыкально-ритмическая гимнастика «Грация» и «Белая ладья»; интеллектуальная игра «Эрудит»; познавательное мероприятие ДК Юбилейный; «Приключение – это наша жизнь» - посещение «Пожарной части №23»; посещение Центральной детской библиотеки им. С.Маршака; посещение Центральной городской библиотеки им. Л.Н. Толстого; посещение ДК «Юбилейный»).

3.2. Основные формы реализации содержания блоков «Мир», «Россия», «Человек»

Блок «Мир»	Основные формы реализации содержания блока «Мир»
------------	--

<p>Содержание данного блока отражает комплекс мероприятий, который основан на общечеловеческих ценностях, равноправии и взаимном уважении народов, государств в мировом сообществе, невмешательстве во внутренние дела государств, сотрудничестве и дружбе между странами. В содержании данного блока учитываются такие категории как мировая культура, знакомство с достижениями науки с античных времен до наших дней, вклад российских ученых и деятелей культуры в мировую культуру и науку; знакомство с духовными ценностями человечества</p>	<p>литературно-музыкальный конкурс (социально-гуманитарная), русские народные игры (физкультурно-спортивная), викторины (социально-гуманитарная), мастер-классы (социально-гуманитарная, художественная), игра-путешествие (туристско-краеведческая), конкурс рисунков (художественная), интеллектуальная игра (социально-гуманитарная), посещение кинотеатра Синема 5 (художественная)</p>
---	---

Блок Россия»	Основные формы реализации содержания блока «Россия»
<p>Содержание блока отражает комплекс мероприятий, который основан на общероссийских ценностях.</p> <p>Первый комплекс мероприятий связан с народом России, его тысячелетней историей, с общероссийской культурной принадлежностью и идентичностью, с историческим единством народа России, общностью его исторической судьбы, памятью предков, передавших нам любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость.</p> <p>Второй комплекс мероприятий касается суверенитета и безопасности, защиты российского общества, народа России, и в первую очередь, памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества, сохранения исторической правды.</p> <p>Третий комплекс мероприятий направлен на служение российскому обществу и исторически сложившееся государственное единство, гражданство Российской Федерации и приверженность Российскому государству. Многообразие народов России, российского общества: народы, национальные общины, религии, культуры, языки - всё, что являются ценностью.</p>	<p>литературно-музыкальный конкурс (социально-гуманитарная), русские народные игры (физкультурно-спортивная), викторины (социально-гуманитарная), мастер-классы (социально-гуманитарная, художественная), игра-путешествие (туристско-краеведческая), беседы (социально-гуманитарная), интеллектуальная викторина (социально-гуманитарная), экскурсионный день (туристско-краеведческая), экологическая викторина (естественнонаучная), пешая экскур-</p>

<p>Четвертый комплекс мероприятий связан с русским языком.</p> <p>Пятый комплекс мероприятий связан с родной природой (малой Родины, своего края, России), с ответственностью за сохранение природы перед будущими поколениями с бережливостью в использовании природных ресурсов.</p> <p>Шестой комплекс мероприятий связан с региональным компонентом «Родной край», направленным на формирование целостных представлений о родном крае</p>	<p>сия к памятникам значимых событий (туристско-краеведческая)</p>
--	--

Блок «Человек»	Основные формы реализации содержания блока «Человек»
<p>Данный блок отражает комплекс мероприятий, направленных на воспитание культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности и ориентирован на следующие ценности, закрепленные в Конституции:</p> <ul style="list-style-type: none"> – жизнь, здоровье, охрана здоровья, право на медицинскую помощь, благоприятную окружающую среду; – честь, доброе имя, достоинство личности, личная свобода, безопасность, неприкосновенность личности, жилища, личная тайна; – свобода слова, убеждений, творчества, совести, вероисповедания, языка, передвижения и выбора места проживания, охрана интеллектуальной собственности; – родители, любовь и уважение детьми своих родителей; – дети, любовь и забота родителей о детях. Создание условий для достойного воспитания детей в семье; – родной дом, традиционные семейные ценности, их сохранение и защита, традиции своей семьи, рода, родственники; – защита государством семьи, материнства, отцовства и детства 	<p>торжественная церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации (социально-гуманитарная); Дни единых действий (социально-гуманитарная); подвижные игры (физкультурно-спортивная); встречи с интересными людьми (социально-гуманитарная); информационные часы (социально-гуманитарная)</p>

Блоки «Мир. Россия. Человек» определяют ключевые сквозные векторы содержания инвариантных и вариативных модулей.

3.3. Основные формы обязательных инвариантных содержательных модулей

Модуль «Спортивно-оздоровительная работа»	Основные формы реализации содержания модуля «Спортив-
--	---

	но-оздоровительная работа»
<p>Спортивно-оздоровительная работа в организации отдыха детей и их оздоровления включает в себя организацию оптимального двигательного режима с учетом возраста детей и состояния их здоровья.</p> <p>Физическое воспитание реализуется посредством:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физкультурно-оздоровительных занятий, которые проводятся с детьми по графику, максимально на открытых площадках; – дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, обеспечивающих систематические занятия спортом в условиях физкультурно-спортивных объединений; – различных видов гимнастик, утренней вариативной зарядки (спортивная, танцевальная, дыхательная, беговая, игровая); – динамических пауз в организации образовательной деятельности и режимных моментов; – спортивно-массовых мероприятий, предполагающих спартакиады, спортивные соревнования, праздники, викторины, конкурсы; – организации работы по знакомству с правилами здорового питания с использованием материалов официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «здоровое-питание.рф». <p>Спортивно-оздоровительная работа строится во взаимодействии с медицинским персоналом с учетом возраста детей и показателей здоровья</p>	<p>беседа по профилактике дорожно-го травматизма (физкультурно-спортивная); игры на свежем воздухе) (физкультурно-спортивная); минутки здоровья (физкультурно-спортивная); танцевально-развлекательные программы (художественная); подвижные игры на воздухе «Только вперед!» (физкультурно-спортивная)</p>

Модуль «Культура России»	Основные формы реализации содержания модуля «Культура России»
Данный модуль реализуется в це-	просмотр отечественных кино-

<p>лях содействия формированию нравственной, ответственной, самостоятельно мыслящей, творческой личности, соотносится с задачами государственной политики в области интересов детей, а также в части поддержки и сохранения традиционных российских духовно-нравственных ценностей, а также является инструментом передачи свода моральных, этических и эстетических ценностей, составляющих ядро национальной российской</p> <p>самобытности, в деятельности организаций отдыха детей и их оздоровления.</p> <p>Воспитательная работа предполагает просмотр отечественных кинофильмов, спектаклей, концертов и литературно-музыкальных композиций; участие в виртуальных экскурсиях и выставках; проведение «громких» чтений, чтений по ролям; постановки спектаклей; реализацию иных форм мероприятий на основе и с привлечением произведений, созданных отечественными учреждениями культуры, в том числе в рамках тематического дня.</p> <p>Организация воспитательной работы в рамках модуля «Культура России» возможна с использованием различных безвозмездных электронных ресурсов, созданных в сфере культуры: «Культура.РФ», Национальная электронная библиотека, Национальная электронная детская библиотека, Президентская библиотека и других</p>	<p>фильмов (социально-гуманитарная); участие в экскурсиях по достопримечательностям города (туристско-краеведческая); литературно-музыкальный конкурс (социально-гуманитарная); посещение Центральной детской библиотеки имени С. Маршака (туристско-краеведческая); посещение Центральной городской библиотеки имени Л.Толстого (туристско-краеведческая); познавательное мероприятие (социально-гуманитарная).</p>
--	--

Модуль «Детское самоуправление»	Основные формы реализации содержания модуля «Детское самоуправление»
<p>Модуль детского самоуправления в лагере дневного пребывания способствует всестороннему развитию личности ребенка, готовит его к взрослой жизни и формирует важные социальные навыки.</p> <p>Модуль детского самоуправления</p>	<p>игры на командообразование (социально-гуманитарная); дискуссии и мозговые штурмы, творческие задания (социально-гуманитарная); общий сбор-инструктаж по организации ла-</p>

<p>направлен на развитие лидерских качеств, ответственности и навыков командной работы среди детей. Это помогает детям лучше понимать структуру общества, развивать чувство коллективизма и формировать навыки принятия решений.</p> <p>На уровне организации отдыха детей и их оздоровления: самоуправление в организации отдыха детей и их оздоровления может складываться из деятельности временных и постоянных органов. К временным органам самоуправления относятся: дежурный отряд, творческие и инициативные группы, советы дела. Постоянно действующие органы самоуправления включают в себя: совет отряда, совет командиров отрядов, деятельность клубов, штабов.</p> <p>На уровне отряда: через деятельность лидеров, выбранных по инициативе и предложениям членов отряда, представляющих интересы отряда в общих делах организации отдыха детей и их оздоровления, при взаимодействии с администрацией организации отдыха детей и их оздоровления</p>	<p>герной смены (социально-гуманитарная), встреча добрых друзей (социально-гуманитарная); создание экипажей (социально-гуманитарная); анкетирование (социально-гуманитарная); распределение обязанностей (социально-гуманитарная)</p>
--	---

Модуль «Инклюзивное пространство»	Основные формы реализации содержания модуля «Инклюзивное пространство»
<p>Инклюзивное образовательное пространство строится как комфортная и доступная среда для детей с особыми образовательными потребностями и должно быть направлено на социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), инвалидностью и адаптацию их в самостоятельной жизни, создание условий, обеспечивающих равноправие всех детей независимо от их физических, интеллектуальных или иных особенностей. Этот модуль включает мероприятия и подходы, направленные на интеграцию детей с особыми потребностями в общую деятельность лагеря, спо-</p>	<p>программа смены предусматривает участие детей с ограниченными возможностями здоровья</p>

собствуя формированию атмосферы взаимопонимания, толерантности и поддержки.	
---	--

Модуль «Профориентация»	Основные формы реализации содержания модуля «Профориентация»
<p>Воспитательная деятельность по профориентации включает в себя профессиональное просвещение, диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб и осуществляется через: профориентационные игры: симуляции, сюжетно-ролевые и деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания детей о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной детям профессиональной деятельности;</p> <p>экскурсии на предприятия и встречи с гостями: экспертами в области профориентации, представителями разных профессий, дающие детям начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии;</p> <p>организация тематических дней и профориентационных смен, в работе которых принимают участие эксперты из различных сфер производства, бизнеса, науки, и где дети могут познакомиться с профессиями, получить представление об их специфике, попробовать свои силы в той или иной профессии, развить в себе соответствующие навыки, расширить знания о рынке труда;</p> <p>участие в работе всероссийских профориентационных проектов: просмотр лекций, решение учебно-</p>	<p>экскурсия в пожарную часть №23 (туристско-краеведческая);</p> <p>экскурсия в отдел по контролю за оборотом наркотиков (туристско-краеведческая);</p> <p>посещение кондитерского цеха группы компаний «Городской торг» (туристско-краеведческая);</p> <p>посещение МУП «Водоканализационного хозяйства города Бузулука» (туристско-краеведческая);</p> <p>работа творческих объединений (художественная), участие в мастер-классах (социально-гуманитарная), посещение Бузулукской типографии (туристско-краеведческая);</p> <p>работа творческих объединений, участие в мастер-классах</p>

тренировочных задач, участие в мастер-классах	
---	--

Модуль «Коллективная социально-значимая деятельность в Движении первых»	Основные формы реализации содержания модуля «Коллективная социально-значимая деятельность в Движении первых»
Коллективная социально значимая деятельность в рамках Движения Первых — это важная составляющая воспитания молодежи, особенно в условиях летнего лагеря дневного пребывания. Она направлена на развитие гражданской активности, социальной ответственности и патриотического сознания у детей и подростков	тематический День Первых (тренинги по оказанию первой помощи; изучение исторического значения мемориалов и памятных мест с целью укрепления патриотизма и чувства уважения к культурному наследию (социально-гуманитарная)

3.4. Основные формы вариативных содержательных модулей

Модуль «Экскурсии и походы»	Основные формы реализации содержания модуля «Экскурсии и походы»
На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков безопасного поведения в природной среде, самообслуживающего труда, обучения рациональному использованию своего времени, сил и имущества.	экологические экскурсии, тематические экскурсии: профориентационные, экскурсии по памятным местам и к мемориалу боевой славы, в Бузулукский краеведческий музей, экскурсия в Центральную детскую библиотеку имени С. Маршака; экскурсия в Центральную городскую библиотеку имени Л.Н. Толстого

Модуль «Кружки и секции»	Основные формы реализации содержания модуля «Кружки и секции»
Дополнительное образование детей в организации отдыха детей и их оздоровления может являться одним из основных видов деятельности и реализовываться через программы профильных	Занятия в творческих объединениях «Арт-студия «Радуга» (художественная), «Музыкально-ритмическая гимнастика «Грация» (физкультурно-спортивная)

(специализированных, тематических) смен, а также деятельность кружковых объединений, секций, клубов по интересам, студий, дополняющих программы смен в условиях организации отдыха детей и их оздоровления. Реализация воспитательного потенциала дополнительного образования в рамках художественной направленности	и «Белая ладья» (туристско-краеведческая)
---	---

3.5. Уровни воспитательного пространства

Уровни реализации содержания включают в себя:

Общелагерный уровень, определяет установки содержания и демонстрацию ценностного отношения по каждому из смысловых блоков: «Мир», «Россия» (включая региональный компонент), «Человек». Каждая встреча всех участников смены, включая все направления и всех специалистов, должна представлять собой совместное «проживание» участниками эмоционального опыта, способствующего принятию ценностей, определяющих воспитательный компонент.

Творческие активности и их направленности по каждому из смысловых блоков («Мир: наука, культура, мораль», «Россия: прошлое, настоящее, будущее», «Человек: здоровье, безопасность, семья, творчество, развитие» (включая региональный компонент), интеллектуальная игра (социально-гуманитарная), экологическая викторина (естественно-научная); посещение Бузулукского краеведческого музея (туристско-краеведческая); Дни единых действий; тематический день Движения Первых (социально-гуманитарная); «Олимпийские игры»: подвижные игры на воздухе (физкультурно-спортивная) и др.

Межотрядный уровень позволяет расширить спектр коммуникативного пространства для ребенка. События организуются исходя из возрастных особенностей и предполагают реализацию содержания по дружинам. Одной из эффективных и универсальных форм работы на данном уровне является гостевание отрядов («отряд в гостях у отряда»), которое предполагает взаимную подготовку и знакомство друг друга с особенностями своего уклада. В лагере дневного пребывания «Нескучные каникулы на «Алых парусах» один отряд, межотрядный уровень воспитательного пространства отсутствует. С целью расширения спектра коммуникативного пространства практикуется межлагерный уровень общения детей при проведении в Учреждении массовых мероприятий, которые проводятся для всех лагерей дневного пребывания одновременно.

Творческие активности и их направленности: праздничная игровая программа (художественная); праздничная программа, посвященная Дню защиты детей (социально-гуманитарная); познавательное мероприятие (социально-гуманитарная); поэтический марафон (художественная); спортивно-патриотический турнир (физкультурно-спортивная).

Групповой уровень, соотносится с реализацией содержания в формате объединений детей из разных отрядов в рамках единого выбранного самими детьми направления: секции, студии и кружки, органы самоуправления на общелагерном уровне. Особенность работы заключается в разновозрастном формате совместной деятельности.

Творческие активности и их направленности: занятия в творческих объ-

единениях *«Арт-студия «Радуга» (художественная), «Белая ладья» (спортивно-туристическая), «Музыкально-ритмическая гимнастика «Грация» (спортивно-туристическая).*

Отрядный уровень, ключевое воспитывающее пространство в рамках лагеря дневного пребывания *«Нескучные каникулы на «Алых парусах»*, творческие активности внутри отряда по направлениям деятельности. Реализация воспитательного потенциала отрядной работы предусматривает: планирование и проведение отрядной деятельности; поддержку активной позиции каждого ребенка, предоставления возможности обсуждения и принятия решений, создание благоприятной среды для общения; доверительное общение и поддержку детей в решении проблем, конфликтных ситуаций; организацию интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных мероприятий, позволяющих вовлекать в них детей с разными потребностями, давать им возможности для самореализации, устанавливать и укреплять доверительные отношения, стать для них наставником; вовлечение каждого ребенка в отрядные дела и общелагерные мероприятия; формирование и сплочение отряда (временного детского коллектив) через игры, элементы тренингов на сплочение и командообразование, огонек знакомства, визитные карточки отрядов; предъявление единых требований по выполнению режима и распорядка дня, по самообслуживанию, дисциплине и поведению, санитарно-гигиенических требований; принятие совместно с детьми законов и правил отряда, которым они будут следовать в организации отдыха детей и их оздоровления, а также символов, названия, девиза, эмблемы, песни, которые подчеркнут принадлежность к конкретному коллективу; диагностику интересов, склонностей, ценностных ориентаций, выявление лидеров, референтных групп, непопулярных детей через наблюдение, игры, анкеты; аналитическую работу с детьми: анализ дня, анализ ситуации, мероприятия, анализ смены, результатов; поддержку детских инициатив и детского самоуправления через деятельность лидеров, выбранных по инициативе и предложениям членов отряда представляющих интересы отряда в общих делах организации отдыха детей и их оздоровления, при взаимодействии с администрацией организации отдыха детей и их оздоровления. При формировании структуры отрядного самоуправления возможно применение метода чередования творческих поручений. В лагере дневного пребывания *«Нескучные каникулы на «Алых парусах»* один отряд, следовательно, творческие активности: общелагерного и отрядного уровней совпадают.

Творческие активности и их направленности: познавательная игра (социально-гуманитарная), виртуальная экскурсия (естественно-научная); посещение Бузулукского краеведческого музея (туристско-краеведческая); Дни единых действий; тематический день Движения Первых (социально-гуманитарная); «Олимпийские игры»: подвижные игры на воздухе (физкультурно-спортивная) и др.

Индивидуальный уровень. Система индивидуальной работы с ребенком, а также психолого-педагогического сопровождения детей и подростков в условиях лагеря дневного пребывания *«Нескучные каникулы на «Алых парусах»* направлена на создание комфортных условий для развития коммуникативной компетенции у обучающихся психолого-педагогическое сопровождения детей и подростков в условиях организации их творческой деятельности.

Творческие активности и их направленности: индивидуальные беседы с ребенком (социально-гуманитарная); индивидуальные беседы с родителями (социально-гуманитарная); ежедневное заполнение «Экрана настроения» (социально-

гуманитарная); ведение «Судового журнала» (социально-гуманитарная); «Мачта откровений» (социально-гуманитарная).

3.6. Система поощрения в рамках программы смены

Система поощрения в организации отдыха детей и их оздоровления включает в себя набор педагогических средств, приемов, методов, обеспечивающих стимулирование индивидуального развития ребенка и коллективного роста отряда. В предусмотрены формы награждения, как индивидуальных заслуг ребенка, так и коллективных достижений отрядов.

Поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции детей происходит на организационном уровне и предполагает привлечение ребенка к участию в делах отряда и всей организации отдыха детей и их оздоровления, включение в органы самоуправления, где ребенку предоставляется право голоса при решении ряда проблем, как правило, социального характера; на социальном уровне представляет собой: вручение наград, дипломов за участие и победу в конкурсных мероприятиях; объявление благодарности ребенку родителям или законным представителям за личные достижения; публичные поощрения отрядных и индивидуальных достижений, размещение фотографий в официальных социальных сетях организации отдыха детей и их оздоровления; ступени роста статуса ребенка; на эмоциональном уровне как создание ситуации успеха ребенка, которая формирует позитивную мотивацию и самооценку.

Все дети в лагере являются путешественниками. Путешественникам предстоит совершить морское путешествие. По мере продвижения кораблей путешественников от одного острова к другому предусмотрена система поощрения. На старте будет 2 экипажа. Команды совершают кругосветное морское путешествие открывая новые острова, путешественники будут получать «морские звезды» или «ракушки». Проходя испытания, задача каждой команды собрать как можно больше «морских звёзд» или «ракушек», в дальнейшем позволит выявить лучшую команду. Участникам команд, набравшим наибольшее количество звёзд или ракушек, присваиваются различные звания: набравшим 10 звёзд или ракушек – матроса, 20 – старшего матроса. По итогам смены лучшие участники награждаются дипломами, подарками. Лучшая команда награждается дипломом.

Промежуточные результаты подводятся ежедневно, окончательные – на итоговом сборе, где будут подведены итоги морского путешествия, вручены грамоты и поощрительные призы.

В лагере ведутся «Экран настроения», «Мачта откровений» и «Судовой журнал».

«Экран настроения» – позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Настроение детей ежедневно диагностируется при помощи моря настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми. Чайки, летающие над морем, обозначают настроение ребенка за день (белая чайка – отличное, серая – хорошее, черная – плохое).

«Мачта откровений» – служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Журнал постоянно «висит» на территории лагеря, сделать там запись может каждый. В журнале можно оценить любое мероприятие, которое проходило в лагере.

«Судовой журнал» – книга отзывов и предложений родителей о работе лагеря дневного пребывания «Алые паруса».

Таким образом, игра как педагогическая технология становится фактором социального развития личности, что позволяет эффективно реализовывать поставленные задачи.

4. Организационный раздел

4.1. Продолжительность периодов смен, их цель в соответствии со сроком реализации программ смены

Срок реализации программы смены составляет 21 день. Периоды смены – это логика смены, модель построения работы с участниками смены, последовательность взаимосвязанных этапов, которые являются ступенями достижения поставленной цели.

Периоды смены:

Организационный период смены.

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 3-4 дня.

Цель периода: познакомить детей друг с другом и лагерем, сплотить их и сформировать коллектив.

Основной деятельностью этого периода является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению интересов, лидерских, организаторских и творческих способностей детей;
- запуск программы «Нескучные каникулы на «Алых парусах»;
- формирование органов самоуправления;
- знакомство с режимом дня, с законами, традициями и правилами жизнедеятельности лагеря;
- организация в каждом отряде организационных сборов, «огоньков знакомств».

В этот период происходит формирование отрядов – экипажей: воспитанники лагеря делятся на два отряда. За каждым отрядом закрепляется вожатый, который становится боцманом экипажа. Жизнь отряда строится по законам и правилам лагеря «Алые паруса». Каждый отряд выбирает название, соответствующее теме, оформляют отрядный уголок.

Ключевым мероприятием этого периода является общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены «Свистать всех наверх!». Мероприятие проводится для воспитанников лагеря дневного пребывания «Алые паруса» в форме общего сбора-инструктажа по организации лагерной смены.

Основной период смены.

Цель периода: организация культурно развивающего досуга, полноценного отдыха и оздоровления. Это период личной самореализации ребенка, воплощения в жизнь плана смены, реализации педагогических целей, задач.

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в коллективное творческое дело по методике И.П. Иванова (*создание газеты лагеря*, дети совместно собирают материалы, пишут заметки, рисуют иллюстрации, придумывают заголовки и оформляют газету, посвященную жизни лагеря. Этот проект помогает развивать коммуникативные навыки, воображение и умение работать в команде;

- работа творческих объединений;
- проведение познавательных, развлекательных, спортивно-массовых мероприятий.

Каждый день регламентируется планом-сеткой.

Итоговый период смены.

По количеству дней составляет всего лишь 3-4 дня.

Цель этого периода: формирование позитивного представления о лагере, подведение итогов деятельности отряда и каждого ребенка, мотивация на дальнейшее пребывание в лагере. Творческие активности направлены на подтверждение, того, чему они научились, что приобрели в течение смены.

Основной деятельностью этого периода смены является:

- подведение итогов работы органов детского самоуправления;
- награждение наиболее активных участников смены;
- итоговое анкетирование и психологическое тестирование, диагностика психического и физического уровня здоровья детей и подростков, уровня развития социальной активности личности;
- подведение итогов игры-путешествия;
- подготовка и проведение торжественной Церемонии вручения наград;
- анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности лагеря в будущем;
- обработка и оформление информационно-методических и аналитических материалов по итогам работы, предоставление их в Управление образования администрации города Бузулука;
- публикация материалов реализации программы на официальном сайте МБУДО «ЦДТ «Радуга», в сообществе ВКонтакте.

4.2. Описание игрового сюжета смены

В качестве игрового сюжета смены избрана сюжетно-ролевая игра «Морское путешествие». Суть её заключается в том, что на 21 день смены лагерь превращается в корабли, где ребята делятся на экипажи (команды) корабля. Путешественникам предстоит совершить морское путешествие. Каждый день – остановка на каком-либо острове. В игровой форме каждый экипаж исследует остров и открывает его тайну. Тайна основывается на дружбе, взаимопомощи, уважении друг к другу, творчестве, фантазии, игре и романтике. На каждом острове ребят ждут творческие испытания, игровые приключения, сюрпризы.

Подготовлен информационный стенд, на котором представлены Законы и Заповеди путешествия, режим работы, план работы и информация, отражающая результаты прошедшего дня.

При проведении лагерной смены важной составляющей является детское самоуправление – форма организации жизнедеятельности коллектива ребят, обеспечивающая развитие их самостоятельности в принятии и реализации решений для достижения целей, поставленных в отряде, на смене. В лагере создана обстановка, при которой каждый ребенок ощущает свою причастность к решению задач, стоящих перед коллективом. В этом плане важную роль должно играть участие детей в управлении коллективом. Развитие самоуправления помогает почувствовать всю сложность социальных отношений, способствует формированию социальной активности, развитию лидерских качеств.

Работа по привитию навыков самоуправления направлена на:

- выявление лидеров, генераторов идей;
- распределение обязанностей в отряде;
- закрепление ответственных по различным видам поручений;
- дежурство по игровым комнатам.

Функции и полномочия органов самоуправления

В судовой совет входят по одному представителю от каждой кают-компании и штурманы экипажей.

Функции:

1. Планирует и организует совместно с вожатыми и воспитателями работу лагеря.
2. Корректирует ошибки каждого дня, предлагает свое решение.
3. Ведет учет и разрабатывает систему поощрений экипажей и каждого ребенка.

Судовой совет и кают-компании собираются каждый день и решают вопросы по организации оздоровления и досуга экипажей корабля.

На заседаниях предлагаются задания:

- спортивные;
- творческие;
- интеллектуальные;
- изобретательские;
- общественно-полезные.

Все свои решения озвучивают на общем сборе. По окончании дня участники игры вносят свои предложения и пожелания, что дает возможность проанализировать деятельность лагеря, скорректировать дальнейшие действия.

Основной организационной единицей в лагере является команда– экипаж.

Администрация лагеря – оргкомитет по ведению регаты.

Начальник лагеря – адмирал флота.

Воспитатель – капитан.

Вожатые отрядов – боцманы.

Отряды – экипажи кораблей.

Дети – юнги, а затем матросы.

Командиры отрядов – штурманы.

4.3. Партнерское взаимодействие

Партнерское взаимодействие обозначено в «Программе воспитательной работы и календарном плане воспитательной работы» и представляет собой объединение ресурсов организаций различной направленности (культура, спорт, наука, производство и т.д.), общественных или профессиональных объединений, помогающих в достижении целей воспитательной деятельности.

– *Проведение тематического дня в смене:* региональное отделение «Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых».

– *Профилактические мероприятия:* встречи с сотрудниками Бузулукского наркологического диспансера, медицинскими работниками организаций здравоохранения и студентами Бузулукского медицинского колледжа, сотрудниками МО МВД «Бузулукский», представителями Комиссии по делам несовершенно-

летних и защите их прав. Цель данных мероприятий – профилактика асоциального поведения и вредных привычек.

– *Познавательные мероприятия*: встречи и выставки в Бузлукском краеведческом музее, Центральной детской библиотеке имени С.Маршака, Центральной городской библиотеке им Л.Н. Толстого, развлекательные программы на базе ДК «Машиностроитель» и ДТ «Юбилейный», просмотр кинофильмов в кинотеатре «Синема5». Цель – расширение кругозора детей и подростков.

– *Профориентационные мероприятия*: экскурсии - на железнодорожный вокзал города Бузулука, в пожарную часть №23, в отдел по контролю за оборотом наркотиков; посещение предприятий города – кондитерского цеха группы компаний «Городской торг», МУП «Водоканализационного хозяйства города Бузулука», Бузулукская типография. Цель – знакомство обучающихся с разнообразием профессий, ранняя профориентация.

– *Здоровьесберегающие мероприятия*: ФОК «Кристалл» (каток), площадки ГТО на стадионе «Локомотив». Цель – приобщение детей к здоровому образу жизни.

4.4. Взаимодействие с родительским сообществом

В лагере дневного пребывания «Нескучные каникулы на «Алых парусах» взаимодействие с родительским сообществом работа ведется по следующим направлениям:

– анкетирование родителей при приеме детей в лагерь. Цель – уточнить индивидуальную информацию о ребенке (склонности, умения, особенности здоровья и т.д.);

– индивидуальная работа с родителями: инструктаж с родителями, ознакомление родителей со способами общения в социальных сетях и мессенджерах в специально созданных группах лагеря (Сферум, ВКонтакте, Телеграм). Индивидуальные консультации с родителями по возникающим вопросам (каждый родитель имеет возможность обратиться к начальнику лагеря или воспитателю при возникновении каких-либо проблем или вопросов). Данное направление работы позволяет включать родителей в непосредственную жизнедеятельность своего ребенка в лагере – наблюдать за детьми, задавать вопросы воспитателям и начальнику лагеря, общаться с другими родителями;

– участие родителей в лагерных мероприятиях. Родители могут привлекаться в качестве сопровождающих на экскурсии, а также при посещении бассейна. Календарным планом также предусмотрены совместные детско-родительские мероприятия (например, спортивный праздник «Во! Семья», экскурсии по знаменательным местам города и другие);

– праздничная концертная программа для родителей по завершению смены. Дети не только показывают свои умения на сцене, но и организуют выставку творческих работ. Каждый родитель может увидеть своего ребенка в кругу сверстников, обстановке, отличающейся от привычной.

4.5. Кадровое обеспечение программы

Успех этой программы во многом зависит от кадрового обеспечения и уровня подготовки кадров.

Подбор персонала лагерей дневного пребывания проводит администрация МБУДО «ЦДТ «Радуга». В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

Начальник лагеря - организует, координирует и контролирует работу сотрудников лагеря, обеспечивает безопасность жизни и здоровья детей и сотрудников лагеря, оформляет необходимые документы на открытие и функционирование лагеря, руководит работой педагогического и вспомогательного персонала.

Воспитатель - обеспечивает реализацию плана работы, обеспечивает и отвечает за безопасность детей во время проведения культмассовых мероприятий, несёт материальную ответственность за имущество, выданное на лагерь. Воспитатель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.

Педагог дополнительного образования – организует работу творческого объединения, проводит обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, отвечают за содержание деятельности своего творческого объединения, результативность работы и привлечение ребят к деятельности, участвует в подготовке общественных мероприятий.

Обязанности обслуживающего персонала определяются начальником лагеря.

Задача педагогического коллектива заключается в создании условий безопасного времяпрепровождения детей, развития культуры взаимоотношений, духовного развития личности, формирования способности к собственному выбору и самореализации.

Для организации работы по реализации программы смены:

- проводятся ежедневные планерки воспитателя и начальника лагеря;
- оказывается методическая и консультативная помощь педагогам;
- сотрудники обеспечиваются методической литературой по проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- проводятся инструктажи с педагогами по охране жизни, здоровья; мероприятий по профилактике детского травматизма.

4.6. Материально-техническое обеспечение программы смены

Информационно-методическое обеспечение программы

1. *Методические разработки:*

- сценарии мероприятий;

2. *Методические рекомендации для вожатых летнего лагеря*

3. *Электронные ресурсы:*

– сценарии летнего лагеря <http://scenarii.ru/scenario/index.php?raz=6>.

– копилка вожатого летнего лагеря

– методическая разработка «Школа воспитателей и вожатых» <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/12/07/shkola-vozhatyh-i-vospitateley-gorodskogo-lagerya-dnevnogo>.

4. *Материально-техническое оборудование:*

- Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий.
- Игровые комнаты с набором настольных игр, спортивного инвентаря, актовый зал.
- Материалы для оформления и творчества детей.
- Наличие канцелярских принадлежностей.
- Аудиоматериалы и видеотехника.

- Призы и награды для стимулирования.

5.Методическое обеспечение

- Наличие Программы воспитательной работы лагеря, календарно-тематического плана воспитательной работы лагеря, плана-сетки лагерной смены.
- Должностные инструкции всех участников процесса.
- Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
- Проведение ежедневных планёрок.
- Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.

5. Приложения к программе смены

5.1. ЛДП

День смены	Наименование блока	Наименование модуля	Наименование мероприятия	Уровень проведения
1-4 (организационного этапа)	Россия	Культура России	Торжественная линейка, открытие смены Церемония поднятия государственного флага Российской Федерации.	Общелагерный
	Человек	Детское самоуправление	Общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены. Распределение обязанностей Создание команд.	Общелагерный
	Человек	Психолого-педагогическое сопровождение	Игры на знакомство «От знакомства до сплочения». Анкетирование «Что вы ожидаете от лагерной смены».	Общелагерный Индивидуальный
	Мир	Культура России	Праздничная программа, посвященная Дню защиты детей «Праздник счастливого детства»	Межлагерный. Общелагерный
	Человек	Спортивно-оздоровительная работа	Инструктажи по технике безопасности. Минутка здоровья «Путешествие в страну «ВИТАМИНИЮ».	Общелагерный
	Вариативный модуль	Кружки и секции	Занятия в творческих объединениях «Арт-студия «Радуга», «Музыкально-ритмическая гимнастика», «Белая ладья»	Групповой
4-17 (основного этапа)	Россия	Культура России	Игра, посвященная русскому языку «Лингвистическое путешествие». Игровая программа в Центральной детской библиотеке имени С. Маршака. Познавательное мероприятие в Центральной городской библиотеке им Л.Н. Толстого Развлекательная программа на базе ДК «Машиностроитель». Развлекательная программа в ДТ «Юбилейный». Просмотр кинофильмов в кинотеатре «Синема5» Игра-путешествие «Мой адрес детства – Россия», посвященная Дню города и Дню России» Интеллектуальная викторина «Моя малая Родина»	Общелагерный

			Познавательное мероприятие «Вместе мы – страна России». Изготовление коллажа «Моя Россия». Создание коллажа ко Дню России Мастер-класс «Корзиночка идей» (изготовление народной куклы-закрутки) «Лица героев» (создание газеты, посвященной году Защитника Отечества)	
Россия	Коллективная социально значимая деятельность в Движении первых	Тематический день «Движение первых. Игра - путешествие «Моя Россия» (МБУДО ЦДТ «Радуга»).	Общелагерный Межлагерный	
Человек	Спортивно-оздоровительная работа	Подвижные игры на воздухе: «Только вперед!». Минутка здоровья «Лекарственные растения Оренбуржья». Минутка здоровья «Зеленая аптека». минутка здоровья «Морским волкам – только здоровая пища!». Спортивно-развлекательная игра (игра по станциям) «Пираты Карибского моря» – состязание экипажей в силе, ловкости и находчивости. Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье». Минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных привычках). Спортивное мероприятие «Олимпийские игры» подвижные игры на воздухе. Минутка здоровья «Как моряку сохранить зрение». Минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух». Минутка здоровья «Смех – великий лекарь». Минутка здоровья «Береги здоровье смолоду»; Минутка здоровья «Закаливание». Минутка здоровья «Быть здоровыми хотим». Минутка здоровья «Бодрое утро». Минутка здоровья: «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься!» Посещение ФОК «Кристалл» (каток), площадок ГТО на стади-	Общелагерный	

			<p>оне «Локомотив».</p> <p>Встречи с медицинскими работниками организаций здравоохранения и студентами Бузулукского медицинского колледжа, сотрудниками МО МВД «Бузулукский»</p> <p>Спортивно-патриотический турнир «Эстафета «Победа»</p>	
Человек	Детское самоуправление		Флешмоб «Ты должен двигаться вперед...»	Общелагерный
Человек	Психолого-педагогическое сопровождение.		Инструктаж по ПДД. Беседа по профилактике дорожного травматизма «Законов много есть дорожных – выучи их и будь осторожным».	Общелагерный
Человек	Культура России		<p>Музейный урок в день Памяти и скорби «Участие бузулучан в Великой Отечественной войне.</p> <p>Просмотр и обсуждение фильма о Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.</p> <p>Театральный фестиваль «Весна Победы»</p>	Отрядный Общелагерный
Человек	Профориентация		Экскурсии - на железнодорожный вокзал города Бузулука, в пожарную часть №23, в отдел по контролю за оборотом наркотиков; посещение предприятий города – кондитерского цеха группы компаний «Городской торг», Бузулукскую типографию города Бузулука»; работа творческих объединений, участие в мастер-классах	Общелагерный
Мир	Культура России		<p>Виртуальная экскурсия «Национальный парк «Бузулукский бор».</p> <p>Экологическая игра-викторина: «Экология океанов».</p> <p>Тематическая экскурсия по залу природы «Экология бузулукского края»</p>	Общелагерный
Вариативный модуль	Экскурсии и походы		<p>Экскурсионный день «Родной Бузулук»: пеший туристический поход к достопримечательностям города Бузулука»; Тематическая экскурсия в Бузулукский краеведческий музей «Лица героев Бузулукского края».</p> <p>Линейка памяти «Всем, кто ушел в бессмертие – посвящается!» - пешая экскурсия на Аллею боевой славы (проводится у Вечного огня).</p>	Общелагерный Отрядный

	Вариативный модуль	Кружки и секции	Занятия в творческих объединениях «Арт-студия «Радуга», «Музыкально-ритмическая гимнастика «Грация», «Белая ладья»	Групповой
18-21 день (итогового этапа)	Россия	Культура России	Торжественная линейка, посвященная закрытию лагерной смены. Церемония спуска государственного флага Российской Федерации. Закрытие смены	Общелагерный Отрядный
	Человек	Детское самоуправление	Поощрение отрядных лидеров. Создание видеоролика смены «Скажем лагерю – прощай!»	Общелагерный Отрядный
	Мир	Культура России	Литературно-музыкальный конкурс «Песни Великой Отечественной войне»	Общелагерный Отрядный
	Человек	Психолого-педагогическое сопровождение	Анкетирование «Довольны ли вы лагерной сменой!». Прощальный огонек по случаю закрытия смены «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	Общелагерный. Отрядный
	Человек	Спортивно-оздоровительная работа	Игры с мячом на свежем воздухе	Общелагерный
	Вариативный модуль	Кружки и секции	Занятия в творческих объединениях «Арт-студия «Радуга», «Музыкально-ритмическая гимнастика», «Белая ладья»	Групповой

5.2. План-сетка

лагеря дневного пребывания «Нескучные каникулы на «Алых парусах» 02.06.2025 г. – 25.06.2025 г.

<p>День первый – понедельник 02.06.2025 День единых действий «День защиты детей»</p>	<p>День второй – вторник 03.06.2025</p>	<p>День третий – среда 04.06.2025</p>	<p>День четвертый – четверг 05.06.2025</p>	<p>День пятый – пятница 06.06.2025 День единых действий «День русского языка» Пушкинский день</p>	<p>День шестой – суббота 07.06.2025</p>
«Суэта сует»	«Родная пристань» День здорового питания	«Водопад творчества» День безопасности	«Веселый отлив» Всемирный день окружающей среды	«Океан сказок»	«Экологическая тропинка» Всемирный день океанов
<p>1.Тожественное открытие лагерной смены с торжественным церемониалом вноса государственного флага 2. Веселая зарядка. 3. Встреча детей, общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены. 4. Игры на знакомство «От знакомства до сплочения». 5.Праздничная программа,</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2. Инструктаж по ПДД. 3. Анкетирование «Что вы ожидаете от лагерной смены?» 4. Создание экипажей смены, кают-компаний, судового совета: «Свистать всех наверх!»: Оформление отрядных уголков. 5. Спортивная игра «Последний герой». 6. Конкурс рисунков на асфальте «Мир глазами детей»</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2. Минутка здоровья: «Путешествие в страну ВИТАМИНИЮ». 3. Открытие лагерной смены «Знакомьтесь, это мы!», презентация экипажей, посвящение в юнги. Игровая программа «Веселое морское путешествие». 4. Занятия по интересам (работа творческих объединений):</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2.Виртуальная экскурсия «Национальный парк «Бузулукский бор»» https://radugacdt.wixsite.com/mysite 3. Познавательная игра-викторина «Экология океанов». 4. Тематическая экскурсия по залу природы «Экология Бузулукского края» 5. Конкурс проектов поделок блюд «Кор-</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2. Поэтический марафон «Живые строки пушкинских стихов». 3. У самого синего моря...» – конкурс инсценированных сказок. 4. Игра, посещённая русскому языку «Лингвистическое путешествие». 5. Занятия по интересам (работа творческих объединений):</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2. Минутка здоровья «Зеленая аптека». 3. Всемирный день океанов. История и особенности праздника. 4. Игра-викторина «Как по морю-океану». 5. Познавательно-игровая программа «Всемирный день мороженого». 6. Игры на свежем воздухе.</p>

<p>посвященная Международному дню защиты детей «Праздник счастливого детства!»</p> <p>6. Занятия по интересам (работа творческих объединений): -«Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; -«Музыкально- ритмическая гимна- стика».</p> <p>7. Ура! Да здравствует игра!» (игры на свежем воздухе).</p>	<p>7. Игры на свежем воздухе.</p>	<p>-«Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; -«Музыкально- ритмическая гимна- стика».</p> <p>5. Игры на свежем воздухе.</p>	<p>зиночка идей».</p> <p>6. Игры на свежем воздухе.</p>	<p>- «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально- ритмическая гимна- стика».</p> <p>6. Моряцкие игры на открытой палубе (игры на свежем воздухе).</p>	
<p><i>День седьмой – поне- дельник 09.06.2025</i></p>	<p><i>День восьмой – втор- ник 10.06.2025</i></p>	<p><i>День девятый – среда 11.06.2025</i></p>	<p><i>День десятый – четверг 12.06.2025 День единых действий «День России</i></p>	<p><i>День одиннадцатый - пятница 13.06.2025</i></p>	<p><i>День двенадцатый – суббота 14.06.2025</i></p>
<p>«Полный вперед!» Международный день друзей</p>	<p>Мыс «Затерянный мир»</p>	<p>Материк «Зеленый дом»</p>	<p>Залив морских пе- сен»</p>	<p>«Океан жизни»</p>	<p>«Остров сюрпри- зов»</p>
<p>1. Веселая заряд- ка.</p> <p>2. Операция «Дорога».</p> <p>Беседа по профилактике</p>	<p>1. Веселая зарядка.</p> <p>2. Минутка здоровья «Лекарственные растения Оренбуржья».</p> <p>3. Тематическая</p>	<p>1. Веселая зарядка.</p> <p>2. Минутка здоровья «Моряк всегда чист».</p> <p>3. Оформление окон на «День России».</p>	<p>1. Веселая зарядка.</p> <p>2. Минутка здоровья «Морским волкам – только здоровая пи- ща!»</p>	<p>1. Веселая зарядка.</p> <p>2. Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье».</p> <p>3. Игровая программа</p>	<p>1. Веселая зарядка.</p> <p>2. Минутка здоровья «Как моряку сохранить зрение».</p> <p>3. Творческий</p>

<p>дорожного травматизма «Законов много есть дорожных – выучи их и будь осторожным».</p> <p>3. Всемирный день друзей, познавательно-развлекательное мероприятие «День дружбы и добра».</p> <p>4. Спортивный праздник «Игры народов мира».</p> <p>5. Занятия по интересам (работа творческих объединений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально-ритмическая гимнастика». <p>6. Сухопутные игры и эстафеты</p>	<p>экскурсия в Бузулукский краеведческий музей «Лица героев Бузулука»</p> <p>4. «Лица героев» (создание газеты, посвященной году Защитника Отечества)</p> <p>5. Просмотр и обсуждение фильма о Великой Отечественной войне 1941-1945</p> <p>6. Игры на свежем воздухе.</p>	<p>Познавательное мероприятие «Вместе мы – страна России».</p> <p>4. Познавательное мероприятие в Центральной библиотеке им Л.Н. Толстого</p> <p>5. Занятия по интересам (работа творческих объединений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально-ритмическая гимнастика». <p>6. Игры на свежем воздухе.</p>	<p>3. Акция «Окна России».</p> <p>4. Игра-путешествие «Мой адрес детства – Россия», посвященная Дню города и Дню России.</p> <p>5. Изготовление коллажа «Моя Россия»</p> <p>6. Подвижные игры на воздухе: «Только вперед!».</p>	<p>«Отважные моряки».</p> <p>4. Викторина «Морские термины».</p> <p>5. Экскурсия в Бузулукскую типографию.</p> <p>6. Занятия по интересам (работа творческих объединений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально-ритмическая гимнастика». <p>7. Подвижные игры на воздухе.</p>	<p>конкурс «Во! Семья!» в рамках Года семьи (заочный формат)</p> <p>4. Танцевально-развлекательная программа «Ты – морячка, я – моряк!».</p> <p>5. Игровая программа-путешествие «Робинзонада».</p> <p>6. Подвижные игры на воздухе.</p>
<p>День тринадцатый - понедельник 16.06.2025</p>	<p>День четырнадцатый – вторник 17.06.2025</p>	<p>День пятнадцатый – среда 18.06.2025</p>	<p>День шестнадцатый - четверг 19.06.2025</p>	<p>День семнадцатый - пятница 20.06.2025</p>	<p>День восемнадцатый - суббота 21.06.2025</p>
<p>«Пролив Бермудский треугольник» День отца</p>	<p>«Бухта моряка и морячки»</p>	<p>«Озеро юмора»</p>	<p>Пристань «Жемчужина»</p>	<p>«Остров игр, игрушек, шариков и бантиков»</p>	<p>«Пиратский остров»</p>

<p>1.Веселая зарядка. 2. Минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух». 3. Игра-соревнование «Великолепная дюжина». 4. Мастер-класс «Сюрприз для папы» ко Дню отца. 5. Занятия по интересам (работа творческих объединений): - «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально-ритмическая гимнастика». 6. Подвижные игры на воздухе</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2.Минутка здоровья «Три ступеньки, ведущие вниз» (о вредных привычках). 3. Спортивно-развлекательная игра (игра по станциям) «Пираты Карибского моря». 4. Интеллектуальная викторина «Моя малая Родина». 5. День «Движение первых». Игра - путешествие «Моя Россия» (МБУДО ЦДТ «Радуга»)). 6. Русские народные игры на свежем воздухе.</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2. Минутка здоровья «Смех – великий лекарь». 3. Просмотр кинофильмов в кинотеатре «Синема5» 4.Игровая программа «Нам без шуток – никуда!». 5. Занятия по интересам (работа творческих объединений): - «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально-ритмическая гимнастика». 6. Подвижные игры на воздухе.</p>	<p>Веселая зарядка. 2. Минутка здоровья «Береги здоровье смолоду». 3. Экскурсионный день «Родной Бузулук» пешая туристическая прогулка к достопримечательностям 4. Развлекательные программы на базе ДК «Машиностроитель» 5. Викторина «Берегите природу» 6. Подвижные игры на воздухе: «Только вперед!».</p>	<p>1. Веселая зарядка. 2. Минутка здоровья «Закаливание». 3. Фантазии на тему «Игры, игрушки, ша-рики и бантики». 4. Мастер-класс «Веселый клоун» (Щекочихина Е.В.) выставка поделок 5. Занятия по интересам (работа творческих объединений): - «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально-ритмическая гимнастика». 6. Игры с мячом на свежем воздухе.</p>	<p>Веселая зарядка. 2. Минутка здоровья «Быть здоровыми хотим». 3. Спортивно-туристическая игра «Огонь, вода и медные трубы» – состязание между пиратами и экипажами в силе, 4.Литературно-музыкальный конкурс песни о Великой Отечественной войне 5. Подвижные игры на воздухе.</p>
<p>День девятнадцатый – понедельник 23.06.2025 День единых действий «День памяти и скорби»</p>	<p>День двадцатый – вторник 24.06.2025</p>	<p>День двадцать первый – среда 25.06.2025</p>			
<p>Бухта памяти</p>	<p>Долина «Почемучек» Международный</p>	<p>«Домашний причал»</p>			

	Олимпийский день				
<p>1. Зарядка.</p> <p>2. Линейка памяти «Всем, кто ушёл в бессмертие – посвящается!» (проводится у Вечного огня). Экскурсия на аллею боевой славы.</p> <p>3. Мастер-класс «Голубь мира», ко дню памяти и скорби</p> <p>4. Музейный урок в день Памяти и скорби «Участие бузулучан в Великой Отечественной войне».</p> <p>5. Занятия по интересам (работа творческих объединений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Арт-студия «Радуга»; - «Белая ладья»; - «Музыкально-ритмическая гимнастика». <p>6. Игры с мячом на свежем воздухе.</p>	<p>1. Веселая зарядка.</p> <p>2. Минутка здоровья «Бодрое утро»</p> <p>3. Конкурсная программа «Путешествие в Почемучию».</p> <p>4. Спортивное мероприятие «Олимпийские игры» (Чихляева А.А.)</p> <p>5. Театральный фестиваль «Весна Победы»</p> <p>6. Прогулки, игры «Морские проделки».</p>	<p>1 Веселая зарядка.</p> <p>2. Минутка здоровья: «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься!».</p> <p>3. Торжественное закрытие смены с церемонией выноса государственного флага. Прощальный огонёк по случаю закрытия смены «Скажем лагерю – прощай!».</p> <p>4. «Лагерь прощай» - создание на память видеоролика (из фото и видео смены)</p> <p>5. Анкетирование: «Довольны ли вы лагерной сменой?»</p> <p>6. Игры с мячом на свежем воздухе.</p>			

5.3. Дополнительные материалы

Легенда лагеря «Нескучные каникулы на «Алых парусах»

Сюжет игры

В основу программы положена сюжетно-ролевая игра «Морское путешествие». Сюжетно-ролевая игра – очень мощное средство успешной социализации и овладения навыками решения самых непредвиденных ситуаций.

Ребята нашего лагеря очень неугомонные, стремятся узнать и увидеть, как можно больше. Мы составили карту путешествия. Ребята и педагоги в течение всей смены совершают кругосветное морское путешествие. В нашем путешествии по океану Жизни дети посетят: Материк «Зелёный дом», Мыс «Затерянный мир», «Остров сюрпризов», «Остров игр», «Домашний причал», «Пристань Жемчужин», «Озеро Юмора», «Водопад творчества», «Бухта моряка и морячки», пройдут по «Экологической тропинке»; проплывут через «Пролив Бермудский треугольник», «Океан Сказок», «Океан жизни».

Программа ориентирована на творческий отдых ребят, который поможет улучшить творческие навыки, вызовет интерес к развитию новых способностей и талантов, ведь проблема раннего выявления и обучения талантливой молодежи – приоритетная в современном образовании.

В первый день смены на видном месте вывешивается карта. Пройденный путь отмечается на ней флажками. Введение в игру начинается с момента встречи с детьми в первый день лагеря. В этот день проводится общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены «Свистать всех наверх!», который проходит в два этапа: индивидуальный и командный.

С первого дня путешествия ведется «Судовой журнал» – каждый день здесь вывешивается план работы на день и слова из морского глоссария.

Вся жизнедеятельность пронизана морской тематикой. В связи с этим многие объекты лагеря переименованы в соответствии с морскими терминами:

Лагерь – большая регата.

Администрация лагеря – оргкомитет по ведению регаты.

Начальник лагеря – адмирал флота.

Воспитатель – капитан.

Вожатые отрядов – боцманы.

Отряды – экипажи кораблей.

Дети – юнги, а затем матросы.

Командиры отрядов – штурманы.

Линейка и утренняя зарядка – «Свистать всех наверх!».

Место проведения линейки – капитанский мостик.

Место сбора экипажа – кают-компания.

Комнаты – кубрики.

Столовая – камбуз.

Повар – кок.

Дежурство в столовой – вахта.

Медицинский работник – судовой врач.

Кабинеты для кружковой работы – кают-компания.

Дела на кораблях – отрядные дела.

Информационный стенд – дневник путешествия.

Ежедневно в игре добавляются новые слова и термины из морского словаря, который эстетично оформленный вывешивается на видном месте под названием «Морская энциклопедия». Все участники отправляются в путешествие, полное приключений, испытаний и трудностей по 6 неизвестным островам. У каждого острова есть свой секрет. Ребятам предлагается исследовать эти острова и открыть их секреты. В путешествии дети и взрослые станут участниками различных конкурсов, состязаний, викторин. Игра заканчивается в конце смены, и тогда будут открыты и поняты секреты всех островов.

Лагерь оформляется как корабль. Это могут быть флажки, натянутые на месте линейки паруса. Можно оформить «капитанский мостик» – со штурвалом и колоколом-рындой. План работы оформляется в виде большой карты путешествий, с указанием маршрута экспедиции. Жизнь в лагере организуется по морскому уставу.

Каждый отряд в составе 15 человек – экипаж корабля, отправившийся в морское путешествие. Всего 2 экипажа.

Каждый отряд в лагере имеет свой неповторимый имидж. Он выражается в: названии экипажа; девизе, эмблеме, поздравлениях, численности экипажа (список отряда).

Отправной точкой путешествия является «Родная пристань».

Экипажи пересекают моря и океаны Сказок и Жизни, делают остановки:

- «Родная пристань»;
- «Водопад творчества»;
- «Материк «Зеленый дом»;
- «Мыс «Затерянный мир»;
- «Бухта моряка и морячки»;
- «Остров сюрпризов» и т.д.

Экипажи завершают кругосветное путешествие, прибывая на «Домашний причал», на котором подводятся итоги смены, определяется экипаж-лидер, проводится заключительное мероприятие «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

**Функции и полномочия органов самоуправления
Структура детского самоуправления**

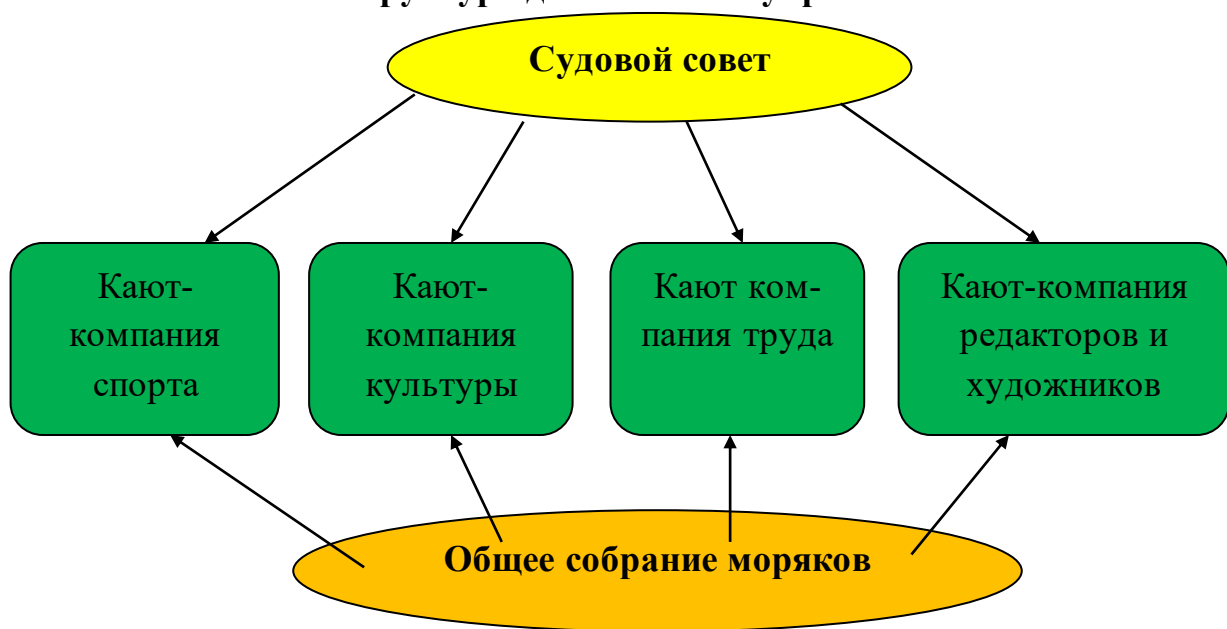


Рис. 1 – Схема самоуправления

В конце смены дается полный отчет о работе.

1. Коллективно обсуждаем и решения принимаем!

Делать как? Зачем? И что?

Как? Когда? Во сколько? Кто?

2. Это нужно помнить всем!

Главный наш вопрос: Зачем?

А потом уж смело

Выбираем дело.

3. Мы все вместе не молчим,

Громко тоже не кричим,

Слушаем, друг друга,

Говорим по кругу.

4. Обсуждая мнения,

Проявим уважение.

5. Что не нравится,

Мы скажем,

И решение подскажем,

Выполнять, есть мнение,

Общее решение.

Вся информация об условиях участия в том или ином деле представляется на информационном стенде. Результаты состязаний и конкурсов отражаются на экране «Наши достижения».

Кают-компания спорта

Предназначена для формирования у детей здорового образа жизни, приобщения к спорту, воспитания уважения к себе и своему здоровью, здоровью окружающих.

Функции:

1. Организует и проводит совместно с воспитателями и вожатыми спортивные мероприятия и праздники.
2. Ведет учет спортивных достижений ребят.

Кают-компания культуры

Предназначена для формирования и развития творческих способностей ребят, выявления интересов и склонностей детей.

Функции:

1. Планирует, организует и проводит коллективные творческие дела совместно с вожатой и воспитателями.
2. Организует на всех ступенях творческую деятельность в сфере нравственного, духовного и гражданского воспитания.
3. Ведет учет и разрабатывает систему поощрений творческих достижений каждого ребенка.

Кают-компания труда

Предназначена для формирования и развития трудовых навыков, ответственности за полученный результат, качество труда, окружающий мир, становление личности как активного защитника и преобразователя окружающей среды, природы, общества.

Функции:

1. Планирует и организует совместно с вожатой и воспитателем работу по сохранению и преобразованию лагеря и его территории.
2. Организует работу на пришкольном участке.
3. Организует дежурство по столовой.

Кают-компания художников и редакторов

Функции:

1. Организация выпуска газет, поздравлений;
2. Сбор информации;
3. Ведет учет мнений каждого участника игры.

1. Анкета – знакомство «Что вы ожидаете от лагерной смены?»

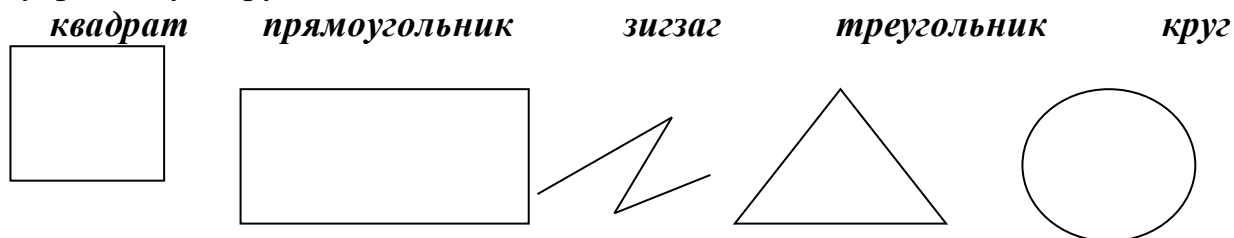
Дорогой друг! Ты пришел в лагерь, который очень рад встрече с тобой и хочет помочь тебе интересно, весело и с пользой для себя провести время. Что тебя интересует? Что ты ждешь от лагеря? Какие у тебя задумки, осуществить которые ты хотел бы, но пока не знаешь как?

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

1. Меня зовут (фамилия, имя) _____
Возраст _____ лет Отряд _____
Место проживания (откуда ты приехал) _____

Мне нравится, когда меня называют (указать) _____
Какой Я (написать прилагательные, которые тебя характеризуют) _____

Ты пришел (а) по желанию или по настоянию родителей _____
2. Выбери, пожалуйста, фигуру, которая больше всего соответствует твоему внутреннему миру:



3. Дома в свободное время я увлекаюсь:

а) танцами **д) спортом** **з) журналистикой** **л)**
свой вариант:

б) литературой **е) театром** **и) вязанием**
в) музыкой **ё) туризмом** **й) вышиванием**
г) пением **ж) рисованием** **к) компьютер**

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

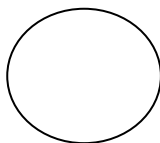
а) получить новые знания о _____
б) лучше понять и узнать себя;
в) познакомиться с новыми людьми;
г) безопасно провести время;
д) попробовать себя в самостоятельной жизни;
е) что-то ещё (указать) _____

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

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

а) честность **е) общительность** **й) достоинство**
б) взаимоуважение **ё) интеллект** **к) благородство поступков**
в) решительность **ж) внешние данные** **л) инициативность**
г) взаимопомощь **з) сильный характер** **м) целеустремлённость**
д) чувство юмора **и) аккуратность** **н) ответственность**

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



Анкета «Довольны ли вы лагерной сменой?»

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

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

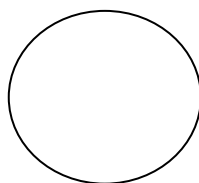
Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

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

5. Самым трудным для меня в лагере было _____

6. За время, проведённое в лагере, я стал (научился, изменился) _____

7. Представь себе, круг – это твой отряд, поставь крестик в том месте, где ты ощущаешь себя в отряде:
8. Больше всего за смену мне понравилось (запомнилось) _____



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

**Режим дня лагеря дневного пребывания
«Нескучные каникулы на «Алых парусах»
на базе МБУДО «ЦДТ «Радуга»**

8.30 – 9.00	Сбор детей, зарядка
9.10 – 9.30	Утренняя линейка, зарядка
9.30 – 10.20	Завтрак
10.30 – 12.00	Работа по плану отрядов, организация и проведение творческих дел, занятия в кружках
12.00 – 13.00	Оздоровительные мероприятия, игры на свежем воздухе
13.00 – 14.00	Обед
14.00 – 14.30	Свободная деятельность по интересам. Уход детей домой
14.30 – 15.00	Подготовка педагогов к следующему дню

Законы моряков

Закон территории.

Без разрешения ребенок не может покидать лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи, не надо мешать друг другу!

Закон уважения личности человека, чужого труда, чужого мнения.

Закон творчества. Творить всегда, творить везде, творить на радость людям!

Закон дружбы. Один за всех и все за одного. За друзей стой горой!

Закон песни. Без песни ни дня, без песни ни шагу. В ней черпаем творчество, доброту и отвагу.

Закон времени. Точность – вежливость королей.

Закон чистоты.

Чистота нам всем вокруг

Дарит свежесть и уют.

С ней в любое время года

Яркой выглядит природа!

Закон здоровья.

Небо, солнце, спорт, игра –

Вот и лучший режим дня!

Закон доброго отношения.

Окажи друзьям внимание –

В ответ получишь понимание.

Будь приветлив, не дерись,

А подрался, так мирись!

Закон слова и дела. Критикуя, предлагай. Предлагая, делай.

Закон взаимности. «Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе».

Закон равенства. В лагере все равны и имеют равные права и обязанности. Нет хороших и плохих, добрых и злых людей. Каждый человек имеет

свой набор разнообразных индивидуальных качеств личности, он такой, какой есть, и имеет право на уважение также как и ты.

Закон улыбки. Будь доброжелателен ко всем, чаще улыбайся. Хорошее настроение залог здоровья и успеха.

Нарушение этих законов создает проблемы и ведет к конфликтам.

Уважай и соблюдай законы моряков.

Ориентиры для моряков

1. Как бы медленно ты не двигался, главное – не останавливаться!
2. Пущенная стрела не возвращается.
3. Труднее всего справиться с собой.
4. Выбрав дорогу, не сворачивай.
5. Загляни себе в душу, спроси свое сердце.
6. Для тех, кто верит, нет ничего невозможного.
7. Не забывай о себе!

Права моряков

Право безопасности жизни.

Право уважения личности.

Право творческого созидания.

Право познания.

Право свободы выбора деятельности.

Право свободного общения.

Право на информацию.

Право на инициативу.

Право быть счастливым.

Право на ошибку.

Корабельный устав

1. Крепи дружбу морским узлом.
2. Сам погибай, а товарища выручай.
3. Держи нос по ветру.
4. Скуку – за борт!
5. Чистота – залог здоровья:
6. Один раз плюнешь – три раза драишь.
7. Улыбка – флаг корабля, а здоровый смех – настроение экипажа.
8. Когда тебя обогнали – не унывай.
Когда ты обогнал – не радуйся:
Сопреник сзади – сильный!
9. Слишком много не ешь – корабль потонуть может!

Игровые и развлекательные программы

Общий сбор-инструктаж по организации лагерной смены «Свистать всех наверх!»

Ведущий: Добрый день! Мы очень рады, что вы приняли наше приглашение и пришли к нам в лагерь. Нам так хочется с вами познакомиться, но вот задача – вас так много, а давайте проведём с вами игру *«Мой веселый звонкий мяч»*.

Ведущий держит в руках мяч.

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Я тебя ладонью хлопал.

Ты скакал и звонко топал.

Ты пятнадцать раз подряд

Прыгал в угол и назад.

Ведущий бросает мяч зрителям.

Тот, кто мячик мой поймает, громко свое имя называет.

Все дети постепенно называют свои имена.

А сейчас я подброшу мяч вверх, а вы все вместе громко назовите свои имена.

Ведущий: Молодцы! Можно дружно отправляться в «Морское путешествие», но быть настоящим путешественником, да ещё морским не так-то просто! Для начала, надо заслужить это звание! Вам сегодня предстоит пройти несколько нетрудных испытаний. Настоящие путешественники должны быть очень подвижными, иначе они рискуют нигде не побывать и ничего не увидеть. Кроме того, обязателен творческий подход к путешествию, чтобы было о чем вспомнить долгими осенними и зимними вечерами.

Отрядам предлагается построиться:

- в квадрат,
- ромб,
- букву «ж»,
- птичий косяк.

Определяется отряд, быстрее справляющийся с заданиями.

Ведущий: Настоящие путешественники не должны бояться солнца, но, тем не менее, соблюдать меры предосторожности на пляже. Сейчас вы должны как можно быстрее надеть головные уборы на всех членов команды.

Отряды получают газеты и мастерят из них головные уборы.

Определяется отряд, быстрее справившийся с заданием.

Ведущий: Настоящие путешественники не должны бояться воды. Каждый отряд получает по бутылке и должен за 1 минуту при помощи рук ее наполнить.

Для проведения эстафеты нужны пластиковые бутылки по числу отрядов и ведра с водой. Определяется отряд, набравший большее количество воды.

Ведущий: Настоящие путешественники ценят каждое мгновение путешествия и все, кроме купания и загорания, стараются делать быстро. Например, строиться всем отрядом на... веревке.

На земле укладывается веревка, отряд старается быстро выстроиться на ней. Затем веревка складывается вдвое, отряд вновь старается уместиться на ней. Определяется отряд, который был самым организованным и быстрым.

Ведущий: Настоящие путешественники должны не бояться трудностей и при необходимости, уметь «вывернуться наизнанку».

Вставайте друг за другом, беритесь за руки, ноги на ширине плеч. Последний в колонне, не размыкая рук, проползает между ног всех стоящих, двигаясь вперед. За ним двигаются все остальные.

Определяется отряд, который быстрее «вывернулся наизнанку».

Ведущий: А сейчас проверим, какие вы, и проведем игру «Ай да, мы!» Я буду вам читать стихотворение, и если вы не согласны с утверждением, то говорите хором: «Нет, не мы!», а если согласны – «Ай да, мы!»

Вы, конечно, молодцы!

Уже матери, уже отцы!

В школе учились только на «пять»!

Помогаете по дому!

И не учитесь плохому!

Защищаете детишек!

Как наставите им шишек!

Лезете всегда к прохожим!

На бандитов не похожи!

Помогаете зверюшкам!

Расставляете ловушки!

Не грубите взрослым, старшим!

И ругаетесь так страшно!

Не сорите вы повсюду!

Сами моете посуду!

Не читаете газеты!

Очень жадны на конфеты!

Смирно ходите по школе!

И деретесь прямо в холле!

Это кто сейчас ответил?

Невоспитанные дети!

Ведущий: Чтобы быть настоящим путешественником, надо соблюдать законы.

Законы путешественников

***Закон территории.**

Без разрешения ребенок не может покидать лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи, не надо мешать друг другу!

***Закон уважения** личности человека, чужого труда, чужого мнения.

***Закон творчества.** Творить всегда, творить везде, творить на радость людям!

***Закон дружбы.** Один за всех и все за одного. За друзей стой горой!

***Закон песни.** Без песни ни дня, без песни ни шагу. В ней черпаем творчество, доброту и отвагу.

***Закон времени.** Точность – вежливость королей.

***Закон чистоты.**

Чистота нам всем вокруг

Дарит свежесть и уют.

С ней в любое время года

Яркой выглядит природа!

***Закон здоровья.** Небо, солнце, спорт, игра – вот и лучший режим дня!

***Закон доброго отношения.**

Окажи друзьям внимание –

В ответ получишь понимание.

Будь приветлив, не дерись,

А подрался, так мирись!

***Закон слова и дела.** Критикуя, предлагай. Предлагаю, делай.

***Закон взаимности.** «Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе».

***Закон равенства.** В лагере все равны и имеют равные права и обязанности. Нет хороших и плохих, добрых и злых людей. Каждый человек имеет свой набор разнообразных индивидуальных качеств личности, он такой, какой есть, и имеет право на уважение также, как и ты.

***Закон улыбки.** Будь доброжелателен ко всем, чаще улыбайся. Хорошее настроение залог здоровья и успеха.

Ведущий: Нарушение этих законов создает проблемы и ведет к конфликтам. Уважай и соблюдай законы путешественников.

Ведущий: Я буду читать двустихия *«Кто из вас?»*, а вы, ребята, если согласны, хором отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья!», а если не согласны, то можно топать ногами или хлопать руками, всё понятно?

Кто же в лагерь из ребят

К нам пришел отдыхать?

Кто из вас, какой отряд

Всех вожатых видеть рад?

Кто в отряде будет первым

И любым займется делом?

А кто будет здесь скучать

Слезы лить и маму звать?

Кто всю зиму проскучал

Лишь о лагере мечтал?

На зарядку по утрам

Выходить, кто будет сам?

А кто из вас будут солисты,

И танцоры, и артисты?

Кто из вас ленивый здесь

Говорите все, как есть?

Кто веселый и горластый,
И талантливый ужасно?
Кто наш лагерь обожает
И на Сочи не сменяет?
Кто сказал, какие дети,
Что лучший лагерь наш на свете?

Ведущий: Чтоб режим не нарушать, его твёрдо нужно знать!

9.00 – 9.30 Приём детей.

9.30 – 9.40 Горн зовёт, пора-пора на линейку, детвора.

9.40 – 10.00 Чтобы быть весь день в порядке, дружно делаем зарядку!

10.00 – 11.00 Завтрак. Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сытно и красиво.

11.00 – 12.30: Отрядные огоньки. Вместе с отрядом сил не жалея: пой, танцуй, рисуй и клей!

Коллективно творческие дела. Ждёт нас здесь много забав интересных, соревнований, прогулок чудесных.

12.30 – 13.00 «Кругосветка» (работа кружков, секций). Кто-то любит танцевать, кто-то петь и рисовать, только бездельники час этот маются, а все ребята в кружках занимаются.

13.00 – 14.00 Обед. Нас столовая зовёт, суп отличный и компот

14.00 – 14.30 Уход детей домой.

14.30 – 15.00 Подготовка вожатых к следующему дню.

Правила поведения детей в лагере.

Посещающие лагерь дети обязаны:

1. Неукоснительно соблюдать режим дня, правила внутреннего распорядка, указаний и распоряжения воспитателей, администрации и других работников лагеря, и настоящие правила поведения.

2. Участвовать во всех проводимых в течение дня мероприятиях, общественно-полезном труде.

3. При любом недомогании ставить в известность воспитателя.

4. Соблюдать правила личной гигиены и санитарии, не употреблять в пищу не мытые овощи и фрукты, не пить воду из случайных источников.

5. Следить за состоянием и чистотой своей одежды и обуви, иметь опрятный внешний вид.

6. В жаркую солнечную погоду не находиться на солнце с непокрытой головой (иметь панамку, косынку и т.д.).

7. Соблюдать правила вежливости в общении с взрослыми и между собой.

8. Беречь имущество лагеря (мебель, оборудование, инвентарь).

9. Уважать права и считаться с интересами других детей.

Детям, посещающим лагерь запрещается:

1. Самовольно покидать территорию лагеря без разрешения воспитателей, как группами, так и поодиночке.

2. Шуметь, играть, разговаривать и мешать другим детям вовремя мероприятий.

3. Самовольно принимать воздушные, солнечные ванны и водные процедуры (купаться).

4. Приносить с собой, передавать или использовать в лагере все виды оружия, средства химической защиты (баллончики), спиртные напитки, табачные изделия, токсичные, наркотические вещества.

5. Использовать любые предметы и вещества, способные привести к взрывам и возгораниям.

6. Применять физическую силу для выяснения отношений между собой, запугивание, угрозы, вымогательство.

7. Совершать любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих.

Минутка здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»

Ведущий: Дети, я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние греки про здоровье: «В здоровом теле – здоровый дух».

Много пословиц и поговорок про здоровье было сложено и русским народом. Вы слышали такие: «Здоровье дороже золота», а может «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

- А вы задумывались ли о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и очень верных друзей?

- Сейчас мы вместе подумаем, что человеку помогает быть здоровым? (ответы детей).

- Вы ответили правильно! Это прохладная и чистая вода, которой мы каждый день умываемся, также обливаемся, даже, может, обтираемся по утрам.

Вода закаляет наш организм, вода прогоняет сон, вода очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и даже болезнетворные микробы.

Утренняя зарядка – это второй наш друг.

Ведь под звуки бодрой и ритмичной музыки мы с вами идем быстрым шагом, то бежим, то приседаем, то делаем наклоны назад и вперед, вправо и влево, берем, обруч, мяч или скакалку.

Всегда после утренней зарядки у нас повышается настроение, у нас появляется аппетит. Мы знаем, что зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулируя работу всех органов.

- А как вы думаете, что нам еще помогает быть здоровыми?

Совершенно верно! Это теплые солнечные лучи и это свежий воздух. Особенно очень полезный воздух в хвойных, еловых, сосновых борах. Такой воздух – это настоящий целительный настой, он благоухает ароматами хвои и смолы.

В борах, в лиственных лесах, а также в воздухе содержится очень много фитонцидов. Это особые летучие вещества, убивающие всех вредных микробов. То есть фитонциды – это тоже наши друзья!

Дети, представьте себе лентяя, он редко моет руки, он не стрижет ногти. А дома у него пыль и грязь, а на кухне – целые горы невымытой грязной по-

суды, крошки и разные объедки от еды. Мухи-грязнули вьются вокруг них. Как вы считаете, этот человек, заботится ли о своем здоровье?

Конечно, не заботится!

Вы знаете, что немытые руки, что грязь под ногтями очень часто могут стать причиной для многих опасных и заразных болезней—от желтухи или от дизентерии. Такие болезни так все люди и называют – «болезни грязных рук».

Мух в старину люди величали «вредными птичками». Потому, что летая по помойкам, по свалкам, по выгребным ямам, а после, залетая в дома, мухи переносят на своих лапках очень опасных микробов, они могут вызывать болезни.

Дети, вы уже, надеюсь, поняли, чтобы быть всегда здоровым, нужно очень следить за чистотой, нужно умываться и нужно мыть руки с мылом, также чистить зубы и обязательно стричь ногти. Всегда убирать свою комнату и также мыть посуду. В народе говорят: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю детей, которые не очень любят соблюдать режим дня. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора, а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Они забывают замечательное правило, что: «Рано в кровать, а рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

Все знают, что режим дня – это прекрасный друг для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

Движение—еще об один наш преданный друг.

- Давайте подумаем, разве может быть здоровым человек, что ведет малоподвижный образ жизни, который большую часть своего времени проводит в кресле, лежит на диване?

Конечно, не может!

- А почему? Потому что его мышцы, сердце не тренируются. Человек не дышит свежим воздухом, ему недостаточно солнечных лучей, кислорода.

Очень малая подвижность всегда ослабляет здоровье!

А если двигаться, а особенно на свежем воздухе, то это нас делает сильными, ловкими, закаленными!

Роликовые коньки, велосипед, самокат... Как на них чудесно мчаться по дорожкам. Лето всегда дарит нам солнечный свет, тепло и возможность купаться в озере и речке, играть в футбол, волейбол и другие веселые подвижные игры на улице.

Зимой, когда на улице все белым-бело, когда деревья и кусты наряжаются в тёплые пушистые снежные тулупы, то можно покататься на лыжах и санках, можно поиграть в хоккей или покружиться вокруг сияющей огнями ели на коньках.

Все физические упражнения, все занятия физкультуры в школе, все посещения спортивных секций, все они помогают нам укреплять наше здоровье, все закаляют тело и волю, все делают нас смелыми и очень сильными.

Ребенок читает стихотворение.

Я хочу здоровым быть
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Ведущий: А теперь ответьте на такие вопросы:

1. Каких друзей для нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.
2. Какие водные процедуры вы делаете по утрам?
3. Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна для здоровья?
4. Почему неряхи и грязнули часто болеют?
5. Вы соблюдаете режим дня? Чем он вам помогает?
6. Что же дарит нам движение?
7. А какие подвижные игры вам нравятся?
8. Так почему полезно всем ходить на прогулку в лес или в парк?

А теперь отгадайте загадку:

1. Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч.)
2. Высоко волан взлетает,
Легкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в... (Бадминтон.)
3. Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Ведущий: А задание вам на дом. Нужно нарисовать и раскрасить: волан для игры в бадминтон, мяч, теннисную ракетку, спортивный обруч, скакалку.

Минутка здоровья «Моряк всегда чист»

Цель: закрепить и расширить знания детей о предметах гигиены и их назначении. Развивать мышление и память. Исправлять речь детей. Воспитывать неприязнь к грязнулям, умение видеть непорядок во всем и устранять его.

Ведущий. Тема нашей беседы: «Моряк всегда чист». Чисто – значит красиво, залог – значит здоровье.

Ведущий читает строки из «Мойдодыра» (одеяло убежало, улетела простыня)

- Из какой сказки эти строки?
- Кто написал эту сказку?



- Почему от мальчика все убежало?
- Кто помог мальчику?
- Что посоветовал мойдодыр мальчику?

Ведущий показывает грязную куклу.

- Ребята, вам нравится эта кукла?
- Как можно назвать эту куклу? (грязнуля, неряха)
- Ребята, кто помнит частушку про неряху?

У неряхи растеряхи

Все ни эток, все не так

И рубашка на распашку

И без пуговиц пиджак.

- А в нашем лагере есть грязнули и неряхи?

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»: (расческа, мочалка, шампунь, мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок). Дети на ощупь определяют предмет, называют его и поясняют назначение.

Ведущий: А сейчас я вам загадаю загадки.

Загадка:

Мною можно умываться,

Я умею проливаться,

В кранах я живу всегда,

Ну, конечно, я (вода) - *повторить хором.*

- Вы любите воду?
- Может ли человек прожить без воды?
- Для чего нужна вода?
- Зачем нужно каждый день мыть пол?
- Что делает дежурный в классе?
- Зачем мы вытираем пыль?

Игра с морковкой.

- Даю грязную морковку ребенку.
- Я хочу угостить тебя морковкой, кушай.
- Не буду.
- Почему?
- Она грязная.
- Что нужно с ней сделать?
- Хорошо помыть чистой водой.
- А такую будешь, мытую (с мухой).
- Нет.
- Почему?
- Она грязная.
- Правильно, на своих лапках муха переносит микробы, которые являются носителями болезней (морковка падает на пол).
- Таковую будешь кушать?
- Нет, она грязная.
- Ребята, запомните правила эти: (табличка)



а) Овощи и фрукты нужно хорошо мыть перед едой.



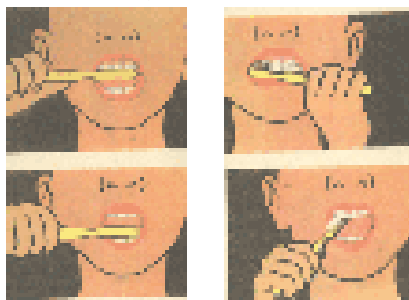
б) Мойте руки перед едой с мылом.



в) Следи за своей одеждой.



г) Умывайся и чисти зубы каждый день.



Вы ребята должны помнить, «Чистота – залог здоровья».

Минутка здоровья «Солнечные ванны»

Действие волшебных ультрафиолетовых лучей на организм неодинаково и зависит от длины волны. Одни из них оказывают витаминобразующее действие – способствуют образованию в коже витамина D, недостаточность которого вызывает нарушение фосфорно-кальциевого обмена в организме, приводит к заболеванию детей рахитом.

Целительный солнечный свет – солнечные ванны

Люди с незапамятных времен знали, что солнечный свет – и целитель, и надежный союзник в борьбе с болезнями. Широко использовали лучи солнца как укрепляющее средство в Древней Эллад. Крупнейшие спортивные соревнования древности – Олимпийские игры проводились, как правило, в самые знойные летние месяцы. Ровно в полдень, когда нестерпимо жгло солнце, выходили на старт загорелые атлеты. Они выступали обнаженными и не имели права покрывать для защиты от палящих лучей солнца голову.

Еще большее распространение закаливание солнцем получило в Древнем Риме. Как показали раскопки римских городов, буквально всюду: на крышах домов, в банях, в гладиаторских школах устраивались солярии – места для приема солнечных ванн. В Римской империи создавались специальные климатические станции, предназначавшиеся для солнцелечения. Сюда направлялись больные для приема необходимых целебных процедур.

Действие волшебных ультрафиолетовых лучей на организм неодинаково и зависит от длины волны. Одни из них оказывают витаминобразующее действие – способствуют образованию в коже витамина D, недостаточность которого вызывает нарушение фосфорно-кальциевого обмена в организме, приводит к заболеванию детей рахитом.

Другие оказывают так называемое эритемное и пигментное действие, т.е. вызывают на коже образование эритемы (покраснение) и пигмента, обуславливающего загар. Наиболее короткие ультрафиолетовые лучи оказывают бактерицидное, убивающее микробы действие.

Учтите и другое. Ультрафиолетовые лучи очень чувствительны к различного рода препятствиям. Так, один слой марли задерживает до 50% всех ультрафиолетовых лучей.

Марля, сложенная вчетверо, как и оконное стекло, толщиной в 2 мм, полностью исключает их проникновение.

При облучении солнцем часть его лучей отражается кожей, другая часть проникает вглубь и оказывает тепловое действие. Инфракрасные лучи могут проникнуть в организм на 5-6 см, видимые лучи – на несколько миллиметров, а ультрафиолетовые – только на 0,2-0,4 мм.

Солнечный свет обладает поистине изумительной целебной силой. Его лучи, прежде всего, ультрафиолетовые, действуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и вызывают в организме сложные химические превращения. Под влиянием облучений повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это благотворно сказывается на общем состоянии человека. Солнечный свет, кроме того, оказывает губительное действие на болезнетворные микробы. Датский физиотерапевт Н. Финзен в 1903 г. использовал солнечные лучи для лечения туберкулеза кожи. За эти исследования ему была присуждена Нобелевская премия.

Нельзя забывать, что положительное действие солнечных лучей на организм проявляется только при определенных дозах солнечной радиации. Передозировка может нанести непоправимый вред – вызвать серьезные расстройства нервной, сердечно-сосудистой и других жизненно важных систем организма.

Самая распространенная причина злоупотребления солнцем – стремление как можно быстрее и сильнее загореть, приобрести красивый цвет кожи. Многие считают, что чем загар темнее, тем выше биологический эффект закаливания солнцем. Однако это не так. Загар – лишь одна из ответных реакций на воздействие солнечных лучей, и было бы ошибочно по нему судить об общем оздоровительном влиянии лучистой энергии на человека.

Кожа темнеет в результате солнечных облучений потому, что в ней откладывается особое красящее вещество – меланин. В коже всегда имеется небольшое количество этого пигмента. Усиленное образование меланина происходит не только под влиянием ультрафиолетовых лучей, но и под действием инфракрасной радиации. Каждый знает, что в результате длительного применения грелки кожа темнеет. Следовательно, образование загара при солнечном облучении происходит и за счет действия инфракрасных лучей. Кроме того, в настоящее время установлено, что оздоровительное действие солнечной радиации проявляется уже при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации.

При закаливании солнечными лучами надо следить за тем, чтобы нагрузка нарастала постепенно. Начинают прием солнечных ванн при отраженной солнечной радиации, затем постепенно переходят к ваннам рассеянного света и, наконец, используют прямую солнечную радиацию. Такая последовательность особенно необходима детям и лицам, плохо переносящим солнце.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегревания организма увеличивается. Летом в южных районах нашей страны лучше загорать в период от 7 до 10 ч, в средней полосе – от 8 до 11 ч, на севере – от 9 до 12 ч. Весной и осенью самое подходящее время для загара – от 11 до 14 ч.

Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5-2 ч после приема пищи. Не рекомендуется также проводить облучение натошак и непосредственно перед едой. Нельзя принимать процедуры, будучи сильно утомленным, перед напряженной физической работой, спортивной тренировкой или сразу после них.

Будьте особенно внимательны к правильному дозированию солнечных ванн. Если организм не будет постепенно привыкать к действию солнечных лучей, возможны, как уже говорилось, печальные последствия. Здоровые люди обычно используют минутный способ дозировки солнечных ванн: начиная с 5-10-минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 мин. Постепенно можно довести ее до 2-3 ч (с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа).

Ученым удалось создать искусственные источники ультрафиолетовых лучей, чтобы использовать их в период снижения естественной ультрафиолетовой радиации.

Излучение этих ламп характеризуется большой мощностью и содержит коротковолновые лучи, не встречающиеся в солнечном спектре. Человек не имеет к ним защитных механизмов. Облучение с помощью ртутно-кварцевых ламп в связи с этим лучше не проводить, так как такой источник ультрафиолетового излучения резко отличается от натурального и может привести к различного рода нарушениям.

Солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образова-

ния витамина D в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешать пребывание под прямыми лучами солнца.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру.

Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

Интересный опыт был проведен в одном из московских детских садов. Дети в первые весенние дни иногда переодевались по несколько раз в день: утром - в пальто, затем в одном платье, когда солнце сильно пригревало, оставались в майках, а то и вовсе их снимали. Как только начинало становиться прохладно, снова одевались. Ни один луч солнца не пропадал зря. Зато, к общему удивлению, дети успевали загореть и окрепнуть к тому времени, когда в других детских садах только начинали думать об облегчении детской одежды.

Пусть всегда будет солнце, дарящее человеку благо! Пусть его лучистая энергия помогает каждому укреплять здоровье, набираться сил и энергии.

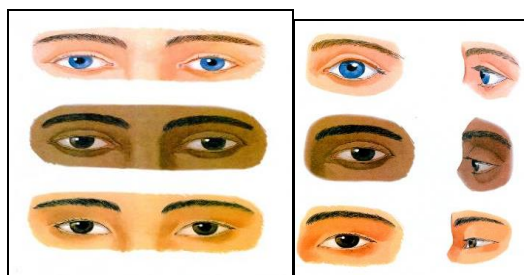
Минутка здоровья «Как беречь глаза»

Цель: показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека, и формировать правильное и бережное отношение к своему зрению, соблюдать правила для укрепления и сохранения зрения.

Наглядный материал: объемный макет глаза человека или схематичное изображение его строения; картинки с изображением разнообразных действий детей.

Ход занятия: *Воспитатель предлагает детям внимательно рассмотреть в зеркале свои глаза, а после этого посмотреть в глаза друг другу.*

– У людей по два глаза, расположенных на расстоянии. Глаза могут быть разной формы. Человек не может одним глазом увидеть другой свой глаз. Посмотрите на картинку и скажите, какой цвет и форму глаз вы видите?



Ребята рассказывают, как выглядят глаза.

Можно загадать детям загадку «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят». Далее воспитатель спрашивает:

– А зачем человеку глаза?

– Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз?

Для большей убедительности можно предложить детям закрыть глаза и рассказать, что они ощущают.

Рекомендуется использовать стихотворение Орловой Н. «Для чего нужны глаза?»

Рассказ воспитателя:

Природа заботливо оберегает глаза: они расположены в специальных углублениях – глазницах. Закрывает этот «дом» специальная «дверца» под названием – веко. Потечет со лба пот – его остановит «изгородь» из бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержат реснички. А если пылинки и сядут на глаз, то его «слизнет» мигающее веко, так как с внутренней стороны веки влажные. Их работа похожа на работу стеклоочистителей («дворников») на переднем стекле автомобиля. А если перед глазами появится опасность, веки по приказу мозга молниеносно захлопнутся.

Можно предложить детям с помощью зеркала рассмотреть свои брови, ресницы. Затем предложить медленно закрыть глаза, чтобы увидеть верхнее веко.

Только когда глаза прикрыты веками, они находятся в покое. Когда же глаза открыты, они постоянно рассматривают то, что находится перед ними. Глаза движутся то влево, то вправо, то вверх, то вниз, как бы ощупывая изображение.

На лице видна только небольшая передняя часть глаза. Весь глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком. Снаружи нам видны белковая и радужная оболочки. Радужная оболочка у разных людей может быть разного цвета. А в самом центре радужной оболочки находится специальное отверстие в глазу – зрачок. Именно через него в глаз попадает свет и изображение предметов. Внутри глаза темно, поэтому и зрачок у всех людей черного цвета. Под действием света зрачок то сужается, то расширяется благодаря специальным мышцам. Впереди и под веками глаз покрыт специальной прозрачной тканью – конъюнктивой, которая предохраняет его от инфекции, грязи и пыли.

В глазу изображение проходит через хрусталик – особое образование, похожее на линзу. Этот хрусталик крепится на специальных эластичных мышцах и может изменять свою кривизну (быть выпуклым, плоским или вогнутым), чтобы отчетливо видеть то, на что мы смотрим.

На противоположной стороне глазного яблока очень важная оболочка – сетчатка. Восприятие изображения происходит благодаря специальным клеткам – палочкам и колбочкам, расположенным на сетчатке. Колбочки воспринимают цвет, причем могут это делать только, когда светло. Днем работают колбочки, а палочки отдыхают. А с наступлением сумерек, колбочки отправляются на покой и их сменяют палочки. Поэтому, когда мы входим в темную комнату, то можем только различать предметы, не зная, какого они цвета. А если включить свет, то трудолюбивые колбочки сразу проснутся и снова примутся за работу, чтобы мы могли определить, какого цвета предметы нас окружают.

Воспитатель предлагает детям провести опыт. Он подчеркивает, что ребята сами будут выступить в роли исследователей.

Опыт № 1

Цель: определить реакцию зрачков на различную степень освещенности.

Детям предлагают рассмотреть зрачки друг друга сначала в освещенной комнате, а потом задергивают шторы, чтобы создать полумрак. Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света в течение нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются зрачки для того, чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать в сумерках предметы.



Воспитатель подчеркивает, что находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, но не могут определить их цвет. Это обусловлено работой светочувствительных клеток – палочек.

Воспитатель читает стихотворение:

Береги свои глаза

Чтобы глаза твои, дружок,
На яркий свет смотреть нельзя –
Могли надолго сохраниться,
Тоже портятся глаза.
Запомни два десятка строк
Телевизор в доме есть,
К тебе они вызывают со страницы:
Но, пожалуйста, не лезь
Глаз поранить очень просто –
К самому экрану
Не играй предметом острым!
И смотри не всё подряд,
Глаза не три, не засоряй,
А передачи для ребят.
Лежа книгу не читай;
Не рисуй, склонившись низко,

Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся как от ветра –
От стола до твоих глаз
Должно быть 40 сантиметров.
Я хочу предостеречь:
Нужно всем глаза беречь.

Н. Орлова

Воспитатель показывает картинки:

– Кто правильно сидит за столом, мальчик или девочка?

– Почему ты так думаешь? (*Объяснение ответа*)

Давай потренируемся (*практические упражнения*):

Воспитатель учит детей правильной посадке за столом (когда ребенок рисует, лепит, рассматривает картинки в книге и т.д.):

- Спина прямая.
- Ноги стоят на полу.
- Расстояние от стола до груди примерно равна ширине ладони.
- Расстояние от глаз до рабочей поверхности должно быть не менее

40 сантиметров.

Составляем вместе «Правила хорошего зрения»:

- Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны!
- Сиди прямо, не наклоняйся низко к книге, альбому, тетради!
- Смотри по телевизору только самые интересные и полезные детские передачи!
- Сиди на расстоянии не менее 2-2,5 м от экрана телевизора!
- Аккуратно работай с ножницами и другими острыми или колющими предметами!
- Соблюдай режим дня. Чередуй разные виды деятельности. Регулярно проветривай помещение!
- Не трети глаза грязными руками! Ухаживай за ними, мой их!
- Ежедневно выполняй гимнастику для глаз!
- Побольше ешь продуктов, богатых витамином А (печень и морковь)!

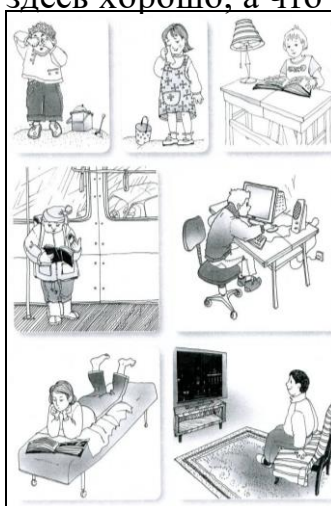
- Что вы будете делать, если повредите глаз? Давайте рассмотрим картинку? Что здесь изображено?

Работа по картинке.



- А сейчас я предлагаю вам игру «Хорошо-плохо», но для этого нам понадобятся карточки (показ карточки).

- Как вы считаете, что здесь хорошо, а что плохо?



- Чтобы не допускать такие ошибки, соблюдайте правила ухода за своими глазами.

Минутка здоровья «Закаливание»

Цель. Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми.

Задачи.

- Уделить особое внимание закаливанию организма.
- Учить детей вести здоровый образ жизни.
- Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Ход беседы:

Воспитатель: тема нашей беседы: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!» и я хотела бы прочитать вам рассказ о Тане, в котором говорится, как проводит утро маленькая девочка Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки – небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами – белым, розовым и красным.

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки.

Вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы.

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем:

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», – думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

- Танюша! Ты уже умылась? – окликала девочку мама. – Тогда иди, съешь йогурт.

- А какой сегодня йогурт? – спрашивала Таня.

- Малиновый!

- Йогурт из малины – самый мой любимый! – в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».

- Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

- Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

- Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

- Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

- Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура – совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной – морской!

Воспитатель рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

- Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

- Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь –
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит –
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ – прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое – постепенность, правило второе – постоянство.

- Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур – мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, сможете с них пот и грязь, а во-вторых – будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

- Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

- Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – холоду, ветру, болезнетворным микробам.

- Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка – это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Минутка здоровья «Путешествие в страну ВИТАМИНИЮ»

Цели и задачи:

- Учить детей бережно относиться к своему здоровью. Продолжать знакомить с правилами питания. Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах. Познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «Д».

- Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).

- Воспитывать навыки здорового образа жизни.

Предшествующая работа:

- рассматривание картинок «Продукты питания» (серия «Мир человека»), беседа об овощах и фруктах.

- чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», беседа о правильном питании, разгадывание загадок и кроссвордов по темам: «Овощи», «Фрукты»;

- чтение стихов о витаминах;

- проведение дидактических игр: «Что полезно или нет».

Материал:

1. Иллюстрации овощей, фруктов, ягод.

2. Продукты.

3. Музыкальная фонограмма песни «Урожай».

4. Муляжи овощей и фруктов.

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, в необыкновенный город. Называется этот город «Витаминия».

Это не простой город. В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: «А», «В», «С», «Д». Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (*дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца*).

Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины «А», «В», «С», «Д». Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин (*воспитатель показывает картинку*).

Витамин «А»:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин «А». Меня ещё зовут витамином роста.

Воспитатель: Витамин «А» живет в оранжевых и красных овощах и фруктах.

- В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Ответы детей (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.)

- А теперь отгадайте мои загадки. (*Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин...*)

- А сейчас нас встречает следующий Витамин «В» в синей одежде (*воспитатель показывает картинку*)

Витамин «В»:

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин «В».

Воспитатель: В каких же овощах и фруктах он встречается? *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают. Воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - свекла, яблоки, груша, бананы, редис).*

Воспитатель: Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель: продолжаем знакомство с витаминами. А вот ещё один полезный витамин «С». Он одет в зелёную одежду *(воспитатель показывает картинку).*

Витамин «С»:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздороветь при болезни, вам нужен Я – Витамин «С». Витамин «С» живет во всем кислом. Меня называют витамином здоровья.

Воспитатель: В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин? Ответы детей. *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат).*

А сейчас нас встречает следующий Витамин «Д» в желтой одежде *(воспитатель показывает картинку).*

Витамин «Д»:

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен Я – витамин «Д». Меня называют витамином солнца.

Воспитатель: Витамин «Д» в продуктах весьма редко встречается. Богаты витамином «Д» – грибы, крапива, петрушка, сырой яичный желток,

кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, рыба, продукты моря.

Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи.

- В каких же продуктах он встречается? *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - грибы, рыба, молоко, солнце).*

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.

Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужен ЧТО? *(Дети: «Витамины!»).*

Дидактическая игра «Собери овощи и ягоды»: *(соревнуются мальчики с девочками).*

Воспитатель: Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, банана, винограда, груши)*. Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки *(показ)* мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты *(показ)*. Но прежде, чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? *(Ответы детей).*

Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. *(Дети и воспитатель идут мыть руки).*

Приготовление фруктового шашлычка.

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь, какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

Коллективное состязание «Спорт и здоровье - едины»

Ведущий. Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости, болельщики.

- А вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье. Ещё в Древней Руси говорили:

Здоровье дороже богатства.

Здоровье не купишь.

Дал бы Бог здоровье – и счастье найдешь.

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по- своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе.

Для кого-то – это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек – ещё и тот, у кого есть сила управления собой.

Алкоголь, курение, наркомания – эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время среди молодёжи появилось всё больше и больше зависимых от алкоголя и наркотиков. Очень многие люди не осознают, какой вред употребление этих веществ может нанести их здоровью.

Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремлёнными и жизнерадостными людьми...

Блицтурнир

Команды отвечают по очереди. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Вопросы:

1. Если не выросли зубы мудрости, значит, человек глуп. Так ли это? (Нет)
2. «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» – кому принадлежит это высказывание? (А.В. Суворову)
3. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржам)
4. Что измеряют новорождённому младенцу? (Вес и рост)
5. Какой вирус вызывает синдром приобретённого иммунодефицита? (ВИЧ)
6. Без чего невозможен хороший обед? (Без аппетита)
7. Как называется река, на берегах которой жили пациенты доктора Айболита? (Лимпопо)

Ведущий. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% даёт медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли.

Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

Дышите – не дышите

Ведущий вызывает по одному человеку от каждой команды. Задача игроков – надуть по 3 воздушных шарика. Команды помогают своему игроку завязать шарики. Кто быстрее справится с заданием, тот принесёт команде 2 балла, остальные игроки – 1 балл.

Ведущий. А следующий наш конкурс для молодых и сильных людей, любящих здоровую пищу.

Накорми друга

Ведущий вызывает по 2 человека от каждой команды. Их задача повязать друг другу слюнявчики, покормить друг друга йогуртом, вытирая лица. Игроки, справившиеся с заданием быстрее своих соперников, принесут команде 2 балла.

Вкусная эстафета

Ведущий приглашает по 4 человека от каждой команды. Каждый игрок должен сделать следующее: взять одноразовый стакан, добежать до противоположного края площадки, открыть бутылку с газировкой (компотом, соком), налить содержимое в стакан, выпить, заесть фруктами, вернуться, передать эстафету следующему игроку.

Викторина для зрителей

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет)

Комментарий: жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом – зубная щетка.

2. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)

Комментарий: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотонин, который способствует выработке в организме эндорфинов, или «гормонов радости». Это шоколад (особенно горький), сыр, мороженое, кофе, бананы, зелёные яблоки, виноград, орехи.

Хороши в качестве борцов со стрессом и продукты, содержащие группу витаминов В, в частности В6, а также магний. К ним относятся цельнозерновой хлеб, неочищенный рис, гречка, мясо, рыба, стручковая фасоль, кукуруза, тыква, тыквенные семечки, острый перец (паприка). Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу или мелиссу. Из зелени – салат, укроп, шпинат. Из ягод – чёрная смородина, клубника.

3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (Да)

Комментарий: морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов и минеральных соединений.

Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Её сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)

Комментарий: нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время (это может быть месяц, а может быть и десять лет) вредное воздействие проявлялось.

5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (Нет)

Комментарий: никогда не поздно начать думать о своём здоровье и

прекратить курить. Как гласит пословица: «Лучше поздно, чем никогда». Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком лёгкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Расставшихся с курением ждёт непростое испытание, поэтому необходимо набраться терпения. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные, ни чудодейственные пилюли, ни медики.

К сведению

Что будет, если вы прямо сейчас бросите курить?

- Через 20 минут ваше кровяное давление придет в норму.
- Через 8 часов уровень угарного газа в крови снизится наполовину, уровень кислорода придёт в норму.
- Через 48 часов снизится вероятность получения сердечного приступа. Весь никотин выведется из вашего тела. Ваши вкусовые и обонятельные функции возвратятся в норму.
- Через 72 часа снизится напряжение с ваших бронхиол. Уровень силовых качеств увеличится.
- Через 2 недели ваше кровообращение ускорится и продолжит улучшаться следующие 10 недель.
- Через 3 — 9 месяцев ваш кашель и проблемы с дыханием исчезнут, поскольку объём легких увеличится на 10%.
- Через год риск сердечного приступа уменьшится наполовину.
- Через 5 лет вероятность удара будет такой же, как и у некурящего.
- Через 10 лет вероятность рака лёгких будет такой же, как и у некурящего.
- Через 15 лет риск сердечного приступа будет таким же, что и у некурящего.

6. Правда ли, что молоко полезней йогурта? *(Нет)*

Комментарий: молоко — это очень питательный продукт, который содержит белок, фосфор, калий, витамин D, витамин А, витамин В₁₂ и углеводы. В молоке содержится витамин D, необходимый для хорошего усвоения кальция в нашем организме. В 1/8 стакана молока содержится 25% витамина D от рекомендуемой ежедневной дозы. Но не менее полезен и йогурт, как для детей, так и для взрослых. Особенно этот продукт необходим тем, кто работает на вредном производстве или живет в экологически неблагоприятной местности, кто лечится антибиотиками, путешествует там, где велика опасность заражения кишечными инфекциями через воду.

Потребление йогурта, сыра, молока с низким содержанием жира снижает риск заболевания раком.

Стакан йогурта в день способствует укреплению иммунной системы, в результате человек реже болеет простудными заболеваниями.

Неожиданный вираж

Ведущий. И, наконец, наш последний, самый решающий конкурс.

Тур, в котором иногда фортуна делает самые неожиданные виражи.

Каждой команде я задаю вопросы. Правильный ответ оценивается в 1 балл. Если одна команда не знает ответа, другая может ответить на вопрос и заработать дополнительный балл.

Вопросы

1. Арматура для человеческого тела. (*Скелет*)
2. Люди, питающиеся только растительно-молочной пищей. (*Вегетарианцы*)
3. Чахнувший царь-долгожитель сказок. (*Кощей*)
4. Убийца, маскирующаяся под сыроежку. (*Поганка*)
5. Учреждение, осуществляющее изготовление и отпуск лекарств. (*Аптека*)
6. Так называется и гимнастический снаряд, и шахматная фигура. (*Конь*)
7. Орех, имеющий «импортное название». (*Грецкий*)
8. Как называется «витамин роста»? (*Каротин – витамин А*)
9. Как называется витамин, защищающий нас от простуды? (Аскорбиновая кислота — витамин С)
10. «Что это мы всё без молока и без молока?» Чьи это слова? (*Кот Матроскин, Э. Успенский «Дядя Федор, пёс и кот»*)
11. В каком городе возродились Олимпийские игры современности? (*В Афинах*)
12. Отверстие в радужной оболочке глаза, через которое в глаз проникает свет. (*Зрачок*)
13. Очень большая зелёная или зелёно-полосатая ягода. (*Арбуз*)
14. Без этого порошка киселя не сварить. (*Крахмал*)
15. Драчун в перчатках называется... (*Боксёр*)
16. Человек неестественно маленького роста. (*Карлик*)
17. Как называют ребёнка, у которого интеллектуальное развитие опережает физиологическое? (*Вундеркинд – чудо-ребёнок*)
18. Как называется недостаток витаминов в организме? (*Авитаминоз*)

Ведущий. Надеемся, что вы в своей жизни будете всегда выбирать только здоровый образ жизни, без глупого риска, без алкоголя и наркотиков. А сейчас – торжественный момент! Победителей сегодняшней встречи объявляет и поздравляет жюри! Награждение команды-победительницы.

Спортивная игра «Последний герой»

Цель: сплотить коллектив отряда.

Задачи:

- 1) познакомить детей с различными видами физических упражнений;
- 2) развить чувство юмора, точность, быстроту движений;
- 3) воспитать доброжелательное отношение между сверстниками, взаимопомощь.

Оборудование: 2 стула, 2 мешка, газеты, канат, 2 мяча.

Ход мероприятия:

Ведущий: Ребята, сейчас мы с вами немного поиграем, а наша игра пройдет в виде спортивной игры.

Ведущий: Представьте себе, что мы попали на необитаемый остров. Мы здесь одни (выходят аборигенки).

1 абориген: Вы кто такие? Что это вы тут такое делаете? Это наш остров и вас сюда никто не приглашал.

2 абориген: Да, да! Ну-ка пошли вон!

Ведущий: Постойте-ка, объясните нам, кто вы и откуда взялись. Ведь остров-то необитаемый!

2 абориген: Мы? Да мы хозяйки этого острова! И как вы видите, совсем, он не необитаемый, а очень даже обитаемый. Здесь мы живем.

1 абориген: Да вот! Жили здесь были, беды не знали, а тут, откуда ни возьмись, взялись вы, расшумелись, расхозяйничались. Что вам тут надо?

Ведущий: Мы проводим веселые старты и поверьте нам, не знали, что это ваш остров. Вы разрешите нам поиграть?

2 абориген: Да! Но и вы нам разрешите поиграть с вами, а, то нам здесь так скучно!

Ведущий: Конечно, можете мне помогать.

Ведущий: Ну что ж, ребята, теперь у меня есть помощницы. А мы можем начинать конкурсы.

1 конкурс: У нас называется «Прыжки в длину»

Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Следующий участник встает на то место, докуда допрыгнул первый участник. Таким образом, вся команда совершает прыжок в длину. Чей прыжок будет длинней, та и команда победит. Приготовились, начали.

2 конкурс: «Перетягивание каната»

Когда-то этот вид спорта входил даже в олимпийские игры. Теперь и мы проведем это соревнование. Но с одним условием. Канат мы будем перетягивать, «пропуская между ногами и сто» спиной друг к другу. Успехов!

3 конкурс: Для капитанов «Силачи»

Вам нужно двумя пальцами одной руки сломать спичку.

4 конкурс: «Скачки»

В этом конкурсе нужно стать всадником и покататься с ветерком на лошади. Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Мы должны оседлать стул и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша.

5 конкурс: «Солнечный круг»

Представьте, что вы животные, которые любят говорить по-человечески. 1-я команда должна спеть песню «Солнечный круг» по-кошачьи, 2-я команда, по-собачьи.

6 конкурс: «Солнечные вышибалы»

Одна команда выстраивается на скамье в шеренгу. 2-я – выбирает самого меткого, и тот должен попасть в большее число участников. Те, в свою очередь, имеют право уворачиваться. Затем наоборот.

Игры на сплочение

«Ветер дует в сторону...». Играющие становятся в круг. Ведущий говорит: «Ветер дует в сторону...» (пр. того у кого есть брат) – те играющие, к

которым относится высказывание ведущего (те у кого есть братья) – должны встать в круг.

«Зеркало». Играющие выстраиваются в колонну. Один из них назначается «зеркалом» и становится перед колонной. Его задача – объяснить без звуков и слов первому из колонны, кто находится за его спиной (как будто, тот отражается в зеркале). Далее зеркалом становится тот, кто угадывал «отражение», а «отражение» в свою очередь становится на место угадывающего.

«Дотронуться до одежды ...цвета». Играющие должны дотронуться до одежды (своей или чужой) того цвета, которого скажет ведущий. Ведущий должен успеть осалить кого-нибудь, кто не успел дотронуться. Осаленный становится водящим.

«Зашифрованное донесение». Ведущий быстро расставляет буквы под каждым числом в произвольном порядке. Лучший шифровщик 1 выходит к доске и пишет цифрами названное слово. Все остальные проверяют его. Затем по сигналу водящего все составляют единое секретное донесение. Потом предлагается сидящим за одной партой составляют друг другу короткие зашифрованные письма и обмениваются ими.

«Носок-пятка». Все становятся в круг очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать – получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели – нужно попробовать так немного продержаться.

«Запрещенные слова». Каждому участнику игры выдается по пять горошин. Все играющие свободно передвигаются по комнате и разговаривают друг с другом, задавая различные вопросы, при этом отвечать словами «да» или «нет» нельзя. Если кому – то удастся выманить слова «да» или «нет», то он забирает одну горошину у своего соперника себе. На заданный вопрос нужно обязательно быстро ответить. Если же тот, кому задали вопрос, не отвечает или медлит с ответом больше пяти секунд (задавший вопрос может тихо и медленно считать до пяти), то у него также забирается одна горошина. Если кто-то потерял все свои горошины, он продолжает игру дальше и пытается заставить кого-нибудь ответить «да» или «нет», возвращая, таким образом, себе горошины. Игра продолжается 10 - 20 минут, затем все подсчитывают свои трофеи.

«Пчелы и змеи». Перед началом игры нужно разбиться на две примерно равные по размеру группы. Те, кто хотят стать пчелами, отходят к окну, а те, кто хотят играть в команде змей, подходят к стене, напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля.

Правила игры: Оба короля выходят за дверь и ждут, пока их позовут. Затем ведущий прячет два предмета, а короли должны их отыскать. Причем король пчел должен найти мед (например, губку), а змеиный король должен отыскать ящерицу (например, карандаш). Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенные звуки. Все пчелы будут жужжать: жжжжжжж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи помогают своему королю

шипением: шшшшшшш... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

После объяснения правил игры короли выходят за дверь, пчелы и змеи рассаживаются по своим местам. Необходимо помнить, что во время этой игры никто не имеет право ничего говорить. Побеждает та группа, чей король быстрее нашел свой предмет.

После игры можно провести анализ:

Твоя группа хорошо помогала королю?

Как вы взаимодействовали друг с другом?

Как ты чувствовал себя в роли короля?

Что для тебя было самым трудным в этой роли?

Ты остался доволен своими подданными?

Как вы считаете, губку и карандаш искать одинаково легко?

«Ассоциации». Выбирается водящий, которому предлагается на время покинуть аудиторию. После того, как водящий вышел, оставшиеся игроки выбирают того о ком они будут рассказывать. Вернувшийся водящий задает каждому игроку по очереди вопросы – ассоциации (например – с каким деревом у тебя ассоциируется этот человек, с каким цветом, животным и т.д.). Игроки должны откровенно отвечать на заданный вопрос – задача водящего – угадать, кто загадан.

«Статуя любви». Из числа играющих выбираются несколько человек, которые не знают данную игру (желательно поровну мальчиков и девочек). Одна пара (мальчик – девочка) остается в комнате, где проводится игра, остальные отобранные на время покидают эту комнату. После того как они вышли, оставшейся паре предлагается построить «статую любви» так, как они сами её себе представляют. По окончании строительства, необходимо зафиксировать получившийся «шедевр» и пригласить одного человека из-за двери. Вновь вошедшему нужно оценить статую и, представив себя в роли скульптора, внести необходимые, на его взгляд дополнения и изменения. Когда работа скульптора завершена, ведущий объявляет ему, что теперь он занимает место одного из «влюбленных» (своего пола). Затем приглашается следующий участник из-за двери (приглашают участников по очереди – мальчик – девочка).

«40 секунд». Ведущий, ничего не комментируя, всем желающим выдает листок, на котором написано следующее:

ПОМНИТЕ, У ВАС ЕСТЬ ТОЛЬКО 40 СЕКУНД!!!

1. Присядьте 2 раза.
2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.
3. Поднимите вверх обе руки 2 раза.
4. Внимательно прочитайте все задания.
5. Громко крикните свое имя.
6. Дважды громко мяукните.
7. Поцелуйте любых 3-х человек.
8. Повернитесь вокруг своей оси 3 раза.
9. Громко посмейтесь над ведущим игры.

10. Коснитесь рукой любых 3-х человек.
11. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.
12. После того, как Вы прочитали все задания, выполните только задание №13 и 14.
13. Присядьте на корточки.
14. Положите лист перед собой на пол.

Желающие игроки, получив листок, начинают действовать. Единственное, что говорит ведущий, что у игроков всего 40 секунд на выполнение этого сложного задания. Если есть неиграющие дети, ведущий может начать читать вслух содержание листка примерно через 20 - 25 секунд.

Игры на контактность

«Поздороваться носами». За 1 минуту поздороваться с как можно большим количеством человек. Здраваться можно руками, носами, коленками, губками и т.д.

«Рисуем на ладошках». Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

«Салки – обнималки». Игра типа салок, но с одним новым правилом: нельзя салить тех, кто стоит, крепко обнявшись. Но так стоять можно не более 7 с.

«Дом – дерево – собака». *Материал:* бумага, фломастеры или кисточки с красками, повязки для глаз.

Продолжительность игры: 10 минут.

Предполагаемое количество игроков: в парах.

Каждая пара получает один фломастер или одну кисточку с красками, один ватман. Обоим участникам завязывают глаза. Каждая пара, работая только одним инструментом, должна нарисовать дом – дерево – собаку. При этом игроки не должны разговаривать друг с другом.

«Определи на ощупь». Группа стоит в кругу. Нужно пройти и определить, у кого самые теплые руки (носы, уши...).

«Остров – 1». Группе сообщается, что они оказались на необитаемом острове. Вдруг на горизонте они увидели корабль. Это их последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у группы – кто кого заметил. Этот человек загибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше.

«Остров – 2». Группе нужно уместиться на «острове» – куске ткани. Причем «вода поднимается» – т.е. размер острова уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности.

«Бесконечное кольцо». Группа встает в круг и берется за руки. На руке у ведущего висит веревочное кольцо. Не разрывая рук все должны про-

лезть сквозь него (по кругу) и вернуть кольцо обратно. Второе кольцо можно пустить в другую сторону.

«Слепой скульптор». Группа разбивается по три человека, и одному завязывают глаза. В это время второй из третьего «лепит» скульптуру. Затем «слепой» должен из второго слепить то же, что тот слепил из третьего.

«Расслабление». В парах: встать спинами друг другу, «лечь» и расслабиться.

«Мешочек». Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу мешочек с горохом. Главное его не уронить т.к. в этом случае игра начинается сначала. Затем мешочек кидают через одного, потом через двоих.

«Гусеница». Группа становится в линию. Каждый из группы подает свою руку заднему. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад. При этом задний начинает ложиться на пол. Группа двигается назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

«Это мой нос». Что вы ответите человек, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?». Ну, вы можете показать на свою голову и сказать: «Это мой локоть?», тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет: «Это моя голова». Задача как можно дольше продержаться и не запутаться.

«Зоопарк». Члены группы встают в круг и держат друг друга под руки. Ведущий каждому говорит название животного. После этого ведущий громко называет одно из имен. Ребята с этим именем должны поджать ноги. Остальные должны удержать их. Лучший эффект достигается при большом количестве одного из них.

«Тутти – фрутти». Команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя – фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться друг с другом. Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны поменяться местами.

«Ноги в руки». Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача – пропрыгать без разрыва определенное расстояние.

«Пары». Каждая пара берет по одному листку бумаги, встает лицом друг к другу и, прижимая лист лбами с двух сторон, руки заводит за спину, в таком положении пары должны произвольно передвигаться по помещению. Разговаривать нельзя.

Главная задача участников – найти каналы интуитивного понимания партнера, которое всем нам необходимо в жизни среди людей.

«Муха». Все участники воображают перед собой квадрат, разделенный на 9 клеток. В центре находится муха, движением которой мы будем по оче-

реди управлять. Своим приказом ее можно перемещать либо по оси «вверх-вниз», либо по оси «вправо-влево» на одну клетку. Ходы делаем по очереди, и проигрывает тот, после чьего хода муха окажется выведенной за пределы игрового поля. Нельзя делать «обратные ходы».

«Острова». У каждого есть свой «остров» – газета. Периодически наступает «выходной», и все гуляют по своей территории. Ведущий «отбирает» по несколько островов, жители должны искать себе другой остров. В заключение идет обсуждение: как вас приняли на другом острове, не оттолкнули ли, пригласили ли сами и т.п.

Обязательно стоит обратить внимание на тех, кому не предлагали присоединиться на другом острове. Сумейте корректно перейти к подобным ситуациям в жизни: не чаще ли мы готовы оказывать помощь, поддержку тем, кто нам нравится, кто нам симпатичен, и не способны ли мы «не замечать» проблем тех, кого относится к «гадким утятам» и т.п.

«Присоединиться». Работа в паре. У одного – установка «присоединиться», у другого – «не принять». «Присоединяющийся» через улыбку, прикосновение, взгляд и т.п.

Все как в жизни, это понимает каждый участник, и логичным будет перейти после упражнения к разговору о том, что именно дает нам возможность найти путь к «сердцу», «душе» другого, порой совсем чужого, человека: умение улыбаться? А может, умение понять состояние, внутреннее настроение этого «другого»?

«Рукопожатие». Выбирается водящий, который выходит за дверь. В это время каждому дается задание подготовиться через рукопожатие передать какое-либо чувство к водящему (любовь, злость, ненависть, боязнь и т.п.) По пожатию руки водящий должен догадаться о чувствах к нему.

«Круг». Все рассчитываются на 1-2. Затем образуют два круга – внешний и внутренний. Все закрывают глаза и те, кто стоит во внешнем кругу, делают с закрытыми глазами 10 шагов против часовой стрелки. Затем 1-е и 2-е номера становятся друг против друга. Дается ощупать только руки. После этого всех аккуратно мешают. Глаза у всех закрыты. Теперь все открывают глаза, и их задача – найти свою пару.

«Торопись обрадовать». Ленточка или т.п. передается по кругу. По сигналу – остановка. Тот, у кого в руках ленточка, должен обрадовать своих соседей (сделать комплимент, подарить что-нибудь и т.п., но повторяться нельзя). Упражнение лишний раз подстегивает ребят для выражения своих добрых чувств по отношению к другим, убеждает в том, что существует множество вариантов для проявления хороших отношений.

Тренинги на доверие

«М-М-М по кругу». Группа сидит в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

«Коленочки». Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

«Восковая палочка». Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении. Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу – правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить.

«Фотоаппарат». Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову «делает снимки» (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте «сделаны снимки». Затем роли меняются. На самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Наиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике, или только, о себе. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

«Стена». Человек с закрытыми глазами быстрым шагом идет в сторону либо стены, либо конца сцены. Его напарник должен в последний момент сказать «Стоп», чтобы человек остановился.

Техника безопасности:

- Обеспечить физическую безопасность.
- Предупредить группу, что человеку для восприятия информации необходимо определенное время, что следует учитывать при подаче команды.

«Солнышко». Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это «солнце». Группа («планеты») становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем «солнце» открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

«Енотовы круги – 1». Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают, осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно:

- Всем присесть, а потом встать.
- Отпустить одну руку.

- Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку). Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, поскольку если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить об аккуратности.

«Бежать между шеренг». Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу, вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

«Бежать между шеренг – 2». Люди плотно стоят в две шеренги лицом друг к другу. Человек разбегается и бежит между двумя шеренгами. Люди стоят слишком плотно, и они по очереди расступаются перед ним, создавая эффект волны. Человек видит расступающуюся перед собой шеренгу лиц.

Техника безопасности:

Необходимо предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать, следует спросить группу, готова ли она и дожидаться четкого ответа.

«Магнит». Люди стоят в шеренгу у стены, им говорится, что они к ней «прилипли». Один выходит в центр. Это «магнит». Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает «притягивать» людей к себе. Тот, кто чувствует, что его «выдернули из клея» присоединяется к магниту, и они начинают тянуть вместе. Наблюдая порядок, в котором люди будут «отлипнуть» от стены можно посмотреть на отношение группы к человеку «магниту».

ОТРЯДНЫЙ УГОЛОК

Как правило, впервые дни делается только основа уголка, содержащая необходимые элементы, а заполняется он в течение всей смены. Перед отъездом дети просто «с руками» разбирают уголок по частям на память - так что если уголок большой, то и хватит всем по кусочку, и не будет драки. Ведь в уголке остаётся всё «жизнь» отряда за смену и каждый кусочек что-то напоминает.

Уголок обязательно должен содержать:

- название отряда;
- девиз отряда;
- отрядная песня;
- расписание занятий творческих объединений;
- распорядок дня (лагерный и отрядный)
- списки детей (кстати, в первые дни можно разместить схему типа кто где «живёт» в отряде, чтобы дети лучше друг друга запомнили);
- списки именинников текущей смены
- адрес лагеря, кодекс отряда (если хватит места)
- грамоты и награды отряда (вешаются в течение смены)

Отрядный уголок призван: развивать активность ребят, разносторонне расширять знания, помогать в воспитании хорошего вкуса, учить культуре оформления, пробуждать интерес к жизни своего коллектива.

Отрядный уголок – это место, где постоянно работает отряд и стенд, отражающий жизнь отряда. Здесь постоянно представлены успехи и победы отряда, их фантазии, изобретательность, мастерство, это своеобразная газета, причем постоянно действующая, живая, творческая.

К заезду новых ребят в уголке снимаются все рубрики. И оформляются новые временные рубрики (необходимые только для оргпериода):

- «Это наш лагерь» (краткие данные о лагере);
- поздравление с приездом;
- законы лагеря;
- адрес лагеря;
- наказ ребят прошлой смены;
- первые песни, лагерная песня;
- план на день и другие рубрики на усмотрение воспитателя.

ДНЕВНИК ОТРЯДА

Дневник «Свиток»

Самое простое – вести дневник на рулоне обоев: и места много для записи впечатлений, и компактно. С дневником-свитком в развернутом виде можно сфотографироваться всем отрядом, стоя на лестнице или собравшись возле шведской стенки.

Дневник «Набор кубиков»

Если каждый день описывать на листе бумаги, раскрашенном как детский кубик, то к концу смены можно построить вот такой домик. Это плоский дневник. А если постараться и сделать заготовки объемных кубиков, то получится объемный дневник. Опишите на каждой грани один день или одно событие, а затем склейте кубик - и шестигранный дневник готов. Если таких кубиков будет много, то в конце лагерной смены сфотографируйтесь всем отрядом на фоне большой башни из кубиков, и пусть каждый ребенок возьмет по кубику на память.

Дневник на заборе

Красить забор - занятие не из лучших. Но кто читал книгу Марка Твена «Приключения Тома Сойера», тот помнит, что даже такое неинтересное занятие можно превратить в удовольствие. Дневник на заборе! Почему бы и нет? Рисуйте, пишите! Главное - подготовить место для импровизированного забора.

Дневник «Связка шаров»

Дневник отряда можно вести на воздушных шарах! Гелевой ручкой или фломастером пишите о своих впечатлениях, мыслях, интересных событиях. На закрытии смены этими шарами можно будет украсить дерево и сфотографироваться рядом с ним всем отрядом.

Дневник «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы...»

Если каждый день смены описать на шпалах, то получится кусочек нашей жизни - кусочек дороги. На рельсах напишите название лагеря отдыха или поставьте даты, оставьте адреса, телефоны участников смены и т. п.

Дневник «Цель из скрепок»

Скрепка – единственный представитель канцелярских товаров, которому установлен памятник. Вести дневник на больших бумажных скрепках – неплохая идея. Скрепка к скрепке – и дневник готов. Нарисованная скрепка делит лист на две неравные части: на меньшей ставьте дату, а на большей – располагайте фотографии, описание событий, свои впечатления.

Дневник «Гроздь бананов»

Заготовьте много макетов бананов, вырезанных из желтой бумаги или картона. Каждый банан – это один день из жизни отряда. К концу смены сфотографируйтесь на память возле «бананового» урожая.

Дневник «Футбольный мяч»

Склейте два листа ватмана, нарисуйте большой футбольный мяч, но раскрасьте его не в черно-белый цвет, а например, в бело-зеленый. На каждой части поставьте стрелочку, которая укажет, как располагать текст и фотографии, чтобы они не оказались потом вверх ногами, затем разрежьте мяч на шестиугольники. На каждой части описывайте события лагерной смены, а затем склейте мяч в единое целое.

Дневник «Радужной зебра»

Вести дневник можно на фигурке зебры, вырезанной из бумаги и раскрашенной не черно-белыми полосками, а радужными. Получится веселая отрядная лошадка! Ей можно дать ласковое имя – уменьшительное от названия отряда.

Дневник «Оранжевый жираф»

Склейте несколько листов ватмана (три-шесть). Нарисуйте большого оранжевого жирафа без пятен. Всем отрядом придумайте ему имя. На шее жирафа завяжите красивый бант или ленточку и напишите на ней название отряда. Каждый день добавляйте жирафу белые пятна – листы бумаги, на которых описаны интересные события, смешные случаи, наклеены фотографии. В конце смены сфотографируйтесь возле жирафа всем отрядом.

Дневник «Открытая книга»

Заготовьте листы бумаги в форме открытой книги или блокнота. Предложите каждому отряду написать свою книгу. Устройте в конце смены выставку книг или презентацию, оформите «избу-читальню» – выставочный стенд.