

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» мая 2024 г.
Протокол №2

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»
О.Ю. Гостева
Приказ № 01-07/30
от «28» мая 2024 г.



**Программа лагеря дневного пребывания
«Сад чудес»**

Автор-составитель:
Кондратьева Татьяна Васильевна,
педагог-организатор
первой квалификационной категории

г. Бузулук, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	5
Новизна программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	6
Направленность программы.....	6
Адресат программы.....	6
Цель и задачи программы.....	7
Ожидаемые результаты.....	7
Принципы реализации программы.....	8
Технологии воспитательной деятельности.....	8
Методы реализации программы.....	10
2. Содержание программы	11
Этапы реализации программы.....	11
Направления деятельности в рамках программы.....	14
Модель игрового взаимодействия.....	15
Система мотивации и стимулирования	16
План-сетка смены.....	17
3. Ресурсное обеспечение программы.....	24
Кадровое обеспечение программы.....	24
Информационно-методическое обеспечение.....	25
Материально-техническое обеспечение программы.....	26
4. Механизм оценивания эффективности реализации программы.....	27
5. Факторы риска.....	27
6. Система обратной связи.....	28
7. Список используемой литературы.....	28
8. Приложения.....	32

1. Пояснительная записка

Одним из факторов, определяющих качество и результативность лагерной смены, является её программное обеспечение. Это важно для родителей, заказчиков услуг, так как они понимают, чем более организована и целенаправленна деятельность педагогического коллектива, тем более результативна она в плане образования и оздоровления ребенка. Захватывающий сюжет игровой модели смены, продуманная система стимулирования и правильно организованная работа органов самоуправления делают жизнь детей, непосредственных участников смены, насыщенной интересными и значимыми событиями. Важность программы для всех участников образовательно-воспитательного процесса определяется тем, что в ней перечислены и обоснованы структурные элементы, которые определяют содержание и механизм реализации, целевые установки и результативность, ключевые мероприятия смены.

Программа летнего лагеря разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- 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) (ратифицирована для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- 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 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 №1642);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);

- Примерная рабочая программа воспитания для организаций отдыха детей и их оздоровления с учетом дополнений и изменений (одобрена на методическом совете ФГБОУ «Всероссийский детский центр «Смена», протокол от 7 апреля 2023 г. № 5).

Актуальность программы. Одна из важнейших задач, которую ставят перед нами Закон Российской Федерации «Об образовании» 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.

Новизна программы. Дети и подростки, отдыхающие в лагере, имеют возможность выбора своей деятельности, участия или неучастия в тех или иных делах, в решении вопросов организации жизни в отряде и в лагере, право иметь своё мнение и отстаивать его. В лагере выстроена система работы с учётом возрастных особенностей детей. Это важный фактор развития личности, так как приводит к познанию и развитию собственных возможностей. Для того чтобы ребёнок проявил активное участие в жизни лагеря, учился преодолевать трудности необходимо включать его в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся во временном детском коллективе. Участвуя в решении проблем, дети вырабатывают у себя качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни.

В соответствии с Указом Президента Владимира Путина 2023 год в Российской Федерации объявлен Годом педагога и наставника. В содержание программы включены мероприятия в соответствии с объявленным Годом и календарем памятных дат 2023 года.

Отличительные особенности программы. Автором были проанализированы программы тематической смены с образовательным компонентом «Город мечты, который построили мы» Выскребенцевой О.Н., Перегуда Г.И., «Нескучные каникулы на «Алых парусах» Выскребенцевой О.Н., Филатовой М.В. Отличительной особенностью данной программы является непрерывность образовательного процесса; логическая последовательность проведения запланированных мероприятий; в программе особое внимание уделяется раскрытию и развитию интеллектуального и творческого потенциала детей через организацию качественного отдыха и оздоровления детей и подростков. Программа модифицированная.

Направленность программы. Программа включает разноплановую деятельность и направлена на: формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания; социализацию и адаптацию к жизни в обществе. Направленность программы – социально-гуманитарная.

Адресат программы. Возраст обучающихся лагеря – 6-14 лет. Это будущие первоклассники, учащиеся начального и среднего звена общеобразовательных школ города, обучающиеся МБУДО «ЦДТ «Радуга». Особое внимание при комплектовании уделяется детям из социально-необеспеченных семей (многодетных, неполноценных, безработных, с низким уровнем дохода), детей, находящихся под опекой, с ослабленным здоровьем, детей, относящихся к группе детей с девиантным поведением. Дети зачисляются в летний оздоровительный лагерь дневного пребывания «Сад чудес» на основании письменных заявлений родителей и при наличии медицинской

справки о состоянии здоровья. Количество детей в смене – 15 человек. Срок реализации программы – 21 день.

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка посредством включения в различные виды деятельности и создание уникального игрового пространства.

Задачи:

- способствовать овладению детьми и подростками конкретными знаниями, умениями и навыками в области изобразительной деятельности, декоративно-прикладного творчества.

- развитие познавательной активности, творческого, духовного и интеллектуального потенциала детей и подростков, лидерских, организаторских способностей через коллективно-творческие дела смены;

- развитие коммуникативности через самостоятельную творческую деятельность, самоуправление, креативности, стремления к познанию окружающего мира посредством включения в различные виды творческой деятельности;

- развитие двигательной активности с учётом индивидуальных и возрастных особенностей.

- привитие навыков здорового образа жизни, интереса к занятию спортом;

- формирование активной гражданской позиции, духовно-нравственных ценностей, взглядов, идеалов, толерантного отношения к окружающим, уважения к иному мнению, культуры поведения и общения в социуме, чувства патриотизма и уважения к родному краю, природе.

Ожидаемые результаты. В ходе реализации данной программы должны быть достигнуты следующие результаты:

– детьми и подростками будут приобретены конкретные знания, умения и навыки в области изобразительной деятельности, декоративно-прикладного и вокального творчества;

– развиты познавательная активность, творческий, духовный и интеллектуальный потенциал детей и подростков, лидерские, организаторские способности через коллективно-творческие дела смены;

– развиты коммуникативность, самоуправление, креативность, стремление к познанию окружающего мира посредством включения в различные виды творческой деятельности;

– развита двигательная активность с учётом индивидуальных и возрастных особенностей;

– привиты навыки здорового образа жизни, интерес к занятию спортом;

– сформированы активная гражданская позиция, духовно-нравственные ценности, взгляды, идеалы, толерантное отношение к окружающим, уважение к иному мнению, культура поведения и общения в социуме, чувство патриотизма и уважения к родному краю, природе.

Принципы реализации программы. Одним из условий успешной реализации программы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Сад Чудес» является определение, понимание и принятие педагогическим коллективом идеологической основы осуществляемой деятельности, которая выражается в принципах, представляющих ряд правил и требований, предполагающих безусловную ориентацию на их выполнение.

Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Сад Чудес» опирается на следующие *принципы*:

- принцип гуманистической ориентированности: определяет ценность, уникальность и внутренний потенциал человеческой личности;

- принцип педагогической целесообразности: заключается в необходимости понимания педагогическим коллективом целевых установок программы смены;

- принцип учета индивидуальных особенностей: предполагает учет физиологических и психологических особенностей детей.

Технологии воспитательной деятельности

В ходе реализации программы используются следующие

педагогические технологии и технологии досуговой деятельности:

- здоровьесберегающие технологии, которые предполагают формирование навыков здорового образа жизни, культуры здоровья.

- Спортивно-игровая программа «Сказочные эстафеты»;

- День Нептуна «Весёлые брызги»;

- Оздоровительное мероприятие «Голубая лагуна»;

- Межлагерное мероприятие «Весёлые старты».

- Технология коллективной творческой деятельности - одна из основных в реализации программы. Вся деятельность внутри отряда – коллективная, от принятия решения до реализации задумок. Использование педагогическим коллективом данной технологии способствует решению задачи воспитания общественно-активной личности.

- Конкурс рисунков «Педагог – мой самый лучший»;

- Весёлая викторина «Самый, самая, самое»;

- Выставка рисунков «Моя семья – моё богатство»;

- «Минута славы – Талантливая Россия»;

- Конкурс рисунков «Моя Родина – Россия»;

- Коллективно-творческое дело «Страна с огромным сердцем»;

- Конкурс рисунков на асфальте «Берегите на дороге, руки головы и ноги»;

- Театрализованный праздник «Саквояж с чудесами».

- Игровые технологии основаны на активизации и интенсификации деятельности детей.

Игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением, обладает огромным потенциалом для активизации и интенсификации жизнедеятельности в ДОЛ.

- Интеллектуальная викторина «Всё обо всём»;

- Конкурсно-игровая программа «Наши соседи по планете»;

- Викторина «Безопасное лето»;

- Игра-ходилка «Будь в движении».

- Технология командообразования включает в себя серию специально организованных игр, упражнений, конкурсов, направленных на сплочение коллектива, с целью снижения уровня тревожности, формирования благоприятного психологического климата, выработки коллективных ценностей.

- Игры на знакомство «Будем знакомы»

-Выбор актива отряда, названия, герба, эмблемы;

- Разучивание подвижных игр. Командные игры на сплочение коллектива

- Шоу-технология – это совокупность мероприятий по организации детских культурно-досуговых, спортивно-массовых и других подобного рода мероприятий, которые являются неотъемлемой частью деятельности любого лагеря.

У шоу – технологии три особенности:

- деление участников на выступающих («сцена») и зрителей («зал»);

- соревновательность на сцене;

- заготовленный организаторами сценарий.

Структура каждого разработанного нами мероприятия состоит из трех блоков: подготовка - реализация - анализ итогов.

Методы реализации программы

Программа организации отдыха и оздоровления детей лагеря дневного пребывания «Сад чудес» - это непрерывный поиск вариантов, позволяющих ребенку расширить как пространство внешнего взаимодействия в среде детского лагеря дневного пребывания, так и раздвинуть границы пространства собственного мироощущения. И здесь на помощь приходит игра – универсальное педагогическое средство, где используются различные методы.

Для успешной реализации программы применяются методы С.А. Шмакова, которые представляют собой методы досуговой педагогики как путей и способов осуществления этого процесса в сфере свободного времени:

– методы игры и игрового тренинга;

- методы театрализации,
- методы состязательности,
- методы равноправного духовного контакта,
- методы воспитывающих ситуаций,
- методы импровизации.

2.Содержание программы

Этапы реализации программы

I. Подготовительный этап (май-июнь 2024 г.)

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия летнего лагеря начинается подготовка к открытию сезона. Деятельностью этого этапа является:

- издание приказов о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, Положение и т.д.);
- работа с родителями по формированию контингента летнего лагеря;
- налаживание сотрудничества с учреждениями и общественными организациями;
- разработка и утверждение календарно-тематических планов кружков, планов работы отрядов;
- участие в семинарах по организации летнего отдыха для начальников лагерей;
- формирование отрядов, утверждение списков;
- проведение инструктажей с воспитателями по технике безопасности и охране здоровья детей.

II. Организационный этап смены (28-29 июня 2024 г.)

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению интересов, лидерских, организаторских и творческих способностей детей;
- запуск программы «Сад чудес»;
- знакомство с режимом дня, с законами, традициями и правилами жизнедеятельности лагеря;
- знакомство с идеей лагеря и оформление уголков отрядов;
- проведение инструктажей по технике безопасности;
- организация «огоньков знакомств»;
- открытие лагерной смены.

III. Основной этап смены (28 июня- 22 июля 2024 г.)

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел, спортивные и досуговые мероприятия различной направленности;
- работа творческих объединений, проведение кружков;
- методическая работа с воспитателями;
- повторное анкетирование детей и родителей.

Каждый день регламентируется план-сеткой. План-сетка оздоровительного лагеря составляется с учетом памятных дат. Так, 2024 год является Годом Семьи. В план-сетку внесены мероприятия на данную тему.

В программу работы с детьми входят следующие направления деятельности:

- познавательно-досуговое направление: игровые и комбинированные мероприятия, тестовые занятия по развитию памяти, мышления, внимания, культурно-познавательные программы;
- спортивно-оздоровительное направление: соревновательная практика, спортивные эстафеты, спартакиада и т.д.;

– общественно-полезная трудовая деятельность: обустройство отрядных уголков, оформление площадок для проведения досуговых программ, дежурство в столовой и т.д.;

– отрядные и общелагерные мероприятия: проведение творческих конкурсов, подвижные игры, танцевальные вечера.

IV. Заключительный этап смены (20-22 июля 2024 г.)

Основной идеей этого этапа является:

– подведение итогов работы детского лагеря дневного пребывания;

– награждение наиболее активных участников;

– итоговое анкетирование и психологическое тестирование, диагностика психического и физического уровня здоровья детей и подростков, уровня развития социальной активности личности;

– презентация «Сада чудес»;

– подведение итогов игры;

– отряды завершают обустройство сада, возводят вокруг сада изгородь, проводится презентация «Сада чудес».

V. Аналитический этап (постлагерный) (23-25 июля 2023 г.)

Период имеет место после окончания смены. Это этап рефлексии, период всестороннего анализа того, что было на смене. На этом этапе внимание фокусируется на самом значительном, самом важном (положительном и отрицательном) из того, что произошло. Нередко именно выводы постлагерного периода влияют на отношение ребенка к лагерной жизни, к лагерной модели социально-педагогической работы.

Основной деятельностью этого этапа является:

- анализ анкетирования детей, родителей;

- подведение итогов смены;

- выработка перспектив деятельности организации;

- анализ собранной информации, размещение на сайте школы;

- анализ предложений детей, родителей, педагогов, касаясь деятельности летнего оздоровительного лагеря.

Постлагерный период для педагогической команды – это этап глубокого

анализа проведенной работы и обобщения результатов.

Направления деятельности в рамках программы

Программа является комплексной, включающей в себя различные направления: спортивно-оздоровительное, патриотическое, нравственно-эстетическое, экологическое, художественно - творческое и досуговое.

Спортивно-оздоровительное направление. В это направление входят мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Разрабатываются и проводятся различные встречи, экскурсии, соревнования, конкурсные программы по физической культуре, ОБЖ, противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, по оказанию первой медицинской помощи. С помощью спорта и физкультуры в лагере решаются задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие детей.

Гражданско-патриотическое направление. Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления должны воспитывать в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Нравственно-эстетическое направление. Прекрасное окружает нас повсюду: и в природе, и в обществе, и в отношениях между людьми. Надо только его видеть, чувствовать и понимать. Ростки этого чудесного умения заложены в каждом ребенке. Развивать их – значит воспитывать эстетически. Вот почему эстетическое воспитание всегда было и остается важнейшей частью педагогической деятельности детских оздоровительных лагерей. В рамках нравственно-эстетического воспитания в лагере можно многое сделать, и действовать можно в нескольких направлениях: музыка, песня, танец, общение с книгой, природой, искусством. Различные мероприятия этого направления должны способствовать развитию у детей чувства ответственности, надежности, честности, заботливости и уважения по отношению к себе, к другим людям и к порученному делу, бережного отношения к природе.

Экологическое направление. Это направление включает в себя все

мероприятия, носящие экологический характер, воспитывающие в детях любовь и бережное отношение к природе.

Художественное направление. Это одно из важных направлений Программы. Оно должно способствовать творческому развитию детей и их инициативе. Мероприятия этого направления благоприятствуют самореализации, самосовершенствованию и социализации ребенка в жизни. Все мероприятия этого направления носят практический характер.

Досуговое направление. Летние каникулы – время отдыха, и поэтому большую роль играет правильно организованный досуг. Именно в этой деятельности дети эмоционально раскрепощаются, заводят новых друзей. Необходимо, чтобы все мероприятия этого направления были веселые, эмоциональные, энергичные, непродолжительные, познавательные. Это направление напрямую связано с другими направлениями Программы.

Образовательная деятельность в рамках программы. С целью создания условий для развития индивидуальных способностей детей, повышения уровня социализации, в течение лагерной смены будут работать творческие мастерские, которые объединят детей по интересам.

Обязательным условием тематической смены является реализация профильного компонента через реализацию краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Моя малая Родина».

Важным направлением деятельности в лагере дневного пребывания является организация воспитательной работы. Воспитательная деятельность в детском лагере реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания. В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» программа отдыха и оздоровления рабочая программа воспитания является составной частью программы отдыха и оздоровления детей.

Модель игрового взаимодействия

По сюжету программы начальник лагеря является министром чудес,

он руководит всем процессом, следит за своевременным выполнением плана посадок в саду плодовых деревьев, цветущих кустарников, разбивкой клумб и строительством дорожек, а также следит, чтобы были созданы все условия для плодотворной работы в саду. Воспитатель – садовник, который является непосредственным начальником «помощников садовника», то есть совета лагеря, координирует и контролирует процесс «посадки сада».

Задача каждого отряда ежедневно расширять границы своего сада: разбивать новые клумбы, высаживать новые деревья и кустарники, засеивать газоны и строить дорожки. С каждым днём сад должен расширяться и преобразовываться. В процессе игры каждый ребёнок научиться налаживать отношения со сверстниками, раскроет в себе новые положительные и отрицательные качества, научиться слышать мнение своих товарищей и прислушиваться к нему, взаимодействовать в команде, сформирует первичные навыки самоанализа, примет участие в спортивных и игровых программах, получит заряд положительных эмоций и найдёт себе новых друзей. Итоги работы подводит садовник вместе со своими помощниками. Участие в этой игре помогает развитию у ребят способности мыслить и действовать, определить свою социальную значимость, научиться нести ответственность за принятое решение.

Ежедневно проводится совещание, на котором подводятся итоги проделанной работы за день, и планируется работа на следующий день.

Система мотивации и стимулирования

Система стимулирования является частью игровой модели программы. Она обычно выстраивается как своеобразный алгоритм личностного роста подростка: оцениваются знания, умения, позиция, достижения, личностные качества подростка и, основываясь на этой оценке, подросток получает общественное признание, различные игровые звания, отличительные знаки, продвигаясь по «лестнице роста». Растет не только отдельно взятый подросток, но и коллектив, но успех коллектива, все равно, зависит от успеха каждого подростка в нем. В течение смены ребята работают над созданием «Сада

чудес», в котором отображается каждый день деятельности детей в лагере. Задача каждого ребенка – внести свою лепту в создание и обустройство «Сада чудес». Каждый отряд ежедневно получает награды и бонусные баллы за активное участие в жизни лагеря, которые тратят на приобретение «стройматериалов» и «посадочного материала» для благоустройства своей части «Сада чудес».

План-сетка смены

<p>День первый</p> <p>28 июня (пятница) Мы сажаем «Сад чудес»</p>
<p>8:30-9:00 – Начало посадки «Сада чудес»: Прием детей. Игры на знакомство «Будем знакомы».</p> <p>9:10-9:30 - Торжественная линейка с выносом государственного флага РФ. Зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак.</p> <p>10:00-11:00 - Организационное мероприятие «Открываем лагерь»: знакомство с правилами жизнедеятельности в лагере; инструктажи по ТБ; распределение обязанностей. Выбор актива отряда, название, герб, эмблема.</p> <p>11:00-12:30 - Отрядное мероприятие «В моём саду»: «Аукцион талантов» - подготовка праздника, посвящённого открытию смены.</p> <p>12:30-13:00 – Проведение инструктажей по ТБ во время игр на свежем воздухе.</p> <p>13:00-14:00- Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
<p>День второй</p> <p>29 июня (суббота) «Разбиваем центральную клумбу»</p>
<p>8:30-9:00 – Прием детей.</p> <p>9:10-9:30 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 - Завтрак.</p> <p>10.00 – 11.00 – Командные игры на сплочение коллектива. Разучивание подвижных игр.</p> <p>11:00-12:30 – Концертно-игровая программа «А вот и мы!» - открытие</p>

лагерной смены.

12.30-13.00 - Беседа «Правила поведения во время каникул»

13:00-14:00 – Обед

14:00-14:30 – Уход детей домой

День третий

01 июля (понедельник) «Сажаем центральную аллею»

8:30-9:00 – Прием детей

9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка

9:30-10:00 – Завтрак

10:00-10:30 - «Азбука пешехода» минутка ПДД

10:30-11:30 – Конкурс рисунков «Год семьи – семья самое важное для человека»

11:30-13:00 – Познавательная программа «Жители лесного царства, зелёного государства»

13:00-14:00 – Обед

14:00-14:30 – Уход детей домой

День четвертый

2 июля (вторник) «Строим центральный фонтан»

8:30-9:00 – Прием детей

9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка

9:30-10:00-Завтрак

10:00 – 11:00 – Кружковая работа

11:00 - 12:00 – Совместное мероприятие с библиотекой им. Н.Крупской

12:00 - 13.00 – Игры на свежем воздухе «Все на свете интересно»

13:00-14:00 – Обед

14:00-14:30 – Уход детей домой

День пятый

3 июля (среда) «Строим беседки»

8:30-9:00 – Прием детей.

9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка

9:30-10:00 – Завтрак

10:00-11:00 - Минутка ПДД «Законов много есть дорожных – выучи их и будь осторожным»
11:00-13:00 – Экскурсия в пожарную часть.
13:00-14:00 – Обед
14:00-14:30 – Уход детей домой

День шестой

4 июля (четверг) «Засеиваем лужайки»

8:30-9:00 – Прием детей
9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка
9:30 - 10:00 – Завтрак
10:00-11:00 – «Улицы моего родного города» - познавательное мероприятие.
Экскурсия по железнодорожному району Бузулука
11:00 – 12.30 – Кружковая работа
12.30 – 13:00 – Игры на свежем воздухе
13:00-14:00 – Обед
14:00-14:30 – Уход детей домой

День седьмой

5 июля (пятница) «Делаем дорожки»

8:30-9:00 – Прием детей
9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка
9:30-10:00 – Завтрак
10:00-10:30 - Минутка здоровья «Осанка - основа красивой походки»
10:30-12:00 – Интерактивное музейное занятие «День Семьи»
12:00-13:00 Игры на свежем воздухе
13:00-14:00 - Обед
14:00-14:30 – Уход детей домой

День восьмой

6 июля (суббота) «Сажаем цветущие кустарники»

8:30-9:00 – Прием детей
9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка
9:30-10:00 – Завтрак

<p>10:00 – 10:30 – Минутка здоровья «Детям о ядовитых растениях»</p> <p>11:00 – 13:00 – «Веселые брызги» - День Нептуна</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
<p>День девятый</p> <p>8 июля (понедельник) «Сажаем «Аллею Славы»»</p>
<p>8:30-9:00 – Прием детей</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00-Завтрак</p> <p>10:00 – 11:00 – «Моя семья – моё богатство» выставка рисунков (фотографий), посвященная Дню семьи, любви и верности</p> <p>11:00-13:00 – Мастер-класс «Ромашка – символ семьи, любви и верности»</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
<p>День десятый</p> <p>9 июля (вторник) «Сажаем «Аллею дружбы»»</p>
<p>8:30-9:00 – Прием детей.</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:00-11:00 – Кружковая работа</p> <p>11:00-13:00 – Просмотр фильма в кинотеатре Синема5</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
<p>День одиннадцатый</p> <p>10 июля (среда) «Сажаем декоративные кустарники»</p>
<p>8:30-9:00 – Прием детей.</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:00-10:30 – Минутка здоровья «Как беречь глаза»</p> <p>10:30-12:00 – Минута славы – Талантливая Россия</p> <p>12:00-13:00 - Интеллектуальная викторина «Все обо всем»</p>

<p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
<p>День двенадцатый</p> <p>11 июля (четверг) «День РДДМ»</p>
<p>8:30-9:00 – Прием детей.</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:00-11:30 – Кружковая работа</p> <p>11:30-13:00 – Торжественное мероприятие, посвященное дню РДДМ. «День Первых»</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
<p>День тринадцатый</p> <p>12 июля (пятница) «Сажаем вечнозеленые деревья»</p>
<p>8:30-9:00 – Прием детей</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:00- 11:00 - Конкурс рисунков на асфальте «Берегите на дороге, руки головы и ноги»</p> <p>11:00-12:00 – Пешеходная экскурсия по городу «Пешком в историю»</p> <p>12:00-13:00 - Познавательное мероприятие «День земли»</p> <p>13:00-14:00 - Обед</p> <p>14:00-14:30 - Уход детей домой</p>
<p>День четырнадцатый</p> <p>13 июля (суббота) «Сажаем фруктовые деревья»</p>
<p>8:30-9:00 – Прием детей</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:30-11:30 – Веселая викторина «Самый, самая, самое»</p> <p>11:30-13:00 – Коллективно-творческое дело «Страна с огромным сердцем»</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p>

14:00-14:30 – Уход детей домой
День пятнадцатый 15 июля (понедельник) «Делаем скамеечки»
8:30-9:00 – Прием детей 9:10-9:30 – Утренняя линейка, зарядка 9:30-10:00 – Завтрак 10:00-11:00 – Конкурс рисунков «Моя Родина – Россия» 11:00-13:00 – Межлагерное мероприятие «Весёлые старты» 13:00-14:00 – Обед 14:00-14:30 – Уход детей домой
День шестнадцатый 16 июля (вторник) «Устанавливаем фонари»
8:30-9:00 – Прием детей 9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка 9:30-10:00 – Завтрак 10:00 – 10.30 – Минутка ПДД «Будь осторожен на дороге» 10.30- 12.00 – Кружковая работа 12:00 - 13:00 – «Сказочные эстафеты» спортивно-игровая программа 13:00-14:00 – Обед 14:00-14:30 – Уход детей домой
День семнадцатый 17 июля (среда) «Сажаем «Аллею памяти»»
8:30-9:00 – Прием детей 9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка 9:30-10:00 – Завтрак 10:00-10:30 – Минутка ПДД «Азбука дорожного движения», инструктаж 10:30-11:30 – Профилактическая беседа с сотрудником КДН 11:30-13:00 – Конкурсно-игровая программа «Наши соседи по планете» 13:00-14:00 – Обед 14:00-14:30 – Уход детей домой
День восемнадцатый

18 июля (четверг) «Строим изгородь»
<p>8:30-9:00 – Прием детей</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:00-11:00 – Викторина «Безопасное лето»</p> <p>11:00-12:30 – Кружковая работа</p> <p>12:30-13:00 – Игры на свежем воздухе</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
День девятнадцатый
19 июля (пятница) «Устанавливаем садовые фигуры»
<p>8:30-9:00 – Прием детей</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:00 - 11:00 – Профилактическая беседа с сотрудником линейного отдела полиции</p> <p>11:00-12:00 – Экскурсия в психолого-диагностический центр</p> <p>12:00-13:00 – «Саквояж с чудесами» - театрализованный праздник</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
День двадцатый
20 июля (суббота) «Устанавливаем качели»
<p>8:30-9:00 – Прием детей.</p> <p>9:00-9:15 – Утренняя линейка, зарядка</p> <p>9:30-10:00 – Завтрак</p> <p>10:00-10:30 – Минутка здоровья «Мой рост и вес»</p> <p>10:30-12:00 – Экскурсия в пещеры «Спасо-преображенского монастыря»</p> <p>12:00-13:00 – Отрядное мероприятие: подготовка к закрытию лагеря</p> <p>13:00-14:00 – Обед</p> <p>14:00-14:30 – Уход детей домой</p>
День двадцатый первый

22 июля (понедельник) «Устанавливаем вывеску»

8:30-9:00 – Прием детей.

9:00-9:30 – Торжественная линейка со спуском и заносом государственного флага РФ. Зарядка

9:30-10:00 – Завтрак

10:00-11:30 – Спортивные эстафеты «Спорт – ты мой кумир»

11:30-13:00 – Праздничный концерт «За расставаньем будет встреча» - закрытие лагеря, дискотека.

13:00-14:00 – Обед

14:00-14:30 – Уход детей домой

3. Ресурсное обеспечение программы

Кадровое обеспечение программы

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

Подбор персонала лагеря 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. Функции воспитателя заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Воспитатель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.

Вожатый – организует и поддерживает работу отрядов, обеспечивает безопасность детей.

Педагог дополнительного образования – организует кружковую работу, проводит обучение по дополнительной общеобразовательной развивающей программе, отвечает за содержание деятельности своего кружка, 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 ребенка для его безопасного времяпрепровождения для 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 вожатых;
- составляются планы работы отрядных вожатых, где отражаются и анализируются события и проблемы дня;
- 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.

Информационно-методическое обеспечение программы

1. Наличие программы лагеря, планов работы отрядов, плана-сетки.
2. Должностные инструкции всех участников процесса.
3. Проведение установочного семинара для всех работающих в течение лагерной смены.
4. Подбор методических разработок в соответствии с планом работы:
 - минутки здоровья;
 - сценарии мероприятий;
 - сборник игр.
5. Проведение ежедневных планёрок.

6. Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.
7. Наградная продукция: каждому участнику смены, дипломы победителям конкурсов, почетные грамоты.
8. Знаки отличия: эмблемы отрядов.
9. Методические рекомендации для вожатых. летнего лагеря
<http://angara-deti.ru/articles/12-metodicheskie-rekomendacii-dlja-vozhatyh-letnego-lagerja.html>.

Портал «ЯВожатый» <http://xn--80admnw0a7d0a.xn--p1ai/>.

Копилка вожатого летнего лагеря
http://www.razumniki.ru/vogatuy_letniy_lager.html.

Материалы для вожатых <http://ogonek37.ru/index.php/2013-05-28-12-02-35.html>.

Книга вожатого: лучшие сценарии для летнего лагеря / авт.-сост. В.И.Руденко. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 216, [1]с. – (Школа развития).
<http://www.phoenixrostov.ru/topics/book/?id=00070651>.

Отдых и оздоровление детей в Курганской области. –
http://www.letokurgan.ru/metodicheskaya_kopilka/poleznye_materialy/.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы летнего лагеря необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- специальные материалы, оборудование: компьютер, музыкальный центр, спортивный инвентарь (скакалки, обручи, кегли, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи);
- канцелярские принадлежности;
- наградной материал (грамоты), призы;
- печатная продукция: маршрутные карты, с отмеченными станциями и заданиями.
- развивающие игры: шашки, шахматы, строительный конструктор, настольные игры.

4. Механизм оценивания эффективности реализации программы

При проведении промежуточной диагностики (беседы на отрядных сборах, анкетирование, опросы) оценивается эффективность педагогического воздействия, своевременно проводится корректировка и прогнозируются образовательные результаты программы.

Итоговая диагностика проводится на заключительном этапе смены путём проведения заключительного общелагерного мероприятия, анкетирования детей, анализируются результаты педагогических наблюдений, подводятся итоги работы отрядов и смены в целом. По каждому разделу программы применяются различные формы подведения итогов: соревнования, конкурсы, экскурсии, викторины, игры, беседы, театрализованные программы. (*Приложение 1*).

Система показателей оценки качества реализации программы:

На детском уровне:

- сформированность личностного потенциала участника лагерной смены;

На родительском уровне:

- удовлетворенность жизнедеятельностью временного детского коллектива в условиях детского оздоровительного лагеря;

На уровне администрации лагеря:

- выстроенность модели эффективного взаимодействия активных субъектов образовательно-воспитательного пространства детского оздоровительного лагеря;

На уровне социального заказа учреждениям отдыха и оздоровления детей:

- социально-педагогическое сопровождение летнего отдыха и оздоровления детей.

5. Факторы риска

Фактор риска	Меры профилактики
--------------	-------------------

низкая активность детей в реализации программы	Выявление индивидуальных способностей и интересов ребенка для приобщения и занятости другой деятельностью (социально-значимой, спортивной, организационной и т.д.)
неблагоприятные погодные условия	Организация мероприятий согласно тематике смен в 2-х вариантах (с учетом погодных условий)
недостаточная компетентность воспитательского коллектива	Проведение инструктивно-методических сборов с теоретическими и практическими занятиями. Индивидуальная работа с воспитателями по коррекции содержания работы.

6. Система обратной связи

Чтобы оценить эффективность данной программы с детьми лагеря проводится мониторинг, промежуточные анкетирования.

Настроение детей ежедневно диагностируется при помощи «*Дерева настроения*» – цветы на дереве отображают настроение ребёнка (жёлтые – «всё отлично», красные – «всё хорошо», синие – «мне грустно»).

Мониторинг – карта – форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Это итог дня. В конце дня отряд заполняет мониторинг – карты, записывая туда позитив и негатив за день, благодарности, предложения. В конце дня и недели педагоги анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи.

Разработан механизм обратной связи. Работает «*Листок откровения*». Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Листок откровений постоянно висит на территории лагеря, сделать там запись может каждый.

7. Список используемой литературы

1. «Настольная книга вожакого» Авторский коллектив. – М.: ГАУК «МОСГОРТУР», ООО «Интеллектуальная литература», 2015. 304 с.
2. Алиева, Л. В. Летний детский лагерь - уникальное пространство оздоровления и воспитания ребенка / Л. В. Алиева. - (Творческое лето) // Дети, техника, творчество. - 2011. - N 3 (67). - С. 44-45.
3. Арманд и Беверли Болл. «Основы управления лагерем» Русское издание. – Издательство НОУД «Учебный центр «КОМПЬЮТЕРиЯ», 2013. – 446 с.
4. Баляскин, Ю. М. Летний калейдоскоп дел / Ю. М. Баляскин, авт. Т. В. Новикова. - (Техническое творчество) // Дети, техника, творчество. - 2011. - N 3 (67). - С. 15-17.
5. Виноградова, Л. И. Мозаика лета / Л. И. Виноградова. - (Творческое лето) // Дети, техника, творчество. - 2011. - N 3 (67). - С. 46-48.
6. Гормакова, Л. Д. Социализация школьника в воспитательном пространстве летнего оздоровительного лагеря образовательного учреждения большого города / Л. Д. Гормакова. - (Организатору летнего отдыха) // Воспитание школьников. - 2011. - N 4. - С. 52-62.
7. Городецкая, В. М. Ищем Нептуна: развлекательная программа на пляже / В. М. Городецкая. - (Для взрослых и не только) // Чем развлечь гостей. - 2011. - N 4. - С. 51-53.
8. Гриднева, Т. Программа летнего отдыха / Т. Гриднева. - (Методика и практика) // Беспризорник. - 2011. - N 4. - С. 45-53. - Библиогр.: с. 53 (7 назв).
9. Денисова, Г. П. Нептун торжествует: купальный сезон в разгаре / Г. П. Денисова. - (Приходите к нам на праздник!) // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. - 2011. - N 6. - С. 19-20.
10. Зворыкина, М. Л. Игра «Наши любимые «Хвостопалые» / М. Л. Зворыкина // Педсовет: журнал. - 2011. - N 5. - С. 18-19
11. Зеленкова, С. М. Детско-подростковая экспедиция: коррекция и профилактика девиантного поведения / С. М. Зеленкова // Социальная педагогика. - 2011. - N 3. - С. 75-81.
12. Иванова, Т. О. Информационно-познавательный проект «Хочу все знать о летних видах спорта» / Т. О. Иванова, авт. Т. А. Гусева. - (Методический кабинет). - (Физическая культура) // Дошкольная педагогика. - 2011. - N 6. - С. 32-37.
13. Коваль, С. А. Профессиональная компетентность специалистов учреждений отдыха и оздоровления детей / С. А. Коваль. - (Ура! Каникулы) // Внешкольник. - 2011. - N 3. - С. 26-28.
14. Кудашев, Г. А. Программа лагерной смены: отдельные особенности разработки и оформления. Методическое пособие. – Тюмень: «Ребятчья республика», 2014.- 126 с.

15. Куприянов Б.В., Миновская О.В., Ручко Л.С., Под ред. А.В. Мудрика. «Ролевая игра в детском загородном лагере: учебно-методическое пособие для организаторов летнего отдыха детей и студентов педагогических специальностей вузов». – М.: «ВЛАДОС», 2010. – 220 с.
16. Лаврентьев В. В. Играй вместе с нами! / В. В. Лаврентьев // Педсовет: журнал. - 2011. - N 5. - С. 6-13
17. Лакатош, А. Н. Как морского царя заколдовали: представление накануне Ивана Купалы / А. Н. Лакатош. - (Театр миниатюр) // Чем развлечь гостей. - 2011. - N 4. - С. 18-24.
18. Лаптева Е. «Карманная энциклопедия вожатого». Серия: Сердце отдаю детям. – «Феникс», 2012, – 192 с.
19. Левин, Я. Н. Семнадцать уроков школьного воспитания / Я. Н. Левин. Урок 17. Физкультура в школе и летний отдых. - (Педагогическое наследие) // Воспитание школьников. - 2011. - N 10. - С. 56-64.
20. Маслов А.А. «Воспитательная работа в детском лагере. Формула успеха» Учебно-методическое пособие. – Омск: 2010. – 424 с.
21. Нечаев М.П. «Настольная книга вожатого детского коллектива» Учебно-методическое пособие – Изд-во «Перспектива», 2015, – 136 с.
22. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г., N 06-1844).\
23. Обидина, Е. Добро пожаловать! / Е. Обидина, авт. Е. Кучерова. - (Опыт работы: проблемы и решения) // Вопросы социального обеспечения. - 2011. - N 13. - С. 10.
24. Океанские методики: Методические рекомендации по организации жизнедеятельности детей в условиях Всероссийского детского центра «Океан»/ Под ред. Э.В. Марзоевой, Г.Ю. Зубаревой. - Владивосток Федеральное государственное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр «Океан», 2010. - 280 с.
25. Педагогика «Орленка» в терминах и понятиях: уч. пособие-словарь// Сост. Ковалева А.Г. Авт. кол-в Бойко Е.И., Ковалева А.Г., Панченко С.И., Романец И.В., Кузнецова А.М./ Науч. ред. М.А. Мазниченко. - М.: Собеседник, 2005. - 192 с.
26. Титкова Т. «Курс выживания для вожатого» – Издательство «Научная книга», 2013.
27. Харитонов, Н.П. Рекомендации педагогам дополнительного образования по доработке образовательных программ дополнительного образования детей (в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей /Письмо Департамента молодежной поли-

тики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г., N 06-1844

28. Шошина, Н. А. План летней оздоровительной работы в ДОУ [Текст] / Н. А. Шошина. - (Управление ДОУ) // Дошкольная педагогика. - 2011. - N 4. - С. 50-57.

29. Эффективная программа детского отдыха: пособие по созданию шедевра: учебно-методическое пособие/ авторы-составители: Н.В. Вервинская, А.А. Данилков, А.В. Саморуков. – Новосибирск, ГАУК НСО НГОНБ, 2020. – 72 с.

8. Приложения

Приложение 1

Критерии оценки качества реализации программы

Обследуемые параметры личности	Методики
<p>Уровень достижений заявленных в программе результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интересы, склонности и ожидания детей и подростков, а также их родителей; - познавательная активность, творческий, духовный и интеллектуальный потенциал детей и подростков, лидерские, организаторские способности; - эмоционально-психологический климат в группе; - социальная активность, адаптированность, автономность и нравственная воспитанность; - креативность, стремление к познанию окружающего мира; - характер межличностных отношений. 	<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование («Анкета-знакомство», «Анкета для родителей детей, отдыхающих в лагере» в начале смены); - коллективно-творческие дела, наблюдение (в течение смены); - экран настроение, наблюдение (в течение смены); - опросы, беседы, анкетирование детей, наблюдение (Опросник М. И. Рожкова на выявление уровня социальной активности, социальной адаптированности, социальной автономности и нравственной воспитанности в течение смены); - наблюдение в процессе включения в различные виды творческой деятельности (в течение смены); - игры, наблюдение, анкетирование («Анкета для родителей детей, отдыхающих в лагере» в течение

	смены).
Уровень удовлетворенности детей и подростков, а также родителей от участия в программе	- анкетирование детей и родителей («Анкета «Как мы жили?» в конце смены); - письменные отзывы родителей (в течение смены).
Качество организуемой деятельности	посещение дела представителями административной группы, методистами и последующий его анализ с педагогом или творческой группой педагогов, самоанализ дела представителями творческой группы, оценка дела детьми-участниками, аналитические планерки, совещания.

Медицинская диагностика детей проводится в начале и в конце смены. Она включает в себя измерение роста, взвешивание, а также динамометрию (сила мышц) и спирометрию (объем легких).

Для мониторинга личностного роста используется рейтинг личностного роста участников смены. Рейтинг личностного роста – это сравнительная оценка различных сторон деятельности личности и её вклада в дела коллектива.

Рейтинг определяется ежедневно: каждому участнику по итогам дня присваивается не более 2-3 маленьких морских звезд или ракушек (за участие и подготовку в мероприятиях) – символов рейтинга.

Таким же образом ведутся командные соревнования. За каждую победу в отрядных соревнованиях присваивается якорь – *символ рейтинга отряда*.

По результатам деятельности оздоровительного лагеря с дневным пребыванием будет подготовлен аналитический отчет, фотоотчёт о результатах реализации программы будет распространен в социальной сети В контакте, на сайте ЦДТ «Радуга».

1. Анкета – знакомство

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 ждёшь 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 _____

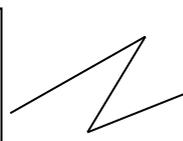
2. Выбери, пожалуйста, фигуру, которая больше всего соответствует твоему внутреннему миру:



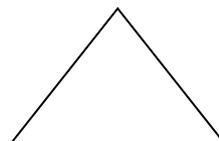
квадрат



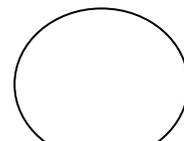
прямоугольник



зигзаг



треугольник



круг

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).

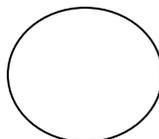
- а) получить новые знания о _____*
- б) лучше понять и узнать себя;*
- в) познакомиться с новыми людьми;*
- г) безопасно провести время;*
- д) попробовать себя в самостоятельной жизни;*
- е) что-то ещё (указать) _____*

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

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

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

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



Опросник М. И. Рожкова на выявление уровня социальной активности, социальной адаптированности, социальной автономности и нравственной воспитанности (в середине смены)

Каждое суждение оценивается ребёнком в баллах по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.

Текст опросника.

1. Стараюсь слушаться во всем своих вожатых.
2. Считаю, что всегда надо отличаться чем-то от других.
3. За что бы я ни взялся – всегда добиваюсь успеха.
4. Умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать добро – главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. В споре с друзьями я до конца отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Я хочу, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, я с ними не общаюсь.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Всегда доказываю свою правоту, даже если никто не согласен со мной.
19. Всегда довожу дело до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Среднюю оценку получаем:

Адаптированности – сложив оценки первой строчки, разделив их на пять.

Автономности – сложив оценки второй строчки, разделив их на пять.

Социальной активности – сложив оценки третьей строчки, разделив

их на пять.

Уровень воспитанности – сложив оценки четвертой строчки, разделив их на пять.

4 – высокий уровень.

3 – норма.

меньше 3 – низкий.

3. Анкета для родителей детей, отдыхающих в лагере

1. *Фамилия, имя ребенка* _____

2. *Дата рождения* _____

3. *Бывал ли ребенок ранее в детских лагерях? (ДА/НЕТ)*

4. *Умеет ли он плавать? Плавает хорошо, держится на воде, плавать не умеет? (нужное подчеркните)*

5. *Чем увлекается Ваш ребенок? Какие секции или кружки посещает?* _____

6. *Как он себя ощущает в детском коллективе (оцените):*

1. *«как рыба в воде»,*

2. *сдержанно,*

3. *настороженно,*

- *замкнут в себе,*

- *другое* _____

7. *Страдает ли ребенок хроническим заболеванием? Каким?* _____

8. *Имеет ли ребенок противопоказания для занятий спортом?*

Если да, то какие? _____

9. *Есть ли ограничение при пребывании на солнце? (ДА/НЕТ)*

10. *Наличие аллергических реакций (ДА/НЕТ). Укажите источник аллергии (продукты, медикаменты и т.д.)* _____

11. *Дополнительная информация, о которой вы хотели бы нам сообщить:* _____

Опросник М. И. Рожкова на выявление уровня социальной активности,

социальной адаптированности, социальной автономности и нравственной воспитанности (в конце смены)

Каждое суждение оценивается ребёнком в баллах по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.

Текст опросника.

1. Стараюсь слушаться во всем своих вожатых.
2. Считаю, что всегда надо отличаться чем-то от других.
3. За что бы я ни взялся – всегда добиваюсь успеха.
4. Умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать добро – главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. В споре с друзьями я до конца отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Я хочу, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, я с ними не общаюсь.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Всегда доказываю свою правоту, даже если никто не согласен с моим мнением.
19. Всегда довожу дело до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.
21. В лагере я прислушивался к мнению окружающих.

22. В период пребывания в лагере мои взгляды изменились.
23. В лагере я стал активнее.
24. Обо мне мои товарищи в лагере могли сказать, что я добрый и справедливый.
25. Мне хотелось уехать из лагеря.
26. Мне хотелось, чтобы смена была более долгой.
27. О вожатых я могу сказать: «Они мои друзья».

1	5	9	13	17	21	25
2	6	10	14	18	22	26
3	7	11	15	19	23	27
4	8	12	16	20	24	

При анализе данные изменения по основным показателям сравниваются с ответами на вопросы 21 (адаптивность), 22 (автономность), 23 (активность), 24 (нравственность), 24-й и 25-й вопросы отражают субъективное самочувствие ребёнка в лагере, 27-й – отношение к педагогам.

Среднюю оценку получаем:

Адаптированности – сложив оценки первой строчки, поделив их на пять.

Автономности – сложив оценки второй строчки, поделив их на пять.

Социальной активности – сложив оценки третьей строчки, поделив их на пять.

Уровень воспитанности – сложив оценки четвертой строчки, поделив их на пять.

4 – высокий уровень.

3 – норма

меньше 3 – низкий.

Анкета «Как мы жили?»

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, что бы приехав в следующий раз, ты чувствовал себя более комфортно.

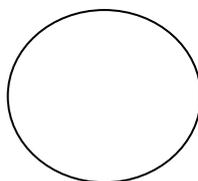
Фамилия, имя _____ Возраст _____ лет
Место проживания _____ Отряд _____

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
 - в) генератором идей (предлагал (а) новые идеи)
 - б) активным участником
 - 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 _____

Утверждаю

Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»

_____ О.Ю. Гостева

«__» _____ 2024 год

Режим дня

**летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
«Сад чудес» на базе клуба по месту жительства «Веселые ребята»**

8.30 – 9.00	Сбор детей, зарядка
9.00 – 9.15	Утренняя линейка
9.15 – 10.00	Завтрак
10.00 – 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

Приложение 3

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»

_____ О.Ю. Гостева

«__» _____ 2024 г.

**Штатное расписание
оздоровительного лагеря дневного пребывания
на базе клуба по месту жительства «Весёлые ребята»
с 28.06.2024 по 22.07.2024 года**

Начальник лагеря – 1

Воспитатель – 1

Атрибуты лагеря

Девиз: «Хоть ты лопни, хоть ты тресни, «Сад чудес» - на первом месте!»

Календарь знаменательных дат:

- 1 июня – Международный день защиты детей
- 5 июня – Всемирный день окружающей среды
- 6 июня – Пушкинский день в России
- 12 июня – день независимости России (20 лет)
- 22 июня – День Памяти и Скорби – начало Великой Отечественной Войны (72 года)
- 26 июня – день молодёжи
- 6 июля – всемирный день поцелуя
- 8 июля – Всероссийский день семьи, любви и верности
- 31 июля – день Нептуна
- 22 августа – день государственного флага Российской Федерации.

Песня:

- Мимо белого яблока луны,
- Мимо красного яблока заката,
- Облака из неведомой страны
- К нам спешат, и опять бегут куда-то.
- Припев:
- Облака, белогривые лошадки,
- Облака, что вы мчитесь без оглядки?
- Не смотрите вы, пожалуйста, свысока,
- А по небу прокатите нас, облака.

Правила поведения в лагере:

- Соблюдать установленный в лагере режим дня. Приходить вовремя.
- Уходить по разрешению воспитателя;

- Обязательно иметь головной убор;
- Подчиняться требованиям воспитателя;
- Соблюдать технику безопасности;
- Беречь имущество;
- Быть вежливым, доброжелательным по отношению друг к другу;
- Соблюдать правила гигиены.

Права детей:

- право безопасности жизни;
- право свободного общения;
- право уважения личности;
- право на информацию;
- право творческого созидания;
- право на инициативу;
- право познания;
- право быть счастливым;
- право свободы выбора деятельности;
- право на ошибку.

Законы оздоровительного лагеря:

- закон точного времени;
- закон доброты;
- закон порядочности;
- закон дружбы;
- закон безопасности;
- закон взаимовыручки.

Игровые и развлекательные программы

В программе подобрано сопровождение жизнедеятельности детей в лагере дневного пребывания, включающее тренинги, беседы, игры, мероприятия и прочее.

Сценарий мероприятия на открытом воздухе «День индейца»

Описание материала: сценарий предназначен для организации летнего отдыха детей. Возрастная категория – разновозрастные дети.

Цель: сплочение коллектива через организацию досуга во внеурочное время.

Задачи:

- создать атмосферу похода;
- развить быстроту, ловкость, мышление;
- воспитать дружеские взаимоотношения в коллективе;
- научить поддержке и взаимовыручке.

Предварительная работа:

- изготовление атрибутов для наряда индейца (символика);
- подборка места проведения;
- маршрут следования похода.

Реквизит: бубны, маракасы, 2 ведра, пластмассовые мячики (по количеству участников), кегли, 2 повязки для глаз, игрушечные лошади – скакунки.

Ход мероприятия: Дети строятся на линейке. Деление на 2 отряда и озвучивание заданий отрядам:

- боевой раскрас племён;
- придумать название племени;
- рассказ о племени;
- придумать ритуальный танец племени;

Пока племена готовят задания, ведущий переодевается в вождя.

Ведущий: (Вождь)

Чтоб шло веселье на ура,
Я приглашаю вас сюда
Богу нашему поклониться,
Подичиться, подивиться.
Коли бог сидит вот здесь,
И народ собрался весь,
Пора праздник начинать
Индейскую землю открывать!

Начинается мероприятие с того, что все отряды строятся в две линии друг напротив друга, далее приветствие «Хау» и взмах рукой, после все племена озвучивают свои названия и рассказывают о себе, показывают ритуальные танцы под собственное музыкальное сопровождение (бубны, маракасы, возгласы)

Вождь проводит ритуал посвящения в индейцы:

- почешем пальцами левой ноги правую ладонь;
- левой рукой через голову подёргаем себя за мочку правого уха;
- подёргаемся, помотаем головой, выбросим из головы дурные мысли;
- плюнем через левое плечо.

Племена вместе с вождём дают клятву.

Вождь: Сегодня на тропу войны вышли два племени «Крутые индейцы» и «Сизое пёрышко». Они сразятся в смекалке, меткости, ловкости, уме и скорости. За победу в конкурсе племя будет получать тотем. Победит в состязании то племя, которое наберёт больше тотемов.

Прежде чем приступить к конкурсу, каждый индеец должен усвоить законы Земли краснокожих.

Законы Земли краснокожих:

- индеец не ноет ни при каких обстоятельствах;
- индеец никогда не останавливается на полпути;
- девиз индейцев: «Один за всех и все за одного»;
- один индеец никогда не бросит в беде другого;

- за нарушение вышеназванных правил Совет племени может изгнать индейца из племени.

Законы индейцев:

- индеец - друг и брат всех бледнолицых;
- индеец не боится трудностей;
- индеец соблюдает порядок и чистоту;
- индеец всегда готов помочь.

«Скачки на резвом скакуне»

Два племени выстраиваются в колонны и скачут на скакуне вокруг препятствия. Побеждает то племя, которое прискачет быстрее.

«Сети»

Племена выстраиваются напротив друг друга, держась за руки, образуя сеть Красных и сеть Зелёных. Каждый индеец (поочерёдно из каждой команды) бежит в сети, пытаясь их разорвать и захватить в плен одного противника. Если сеть не рывается, индеец сам попадает в плен. По окончании испытания побеждает племя, захватившее большее количество пленников.

«Перепрыгни канаву»

Вот на пути широкая канава. Необходимо перепрыгнуть и не упасть в нее. (канавы не глубокая). Воины, что все-таки попали в канаву, перепрыгивают ее еще раз. И так, до трех раз. В этом задании важно, чтобы все племя как можно быстрее оказалось на противоположном берегу. (выполняют).

«Зоркий глаз»

«Попади в цель» (бросают мячики в ведра) (командная сумма баллов)

«Тропа войны»

Индийский дозор (обойти кегли с завязанными глазами, при этом другие племена встают вокруг и говорят неправильное направление (кричат) своё племя кричит правильное направление. По 1 участнику от племени.

«Быстрая нога» Участвует вся команда. Племена выстраиваются в колонны и по очереди бегут вокруг препятствия, передавая эстафету хлопком об ладошку следующего бегущего. Кто быстрее, та команда и выиграла.

«Трубка мира» Команды танцуют танец индейцев

Во время обеда можно провести конкурс «Самое голодное племя», т.е. племя которое всё съест.

Конкурсно-игровая программа «В поисках пиратского клада»

Предварительная подготовка. Поиск отрядами информации о пиратских кладах. Вожатый может порекомендовать, например, книгу С.И. Демкина «Сокровища, омытые кровью. О кладах, найденных и не найденных». Каждый отряд – команда кладоискателей.

Для проведения игры изготавливается «каравелла» - конструкция из стульев, столов; для парусов сгодятся шторы, желательно сделать из фанеры и картона штурвал.

Действующие лица:

- капитан каравеллы;
- помощник капитана;
- дикарь.

Капитан.

По волнам плывет бандит.

Курит трубку. Глаз подбит.

Грабит в море всех подряд.

Как зовут его?

Дети. Пират!

Капитан. Конечно, пират, грабитель и разбойник. Где-то на необитаемом острове спрятаны его сокровища.

Сколько пиратских кладов хранят укромные уголки на Земле? Об этом не знает никто. Многие кладоискатели пытались найти пиратские сокровища. Иногда им это удавалось, но чаще – нет.

Друзья! Сегодня нам предстоит необычное плаванье – поиск пиратских сокровищ. Мы сможем их разыскать, если будем действовать смело, проявим охотничий азарт. А знания о пиратах помогут нам отыскать запрятанные клады.

Помощник капитана. Перед отплытием произнесем клятву кладоискателей. Прошу повторять за мной хором:

«Быть внимательными и доброжелательными по отношению друг к другу! Клянемся! По справедливости разделить сокровища, если они будут найдены! Клянемся! Подчиняться приказам капитана и его помощника! Клянемся!»

Тот, кто нарушит клятву кладоискателей, будет высажен на необитаемый остров.

Капитан. Куда поплывем, друзья? Сокровища каких пиратов вы хотели бы найти? Все вы – бывалые морские волки, многое знаете о пиратах. Какие будут предложения?

Участники игры высказывают предложения.

Помощник капитана. Я предлагаю вам рассказать, что вы знаете о кладях Генри Моргана, Джона Хоккинса, Френсиса Дрейка, Томаса Баскервилла, Уолтера Рэли, Черной Бороды и других пиратов. Чей рассказ окажется самым интересным? Поплывем искать клад того пирата, рассказ о котором вызовет наиболее громкие аплодисменты зрителей.

«Участники экспедиции» по очереди кратко рассказывают о пиратских кладах.

Зрители одобряют возгласами и аплодисментами.

Затем игроки сообща решают, чьи сокровища будут искать.

Капитан. Поднять паруса! Наша каравелла отправляется в плавание. Что-то море беспокойное, как бы шторм не разыгрался. Посмотрите, какие волны!

Используются шумовые эффекты. Игру можно оживить фрагментами звукового фона из кинофильма Ридли Скотта «Белый шквал».

Помощник капитана. Капитан, судно налетело на рифы, получило пробоину и дало течь.

Капитан. Друзья! От скорости нашей работы зависит жизнь корабля. На судне имеется все необходимое для его починки. Залатать пробоины можно лишь всем сообща.

На переносной доске прикрепляется рисунок каравеллы, выполненный на листе ватмана.

На корпусе судна хорошо видны пробоины — знаки «?». Команда получает карточки с вопросами.

Ответил на вопрос — прикрепляй карточку кнопкой на рисунок, закрывай ею вопросительный знак.

Вопросы викторины

1. Кто из английских королей тайно поддерживал пиратов и получал от них часть добычи? (Елизавета I)

2. Кто из английских королей украсил свою корону бриллиантом из награбленных пиратами сокровищ? (Елизавета I)

3. Кому из пиратов Елизаветой I было присвоено рыцарское звание? (Френсису Дрейку.)

4. Что такое «Веселый Роджер»? (Черный пиратский флаг с черепом и костями.)

5. Назовите главную арену «подвигов» пиратов. (Карибское море и рассеянные по нему архипелаги Антильских островов, имевшие множество укромных заливов для якорных стоянок.)

6. Кто такие буканьеры, флибустьеры, корсары, каперы? (Пираты)

7. В какой стране есть музей пиратства? (На Кубе.)

8. В какой стране есть город под названием Флинт? (В Великобритании.)

Капитан. Молодцы! Быстро починили корабль. Плыдем дальше.

Помощник капитана (глядя в подзорную трубу). Что это? Земля! На нашем пути — остров!

Звучит фонограмма песни из к/ф «Бриллиантовая рука» — «Остров невезения». Появляется Дикарь (мальчик в костюме дикаря).

Дикарь. Вы — пленники острова дикарей. Наш вождь Хитрюга хочет испытать вас. Выдержите испытания — укажем прямую дорогу к пиратским сокровищам. Не справитесь — вечно томиться вам на нашем острове. Итак, испытание первое — каверзные вопросы Хитрюги.

1. В переводе с греческого «пират» означает:
 - а) **разбойник;**
 - б) воин;
 - в) моряк?
2. Первые пираты появились:
 - а) во время Великих географических открытий;
 - б) **с возникновением мореплавания и морской торговли;**
 - в) с возникновением огнестрельного оружия?
3. Самый известный пират Карибского моря, прозванный Жестоким, это:
 - а) Дрейк;
 - б) Скотт;
 - в) **Морган?**
4. Слово «консерва» у пиратов Средиземноморья означало:
 - а) сухой паек на одного пирата в день;
 - б) **письменное соглашение между капитанами о разделе добычи;**
 - в) удобная бухта, где можно поставить корабль на ремонт?
5. Швабра — это...
 - а) пиратский термин, обозначающий засаду;
 - б) **морское ругательство;**
 - в) корабельная команда, призывающая команду мыть палубу?
6. «Полундра» — голландское слово, обозначающее:
 - а) **«Бойся предмета, падающего сверху!»;**
 - б) «Все на бордаж!»;
 - в) «Атас, пираты!»
7. Испания праздновала смерть своего ненавистного врага, «королевского корсара», «дьявола», как национальный праздник. Этим «дьяволом» был:
 - а) Монбар;
 - б) д'Олонэ;
 - в) **Дрейк?**

8. Первый звуковой фильм о пиратах, вышедший в Голливуде, назывался:

- а) «Остров сокровищ»;
- б) «Капитан Блад»;**
- в) «Пираты Карибского моря»?

Дикарь. Я вижу, что вы знакомы с историей пиратства. Но наш вождь Хитрюга просил меня задать вам два хитрых вопроса.

Итак, хитрые вопросы Хитрюги

1. Во всех ли океанах существовало пиратство? (Пиратство существовало везде, где пролегали морские торговые пути в Европу, во всех океанах, кроме Северного Ледовитого.)

2. Существует ли сейчас пиратство? (Да, преимущественно в морях возле Китая и Юго-Восточной Азии. Под покровом ночи пираты на легких быстроходных лодках нападают на стоящие в порту суда, а дальше — все, как у их предшественников, только вот команду теперь предпочитают не убивать.)

Дикарь. Хм, вы и с этим заданием справились. Вручаю вашему капитану карту необитаемого острова Гдетоздесь, который находится в нескольких милях от нашего острова. На острове Гдетоздесь спрятаны сокровища кровожадного пирата Ктототама, причем специально для вас.

Дикарь вручает капитану карту. Это нарисованная от руки «старинная карта» острова. На ней обозначены бухта Одноглазого пирата, речка Корсарка, горы Буканьеры и т. д., крестом помечено место захоронения клада. На самом деле это ни что иное, как план лагеря, где коридор может называться морем или рекой, комнаты — бухтами или заливами и т. д.

Капитан. Вперед, друзья, на поиски сокровищ пирата Ктототама! Поднять паруса!

Помощник капитана. А чтобы наш путь показался короче, проведем игру «Пиратские небылицы».

Мы дружно все в конце стиха

Смеяться будем... (ха-ха-ха!)

Плыл пират в худой лохани,
Встретил айсберг в океане.
Это просто чепуха.
Посмеемся... (ха-ха-ха!)
А на айсберге большом
Разместился целый дом.
Нет глупее чепухи,
Посмеемся... (хи-хи-хи!)
Для пирата в доме том
Есть табак, рогатка, ром.
Это враки в чепухе,
Посмеемся... (хе-хе-хе!)
В дом пират решил забраться, 0
Чтоб похитить те богатства.
Отдохнем от чепухи,
Посмеемся... (хи-хи-хи!)
Шторм возник вдруг при луне —
Переждал пират на дне.
Кто поверил чепухе,
Смейтесь громче... (хе-хе-хе!)
После шторма в небе — солнце,
Океан просох до донца.
Не устал от чепухи?
Посмеемся... (хи-хи-хи!)
И пират в своей лохани
Весь испарился, как в бане.
Это, кстати, чепуха,
Смейтесь дружно... (ха-ха-ха!)
Там сидит он до сих пор,
Ждет, когда возникнет шторм.
Быть пиратом нелегко!

Все смеемся... (хо-хо-хо!)

Капитан. Вот мы и на острове Гдетоздесь. Вперед, друзья, на поиски сокровищ!

Пока кладоискатели разыскивают сокровища, зрители играют в несложные игры — по выбору организаторов игры, а вожатый кладет ключ-головоломку рядом со штурвалом. Через несколько минут кладоискатели возвращаются, неся с собой «сундук с драгоценностями» — коробку, заклеенную скотчем и оформленную под древний сундук.

На сундуке — надпись «Открывается ключом, находящимся у штурвала каравеллы».

Капитан находит ключ. Все разгадывают головоломку.

«О чем думает пират?» Глядя на рисунок-ключ, надо сказать, о чем думает пират. Подсказка на крышке сундука.

По острову бродит пират,
Глядит на восход, на закат,
Под каждую пальму глядит,
Одну только фразу твердит.
Он думает, глядя вокруг...

Ответ. Не здесь ли запрятан сундук?

Отгадав головоломку, кладоискатели вскрывают «сундук». В коробке призы и сладости игрокам. Капитан раздает их участникам игры.

Капитан. Что ж, друзья, клад пирата Ктототама — это первый пиратский клад, который нам удалось найти. Если кто-то из вас в будущем будет испытывать удачу и займется поиском настоящих пиратских сокровищ, пусть ему повезет.

На этом наша охота закончена, да и каравелла требует срочного ремонта.

Праздник закрытия лагерной смены с дискотекой

«За расставаньем будет встреча!»

Предварительная подготовка

1. Разучивание детьми, участниками представления стихов и песен.

2. Оформление площадки. На деревьях, растущих на территории лагерь, развешиваются «экзотические фрукты»: бананы, апельсины, ананасы и др. (сделаны из картона и раскрашены). Над входом на площадку вывешивается «Сад Чудес». На территории площадки устанавливаются щитки с рисунками деревьев и цветов причудливого вида

3. Подбор фонограммы праздника.

Действующие лица

2 Скомороха,

Ведущий,

Падишах,

Переводчица.

Детей встречает зазывалы - скоморохи.

1-й скоморох.

В Саду Чудес собирайся, народ!

Сегодня тебя веселье ждет!

2-й скоморох.

Наконец-то все явились,

По пути не запылились.

1-й скоморох.

Дорогие ребята,

От школы отдыхающие,

Почудесить очень желающие,

Приглашаем в Сад Чудес всех,

Кто любит шутку, веселье, смех!

2-й скоморох.

А у кого вид понурый,

Кто кислый или хмурый -

Плясать заставим перед всем народом -

Скучных у нас не бывало сроду!

1-й скоморох.

В Саду Чудес мы ходим по дорогам,

Разрабатываем язык да ноги.

Тем и промышляем,

Что всем лапшой уши-то обрамляем!

2-й скоморох.

Может, балаболить хватит?

У нас гора других занятий!

1-й скоморох. А где помощник наш - ведущий?

Давай, зови его пуще!

А то, небось, отдыхает,

В конце смены здоровье поправляет.

2-й скоморох.

Так чего мне одному-то орать?

Извольте все его звать!

Имечко у него - язык сломаешь.

Киньетаз! Представляешь?!

1-й скоморох.

Голоса у ребят - как раз

Звать всяких «киньетаз».

Давайте-ка все приналяжем,

А киньетаз хором уважим.

2-й скоморох.

Как я загорланю: «Три, два, раз!» -

Все вслед кричите «Киньетаз!»

Внимание! Внимание! Три! Два! Раз!

Дети. Киньетаз! Киньетаз!

Появляется затейник - ведущий.

Ведущий. Привет, друзья! А вот и я!

1-й скоморох.

Да уж видим, что не коза.

Где ты был? Почему опоздал?

2-й скоморох. Ворон считал или проспал?

Ведущий.

Скажете тоже - проспал!

Я о «Саде чудес» новости читал!

1-й скоморох.

Тогда выкладывай их скорей,

Порадуй вестями наших гостей.

Ведущий.

Вести мои - непростые,

Новости - во какие!

В городе нашем - особый язык,

К которому не каждый пока еще привык.

Котенок не котенок здесь,

А некий «конеток»,

А «коболок» - так вообще

Обычный «колобок».

2-й скоморох. И чтобы вести все понять -

Наоборот их следует читать?

Ведущий. Ты прав, читать наоборот.

1-й скоморох.

Здесь очень грамотный народ.

И кто все верно прочитает,

Презент в награду получает.

Затейник рассказывает вести, показывая при этом таблички со словами, написанными наоборот, а дети правильно хором читают их.

Ведущий.

В Саду Чудес, саду большом,

Через укер строят здоровенный тсом.

(Реку, мост.)

Окшынлос на западе вечерком встает,

День-деньской горит анул, всем олпет дает.

(Солнышко, луна, тепло.)

«Ну и глупость! - скажете вы, наверно, мне. -
Ничего нельзя понять, просто аднуре!» (Ерунда)

А сейчас не аднуре, не анул, не олпет,
Всем жителям Сада Чудес -
Наш пламенный привет! (Раздает конфеты)

1-й скоморох.

Внимание! Внимание!
В Саду Чудес - соревнования!
А судить их будет друг,
Наш спортивный ас - физрук!

2-й скоморох.

Это тот, кто всех сзывает,
На зарядку прибегает,
Там ногами потрясет
И на всех в трубу орет?

1-й скоморох.

Чтобы не оглохнуть всем,
Избежать других проблем,
Для занятий с новой сменой
Мы вручим ему сирены.

Выходит физрук лагеря, ему вручаются воздушные шары с пищалками.

2-й скоморох.

Эстафета бегунов.
Кто участвовать готов?

Помощники ведущих проводят эстафету бегунов, формируя две команды по 5 человек.

Этапы эстафеты

1. Бег задом наперед.

2. Бег на четвереньках.
3. Бег со стаканом воды.
4. Бег со стаканом воды и книгой на голове.
5. Бег на корточках.
6. Бег с ложкой во рту.
7. Бег с кастрюлей на голове.
8. Бег в мешке.
9. Бег со скакалкой.
10. Бег с ведрами на коромысле.
11. Бег в ластах.
12. Бег с переодеванием.
13. Бег с завязанными глазами.
14. Бег с мячом между колен.
15. Бег с обручем.

Награждение победителей.

1-й скоморох.

Ура! Ура! У нас в гостях

Из-за границы падишах!

Встречайте падишаха Руссамбея!

С ним переводчица - Абвгдея!

Появляются Падишах и Переводчица.

Падишах. Суперуважатус ребятус!

Переводчица. Уважаемые ребята!

Падишах. Ехал греку с через рекус!

Переводчица. Я проделал большой путь.

Падишах. Специалис супер приветус!

Переводчица. Чтобы приветствовать вас.

Падишах. По случаюс вашус ауфвидерзеюсь!

Переводчица. По случаю прощального торжества в лагере.

Падишах. Греку с раду с.

Переводчица. Я очень рад.

Падишах. Что младус балбесус классус бездельникус.

Переводчица. Что вы, мои юные друзья, хорошо отдохнули здесь.

Падишах. Не икатус, не хроматус, не бинтоватус.

Переводчица. Укрепили здоровье.

Падишах. До фигатус хохотатус, скакатус.

Переводчица. С пользой провели время.

Падишах. Греку с пожелатус.

Переводчица. Я хочу пожелать.

Падишах. Мускулюс, терапевтус, валерьянус.

Переводчица. И впредь быть здоровыми.

Падишах. Мечтатус исполнятус.

Переводчица. Исполнения желаний.

Падишах. ПяТакус в дневникус.

Переводчица. Успехов в учебе.

Падишах. Не гримзус классус маманос.

Переводчица. Хорошего классного руководителя.

Падишах. Не приветикус педагогятус.

Переводчица. Умных учителей-предметников.

Падишах. Ромашкус, фикус, укропус.

Переводчица. И всего самого наилучшего.

Падишах. Живус надеждус, что младус корешатус увижуc тутос.

Переводчица. Надеюсь встретиться с вами, мои юные друзья, на следующем году в этом же лагере.

Падишах. Извинитус! Закруглитус, отвалитус!

Переводчица. Я должен попрощаться с вами, меня ждут великие дела.

Падишах. Амурос Алгеброс, Амурос Химикас, Амурос Русиш.

Переводчица. Любящий вас Алгебраин Химик- хан Руссамбей.

Уходят вместе со Скоморохами.

Ведущий.

Вожатые прекрасные -

Наши мамы «классные»!

Мы замечали не всегда,
Как много нам забот
И терпеливого труда
Вожатый отдает.

Поприветствуем наших славных вожатых громкими аплодисментами!

Дети дарят вожатым цветы и исполняют песню «Я и мой вожатый».

Можно сочинить про вожатых частушки или короткие стихи.

Утро началось с переполоха:
На зарядку нужно всем бежать,
Я хотел поспать еще немного,
А меня заставили вставать!

Умываться мне так захотелось,
Пасты для зубов в помине нет.
Что с вожатым ночью приключилось:
Славный сделал я ему портрет!

Тихий час, а спать так неохота,
Мы ведь очень любим поболтать.
«Что ж, друзья, — сказал вожатый строго, —
Кто не спит, того тренировать!»

На ноги надел большие ласты
И пошел на дискотеку в клуб.
В темноте девчонки испугались.
Знать бы раньше, что не так поймут!

Эти дни уж вновь не повторятся,
Лагерь милый нам не позабыть.
Всем вожатым говорим «спасибо»!
«Сенк ю», «данке» всем вам, стало быть.

Ответное слово от вожатых. Они исполняют вожатский гимн, песню «Мы — вожатые».

Среди нас никто не хнычет и не плачет.

Кто сказал, что нам живется тяжело?

Мы вожатые, а что же это значит?

Это значит - нам ужасно повезло!

Припев.

Мы вожатые, мы вожатые,

Незамужние, неженатые.

И у каждого столько ребят,

Что хватает на целый отряд!

Мы порой не отдыхаем ни минуты,

Наш отряд не позволяет нам скучать!

Мы вожатые, а значит, не зануды,

Нам по штату не положено ворчать.

Припев.

И живется нам на свете интересно.

Нам нагрузки, перегрузки нипочем!

Мы вожатые, а значит, всем известно,

Что кипит в нас энергия ключом!

Припев.

Мы, наверно, не смогли бы жить иначе,

Наш характер нам покоя не дает,

Мы вожатые, а что же это значит?

Значит, мы - неунывающий народ.

Припев.

Наша песенка окончится нескоро,

Кто сказал, что в ней куплетов только пять?

Мы вожатые, а значит, фантазеры,

Будем сами продолженье сочинять!

Ведущий.

А кто за других всегда в ответе,
Знает все и знает всех?

Дети. Начальник лагеря!

Ведущий.

За танцульки нас ругал,
Драться-биться запрещал,
А кто дрался - разнимал.

И в ту степь нас не пускал.

Для начальника специальное

Выступление музыкальное!

Сотрудники лагеря исполняют песню на мотив «Все выше».

Мы служим здесь, чтоб сказку сделать былью,

Преодолеть пространство и простор.

Начальник взглянет - вырастают крылья,

А вместо сердца - пламенный мотор!

Припев.

Все выше, и выше, и выше

Стремится начальник в полет!

И все, кто хоть чуточку дышит,

Стараются тоже вперед!

Бросая ввысь свой аппарат послушный,

Начальник каждый день творит полет.

Нет места тем, кто слаб и малодушен, -

Он в нашем ритме дня не проживет!

Припев.

Ответное слово начальника лагеря, в котором он всех благодарит и напутствует детей.

Ведущий.

Вот грустная пришла минута:

Сегодня выпустим птенцов.
А как их удержать охота,
Воспитывали ведь, в конце концов.

Пришли минуты расставанья,
Не будем долго мы грустить.
Случиться так должно когда-то,
Иначе и не может быть.

Летите смело в мир открытий,
Творите, стройте новый мир.
Вы много можете, ребята,
Мы это честно говорим.

Все поют песню В. Орловицкого «Лагерь, прощай!».

Ведущий. Добро пожаловать из Сада чудес, ребята!

До новых встреч!

Спортивные мероприятия
Сценарий спортивного праздника

«Не перевелись ещё на Руси удальцы и силачи»

Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, кубики, скакалки.

Место проведения: спортивный стадион.

Команды: «Удальцы», «Силачи».

Ход праздника.

Ведущий 1:

Внимание, внимание!

Приглашаем всех на веселое состязание

Предлагаем взять собой быстроту,

Ловкость, силу, смелость

Ведущий.

Начинаем мы программу

Для гостей, друзей, для всех!

Начинаем панораму

Удивительных потех.

Ведущий 2:

У нас в гостях собрались

Подруженьки и добро молодцы.

Они будут судить и оценивать

Все ваши эстафеты.

Ведущий 1:

Замер тихо стадион

Кто же будет чемпион?

Павлик, Вова и Наташа

Или Стас, Илья, и Маша

Тот получит и медаль.

Ведущий 2:

Покатались мячи,

За своим скорей беги,
Не жалея усилий!
Ну, догнал? Беги назад!
Я твоей победе рад.

Эстафета № 1 «Догони мяч»

По команде первые выполняют бросок мяча в корзину и бегут за мячом. Подбрав мяч, касаются стены, возвращаются назад.

Ведущий 1.

Спортивные игры-Жаркие схватки.
Где небывалый накал страстей,
Где духом единым
Старается каждый Соперникам больше забить мячей.

Ведущий 2:

То одной, то другой, Бью по мячику рукой.
Убежит он – догоню,
Я на месте не стою.

Эстафета № 2 «Ведение мяча»

По команде первые игроки ведут мяч правой рукой до ориентира, обратно выполняют ведение левой рукой, добежав, передают мяч в руки впереди стоящему и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету.

Ведущий 1.

Круглый мячик звонко скачет,
От моей руки не плачет.

Ведущий 2:

Мячик, ты теперь для нас
Ценный груз. Тебя по цепочке
Передадут до самой точки.

Эстафета № 3 «Передача мяча по цепочке»

Дети стоят на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу первый игрок начинают передавать мяч по цепочке. Последний обегает шеренгу сзади и

снова передает мяч, и так до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий 1.

Ноги врозь!

Наклонись на авось.

Плавню мячик прокати.

Кто последний?

Возврати!

Ведущий 2:

Кто с учебной дружен,

Нам сегодня нужен,

Кто со спортом дружен,

Нам сегодня нужен.

Таким ребятам хвала и честь,

Такие ребята здесь в зале есть?

Эстафета № 4 «Догони и прокати»

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде первый « бежит до ориентира, возвращается назад, прокатывают мяч между ног. Последний подбирает мяч и снова бежит к обручу, там зажимают мяч между ногами и прыжками возвращаются назад. И так по очереди. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Ведущий 1:

Мы как зайцы на лужайке-

Детворы большая стайка.

Через кочки, через пенек

Будем прыгать целый день.

Ведущий 2:

Это очень хорошо, В зале все проверены,

Это очень хорошо Мы во всех уверены

Эстафета № 5 «Удержи мяч»

У направляющих по 2 мяча в руках, третий зажат между ног. По сигналу первые прыгают до ориентира, оставляют в обруче третий мяч и бегут назад, передавая мячи впереди стоящим. Следующий бегут к обручу, там зажимают мяч между ногами и прыжками возвращаются назад. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий 1:

Вверх подброшу мячик свой,

Точно будет надомной.

На лету схвачу руками,

Подтяну к груди локтями.

Ведущий 2:

Если хочешь быть умелым,

Быстрым, ловким, сильным, смелым,

Научись любить скакалку,

Вожжи, обручи и палку.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай!

Эстафета № 6 «Большая эстафета»

1. По сигналу первый игрок катит мяч клюшкой до ориентира, затем, взяв мяч в руки, ведет его обратно.

2. Второй выполняет ведение мяча до ориентира, обратно возвращается бегом, взяв мяч в руки

3. Третий игрок, зажав мяч между ног, прыжками достигает ориентира.

4. Четвертый игрок с 2 мячами выполняет бег приставными шагами левым боком до ориентира, обратно выполняет бег правым боком.

5. Пятый игрок, ведет баскетбольный мяч, бросает его в кольцо, подбирает и бежит обратно.

6. Шестой игрок передвигается вперед, подбрасывая и ловя волейбольный мяч.

7. Седьмой игрок добегают до стены 5 раз бросает мяч в стену и ловит его.

8. Восьмой игрок прыгает через скакалку, туда и обратно.
9. Девятый игрок бежит спиной, туда и обратно.
10. Десятый игрок прыгает в присядку, туда и обратно.

Ведущий 1:

Праздник веселый закончить мы рады,
Вручить хотим всем призы и награды.
Жюри подводит итоги игры.
Награждение команд.

Ведущий 2:

Благодарим всех за старание,
За радость спортивных побед.
Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнований,
Обеспечивший успех.
Вот и настал момент прощания,
Говорим всем ДО СВИДАНИЯ!

Спортивно-оздоровительный праздник «Весёлые старты»

Цели:

- закрепить спортивные знания, умения и навыки;
- развивать ловкость, быстроту реакции;
- воспитать чувство коллективизма, уважение друг к другу.

Оборудование: мячи, стулья – ориентиры, обручи, кубики, корзины, спортивная форма, ленты для связывания.

Ведущий. Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно-оздоровительный праздник. Во всем мире дети любят играть. Игры бывают разные: на развитие памяти, сюжетно-ролевые игры, на сообразительность, но самые любимые – это спортивные игры, именно поэтому сегодня мы решили провести “Весёлые старты”.

Эй, господа, пожалуйста сюда,

Веселья вам да радости.
Давно мы вас ждём-поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.
Помериться силой,
Побегать, попрыгать
Зовём на площадку друзей.
Весёлые старты вас ждут
На площадке,
Спешите сюда поскорей. (выход команд)
А теперь я хочу спросить у вас...
Таких, что с физкультурой
Не дружит никогда,
Не прыгают, не бегают,
А только спят всегда,
Не любят лыжи и коньки
И на футбол их не зови.
Раскройте нам секрет –
Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)
Кто с работой дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Кто с учёбой дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Кто со спортом дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Таким ребятам хвала и честь.
Такие ребята среди нас есть? (“Есть”)
Вот наши команды перед вами. Нам нужно жюри, чтобы можно было
оценить: на что они способны. Предлагаем быть жюри: **(выбор жюри)**
Жюри выбрано. Теперь не плохо бы послушать приветствия команд.
1 команда.
Лена, Аня ты и я,

Мы спортивные друзья!

С физкультурой, спортом дружим –

Лекарь нам совсем не нужен!

2 команда

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Ведущий. У каждой команды есть своё название и своя песня.

Команда “Спортивные друзья” песню запевай: “Если с другом вышел в путь”

Команда “Здоровые ребята” песню запевай: “Вместе весело шагать по просторам”

Познакомились с командами, посмотрим на что же они способны...
Пожелаем им успехов!

1 конкурс.

Ведущий. Когда ребята только пришли в лагерь, они мало что знали, умели. Скажем так: были “одной ногой в калоше”:

“На одной ноге” – вот и придётся показать, как вы прыгали на одной ноге туда и обратно:

(прохождение детьми дистанции)

“На одной ноге” – бег до ориентира на одной ноге, после сменяем ногу – на другой ноге бегут до команды, передают эстафету.

Вы набрались опыта и совсем вы не в калоше, всё сделали правильно.

2 конкурс.

Ведущий. Проходило время ребята сдружились и стали связаны друг с другом чуть ли не в прямом смысле слова:

“Бег на трёх ногах”

(прохождение дистанции детьми)

“Бег на трёх ногах” – бег со связанными ногами (по 1 ноге каждого из 2 участников связывают, обнимают друг друга за пояс одной рукой) до

ориентира и обратно, передав эстафету следующей связанной паре.

Хорошо вы научились работать в связке с товарищами.

3 конкурс.

Ведущий. Такие друзья всегда подставят друг другу своё крепкое плечо в трудную минуту! А уж, чтобы помочь пронести мяч “без рук”, так тем более.

“Без рук” (прохождение дистанции)

“Без рук” – игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч

4 конкурс.

Ведущий. Иногда, правда, бывали моменты, когда вдруг вы обижались друг на друга, вставали друг к другу спиной. Но дружбу не разорвёшь, как “замок” из ваших рук.

“Тяни-толкай” (прохождение детьми дистанции)

“Тяни-толкай” – игроки встают по парам спиной друг к другу, сцепив руки замком, бегут до ориентира и обратно, передав эстафету следующей паре.

5 конкурс.

Ведущий. И всё это время с вами, как ласковые мамы, были ваши воспитатели, они оберегали вас, словно кенгуру своего детёныша в сумке.

“Кенгуру” (прохождение дистанции)

“Кенгуру” – зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

6 конкурс.

Ведущий. Изредка вы показывали свой норов, “бодались”, но это прошло, и теперь вы бодаете лишь мячи.

“Бодай-ка” (прохождение дистанции)

“Бодай-ка” – бег на четвереньках, ведя мяч головой – “бодаясь” до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

7 конкурс.

Ведущий. Но всё же вы научились выполнять поставленные перед вами задачи, поручения.

“Отнеси-принеси” (прохождение дистанции детьми)

“Отнеси-принеси” – на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами. По сигналу дети бегут раскладывают все предметы по 1 в кружок. И пустой мешок передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают предметы в мешок и передают мешок следующему игроку и т.д., пока не соберут все предметы.

8 конкурс.

Ведущий. В ваших отрядах выделялись лидеры, которые ведут за собой весь отряд.

“Переправа в обручах” (прохождение дистанции)

“Переправа в обручах” – капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

9 конкурс.

Ведущий. В нашем лагере вы, ребята, учитесь быть сообразительными, быстрыми, меткими в высказываниях и в действиях.

“Самый меткий” (метание в обруч)

“Самый меткий” – капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.

Ведущий. Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из ваших команд победил, проверим вашу сообразительность.

Загадки:

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча:

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж...

Все ребята любят ...(душ)

Хвостик из кости,

На спинке щетинка. (зубная щётка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (мыло)

Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кровать,

Быстро делаю ... (зарядку)

Ведущий. Загадки были про что? Для чего нам нужны средства гигиены? Для чего надо делать зарядку?

Доскажи пословицу.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый ...(дух)

Курить – здоровью ...(вредить)

Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)

До свадьбы ... (заживёт)

Здоровья не ... (купишь)

Ведущий. Итак, выслушаем наше жюри: ... (подведение итогов).

Ведущий. Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими,

быстрыми и обязательно дружными. Не забывать соблюдать правила личной гигиены и заниматься спортом!

Викторины

Викторина «На земле, на воде и в воздухе»

- Что животным страшнее – холод или голод? (Голод).
- Едят ли животные красивые опавшие листья? (Нет, листья несъедобны, и даже ядовиты, поэтому животные их не едят).
- С какими животными на суше следует обращаться осторожно? (На суше особенно осторожно следует обращаться с паукообразными. Многие из них ядовиты).
- Какие из животных наиболее приспособлены к жизни в природе: растительноядные, хищные или всеядные? (Всеядные, так как им легче найти подходящую пищу. Зимой они питаются растительной пищей, а летом становятся насекомоядными).
- Где раки зимуют? (В норах по берегам рек).
- Из чего состоит горб у верблюда? (Из жира).
- Родилась в воде, а живет на земле? (Лягушка).
- Куда исчезают на зиму лягушки? (Зарываются в тину, ил, под мох).
- Летает ли пингвин? (Нет).
- Охотится ли белый медведь на пингвинов? (Нет, они живут на разных полюсах).
- Кого называют хозяином полярного края? (Белого медведя).
- У какого домашнего животного зубы растут всю жизнь? (У кроликов).
- Почему кролики постоянно что-нибудь жуют? (Чтобы стачивать зубы).
- Как называют детеныша овцы и барана? (Ягненок).
- Кем в будущем станет головастик? (Лягушкой).
- Кто такой гиппопотам? (Бегемот).
- Кожа каких животных всегда должна быть влажной? (У лягушек, жаб, тритонов).
- Какое животное больше похоже на человека? (Обезьяна).

- Какие ноги у жирафа длиннее, передние или задние? (Одинаковые.)
- Какое животное обладает сильным голосом? (Крокодил.)
- Какие звери летают? (Летучие мыши.)
- Какой зверь спит всю зиму вниз головой? (Летучая мышь.)
- Умеют ли слоны плавать? (Да. Они хорошо погружаются в воду, выставив хобот над поверхностью.)
- Какие животные спят с открытыми глазами? (Рыбы.)
- Самые крупные ящерицы. (Вараны.)
- Самые крупные пресмыкающиеся. (Крокодилы.)
- Самое странное животное. (Австралийский утконос (покрыт шерстью, кормит детенышей молоком, а нос и все четыре лапы у него утиные, маленькие утконосики вылупляются из яиц).)
- Самая крупная змея. (Удав анаконда.)
- Самое полезное животное в мире. (Червяк.)
- Самое древнее домашнее животное. (Гусь.)
- Самое крупное животное в России. (Лось.)
- Самый крупный из зайцев в наших лесах. (Русак.)
- Самый маленький зверек. (Землеройка.)
- Самый чистоплотный зверек. (Барсук.)
- Самое длинноногое животное. (Жираф.)
- Самый крупный морской рак. (Омар.)
- Самая крупная морская птица. (Альбатрос.)
- Самое прожорливое насекомое. (Стрекоза.)
- Ядовитая жаба. Ага.
- Какое лесное животное появляется в полях, когда начинают поспевать овес и кукуруза? (Медведь.)
- Этому зверю помогает выжить удивительная выносливость. Он может не есть по многу дней, не теряя силы и не выходя из формы. Кто это? (Волк.)
- С кем в норе может жить лиса? (С барсуком.)
- Какой зверь летом живет в воде, а зимой в земле? (Водяная крыса.)
- У какого лесного зверя зимой появляются детеныши? (У медведей.)

- Что теряет лось каждую зиму? (Рога.)
- Кто быстро бежит в гору, а с горы — кубарем? (Заяц.)
- Кто спит головой вниз? (Летучая мышь.)
- Шкура какого хищного животного покрыта полосками? (Шкура тигра.)
- Кто к зиме собирается в стаи? (Волки.)
- Кому хвост служит рулем, а иногда парашютом? (Белке.)
- Какой зверек спит под своими ушами? (Заяц.)
- Какие звери летают? (Летучие мыши и белки-летяги.)
- Кто зимой — белый, а летом — рыжевато-коричневый? (Заяц-беляк.)
- Про какого зверя так говорят: «Этот зверь питается ягодами, орехами, желудями, иногда яйцами и птенцами». (Про белку.)
- Все ли зайцы зимой белые? (Нет. У зайца-русака остается серой верхняя часть спины.)
- Их ловят и съедают волки, крупные хищные птицы похищают детенышей, а беркут нападает на взрослых. Что это за звери? (Лисы.)
- Какого зверя называют шатуном? (Медведя, который зимой проснулся, называют «медведь-шатун».)
- Какой лесной житель сушит себе грибы на деревьях? (Белка.)
- Дикое, обычно хищное, животное. (Зверь.)
- Царь зверей. (Лев.)
- Король пустыни. (Верблюд.)
- Самое крупное животное в мире. (Синий кит.)
- Самое крупное животное на суше. (Слон.)
- Животное — символ хитрости и ловкости. (Лиса.)
- Гиппопотам по-другому. (Бегемот.)
- Главная особенность этого животного — рог на лбу. (Носорог.)
- Самое высокое животное на Земле. (Жираф.)
- «Разлинованная» лошадка. (Зебра.)
- Самый известный строитель плотин. (Бобр, или бобер.)
- Серый, страшный и злой. (Волк.)

- Подземный житель. (Крот.)
- Животное с самой отвратительной репутацией. (Крыса.)
- Самое колючее животное. (Еж.)
- Самый неуклюжий и косолапый. (Медведь.)
- Самое пугливое, кроткое животное. (Заяц.)
- Детеныш белого медведя. (Умка.)
- Благородный олень, разводят в питомниках. (Марал.)
- Так еще называют енота. (Полоскун.)
- Гигантская ящерица, хищник. (Варан.)
- Маленький грызун, способный забить в защечные мешки полстакана семечек. (Хомяк.)
- Пушной зверек, который живет в дупле. (Белка.)
- Не любит красной тряпки. (Бык.)
- Великан с могучими рогами, сохатый. (Лось.)
- Большая пятнистая кошка с кисточками на ушах. (Рысь.)

Викторина «Нестрашная анатомия»

1. Кто целый век в клетке? (Сердце.)
2. В какую сеть нельзя поймать рыбу? (В капиллярную.)
3. Какое дерево растёт в легких? (Бронхиальное.)
4. Сколько клеток в организме человека? (100 трлн.)
5. Оно много меньше нас, а работает всяк час? (Сердце.)
6. Сколько костей входит в состав человека? (218.)
7. Назовите самые маленькие кости скелета? (Слуховые, вес их не превышает 0,05 г.)
8. В сосуде водица ей нельзя напиться? (Кровь.)
9. Название каких костей скелета связаны с предметами хозяйственного обихода? (Лопатка, ключица, дуга (рефлекторная), чашечка (коленная), сумка (суставная), таз, молоточек, сосуд.)
10. У двух матерей по пяти сыновей, одной имя всем? (пальцы.)
11. В какой раковине никто не живёт? (В ушной.)

12. Ношу их много лет, а счета им не знаю? (Волосы.)
13. Какой узел нельзя развязать? (Нервный.)
14. Есть ли в черепе подвижные кости? (Нижняя челюсть, молоточек, наковальня, стремя и подъязычная кость.)
15. По какому мосту не ходят? (По мосту стволового отдела мозга.)
16. Сколько весит зрачок глаза? (Зрачок – отверстие в радужной оболочке глаза.)
17. Назовите самую длинную кость скелета? (Бедренная её длина 27,5% от роста человека.)
18. Скорость нервного импульса, бегущего по рефлекторной дуге, может достигать? (120м/с.)
19. От рождения и до взрослого состояния масса головного мозга у человека увеличивается в? (В 4 раза, у мужчин в среднем она равна 1375г, у женщин 1275г.)
20. Сколько нейронов насчитывается в спинном мозге человека? (13 млн.)
21. Сколько литров крови в сутки перерабатывает здоровая печень? (720.)
22. За время своей жизни (около четырёх месяцев) эритроцит проходит расстояние? (1600км.)
23. Какой груз может удержать женская коса, состоящая из 200 000 волос? (20 т.)
24. Какое количество пищи потребляет здоровый человек за свою жизнь? (40 т.)
25. Почему части кисти имеют название - запястье, пястье? (В основе этих терминов лежит слово «пять» - пять пальцев.)
26. Назовите общее количество мышц у человека? (600.)
27. Какой нерв не может найти свое место в организме? (Блуждающий.)
28. В каком отделе головного мозга содержится больше всего воды? (В больших полушариях.)

29. Название, какого химического сосуда носит один из элементов глаза? (колбочки.)
30. Как вы думаете, в связи, с чем продолговатый мозг называют «большой дорогой»? (Через него проходят восходящие и нисходящие проводящие пути, связывающие спинной и головной мозг.)
31. Кто из русских анатомов является автором «ледяной анатомии»? (Н.И.Пирогов.)
32. Назовите одну из самых сильных мышц тела человека? (Икроножная, может удержать груз до 130 кг.)
33. Почему белеют отмороженные уши и нос? (При охлаждении кровеносные сосуды сужаются.)
34. Кто в своей «клятве» произнёс: «Не навреди больному»? (Гиппократ.)
35. Где, кроме сердца, есть полулунные клапаны? (В венах.)

Игры и конкурсы

Подвижные игры на воздухе

Запрещенное движение

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: «Руки вверх!». Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Белки, орехи, шишки

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, шишки, орехи. Если он сказал белки, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

Подскоки

Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то выпрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.

Ловушка

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

Вьюны

Играющие встают в круг и приподнимают руки кверху, образуя «воротца». Ведущий объявляет двух рядом стоящих игроков вьюнами. Один вьюн встает в круг и называется «убегающий», другой - за кругом - «догоняющий». Дистанция пробега невелика - нужно один раз обежать круг и встать на свое место, но бежать придется не по прямой, а по извилистой линии, проскальзывая в «воротца» то с одной, то с другой стороны. По сигналу ведущего оба вьюна срываются с места. Если победил, то есть добежал раньше до своего места убегающий, то назначается вместо него вьюн, а догоняющий остается прежний. Если догоняющий осалил убегающего, то догоняющий выбирает себе замену, а убегающий вьюн остается старый. Можно игру проводить с разделением на две команды, рассчитав всех стоящих на первые и вторые номера, тогда убегающий и догоняющий вьюны выбираются из разных команд, а успех того или другого приносит одно очко его команде.

Успей подобрать

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Обезьяньи салки

Обезьяньи салки – разновидность пятнашек. Водящий догоняет убегающего, который меняет способы передвижения, водящий обязан менять свой способ передвижения вслед за убегающим.

Ловля цепью

Ловля цепью – разновидность пятнашек. Начало – как игре ловля парами, только водящие остаются одной цепью. Эта игра проходит интересно в лесу или среди столбов.

Замри на месте

Для проведения игры назначается один или несколько участников,

которые играют роль колдунов. Тот, кого коснется колдун, должен остановиться на месте, расставить ноги врозь. Игрок может продолжить игру если один из бегающих пролезет у него между ступнями ног.

Летучий голландец

В эту игру лучше всего играть в лесу, особенно, если все замерзли. Согреются очень быстро. Игроки (10-30 человек) становятся в круг и берутся за руки. Одна пара человек бежит за кругом. Внезапно кто-то из них ударяет по сцепленным рукам кого-нибудь из круга. Пара, которую ударили по рукам, должна выскочить из круга и оббежать его вокруг, то же самое делает пара, которая ударила, только бежит в противоположную сторону. Те двое, которые быстрее оббегут круг, занимают пустое место. Другие же остаются бегать за кругом. История повторяется.

Падающая палка

Встав в круг, несколько играющих рассчитываются по порядку номеров. Участник игры под номером 1 берет гимнастическую палку и выходит на середину круга. Поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, он громко называет какой - либо номер, например 3, а сам отбегает на свое место. Тот, кто назван, выбегает вперед, стараясь подхватить падающую палку. Если он успевает это сделать, то участник игры под номером 1 снова берет палку и, поставив ее вертикально, называет какой - либо номер и т. д. Если же палка упала на землю, то водящим становится тот, кто не сумел ее подхватить. Игра длится 5 - 7 мин. Побеждает тот, кто меньше других был в роли ведущего.

Бездомный заяц

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

Палочка-выручалочка

Дети выбирают водящего считалочкой:

- Я куплю себе дуду

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. У стены рядом с ним помещают палочку – выручалочку, сделанную из дерева (длиной 50 – 60 см, диаметром 2 –3 см) и ярко окрашенную, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве. Водящий берет палочку, стучит ею по стене и говорит: «Палочка, пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла ... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами: «Палочка-выручалочка, выручи меня» – и постучать по стене. Затем бросить ее как можно дальше от стены и, пока палочку ищет водящий, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше. Нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить слова медленно, чтобы все дети успели спрятаться. Искать детей водящему следует по всей площадке, а не стоять возле палочки – выручалочки. Дети могут перебежать с одного места укрытия в другое, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

Неслышно за мячом

Эту игру можно проводить только при полной тишине. Играющие располагаются по кругу. В центре водящий, вокруг него на полу несколько больших и малых мячей (булав, городков). Водящий закрывает глаза и по сигналу ведущего один, двое или трое играющих неслышно подходят к лежащим предметам, тихо берут какие-либо из них (по одному каждый) и

возвращаются на свои места. Водящий старается услышать или угадать, когда играющий берет предмет. Если он более-менее уверен, что услышал, то говорит: “Стой!” - и показывает рукой в направлении играющего, и тот выходит из игры, когда водящий прав. Если водящий не угадал, посылают новых игроков брать предметы.

Перестрелка

Площадку для игры делят на 4 равные части. 2 средние - нейтральная зона, туда заходить нельзя. Команды располагаются в противоположных крайних частях. По свистку начинается перестрелка. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Побеждает та команда, которая быстрее выведет из строя всех соперников.

Меткий футболист

С завязанными глазами отойти от мяча на 10 м, потом разбежаться и попробовать ударить по нему.

Развивающие игры в помещении

Счет до 30

Участники игры должны сосчитать по порядку от 1 до 30. Каждое число называет любой из участников. Однако, если одно и то же число назовут два (и более) участника одновременно — счет начинается сначала. Разговоры и какое-либо невербальное общение между игроками запрещены.

Пример игры:

1-й участник: “Один”

2-й участник: “Два, три”

3-й участник: “Четыре”

1-й участник: “Пять”

4-й участник: “Шесть, семь, восемь”

2-й и 3-й участник (одновременно): “Девять”.

Из-за того, что два участника одновременно назвали одно и то же число, счет начинается заново

3-й участник: “Один” и т. д.

Для реальности достижения игровой цели предложите для начала

досчитать до 10 (трудновыполнимое задание).

Слушай

Руководитель свистит, подавая игрокам с повязками на глазах сигнал и меняя свое направление. Ориентируясь на звуки, нужно найти взрослого.

Предметы

Дети приносят с собой какие нибудь небольшие предметы и складывают их в одно место. Далее выбирают одного из игроков, который становится спиной к предметам. Ведущий, указывая на один из предметов, спрашивает: "Что делать тому, кому принадлежит этот предмет?". Все игроки видят это предмет, но один стоит к нему спиной и не знает, на чей предмет указывает ведущий. Задание этого игрока - назначить "штрафы", задание, которое должен выполнить хозяин предмета, чтобы выкупить предмет.

Сквозь обруч

Играющий в одной руке держит ракетку, на которой лежит мяч настольного тенниса, в другой - гимнастический обруч. Задача играющего - продеть через себя обруч сверху вниз, затем снизу вверх, не уронив мяч. Играют парами. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.

Испорченный факс

Участники садятся в ряд друг за другом. Последний участник рисует на спине человека, сидящего впереди него, картинку. Игрок, получивший сообщение, должен максимально точно повторить его на спине сидящего впереди. Первый игрок в ряду, получив сообщение, рисует его на бумаге. После этого сравниваются рисунки первого и последнего игроков и выявляется, на каких участниках игры факс дал сбой. Перед следующим раундом все игроки должны поменяться местами. В качестве рисунков могут быть использованы геометрические фигуры, буквы и небольшие слова, различные символы (значок доллара, евро, круг и т. д.). Начинать игру желательно с простых геометрических картинок. Для того, чтобы игра проходила динамичнее, можно заранее, втайне от участников игры, заготовить рисунки для передачи. Можно провести командный вариант игры - все участники делятся на команды по 5-8 человек и одновременно передают

рисунок. Победившей считается команда, чей результирующий рисунок наиболее близок к исходному.

Музыкальные стулья

После остановки музыки сесть на стул, как можно быстрее. Проигрывает тот, кто сделал это последним или кому не хватило стула.

Эстафеты

Мяч в кольцо

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

Художники

В центре круга или эстрады - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут уголь и рисуют начало рисунка, по сигналу передают уголь следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все. Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, пароход, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.

Бег с тремя мячами

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. Вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки.

Репка

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру

начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Носильщики

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды

наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т. д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Три прыжка

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, пробежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Запрещенное движение

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

Гонка мячей

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой

колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Снайперы

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Игольное ушко

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

Эстафета со скакалкой

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Встречная эстафета с брусками

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных

бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Эстафета зверей

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде воспитателя участники команд должны пропрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда «зайцев» - как зайцы и т. д.

Ритмическая эстафета с палками

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Прыжки по полоскам

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу

первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и тд - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

Разгрузи машину

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

Конкурсы

Матрешки

На стуле лежат два сарафана и две косынки. Кто быстрее наденет сарафан и повяжет косынку, тот победитель.

Пожарные

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной в два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

Кто быстрее

Дети со скакалками в руках встают в шеренгу с одной стороны площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15 - 20 шагах чертится грань или ложится шнур с флажками. За обговоренным сигналом все дети одновременно прыгают в направлении положенного шнура. Выигрывает тот, кто окажется возле нее первым.

Попадание мячом в цель

На расстоянии 8-10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой:

- больше точных попаданий;
- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой;
- игроки пинают мяч ногой;
- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.

Скатай шар

Играющие делятся на группы по 2 - 5 человек. Каждая из них получает задание: в течении установленного времени (8 - 10 мин.) скатать снежный ком как можно большей величины. Выигрывает группа, скатавшая к указанному времени самый большой снежный ком.

Цепь

За отведенное время изготовить цепь с помощью скрепок. Чья цепь окажется длиннее - побеждают в конкурсе.

Надуй шарик

Для данного конкурса понадобится 8 воздушных шаров. Из зала выбирается 8 человек. Им раздаются воздушные шары. По команде ведущего участники начинают надувать шарики, но так, чтобы шарик при надувании не лопнул. Выигрывает тот, кто первым справится с заданием.

Гонка обручей

Играющие делятся на равные команды и строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надето 10 гимнастических обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч соседу, тут же

получает новый обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой дважды выигрывают.

Быстрые тройки

Игроки стоят по кругу в тройках - один за другим. Первые номера каждой тройки берутся за руки и образуются внутренний круг. Вторые и третьи номера, держась за руки, образуют большой внешний круг. По сигналу ребята, стоящие во внутреннем круге, бегут вправо приставными шагами, а стоящие во внешнем круге - влево. По второму сигналу игроки отпускают руки и становятся в свои тройки. Каждый раз круги перемещаются в другую сторону. Игроки тройки, которые быстрее соберутся, получают выигрышное очко. Игра проводится 4 - 5 мин. Выигрывает тройка, игроки которой наберут больше очков.

Проверка на вежливость

Этот конкурс с подвохом и проводится только один раз. Перед началом состязаний мальчиков перед ними проходит девочка и как бы случайно роняет платок. Выигрывает тот мальчик, который догадался поднять платок и вежливо вернуть девочке. После этого объявляется, что это и был первый конкурс. Вариант: если конкурс между двумя командами, то балл присуждается той, из которой был самый вежливый мальчик.

Добрая сказка

Берется за основу сказка с грустным концом. (например, снегурочка, русалочка и т д) И дается задание детям подумать как эту сказку можно переделать, используя персонажей из других сказок, так, чтобы она счастливо закончилась. Выигрывает та команда, которая наиболее смешно и весело обыграет сказку в виде мини-спектакля.

Потяг

Участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук. Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники –

«заводные». Став друг против друга, «заводные» также берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь или разорвать цепь противника, или перетянуть её за намеченную линию. Правило: тянуть начинают точно по сигналу.

Конкурс за народными сказками

Дети делятся на две команды. Ведущий говорит первые слова из названия народных сказок, участники должны сказать это название целиком. Выигрывает та команда, которая даст больше правильных ответов.

1. Иван Царевич и серый ... (волк)

- Сестрица Аленушка и братец ... (Иван)
- Финист - Ясный ... (сокол)
- Царевна - ... (Жаба)
- Гуси - ... (Лебеди)
- По щучьему ... (велению)
- Мороз ... (Иванович)
- Белоснежка и семь ... (гномов)
- Конек - ... (Горбунок)

Оживи картину

Командам в конвертах даются названия картин, которые надо оживить немой пантомимой так, чтобы узнали зрители:

- «Бурлаки на Волге»;
- «Охотники на привале»;
- «Опять двойка»;
- «Три богатыря».

Проговори без ошибок

Кто лучше проговорит данные пословицы, тот и победит:

- Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
- Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
- Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.
- Рапортовал, да недорапортовал, а стал дорапортовывать — зарпортовался.

Ночные путешествия

Ведущий говорит про то, что ехать водителю придётся ночью без освещения, поэтому игроку завязывают глаза. Но для начала водителя знакомят с автострадой, приготовленной из спортивных кеглей. Вручив водителю руль, ведущий предлагает потренироваться и проехать так, чтобы ни один столбик не был сбит. Затем игроку завязывают глаза и подводят к рулю. Ведущий дает команду - подсказку куда поворачивать водителю, предупреждает про опасность. Когда путь пройденный, ведущий развязывает водителю глаза. Потом "едут" следующие участники игры. Выигрывает тот, кто меньше всего собьет кегль.

Меткие стрелки

На стене крепится мишень. Можно использовать маленькие мячики или дротики. У каждого игрока три попытки. После игры ведущий награждает победителей и приободряет проигравших.

Удержи равновесие

С вытянутыми в стороны руками игроки, как канатоходцы, ходят по самому краешку ковра. Выигрывает тот, кто последний сойдет с дистанции.

Фильм ужасов

Условия таковы - в кассете пять яиц. Одно из них сырое, предупреждает ведущий. А остальные - вареные. Необходимо разбить яйцо о лоб. Кому попадется сырое, тот самый смелый. (Но вообще-то яйца все вареные, а приз получает просто последний участник - он осознанно шел на риск стать всеобщим посмешищем.)

Поговорим о здоровье

Детям о зубах

Прежде чем пойдем на прием к стоматологу, давайте познакомимся с зубами. Кажется, что в них особенного? Чаще всего мы вспоминаем о зубах, когда они начинают болеть. А грустить о них начинаем тогда, когда постепенно все больше и больше их теряем, а с возрастом всеми силами стараемся вернуть утраченное. Как же сделать так, чтобы ребенок с самого детства относился к своим зубкам, как к большой драгоценности? С этой целью мы предлагаем вам, родители, рассказать ребенку сказку о зубах.

В большой розовой пещере, которую люди называют «полостью рта» располагаются два ряда белых как жемчуг зубов. У маленьких деток зубки маленькие, их называют временными, или молочными. Они имеют более голубой цвет, чем постоянные. Молочными назвал детские зубы «отец медицины» — Гиппократ, потому что они прорезываются в то время, когда ребенок питается только грудным молоком и еще не может есть твердую пищу. В те далекие времена люди считали, что зубы образуются из молока. Постоянные зубы более крупные. Они имеют бело-кремовый цвет, равномерный блеск и располагаются двумя ровными рядами, образуя жемчужное королевство зубов. Хотите послушать сказку о зубах? Вот она.

Сказка о короле Прикусе и зубе Мудрике В некотором зубном царстве, в некотором челюстном государстве жил-был зубик Мудрик. Мудрик был младшим сыном короля Прикуса. А еще были у Мудрика братья — Резцы, Клыч-ки, Молярики и Премолярики. Мудрик был самым любимым сыном короля Прикуса, потому что родился последним и был не силен здоровьем. Самые вкусные и большие кусочки печенья и пирожных, самые вкусные-превкусные леденцы и карамели король Прикус отправлял Мудрику. Загордился Мудрик, посчитал себя самым главным зубом королевства. За это невзлюбили его братья и решили проучить. Они подговорили старую неуклюжую зубную щетку, чтобы она не чистила Мудрика, и стали ждать,

когда он заболел кариесом. Они подговорили лихие щипцы, чтобы те пришли и вытащили Мудрика. Испугался тогда Мудрик, заплакал, взмолился:

«Ваше нервное величество, ваше эмалевое высочество, отец наш зубной! Заступитесь за меня! Не хочу я болеть кариесом, не хочу быть вырванным лихими щипцами. Хочу быть чистеньким, беленьким и здоровеньким, и я тоже хочу, как и мои братья, пережевывать вкусненькие яблочки, морковочку и капустку». Выслушал король-отец сыночка Мудрика, закручинился. Вот ведь, оказывается, что бывает от любви-то неразумной. Попричитал, захохотал король Прикус и указал строго-настрога своим старшим детям, зубцам-удальцам, чтобы приняли они Мудрика в свои ряды и дали ему возможность славно трудиться — перемалывать полезную для зубов пищу. А братья, зубцы-молодцы, только того и ждали.

И Мудрик стал жить-поживать, жевать-пережевывать, кальций с фтором наживать. Вот и сказке конец, а кто слушал, тот хорошо будет ухаживать за всеми зубами.

Зачем человеку нужны зубы

Как же это красиво, когда у человека белые и ровные, как драгоценный жемчуг, зубы! Они ведь нужны не только для того, чтобы кусать и жевать, но и для того, чтобы человек мог ослепительно улыбаться и все вокруг могли бы видеть, что он здоровый, сильный, веселый и с удовольствием может работать. Оказывается, зубы нужны и для красивой речи, ведь они участвуют в произношении некоторых звуков. Соотношение верхних и нижних зубов обычно называют прикусом. И если зубы стоят не ровно, то из-за неправильного прикуса могут меняться контуры лица. Это, конечно, придает лицу своеобразие, но в большинстве случаев не очень украшает мальчика или девочку.

Зубы можно сравнить с растениями в цветочных горшочках, где каждый зуб закреплен в своем костном «горшочке». За зубами и ухаживать надо, как за цветами: споласкивать после еды, чистить зубными щетками и специальными ниточка-ми-флоссами промежутки между ними, удобрять фторидами.

В сказочном саду жемчужных зубов у каждого человека сначала вырастает 20 временных зубов, а затем — 32 постоянных. Внимательно перед зеркалом рассмотрите стройный ряд своих зубов. Самые передние 4 зуба сверху и 4 зуба внизу называются резцами, так как с их помощью мы откусываем или, как ножницами, отрезаем кусочки пищи. За резцами следуют зубки с острой, похожей на шило верхушкой — это клыки. Они похожи на зубы хищных животных — собаки, кошки, акулы. Но у этих животных все зубы такие, а у нас с вами таких зубов только четыре. За клыками стоят жевательные зубы, которые наверху заканчиваются плоской площадкой с бугорками, между которыми имеются щели-фиссуры. Эти зубки похожи на мельничные жернова: они перемалывают кусочки пищи, отрезанные передними резцами.

Чтобы пища хорошо «перемололась», была вся пережевана, ее надо переворачивать, и такую работу «лопаты» берет на себя язык. Хорошо пережеванная и смоченная слюной пища отправляется в желудок и кишечник, где продолжается работа по усвоению всего того, что съедено. Если человек плохо пережевывает пищу и заглатывает ее целыми кусками, бедным желудку и кишечнику приходится туго. Они вынуждены выполнять не свойственную им тяжелую работу, что через какое-то время приводит к болезни. Поэтому, заботясь о здоровье своего желудка, во время еды не следует торопиться, а нужно тщательно пережевывать пищу.

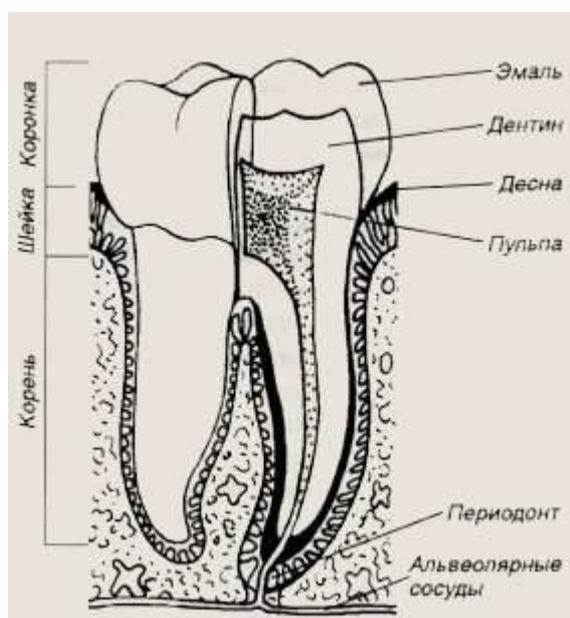
Как устроен зуб

А теперь посмотрим, как устроен зуб. Снаружи он белый и блестящий, так как одет в красивую «рубашку» из эмали. Это тонкий слой, покрывающий верхнюю часть зуба — коронку. Между коронкой и корнем находится шейка зуба. Корни зуба не видны, они покрыты цементом, и располагаются в костных лунках. Под эмалью и цементом находится дентин, из него состоят прочные стенки зуба.

Зуб можно сравнить с домиком. Эмаль — крыша, стенки зуба — дентин, внутри зуба — комнатка, это — пульпа. Туда-то и стремятся проникнуть микробы при кариесе. Дом обычно имеет фундамент, а зубы —

корни, поэтому они больше похожи на растения. Но, в отличие от растений, зубы после прорезывания растут только в высоту. Как растение питается от корней, так и зуб. В каждой зубной лунке верхней и нижней челюстных костей находятся кровеносные сосуды и нервы, которые через каналы, начинающиеся у верхушек корней, заполняют сердцевину зуба. Сплетение сосудов и нервов внутри зуба называют пульпой. Корень зуба, связки, десна удерживают зуб и составляют анатомический комплекс, который получил название пародонт.

Зуб начинает болеть тогда, когда в воспалительный процесс вовлечена пульпа, это бывает при глубоком кариесе и пульпите. Когда дело дошло до пульпы — это очень серьезно, так как можно лишиться зуба. Лучше этого не допускать. Мальчик или девочка, как нежные и любящие садовники, должны ухаживать за своими зубами, а «зубные врачи» — стоматологи помогать и учить своих пациентов, как предотвратить главную беду зубов — гниение и избежать лечения «внутренностей» зуба.



Строение зуба.

Какие жалобы приводят детей к стоматологу

К детскому стоматологу с детьми до трех лет следует обращаться тогда, когда появляются жалобы на боли при прорезывании зубов, если родители замечают кариес на передних зубах или желто-белые гнойнички (свищи) на десне над верхними резцами. Болевые ощущения при поражениях зубов

могут возникать у маленьких детей в вечернее или ночное время, во время приема пищи, а также при стоматитах, сопровождающих стафилококковую и герпетическую инфекцию.

В возрасте от 3 до 6 лет родители приводят ребенка к стоматологу, когда появляются жалобы на зубную боль, возникающую как во время еды, так и самостоятельно. Обычно пораженные кариесом молочные зубы детей не беспокоят. Чаще поражаются боковые поверхности зубов, при этом в соседних зубах развивается контактный кариес. Важно знать, что вечерние или ночные самопроизвольные боли, не связанные с приемом пищи, свидетельствуют о глубоко зашедшем процессе — воспалении пульпы. Боли во время еды могут говорить о том, что пищевой комок давит на дно большой кариозной полости, и при этом возможно воспаление в пульпе или в области верхушки корня. Если на десне над разрушенным зубом появляется пузырек с гнойным содержимым, то это свидетельствует о том, что воспалительный процесс в области верхушки корня идет давно, а корень уже может быть частично разрушен. Разрушенные временные зубы, у корней которых образуются свищи, спасти невозможно, их следует удалить.

Если ребенка начала беспокоить боль в области конкретного зуба и появилось ощущение, что «зуб стал выше других», то через некоторое время может появиться отек щеки или сужение глазной щели. При этом боль в области разрушенного зуба увеличивается, зуб становится подвижным, а десна вокруг зуба приобретает синюшно-красный цвет. Все эти признаки свидетельствуют о том, что воспаление продолжает распространяться. Кроме того, у ребенка повышается температура. Лечение осуществляет хирург-стоматолог: пораженный зуб удаляют, назначают антибиотики.

У детей 5-7 лет могут появляться жалобы при прорезывании постоянных зубов. Первыми прорезываются постоянные моляры. Их легко «вычислить» — это шестые зубы от центра. Они должны встать за молочными зубами в конце зубного ряда. Это может произойти уже в 4,5-5 лет. Незадолго до прорезывания слизистая оболочка над местом прорезывания может стать отечной и чувствительной. Только после

прорезывания первых моляров начинают меняться передние зубы. Иногда резцы прорезываются рядом, впереди или позади временных резцов. В таких случаях временные резцы начинают мешать, поэтому подлежат удалению, и это позволяет постоянным резцам занять правильное положение. Мешать прорезыванию передних резцов могут лишние, так называемые сверхкомплектные зубы. Они обычно бывают меньших размеров, лежат неправильно и мешают прорезыванию комплектных зубов, поэтому врач принимает решение их удалить.

У детей школьного возраста от 7 до 17 лет жалобы на зубную боль чаще всего появляются при осложненном кариесе. У детей младшего и среднего школьного возраста кариес протекает безболезненно, в то время как у старшеклассников кариес дает о себе знать появлением неприятных ощущений при приеме сладкой и соленой пищи, при перепадах температур. Ночная пульсирующая самопроизвольная боль в зубе, имеющем кариозную полость или дефект пломбы, как правило, свидетельствуют о воспалении пульпы. Боли во время еды и при постукивании о зуб возникают при периодонтитах — воспалении околокорневой костной ткани.

Коварство кариеса зубов и его осложнений у детей и подростков заключается в том, что они развиваются быстро и часто безболезненно. Поэтому проверять состояние зубов и десен у детей следует несколько раз в год. Если кариесом поражено больше 8 зубов, то надо осматривать полость рта 3 раза в год. Если имеется меньше 8 запломбированных зубов, то следует посещать стоматолога 2 раза в год. Если у ребенка не более 5 запломбированных зубов, бывает достаточно посетить стоматолога 1 раз в год.

Когда пациенты обращаются к врачу с жалобами на большое количество разрушенных зубов, то, к сожалению, не во всех случаях эти зубы бывает можно сохранить. Но неприятности на этом не заканчиваются: раннее удаление зубов приводит к смещению рядом стоящих зубов, их вертикальному выдвигению в сторону удаленного зуба. При недостатке зубов нарушается целостность зубного ряда, и, как следствие, ухудшается

эффективность пережевывания пищи. При удалении передних зубов ухудшается образование некоторых звуков, нарушается произношение слов.

Дефекты зубных рядов даже у детей должны возмещаться несъемными и съемными зубными протезами, к ним дети довольно быстро привыкают и почти не замечают их присутствия в полости рта.

В школьном возрасте у детей повышается внимание к своему внешнему виду, им могут не понравиться высоко стоящие клыки, скученность зубов нижней челюсти, большая щель между передними зубами, неправильный прикус. Все это может поправить врач-ортодонт.

В школьном возрасте дети могут жаловаться на появление «язвочек» на слизистой оболочке щек. Такие поражения на слизистой оболочке полости рта могут быть при рецидивирующих афтах, что бывает у школьников с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Школьники могут жаловаться на воспаление десен — гингивиты, воспаление губ - хейлиты, что часто сопровождается общими заболеваниями.

Как правильно чистить зубы

Зубы надо чистить не менее двух раз в день: утром после завтрака, вечером — после ужина, перед сном. Продолжительность чистки зубов 2-3 минуты. Можно контролировать время чистки зубов, считая про себя до 180 раз, купить песочные часы или про себя петь песенку, обычно она длится несколько минут. Зубы чистят сначала снаружи, затем изнутри, потом — жевательные поверхности премоляров и моляров. Если на поверхности языка появляется белый налет, этой же щеткой можно почистить и спинку языка.

Чистку зубов следует проводить при разомкнутых зубах. Сначала



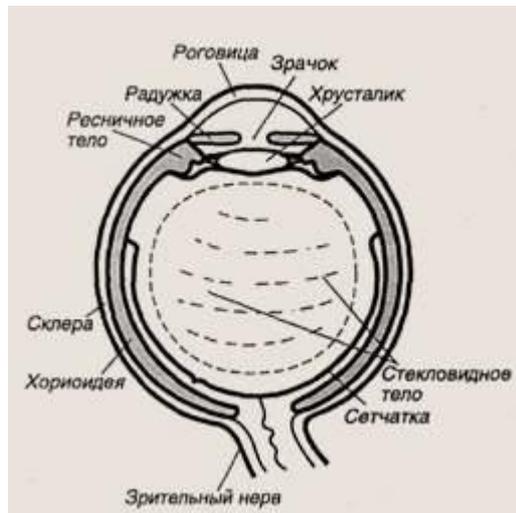
чистят верхние зубы, затем нижние. Начинать чистить зубы нужно слева с наружной поверхности верхних боковых зубов. На каждые 2 зуба выполняют по 10 движений. Движения щетки во время чистки зубов должны

быть вертикальными (сверху вниз), выметающими — от десны к режущему краю зуба (от розового к белому). Затем чистят верхние боковые зубы справа и центральные резцы. Так же чистят верхние зубы изнутри. После этого чистят жевательные поверхности боковых зубов, делая по 10 скребущих движений.

Детям о глазах

Глаз по своей форме напоминает шарик для игры в настольный теннис. Снаружи видна лишь передняя часть глазного яблока. Это и прозрачный участок наружной (фиброзной) оболочки, называемой роговицей, и треугольные белого цвета участки непрозрачного отдела той же оболочки — склеры. Сквозь роговицу видна находящаяся глубже наружной сосудистая оболочка, точнее, ее красивая передняя часть — радужка, которая у каждого человека имеет индивидуальный рисунок и цвет. В центре радужки расположено круглое отверстие — зрачок. Задние отделы наружной и сосудистой оболочки не видны. Большую часть сосудистой оболочки, в глубине глазного яблока, выстилает внутренняя оболочка — сетчатка. Пространство между роговицей и радужкой (передняя камера) занято прозрачной водянистой влагой. За радужкой находится хрусталик — двояковыпуклая биологическая увеличительная линза, имеющая размеры горошины. Основной объем внутри глаза заполняет прозрачное бесцветное студнеобразное стекловидное тело.

Глазное яблоко часто упрощенно сравнивают с фотоаппаратом. Подобно корпусу фотокамеры, склера придает ему форму и защищает то, что находится внутри этого хрупкого прибора. Роговица, как передняя линза в конденсоре объектива, собирает в пучок световые лучи, сосудистая оболочка выполняет роль диафрагмы. Горизонтальное сечение глазного яблока и, подобно кассете, защищает от лишнего света «святое святых» глаза — сетчатку, которую можно сравнить с чрезвычайно чувствительной фотопленкой.



Горизонтальное сечение глазного яблока.

Пословица гласит: «Береги глаз, как алмаз». Алмаз же хранят в коробочке, подложив под него мягкий поролон. Таким защитным футляром для глазного яблока служит костная полость — глазница, выстланная жировой клетчаткой. Каждое глазное яблоко подвешено в глазнице на шести мышцах, сокращение которых синхронно поворачивает оба глаза в сторону рассматриваемого предмета. Спереди глазницу прикрывают кожно-мышечные складки — верхнее и нижнее веко. Над верхними веками растут брови, препятствующие скатыванию влаги со лба. На краях век расположены ресницы и выходные отверстия железок. Видимые передние отделы склеры и задняя поверхность век покрыты конъюнктивой — тонкой слизистой пленкой, подобно тому, как во рту десны и губы находятся под тонкой прозрачной слизистой.

Глаз постоянно увлажняется многочисленными мелкими незаметными слезными железами конъюнктивы. Слезы при обильном истечении и при плаче также вырабатывает большая слезная железа, находящаяся под верхненаружным краем глазницы. Слезы скатываются к внутренней спайке век. Рядом с внутренним углом каждого века расположена слезная точка, которой начинается слезный каналец, впадающий в слезный мешок. Далее слезные пути открываются в полость носа, куда и стекает в конце концов слеза. Поэтому, когда человек плачет, он начинает «хлюпать носом». Если слез очень много, они не успевают попадать в нос и стекают по щекам.

Работа глаза в акте зрения напоминает функцию микрофона при записи звука. С сетчатки только начинается сложнейший путь зрительного восприятия, в котором далее принимают участие зрительные нервы, частично перекрещивающиеся друг с другом (это образование называется хиазмой), зрительные пути в тканях головного мозга, подкорковые зрительные центры и пучки, ведущие от них к шпорной борозде затылочной доли мозга — корковому центру зрительного анализатора. Именно в этом месте коры головного мозга формируется окончательное восприятие того, что мы видим.



Слёзные органы.

Острота зрения и её определение

Одна из основных функций глаза — острота зрения, или способность распознавания минимальных по размеру объектов на максимальном расстоянии. Считается, что хорошо видит человек, который может с расстояния 50 м сосчитать пальцы на руке. При этом угол между сетчаткой глаза и сторонами пальца имеет ширину, равную 1 минуте. Такая способность — видеть под углом зрения, равным 1 минуте, — называется единицей (1,0), или, как иногда очень упрощенно говорят, стопроцентным зрением.

При рассматривании предметов на одинаковом расстоянии острота зрения тем выше, чем меньшего размера объекты удастся рассмотреть. То есть острота зрения тем выше, чем на большем расстоянии человек может увидеть предметы одинакового размера. Обычно тесты для проверки остроты зрения помещаются на расстоянии 5 м. Наиболее часто для этих целей используется таблица Сивцева—Головина. Если рассматривать ее с расстояния 5 м, то остроте зрения, равной единице, соответствует четкое

видение десятой сверху строчки.

Травмы глаз

Травмы глаз детей чрезвычайно опасны. Повреждения глаз легче предупредить, чем вылечить их последствия. Как правило, травмы глаз у детей возникают из-за отсутствия должного внимания взрослых.

Сильный удар тупым предметом в область глаза часто приводит к отеку и кровоизлиянию под кожу века. Даже когда нет видимого нарушения целостности кожных оболочек, ребенка, получившего такую контузию, следует показать врачу. Может оказаться, что у него серьезно повреждены кости глазницы, оболочки и содержимое глазного яблока.

Тем более опасно, когда при получении механической травмы нарушается целостность кожи века, слизистой и роговой оболочки — ранение.

Профилактика травм глаз

- Чтобы грудной ребенок не поранил глаза собственными ногтями, их надо своевременно обрезать.

- Давая ребенку игрушку, надо подумать, не сможет ли он ею нанести травм своему глазу. Предметы из бьющихся материалов, имеющие острые края и углы нередко вызывают тяжелые повреждения глаз, особенно при попадании в руки малышкой. На продающихся игрушках обычно написано, для какого возраста они предназначены. Такие игрушки, как пистолеты, стреляющие шариками, рогатки, луки и им подобные, могут быть причиной больших несчастий.

- Следует убирать иголки, булавки, гвозди, ножницы, ножи, вилки и другие колюще-режущие предметы в недоступные для маленьких детей места.

- Надо приучить ребенка к тому, что столярные и токарные работы требуют! определенных общих и личных средств, защищающих глаза от механической травмы, — экраны, очки. Механическая травма бывает в результате попадания в глазную щель инородного тела: пылинки, кусочков угля, металла, осколков наждачного круга. Даже поверхностно лежащее в глазной щели инородное тело вызывает светобоязнь, слезотечение, сжатие века, резкую боль. Оно может оказаться под веком или на роговой оболочке.

Его не рекомендуется удалять самостоятельно, так как можно вызвать серьезные осложнения. Если такое случилось, следует наложить на глаз повязку и как можно скорее доставить ребенка в лежачем положении к врачу.

Ожоги глаз

Чрезвычайно опасны ожоги глаз.

Дети получают термические ожоги, без присмотра родителей пользуясь петардами и другими пиротехническими устройствами, поджигая легковоспламеняющиеся и взрывоопасные вещества. При любом термическом ожоге пострадавшего надо как можно быстрее доставить к врачу. Попадание в глазную щель химических веществ вызывает химические ожоги. Они также приводят к очень серьезным последствиям. Ожоги щелочью и кислотой вызывают разъедание тканей глаза. В случае химического ожога следует немедленно начать обильно промывать глаз струей воды в течение не менее 5—10 минут. При ожоге кислотой хорошо действует ранняя нейтрализация раствором соды, а при щелочных ожогах желательнее начать промывание лимонной или борной кислотой.

Бывает, что дети получают ожоги анилиновыми красителями — грифелем анилинового карандаша, чернилами. В таких случаях необходимо промывать глаза дубящими веществами, например крепким чаем.

Дети любят смотреть на вспышку электросварки. При этом может произойти лучевой ожог, проявляющийся сильной резью в глазах, светобоязнью, слезотечением. В таком случае помогают холодные примочки, и симптомы обычно быстро самостоятельно проходят.

Надо твердо усвоить, что при любом ожоге глаз ребенка необходимо как можно скорее показать врачу!

Ухо и его заболевания

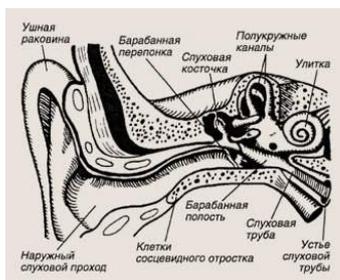
Когда мы говорим «ухо», то сразу представляем ушные раковины. Но это далеко не все и совсем не самая важная часть органа слуха. Ухо состоит из трех отделов: наружного, среднего и внутреннего уха.

К наружному уху относятся ушная раковина и наружный слуховой проход — трубочка, уходящая внутрь до барабанной перепонки. Это

звукособирающий и звукопроводящий отдел уха. Далее следует среднее ухо. Остановимся подробнее на его строении, так как именно с ним связано большинство ушных проблем. Среднее ухо состоит из трех отделов: слуховая (евстахиева) труба, барабанная полость и клетки сосцевидного отростка височной кости, расположенные в заушной области. Все полости среднего уха заполнены воздухом, а их стенки выстланы тонкой слизистой оболочкой, являющейся продолжением слизистой оболочки носоглотки.

Слуховая труба соединяет барабанную полость с носоглоткой и имеет два отверстия: одно в носоглотке, другое — в барабанной полости. Слуховая труба предназначена для выполнения двух функций — вентиляционной и дренажной. Вентиляционная функция заключается в том, что через слуховую трубу происходит постоянный обмен воздуха во всей системе среднего уха (барабанная полость и клетки сосцевидного отростка) при глотательных движениях. Дренажная функция обеспечивает отток из среднего уха отработанного содержимого. Второй отдел среднего уха – это барабанная полость, которая имеет форму куба, равного 1 кубическому сантиметру, и 6 стенок. На внутренне-боковой стенке открывается устье (отверстие) слуховой трубы, посредством которого она сообщается с носоглоткой. На наружно-боковой стенке – отверстие, ведущее в заушную область и воздушные клетки височной кости. Наружной стенкой служит барабанная перепонка, внутренней – стенка, за которой располагаются вестибулярный аппарат и слуховой нерв. Верхняя стенка граничит с полостью черепа, а нижняя — с крупными сосудами. В самой барабанной полости находится цепь из трех слуховых косточек – молоточка, наковальни и стремечка, которые осуществляют передачу звука с барабанной перепонки во внутреннее ухо и на слуховой нерв.

Строение уха.



Травмы опорно-двигательного аппарата

Особенности травм у детей

Кто в своей жизни не получал травм? Дети — не исключение, но переломы костей и вывихи суставов у ребенка имеют свои особенности.

Как известно, травма — это любое повреждение организма, вызванное механическим, термическим, химическим или другим фактором внешней среды. Чаще других наблюдаются механические повреждения, которые приводят к переломам и вывихам костей.

Для каждого возрастного периода детства характерны определенные повреждения, что связано с особенностями психофизического развития ребенка данной возрастной группы. В первые годы жизни преобладают бытовые повреждения, из них одну треть составляют ожоги и только пятую часть — переломы костей. В школьном возрасте увеличивается частота уличных, (транспортных и нетранспортных) травм.

У детей травма отличается не только механизмом возникновения, что обусловлено необыкновенной подвижностью и любознательностью ребенка, но и проявлениями возникших нарушений, сроками заживления, исходами. Это связано прежде всего с анатомическими и физиологическими особенностями детского организма, очень интенсивными восстановительными процессами. Методы лечения переломов и вывихов у детей и взрослых существенно различаются.

В опорно-двигательном аппарате ребенка гораздо больше мягких тканей (мышц, жира, хряща), чем костей, они смягчают непосредственное травматическое воздействие на кости, которые сломать труднее, чем у взрослых. Переломы костей верхней конечности у детей случаются гораздо чаще, чем других костей. Те же особенности строения в сочетании с эластичностью капсулы и связок предохраняют ребенка от вывихов, которые у детей до 5 лет практически не наблюдаются: на 10 переломов приходится только один вывих. Однако общее число переломов у детей выше, чем у взрослых, и это расплата за необыкновенную подвижность и неопытность ребенка. Наиболее распространены у детей переломы предплечья и локтевого

сустава, среди вывихов — вывихи костей предплечья, подвывих или вывих головки лучевой кости. Наблюдаются и так называемые переломы-вывихи, то есть сочетания перелома и вывиха. К ним относятся вывихи костей предплечья с отрывом участка плечевой кости или перелом локтевой кости в нижней части с вывихом головки лучевой кости в локтевом суставе.

Кости детей тонкие, но содержат больше органических веществ, что делает их упругими, гибкими. Суставные отделы костей конечностей состоят преимущественно из хрящевой ткани, которая служит материалом для последующего костеобразования. У взрослого человека тонким хрящевым слоем покрыты лишь трущиеся поверхности. Преобразование хряща в костную ткань происходит постепенно в процессе роста ребенка — в течение всего детства.

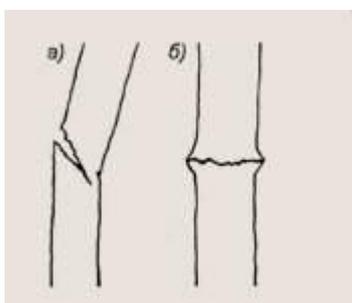
Между суставной частью кости, которая располагается в полости сустава, и самой костью расположена так называемая ростковая зона. Она присутствует и около различных костных выростов, к которым прикрепляются связки, сухожилия и т. д. Эти хрящевые прослойки обеспечивают рост костей в длину и существуют до окончания роста человека.

Хрящевые структуры не подвержены переломам из-за своей высокой эластичности, амортизационной способности и однородного строения. А вот переломы — отрывы костей по ростковой зоне — встречаются достаточно часто, и только у детей. Такие переломы трудны для выявления, поскольку хрящевая ткань не видна на рентгеновских снимках, они требуют точного сопоставления, иначе нарушается функция ближайшего сустава. Отрывы костей по ростковой зоне «заменяют» у детей вывихи суставов. Однако это не значит, что сама хрящевая ткань не повреждается при механическом воздействии. В результате травмы хрящ может перемещаться, рассасываться, менять свое содержание и свойства. Последствия таких нарушений весьма чувствительны для организма: это и укорочения конечностей, и нарушения формы костей, и ограничения подвижности в суставах. Остеохондрозы, артрозы, остеохондропатии — все эти состояния имеют в своей основе

патологические изменения хрящевой ткани.



Коленный сустав



Виды переломов: а — перелом типа «ивового прута»; б — вколоченный перелом

Кости детей покрыты относительно толстой и плотной оболочкой — надкостницей, которая также служит источником костеобразования и очень хорошо снабжается кровью. При переломе надкостница легко отслаивается, а когда она повреждена, то ее части могут оказаться между отломками и стать препятствием для точного сопоставления отломков.

В связи с особой эластичностью надкостницы форма излома кости у детей иная, чем у взрослого человека. Встречаются продольные расщепления кости, характерны небольшие надломы без смещения и вколоченные переломы, когда одна часть кости внедряется в другую. Плотная эластичная надкостница часто удерживает отломки от смещения, и такие переломы напоминают сломанный зеленый ивовый прут. Врачи иногда называют такие переломы «по типу зеленой веточки».

Кость способна восстанавливаться полностью через этап образования костной мозоли без каких-либо рубцов. Толчком для образования костной мозоли служат продукты разрушения тканей в месте перелома. Выраженность костной мозоли зависит от точности сопоставления отломков и жесткости их удержания. Высокая восстановительная способность костно-хрящевой ткани у детей и последующий рост костей в длину и ширину делают возможным оставлять так называемые «допустимые смещения», которые самостоятельно исправляются с течением времени.

Обязательной задачей врача-травматолога является устранение смещения суставных отделов костей по линии ростковых зон, смещения отломков и вокруг собственной оси, а также недопустимо больших угловых смещений. Эта процедура болезненна и выполняется под наркозом.

У детей редко имеют место открытые переломы, когда повреждена кожа над местом излома и есть угроза внесения в кость инфекции с последующим развитием остеомиелита (воспаления костной ткани). Еще реже наблюдаются огнестрельные (всегда инфицированные) ранения костей и суставов. Воспаление при переломах чаще представляет собой осложнение лечения и развивается через 5-7 дней после попадания инфекции. При лечении таких инфицированных переломов обязательно используют антибиотики.

Любая травма является повреждением всего организма как единой целостной системы, для восстановления которой включаются абсолютно все защитные силы. Поэтому повреждение костей сопровождается местными и общими симптомами, которые отличаются от таковых у взрослого человека. В большинстве случаев состояние ребенка при переломах и вывихах костей удовлетворительное. Тяжелое или крайне тяжелое состояние с проявлениями травматического шока имеет место при множественных переломах или при их сочетаниях с травмой внутренних органов, головного мозга.

Особое внимание надо уделять тому, при каких условиях произошла травма, а также жалобам ребенка, положению и форме травмированной конечности, ее подвижности. Следует помнить, что дети, особенно младшего

возраста, не всегда могут четко рассказать, что с ними произошло, не способны точно локализовать боль. Общение с ребенком еще более затруднено из-за общей реакции: крика, плача, беспокойства, повышенной температуры. Травмированный ребенок ищет защиты, поэтому взрослый человек должен держать себя в руках, выглядеть уверенным и спокойным, не паниковать, по возможности успокоить и ребенка. Не следует сразу пытаться рассматривать, трогать пораженную конечность. Всем своим видом и поведением нужно показать ребенку, что скоро ему окажут помощь и все закончится хорошо.

Надо постараться определить сопутствующие нарушения и объем местных повреждений — ссадины, раны, кровотечения, оценить адекватность реакции ребенка на повреждение, в том числе ощупыванием здоровой конечности.

Клинические признаки переломов и вывихов костей можно разделить на вероятные и достоверные. К первым относятся боль, припухлость, кровоподтек, гематома, деформация, нарушение функции, ко вторым — ощущение хруста костных отломков в месте перелома и появление несвойственной там подвижности, нарушение нормального соотношения костных ориентиров сустава.

Проявления переломов и вывихов конкретной локализации имеют свои особенности. Кроме осмотра и ощупывания, с целью установления диагноза иногда применяют поколачивание, особенно при переломах позвоночника, измерение длины и окружности поврежденного участка конечности и пр.

Всегда надо обращать внимание на окраску кожных покровов на периферии от травмы, в области кисти и стопы, проверить подвижность пальцев. Выраженное побледнение, «мраморность» рисунка, застойно-синюшный оттенок кожи в сочетании с отсутствием любых движений могут быть обусловлены повреждением крупных сосудов или нервов. О серьезном повреждении свидетельствует и отсутствие пульса на верхней конечности в типичном месте, на лучевой артерии, исчезновение пульса на тыльной поверхности стопы или в подколенной области, а также нарушение

чувствительности кожи или ощущение «мурашек», неприятного жжения, покалывания. В таких случаях следует как можно скорее обратиться за врачебной помощью и сделать все возможное, чтобы быстрее доставить ребенка к врачу травматологического отделения хирургического стационара. Это относится и к повреждениям, которые сопровождаются обильным наружным кровотечением или нарушением жизненных функций организма.

Всегда надо определить, не нарушено ли кровоснабжение периферических отделов конечности. В типичных случаях диагностика переломов или вывихов не сложна, поскольку есть указание на травму и присутствуют все признаки перелома или вывиха. Особенность диагностики травм у маленьких детей состоит в том, что они имеют большое количество мягких тканей и у них часто отсутствует смещение отломков при поднадкостничных или вколоченных переломах. Все это затрудняет выявление перелома методом осмотра и ощупывания, а точные сведения о происшедшем получить бывает очень трудно. Достоверно определить повреждения костей и суставов можно только при рентгенологическом обследовании пораженной конечности в двух проекциях с захватом ближайшего сустава. В особо трудных, сомнительных случаях делается рентгеновский снимок и здоровой конечности для сравнения индивидуальных размеров и соотношений костных ориентиров. На основании рентгенограмм можно судить о характере перелома и смещении отломков костей, наличии одного или нескольких осколков, сопутствующих нарушениях. Только с учетом данных рентгенограмм можно строить правильный план лечения больного ребенка.

Первая помощь

Оказание первой помощи ребенку при травме проводят по общим правилам травматологии. Первое, что надо сделать при переломе, — обезболить и иммобилизовать место травмы. Иммобилизация — это придание неподвижности поврежденному участку, что значительно уменьшает болевой синдром. Временную иммобилизацию конечности можно осуществить, прибинтовав руки к туловищу, поврежденную ногу к здоровой

ноге или используя такие подручные средства, которые обеспечат неподвижность места перелома и позволят транспортировать больного. Это могут быть доски, палки, лыжи и пр.

При фиксации перелома иммобилизации обязательно подлежат два смежных с переломом сустава.

Далее, если в этом есть необходимость, следует произвести обработку ран и остановить кровотечение. Наложение повязок при ранах, кровотечениях производят незамедлительно, не дожидаясь прибытия врача.

При тяжелом общем состоянии ребенка надо оставить его в лежачем положении до прибытия врача или при неподвижном положении конечностей и туловища транспортировать пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

В большинстве случаев дети с переломом не только могут передвигаться самостоятельно, но им не требуется и специальная экстренная помощь, особенно если речь идет о верхней конечности. Не надо только откладывать обращение к врачу.

При переломах чаще всего в госпитализации необходимости нет, большинство больных успешно лечатся амбулаторно. Ребенка необходимо положить в больницу в тех случаях, когда требуется репозиция перелома, то есть сопоставление отломков, когда имеет место повреждение внутренних органов или комбинированная (перелом и ожог) травма, а также при осложненном инфекцией течении травмы. Репозиция переломов у детей производится под общим обезболиванием (наркозом) в кратчайшие сроки после травмы.

Лечение переломов и вывихов

Консервативное лечение

Лечебная тактика при переломах в детском возрасте может быть консервативной, то есть без хирургического вмешательства, активно-хирургической, когда при лечении не обнажается линия перелома, и оперативной — с открытым сопоставлением отломков. Основным методом лечения переломов у детей — консервативный. Принципы лечения больных с

переломами и вывихами сводятся к следующему.

- Оказание неотложной помощи — обезболивание, иммобилизация, рентгенологическое обследование, выбор оптимального способа лечения.
- Обязательное обезболивание перед началом лечения.
- Наиболее точное сопоставление отломков.
- Обеспечение стабильности удержания отломков костей до конца сращения перелома.
- Раннее начало функционального лечения — массажа, лечебной физкультуры, физиолечения с целью восстановления движений в суставах.

Остаются непреложными три закона немецкого ортопеда Беллера при лечении любых больных с переломами костей. А. Хорошее сопоставление. Б. Полная иммобилизация. В. Восстановление полного объема движений.

В детской практике основными способами консервативного лечения являются: фиксационный, функциональный (вытяжение) или их комбинации.

Фиксационный способ лечения заключается в наложении повязок, удерживающих отломки до полного сращения перелома или обездвиживающих сустав после вправления вывиха костей на период рассасывания отека и восстановления поврежденного капсулярно-связочного аппарата. Фиксирующая повязка должна захватывать два смежных с переломом сустава, быть удобной, не нарушать кровоснабжение и функции нервов конечности, быть эстетичной. Детям непосредственно после травмы не накладывают циркулярные гипсовые повязки, поскольку переломы и вывихи у них сопровождаются значительным отеком со стороны мягких тканей, что создает высокую опасность нарушения кровоснабжения в периферических участках. Как правило, в острый период используют гипсовые лонгеты, охватывающие $2/3$ окружности конечности, и только через несколько дней лонгеты можно заменить циркулярными повязками.

При консервативном лечении переломов через 4-5 дней после закрытого сопоставления отломков делают контрольные рентгеновские снимки. Выясняют, не произошли ли вторичные смещения, связанные с исчезновением отека и появлением свободного пространства под гипсовой

лоигетой. Следующие рентгенологические снимки выполняют после снятия гипсовой повязки: на этих снимках хорошо видно, как срослись отломки. Срок ношения гипсовой повязки зависит от локализации перелома, его характеристики, тяжести и возраста ребенка.

У детей сроки сращения костей гораздо короче, чем у взрослых. Чем младше ребенок, тем быстрее у него срастаются кости.

В некоторых случаях с целью сопоставления отломков используют вытяжение. Это в первую очередь относится к переломам костей нижней конечности. Вытяжение или проводится до полного сращения перелома, или сменяется методом фиксации после начала образования костной мозоли.

Активно-хирургическое, или оперативное, лечение

Врачу приходится прибегать к активно-хирургическому, или оперативному, лечению в следующих случаях:

- при переломах со смещением, которые невозможно сопоставить и лечить консервативно;
- при безуспешности консервативного сопоставления отломков, в том числе при попадании мягких тканей между отломками, а также при недопустимых их смещениях;
- при переломах, консервативное лечение которых может привести к очень плохим результатам, например при переломах по ростковой зоне со смещением;
- при переломах с замедленной консолидацией, влияющих на функцию конечности;
- при повреждениях сосудисто-нервного пучка или угрозе его повреждения при консервативном лечении больного;
- при множественных переломах с затрудненным консервативным лечением;
- при переломах у детей с пороками развития конечности или ее укорочении. В этом случае лечение перелома сочетается с исправлением деформации или одновременным удлинением конечности;
- при открытых переломах костей;

- при комбинированных травмах, например при сочетании перелома с ожогом.

В процессе лечения необходимо постоянно контролировать состояние сосудов и нервов пораженной конечности. Уже со 2-3-го дня используются методы физиолечения, позволяющие уменьшить боль и отек, а также лечебная физкультура свободных от фиксации отделов конечностей. В настоящее время широко применяются медикаментозные средства для улучшения процессов сращения переломов и восстановления микроциркуляции крови в пораженной конечности. Комплексное восстановительное лечение может проводиться в реабилитационных центрах под контролем врача-реабилитолога.

Всё о пользе витаминов

Термин “витамин” ввел польский ученый К. Функ в 1912 году. Некоторые витамины организм может синтезировать сам, некоторые он получает вместе с продуктами питания. Есть витамины, которые растворяются в жирах, а есть те, для растворения которых нужна вода. А теперь **все о пользе витаминов**.

Витамин А – ретинол. Это жирорастворимый витамин. Ретинол может, как поступать в организм вместе с продуктами, так и синтезироваться самим организмом (из бета-каротина). Витамин А участвует в синтезе половых гормонов, способствует формированию и росту костей, в комплексе с другими витаминами предупреждает старение организма и др.

Недостаток в организме ретинола приводит к ухудшению состояния кожи (кожа шелушится, трескается, воспаляется) и слизистых оболочек и т. д.

Избыток в организме витамина А приводит к пожелтению слизистых и кожи, снижению аппетита, иногда к увеличению печени.

Витамином А богаты молочные продукты (сливки, молоко, сметана, сливочное масло), яичный желток.

Каротина много в желто-оранжевых фруктах и овощах (абрикосах, тыкве, помидорах, моркови, облепихе, персиках, сладком перце и др.).

Витамин В1 – тиамин. Это водорастворимый витамин. В небольшом

количестве этот витамин может синтезироваться микрофлорой кишок, однако в основном он должен поступать в организм вместе с пищей (тиамин не накапливается в организме и разрушается при нагревании). Витамин В1 принимает участие в жировом, белковом и углеводном обмене, регулирует деятельность пищеварительных желез и ЦНС и др.

Недостаток этого витамина в организме приводит к снижению иммунитета, аппетита, нарушается деятельность ЦНС, появляется бессонница, раздражительность, слабость и т. д. Получить избыток тиамин практически невозможно.

Витамин В1 содержится в гречке, овсе, орехах, мясе (свином, курином), яичном желтке, печени, сердце и др.

Витамин В2 – рибофлавин. Водорастворимый витамин, который необходим для здоровья глаз, кожи, волос, ногтей.

Недостаток витамина В2 выражается в виде заболеваний глаз, снижения иммунитета, развития анемии. Кожа начинает шелушиться (на веках, лбу, крыльях носа), трескается, появляются морщинки. Волосы тускнеют и выпадают. Ногти слоятся, ломаются.

Избыточное потребление рибофлавина на организм никак не отражается.

Много витамина В2 содержится в твороге, сыре, яйцах, молоке, кефире, сметане, свинине, говядине, жирной рыбе, овсянке, гречке, укропе, шпинате, зеленом горошке и др.

Витамин В3 – витамин РР, никотиновая кислота, ниацин. Водорастворимый, не разрушается при нагревании. Поступает в организм вместе с пищей и синтезируется микрофлорой кишок. Витамин В3 участвует в образовании лейкоцитов и эритроцитов, нормализует содержание холестерина и др.

При его недостатке в организме развивается бессонница, слабость, головные боли, раздражительность, возможны запоры, тошнота, увеличение веса. Также недостаток никотиновой кислоты может вызвать потерю памяти, слуха и др.

Получить избыточное количество витамина В3 вместе с пищей практически невозможно. Но необходимо быть осторожным, принимая его в виде уколов или препаратов, так как избыток этого витамина может привести к нарушению работы печени.

Этот витамин содержится в мясе курицы, кролика, баранине, говядине, свинине, гречневой и перловой крупе, орехах, кофе, рыбе, пшене, рисе, хлебе, манной крупе, молочных продуктах, яйцах, фруктах, помидорах, моркови, капусте и др.

Витамин В4 – холин. Этот витамин поступает в организм вместе с продуктами и синтезируется в организме. Он способствует повышению иммунитета, увеличению синтеза гемоглобина, защищает печень, участвует в работе нервной системы.

Недостаток витамина В4 ведет к замедлению роста молодого организма, появлению бессонницы, нарушению координации движения и др.

При избытке холина возможно ослабление работы сердца, головокружение, снижение давления.

Много этого витамина в мясе, печени, твороге, сыре, яичном желтке, нерафинированных растительных маслах, бобовых.

Витамин В5 – пантотеновая кислота. Это водорастворимый витамин, который участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, синтезе белков и гормонов. В организм попадает с продуктами, а также синтезируется кишечной микрофлорой.

При недостатке этого витамина возникают кожные заболевания, нарушается обмен веществ и др. Однако дефицит витамина В5 наблюдается довольно редко, так как он содержится практически во всех продуктах питания. Избыточные дозы этого витамина не оказывают вредного воздействия на организм.

Витамин В5 есть в орехах, фруктах, овощах, мясе, однако при консервировании, замораживании и термической обработке он разрушается.

Витамин В6 – пиридоксин. Водорастворимый витамин, термоустойчив, однако под действием солнечного света разрушается. Способствует усвоению

ненасыщенных жирных кислот, нормальной работе сердечно-сосудистой системы, печени, нервной системы и т. д.

Недостаток этого витамина может способствовать развитию ожирения, себорейного дерматита на лице, отрицательно влияет на работу почек и печени. Избыток пиридоксина не оказывает вредного влияния на организм.

Витамин В6 есть в рыбе, яйцах, дрожжах, мясе, бобовых, печени.

Витамин В8 – инозит. Поступает в организм вместе с едой, а также синтезируется кишечной микрофлорой, частично разрушается при нагревании. Участвует в развитии полезной микрофлоры кишечника, регуляции его двигательной активности, оказывает положительное влияние на работу нервной системы, печени.

Случаев избытка или недостатка витамина В8 в организме установлено не было.

Инозит содержится в молоке, дрожжах, яйцах, печени, почках, ягодах, фруктах, грибах.

Витамин В9 – фолацин, фолиевая кислота. Это водорастворимый витамин, который разрушается под воздействием солнечных лучей и при нагревании. Он участвует в углеводном и жировом обмене, процессах кроветворения и др. Синтезируется микрофлорой кишечника, а также поступает с пищей.

Недостаток этого витамина в организме приводит к появлению раздражительности, слабости, усталости, развитию малокровия, ухудшению работы почек, желудка, печени.

Избыток витамина В9 может вызвать аллергические реакции.

Фолацин содержится в грибах, яйцах, сыре, дрожжах, шпинате, горошке, картофеле, фасоли и т. д.

Витамин В12 – цианокобаламин. Водорастворимый, участвует в процессе метаболизма, кроветворения, углеводном, белковом и жировом обмене, снижает уровень холестерина в крови. В небольшом количестве синтезируется микрофлорой кишечника. Основная же часть этого витамина должна поступать в организм вместе с пищей.

Недостаток этого витамина ведет к развитию тяжелой анемии, недостатку витамина В1 (это вызывает развитие расстройств характерных для недостаточности витамина В1).

Избыток этого витамина выводится из организма.

Цианокобаламин содержится в твороге, молоке, яйцах, сыре, мясе, почках, печени.

Витамин В13 – оротовая кислота. Улучшает работу сердца, участвует в синтезе белка, поддерживает действие витамина В12, активизирует действие витамина В9.

Случаев избытка или недостатка его в организме обнаружено не было.

Витамин В13 содержится в козьем молоке, печени, дрожжах.

Витамин В15 – пангамат кальция, пангамовая кислота. Участвует в синтезе гормонов, витаминов, способствует обогащению тканей кислородом, стимулирует деятельность гипофиза и надпочечников.

Признаков избытка или недостатка этого витамина в организме не обнаружено.

Содержится витамин В15 в семенах растений.

Витамин Н – биотин. Водорастворимый, не разрушается при воздействии кислорода и при нагревании. Участвует в углеводном и жировом обмене, положительно воздействует на нервную систему. Поступает в организм с пищей и синтезируется микрофлорой кишок.

При недостатке витамина Н возникает тошнота, слабость, депрессивное состояние, боли в мышцах, отвращение к еде.

Больше всего биотина содержится в орехах, печени, почках, дрожжах, бобовых.

Витамин С – аскорбиновая кислота. Разрушается при нагревании, под действием солнечного света, при стрессе или нервном напряжении. Этот витамин не синтезируется в организме, поэтому должен ежедневно поступать в организм вместе с пищей. Витамин С поддерживает деятельность половых желез, стимулирует функцию поджелудочной железы, способствует заживлению ран, травм, переломов, укрепляет кровеносные сосуды,

повышает сопротивляемость организма к инфекциям, предотвращает преждевременное старение совместно с другими витаминами.

Недостаток витамина С вызывает кровоточивость десен, сонливость, вялость, артериальную гипотензию, анемию и др.

Избыток этого витамина наблюдается довольно редко, выражается головными болями, беспокойством, поносом, проблемами со сном, повышением давления.

Витамин С содержится в ягодах (крыжовник, черная смородина и др.), овощах (щавель, шпинат, помидоры, зелень), фруктах (лимона, яблоки, апельсины, мандарины).

Витамины группы D – кальциферолы. Жирорастворимые, не разрушаются при нагревании. Витамина D существует несколько разновидностей, но наиболее важными для человека являются витамины D₂ (поступает в организм с едой) и D₃ (синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей). Витамины этой группы влияют на формирование скелета, функционирование половых желез, щитовидной железы, регулируют работу сердца, обмен кальция и фосфора в организме и др.

При недостатке в организме витаминов D у взрослых возникает остеопороз и хрупкость костей, а у детей – рахит.

Получить избыток этого витамина естественным путем невозможно. При искусственном введении дозы превышающей норму может возникнуть расстройство желудка, атеросклероз, отложение солей и др.

Много витамина D в печени, яйцах, растительных маслах, жирных сортах рыбы, икре.

Витамины группы E – токоферолы. Жирорастворимые витамины, не разрушаются под воздействием высоких температур, но не переносят солнечный свет. В организм поступают только с пищей. Витамин E играет важную роль в функционировании ЦНС и периферической нервной системы, регулирует уровень холестерина и деятельность половых гормонов, вместе с витаминами С и А является сильным антиоксидантом.

При недостатке в организме витамина E происходит задержка полового

развития у подростков и детей, ухудшается детородная способность, появляются боли и судороги в ногах.

При избытке этого витамина повышается артериальное давление.

Витамин Е содержится в яйцах, зелени, нерафинированных растительных маслах, зерновых культурах.

Витамины группы К – филлохиноны. Жирорастворимые витамины, не разрушаются при термообработке, но боятся нагревания и солнечного света. Филлохиноны участвуют в свертывании крови, стимулируют желчеотделение, уменьшают проницаемость стенок сосудов. Основное количество витамина К синтезируется организмом, остальная часть поступает с пищей.

Недостаток этого витамина в организме ведет к снижению свертываемости крови.

При избытке свертываемость крови повышается, что повышает риск возникновения тромбов.

Источниками витамина К служат цветная капуста, салат, шпинат, мясо, яйца, молоко.

Витамины группы Р – биофлавоноиды. Способствуют усвоению витамина С, укрепляют стенки капилляров и др. Поступают в организм только с пищей.

Недостаток этого витамина повышает ломкость сосудов, возрастает опасность внутренних кровотечений, хуже усваивается витамин С.

Избыток биофлавоноидов в организме маловероятен.

Витамины Р содержатся в черносливе, зеленом чае, черной смородине, вишне, гречке.

Витамин U – S-метилметионин. Водорастворимый, не разрушается при термической обработке. Участвует в синтезе многих веществ, улучшает процессы метаболизма в двенадцатиперстной кишке и желудке, препятствует развитию атеросклероза.

Признаков его недостатка или избытка в организме не выявлено.

Витамин U содержится в салате, помидорах, капусте, петрушке,

моркови, спарже и др.

О пользе лекарственных растений

Лекарственные растения веками верой и правдой служили человеку. Бабушки - травницы были особо почитаемыми людьми в каждой деревне. Ведь «зеленые помощницы» способны справиться с огромным количеством возбудителей заболевания, и при этом не причинять организму никакого вреда. Конечно, если использовать их с умением.

Эффективность траволечения доказана тысячелетиями. Уникальные составляющие растений – алкалоиды, флавоноиды, фитонциды, фенолы безотказно помогают победить болезни. Возможно, действуют они не так быстро, как синтетические препараты, но их активные вещества ничем не уступают фармакологическим лекарствам.

При помощи **лекарственных растений** можно снять воспаления, успокоить нервную систему, избавиться от кашля, насморка, болей в желудочно-кишечном тракте, нарушений в работе мочеполовой системы. Для этого, одни травы следует заваривать и принимать внутрь, другие – настаивать и добавлять в воду при принятии ванн. Каждая мама знает о том, что на кожу новорожденного малыша самым целебным образом действуют ванночки с добавлением череды, ромашки, овса или календулы. Если принимать их два - три раза в неделю, малыш может избавиться от многих дерматологических высыпаний. А вот беспокойных крох купают в отварах валерианы или пустырника.

Чудодейственными свойствами обладают и другие лекарственные растения:

при болях в животе и нарушении пищеварения помогают ромашка, фенхель, шалфей;

при жаре и простудных заболеваниях – липа, малина, шиповник;

сильным отхаркивающим средством считаются солодка, первоцвет, подорожник и мать – и — мачеха;

снять воспаление в горле могут полоскания отварами эвкалипта, шалфея, зверобоя, тысячелистника;

в период неблагоприятной эпидемиологической ситуации отличным профилактическим средством станут аромапроцедуры с добавлением масел эвкалипта, чайного дерева, апельсина.

Для того чтоб травы принесли максимум пользы, следует точно придерживаться способа их приготовления, а также не отступать от установленных временных промежутков приема. Кроме того, все сырье, из которого готовятся отвары и настои, должно быть экологически чистым и собранным в строго установленное время. Поэтому **лекарственные растения желательно покупать в специализированных аптеках**, где гарантируют их качество. А каждое приобретение лично проверять на целостность упаковки и срок годности.

Аптека на грядке

Начинается летний сезон, когда овощи, фрукты - молодые витаминчики становятся все более доступными. Но важно не только то, что мы выращиваем на грядке, но и какого это цвета!



Без сомнения, полезны почти все фрукты и овощи, но самыми полезными считаются яркие плоды насыщенных цветов, особенно красного, оранжевого и желтого.

Отдельно можно сказать о зеленых плодах: американские ученые, занимаясь исследованиями в этой области, обнаружили, что именно зеленые овощи восстанавливают и укрепляют иммунитет, оказывая прямое влияние на состояние особых клеток — ИЭЛ — интраэпителиальных лимфоцитов, которые ученые называют "первой линией защиты организма".

Известно, что наш иммунитет формируется в кишечнике. ИЭЛ тоже формируются там, но живут как на внутренних, так и на внешних поверхностях наших органов, а их количество зависит от содержания в организме особого белка со сложным названием: если этого белка мало, то эти "защитники" тоже быстро исчезают. Зеленые же овощи, от листовых до брокколи, увеличивают количество этого белка в организме, и тогда наша иммунная система работает правильно: например, такие аутоиммунные заболевания, как ревматоидный артрит и красная волчанка, не возникают, если в рационе человека всегда достаточно свежих зеленых овощей, и особенно крестоцветных.

Кроме того, в зеленых листьях и плодах много хлорофилла, который



важен для поддержания нормального состава нашей крови: систему кроветворения хлорофилл стимулирует, иммунную систему поддерживает, тканям и клеткам помогает обновляться, а раны заживляет. Разумеется, лучше есть эти

овощи в сыром виде — при любой возможности, или подвергать их минимальной тепловой обработке, если ваш желудок переносит сырую клетчатку плохо.

Из всех крестоцветных доступнее всего нам капуста — в русской кухне много рецептов с ней, так что блюда можно готовить на любой вкус. В капусте мало калорий, а витаминов и других биологически активных веществ много, поэтому ее могут есть люди, страдающие атеросклерозом, ожирением, или просто имеющие лишний вес — они получают от нее только пользу. Чувство сытости капуста обеспечивает на несколько часов — другими овощами, если в них так мало калорий, мы не наедаемся так надолго. При многих заболеваниях ЖКТ — гастрите с пониженной кислотностью, болезнях печени и желчного пузыря, пониженном тоне желудка, колитах, капуста очень полезна и облегчает состояние больных, но при повышенной

кислотности и метеоризме ее лучше не употреблять.



Репа — незаслуженно забытый овощ, тоже относится к семейству крестоцветных, и обладает лечебными свойствами: оказывает мочегонное, слабительное и отхаркивающее действие, а также предупреждает развитие рака — этим ценным свойством в большей степени обладает желтая репа.



Сладкий болгарский перец бывает красным, желтым и зеленым; в нем много витаминов С и Р — рутина, повышающего устойчивость капилляров и уменьшающего их ломкость и проницаемость. Перец полезен для профилактики бронхита, астмы и простудных заболеваний; его употребление предотвращает развитие атеросклероза, так как он выводит из организма "вредный" холестерин.



Кабачки и тыква отличаются очень ценными свойствами и богатым

составом, но блюда из них умеют готовить не все: самыми известными можно назвать оладьи из кабачков и тыквенную кашу, которая тоже не всем нравится. Между тем, блюд с этими овощами можно приготовить много, и в том числе салатов, сохраняя в них все витамины и минералы. Кабачки улучшают работу желчного пузыря и кишечника, выводят из организма антибиотики и другие химические лекарства.



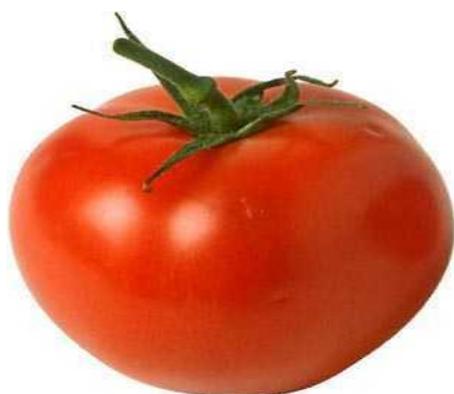
Тыква же полезна не только женщинам, но и мужчинам, особенно ее семечки: если мужчина будет регулярно, хотя бы через день, съедать по горсти тыквенных семечек, то его предстательная железа всегда будет здоровой. К сожалению, многие мужчины охотнее едят чипсы и соленые орешки к пиву, не слишком задумываясь о своем половом здоровье. Холестерин в крови тыква тоже снижает; предупреждает атеросклероз и ожирение; оказывает легкое слабительное, желчегонное и мочегонное действие.



Морковь — один из наших любимых овощей, и к тому ярко красно-оранжевого цвета. Этот цвет придает ей бета-каротин — удивительное вещество с мощнейшим антиоксидантным эффектом и множеством целебных

свойств: он укрепляет слабый иммунитет, защищает нас от катаракты, сердечно-сосудистых заболеваний и рака; сохраняет целостность клеток и уничтожает свободные радикалы — частицы, вызывающие раннее старение. В организме бета-каротин превращается в витамин А — еще более мощный антиоксидант, тоже защищающий нас от заболеваний и восстанавливающий ослабленный иммунитет.

Употребляя в пищу морковь, мы долго остаемся энергичными, молодыми и красивыми, но есть ее надо с маслом, сметаной или сливками: витамин А относится к жирорастворимым — усваивается организмом только в присутствии жиров.



В красных и розовых овощах и фруктах содержится ликопин, обладающий теми же свойствами, что и бета-каротин, и даже более мощный: он есть в томатах, остром красном перце, арбузах и розовых грейпфрутах. Считается, что организму легче усваивать ликопин после тепловой обработки продуктов, однако арбузы и грейпфруты мы вряд ли станем варить или запекать, да и помидоры лучше есть сырыми, так как в обработанном виде — особенно в консервированном — они могут способствовать отложению солей и негативно влиять на почки. Конечно, не стоит лишать себя блюд с добавлением помидоров — например, классической пиццы, в которой сочетания продуктов вполне допустимые, но из помидоров все-таки лучше готовить салат — с оливковым маслом, грецкими орехами и чесноком. Такое меню улучшит аппетит и пищеварение, очистит кишечник, предупредит ревматизм и атеросклероз, нормализует кровообращение и состояние репродуктивных органов.



Свекла тоже содержит биологически активное вещество — каротиноид бетаин, который и придает ей яркий бордовый (фиолетовый) цвет. Бетаин помогает организму переносить нагрузки и поддерживать физическую форму, улучшает работу мозга и предупреждает сердечнососудистые проблемы; способствует лучшему усвоению клетками кислорода и образованию красных клеток крови. Именно благодаря бетаину свекла — выращенная в экологически чистом месте — считается одним из лучших средств для очищения печени; бетаин может выводить из организма радионуклиды, нормализует кровяное давление и жировой обмен.

Недавние исследования показали, что регулярное употребление свеклы предупреждает развитие онкологических заболеваний. Бетаин есть и в других фиолетовых плодах — например, баклажанах, но их нельзя есть сырыми; лучше всего их запекать — так они сохраняют больше полезных свойств.

В современной научной медицине значение лекарственных растений трудно переоценить. Лекарственные средства, изготовленные из растений, несмотря на относительно слабо выраженную на первый взгляд фармакологическую активность, в некоторых случаях могут оказаться значительно более эффективными, чем их синтетические аналоги. Но не стоит забывать, что только врач может точно диагностировать болезнь, оценить развитие и течение ее, назначить необходимые лекарства. Поэтому и лекарственные растения нужно применять лишь после консультации с лечащим врачом или по его совету. В этом разделе вы найдете описание лекарственных растений.

Аптека на окошке



Алоэ

Аптечное наименование:

Aloe vera (в дословном переводе с латинского -"Алоэ правильный") В названии отразился исторический спор о том, какой из многочисленных видов алоэ действительно является лечебным.

Ботаническое описание.

Семейство лилейные Liliaceae. Известно под названием столетник. На сегодня известно более 200 видов алоэ, большинство видов находят применение для производства косметических препаратов.

Вечнозеленое древовидное многолетнее растение высотой до 4 м, во многих странах мира используется как комнатное, декоративное. В культуре цветет в зимние месяцы, нерегулярно, семена завязываются редко. Размножается вегетативно, путем укоренения «деток», верхушек побегов. Выращивание Алоэ в домашних условиях см.

Место произрастания

Родина – Южная Африка. Культивируется во влажных субтропиках Закавказья.

Сбор и заготовка.

Считается, что лечебным действием обладает растение старше двух лет. В более молодых растениях содержание полезных компонентов несколько ниже.

Целебные свойства

Используют листья, содержащие антрагликозиды – алоин, алоэмодин, алоэзин, наталоин, гомонаталоин, рабарберон; смолистые вещества и следы эфирных масел.

Применение алоэ

Линимент алоэ применяют при ожогах и для лечения кожи при лучевой терапии; сок алоэ – при лечении гастритов, энтероколитов, гастроэнтеритов, хронических запоров, а также гнойных ран, ожогов, воспалительных заболеваний кожи; сок алоэ с железом – стимулятор кроветворения – применяют при гипохромных анемиях; экстракт алоэ жидкий и экстракт алоэ жидкий для инъекций – биогенные стимуляторы – используются для лечения заболеваний глаз (блефарит, конъюнктивит, кератит, помутнение стекловидного тела, прогрессирующая близорукость и другие), а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме.

Каланхое.



Семейство толстянковые. Crassulaceae

Внешний вид.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,2 м. Цветет на втором году жизни, как правило, в зимний – весенний периоды нерегулярно с февраля по май. Отличается слабым плодоношением.

Размножается вегетативно зелеными черенками, а также по типу живородящих видов растений, путем укладки листьев на поверхность

почвенного субстрата и получения из выводковых почек, расположенных на краях листьев, новых растений.

Место произрастания.

Ареал вида охватывает тропическую Африку, Азию, Австралию, Южную и Центральную Америку, Мексику, острова Карибского моря, Гавайские острова. Культивируется в субтропиках Западной Грузии.

Целебные свойства.

Используют надземную часть, в которой содержатся флавоноиды, небольшое количество дубильных веществ, витамин С, микроэлементы, органические кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная), полисахариды (35 – 40%), минеральные соли.

Применение.

Сок каланхое рекомендован в качестве противовоспалительного средства, способствующего быстрому очищению ран и язв от некротических тканей. Его применяют наружно при лечении трофических язв, ожогов, пролежней, незаживающих ран, гингивитов, афтозных стоматитов и офтальмологической (зрение) практике, в отоларингологии (ухо, горло, нос).

Каланхое (*Kalanchoe*)

Среди зеленых друзей в наших квартирах часто можно встретить каланхое Деграмона (*K. Daigremontiana*). Слава о целебных свойствах этого растения распространилась сравнительно недавно, народ даже окрестил его «комнатным, или домашним, женьшенем». В зубцах по краям его сочных листьев образуется большое количество «деток» — маленьких растеньиц с листочками и корешками.

На родине — на острове Мадагаскар — каланхое растет на песчаных почвах. Местное население использует свежие размятые листья для быстрой остановки кровотечения, а сок — при нарывах, различных кожных заболеваниях. Сок и мякоть из листьев комнатной культуры также обладает антибактериальными и ранозаживляющими свойствами.

Однако большого внимания заслуживает каланхое перистое (*K. pinnatum*) — многолетнее вечнозеленое растение высотой 50 — 150 см,

сизого цвета. Стебель прямой, мощный, деревенеющий у основания. Листья на коротких черешках, сочные и толстые, тупозубчатые по краю. У зрелого растения они становятся непарноперистыми, с 3 — 5 листочками. Цветки зеленовато-бело-розовые, собраны в верхушечное метельчатое соцветие. Произрастает главным образом в тропиках и субтропиках. Оно неприхотливо, встречается на каменистых почвах по горным склонам, на песчаных побережьях.

В соке растения (выращенного и на подоконнике) обнаружены флавоноиды, дубильные вещества, витамин С, микро-и макроэлементы: алюминий, магний, железо, кальций, силиций, марганец, медь. Листья содержат полисахариды, органические кислоты, ферменты.

В медицине разрешены препараты из сока каланхое перистого, которые обладают удивительным свойством исцелять раны кожи и слизистой различного происхождения. Сок и мазь обладают противовоспалительным действием, способствуют более быстрому очищению ран и язв от некротических тканей и быстрой эпителизации раневой и язвенной поверхности. Применяют только как наружное средство.

В хирургической практике сок и мазь используют при гнойно-некротических процессах, для лечения трофических язв голени, пролежней, свищей, при пересадке кожи, для подготовки ран к наложению вторичных швов. Сок применяют в комплексном лечении больных с трофическими, варикозными, посттромбофлебитическими, посттравматическими язвами: на поверхность язвы накладывают 4 — 5 слоев марли, обильно смоченных соком. Салфетка должна точно повторять контуры и размеры язвы. Для лечения гнойной инфекции (фурункулы, панариции, флегмоны, абсцессы, инфицированные раны) используют мазь каланхое в сочетании с маслом зверобоя. Сок каланхое нашел применение и при лечении заболеваний пародонта: аэрозольная ингаляция им снижает кровоточивость десен, снимает зуд.

Если вы выращиваете каланхое Деграмона дома, то несложно сок приготовить самим. Аккуратно срежьте листья или его молодые побеги и

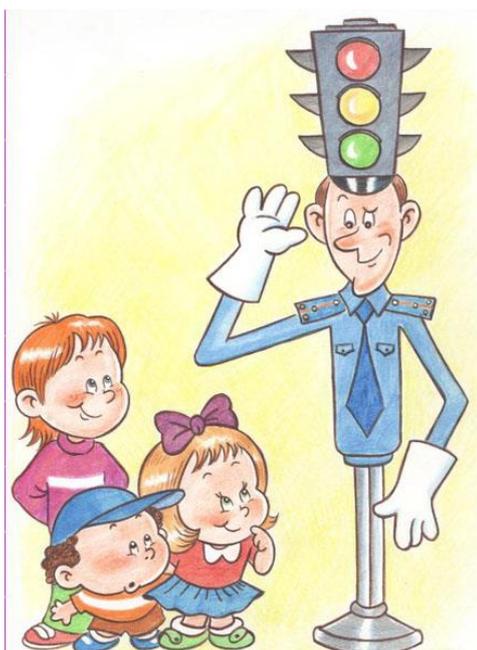
поместите их на 1 — 2 дня в холодильник. Затем измельчите массу, отожмите и профильтруйте сок — и он готов к употреблению, хотя в холодильнике его можно хранить не более 2 суток.

Рецепты народной медицины

При заболеваниях горла сок листьев растения смешивают пополам с водой и полощут горло несколько раз в день. При гайморитах можно использовать такую мазь: чайная ложка сока из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), а дальше сока лука репчатого, меду пчелиного, сока каланхоэ («китайского десанта»), сока алоэ, мази Вишневского — все по чайной ложке. Взбить до однородного состояния и, смочив в этом составе две турундочки, вложить в ноздри на полчаса. После 20 дней курации гайморовы пазухи очистятся.

Бич пожилых людей, у которых угасают гормональные функции, — нестерпимый зуд кожи, очень трудно поддающийся лечению. Народно-врачебная эмпирика предлагает в таких случаях терпеливое длительное употребление водного настоя из порошка корневищ валерианы, травы крапивы, листьев девясила, корней лопуха, листьев и цветов яснотки белой, цветков репешка, травы и цветов фиалки трехцветной, корня солодки. Смешать в равных долях и две столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, довести до кипения, варить пять минут на медленном огне или держать 15 минут в водяной бане. Потом настоять ночь. Пить по три четверти стакана.

Уроки дядюшки Светофора



Встали мы на переходе,
 Перед нами светофор.
 И при всем честном народе
 Смотрит он на нас в упор.
 Красный глаз его открылся,
 Значит, хочет он сказать:
 Как бы ты не торопился,
 Должен ты сейчас стоять!
 Вот мигает желтым глазом
 Приготовься, говорит!
 Как закрою этот – разом
 Будет третий глаз открыт.
 Третий глаз горит зеленым,
 Все машины встали в ряд.
 Можем мы идти, Алена,
 Мама с папой говорят.
 Начните с себя.



Обучение правилам дорожного движения начинается отнюдь не тогда, когда ребенок делает первые шаги. Уже намного раньше он запоминает, как ведут себя его близкие (равно как положительное, так и отрицательное поведение). Поэтому изучение правил поведения на дороге начинается с того, как ведут себя в сходных ситуациях взрослые - вы сами, ваш муж, дедушка и бабушка, братья и сестры, а также все, с кем ваш ребенок так или иначе соприкасается. Прежде чем вы впервые с ребенком на руках или в коляске пересечете проезжую часть, научитесь вести себя на улице так, как вы бы хотели, чтобы это делал ваш ребенок.

Следующие правила наиболее важны:

1. По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части.
2. Переходя улицу, следует остановиться у проезжей части и посмотреть налево, потом направо и снова быстро налево.
3. Начинайте переходить улицу только при зеленом свете светофора.
4. Улицу переходите по возможности в безопасных местах - у светофора, на обозначенном "зеброй" переходе или, по крайней мере, на перекрестке - водители машин здесь более внимательны.
5. Никогда не бросайтесь в транспортный поток очертя голову.

Лучше всего вы преодолеете свою "внутреннюю разболтанность", если вы, ваши родственники, друзья и соседи будете взаимно контролировать друг друга. Не стоит легкомысленно относиться к первому опыту освоения правил дорожного движения. Без этой основы вы вообще не можете двигаться дальше. Поговорите также со всеми, кто окружает вашего ребенка, сколько ответственности уже сегодня они могут принять на себя за его поведение на

улице. Конкретная подсказка: всякий раз, когда "застукаете" себя за нарушением правил движения, уясните четко, какой крошечный выигрыш во времени вам это принесло.

Рекомендации по обучению детей ПДД

При выходе из дома

Если у подъезда дома возможно движение, сразу обратите внимание ребенка, нет ли приближающегося транспорта. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, приостановите свое движение и оглядитесь – нет ли опасности.

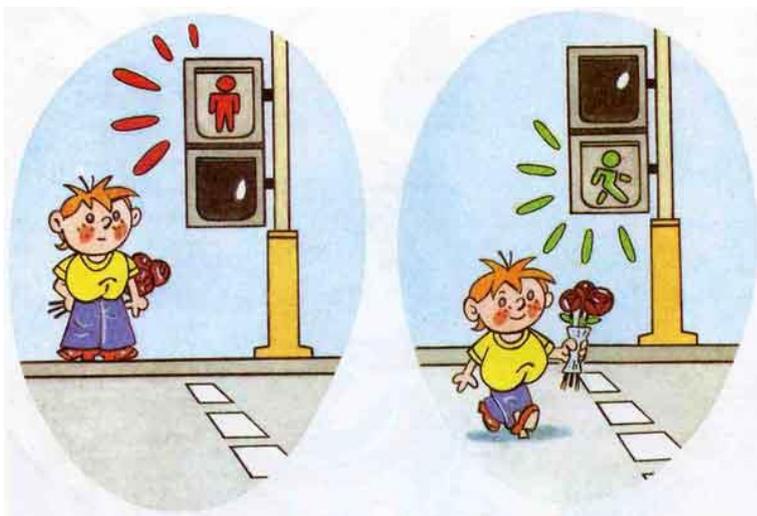
При движении по тротуару

Придерживайтесь правой стороны. Взрослый должен находиться со стороны проезжей части. Если тротуар находится рядом с дорогой, родители должны держать ребенка за руку. Приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом машин со двора. Не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки везите только по тротуару.

Готовясь перейти дорогу

Остановитесь, осмотрите проезжую часть. Развивайте у ребенка наблюдательность за дорогой.

Подчеркивайте свои движения: поворот головы для осмотра дороги. Остановку для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобилей. Учите ребенка всматриваться вдаль, различать приближающиеся



машины. Не стойте с ребенком на краю тротуара. Обратите внимание ребенка на транспортное средство, готовящееся к повороту, расскажите о сигналах указателей поворота у машин. Покажите, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции.

При переходе проезжей части

Переходите дорогу только по пешеходному переходу или на перекрестке. Идите только на зеленый сигнал светофора, даже если нет машин. Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры. Не спешите, не бегите, переходите дорогу размеренно. Не переходите улицу под углом, объясните ребенку, что так хуже видно дорогу. Не выходите на проезжую часть с ребенком из-за транспорта или кустов, не осмотрев предварительно улицу. Не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, нужный автобус, приучите ребенка, что это опасно. При переходе по нерегулируемому перекрестку учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта. Объясните ребенку, что даже на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как машина может выехать со двора, из переулка.

При посадке и высадке из транспорта

Выходите первыми, впереди ребенка, иначе ребенок может упасть, выбежать на проезжую часть. Подходите для посадки к двери только после полной остановки. Не садитесь в транспорт в последний момент (может прищемить дверями). Приучите ребенка быть внимательным в зоне остановки – это опасное место (плохой обзор дороги, пассажиры могут вытолкнуть ребенка на дорогу).

При ожидании транспорта

Стойте только на посадочных площадках, на тротуаре или обочине.

Рекомендации по формированию навыков поведения на улицах

Навык переключения на улицу: подходя к дороге, остановитесь, осмотрите улицу в обоих направлениях.

Навык спокойного, уверенного поведения на улице: уходя из дома, не опаздывайте, выходите заблаговременно, чтобы при спокойной ходьбе иметь запас времени.

Навык переключения на самоконтроль: умение следить за своим поведением формируется ежедневно под руководством родителей.

Навык предвидения опасности: ребенок должен видеть своими глазами, что за разными предметами на улице часто скрывается опасность.

Правила дорожного движения для пешеходов

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой — по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии — транспортного светофора.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения

транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).

Правила дорожного движения в стихах

По трассам, улицам, проулкам

Машины едут взад-вперед.

А ты выходишь на прогулку,

Теперь, мой друг, ты пешеход!

Машины едут –

За рулем водители сидят,

И на дорогу сквозь стекло

Внимательно глядят.

Должны друг друга уважать

Водитель с пешеходом!

Друг другу не должны мешать –

Быть вежливым «народом»!

Не быть помехой для движения

Помогут правила такого поведения:

1. Ходить по улице малыш

Не должен в одиночку,

Идешь, бежишь или стоишь –

Всегда ты за руку держись!

2. Гуляй всегда ты во дворе –

Не бегай на дорогу!

Площадки есть - там детворе

Для игр места много.

3.Для продвижения вдоль дорог

Есть пешеходная дорожка.

А, где движение машин –

Не место детским ножкам!

4.Если надо перейти

Тебе через дорогу,

С этой целью по пути

Всегда есть переходы!

Переходы могут быть

Разными, ребята!

Чтобы это не забыть

Надо знаки изучить:

Есть знак «Подземный переход» -

Ступеньки вниз ведут!

Спускайся смело и иди –

Ведь нет движения тут.

С дорожкой полосатой

Стоит у «зебры» знак

Должны вы знать, ребята,

Что это не пустяк:

Переходя по «зебре»

Сначала убедись

Что все стоят машины –

Теперь поторопись!

5.Еще один помощник есть

Для пешего движения –

Два «глаза» на одной ноге

И стрелки направления.

Все светофор его зовут

И на зеленый свет идут

Пока идут, машины ждут,
А красный – нет движению.
И для машин есть светофор,
И принцип тот же самый.
Затеять можешь разговор
Об этом с мамой, папой.

6. Бывают иногда
Дороги небольшие
Где перехода нет,
А вы пройти решили.
Смотри сначала влево,
На право посмотри.
Машины нету рядом?
Теперь переходи

7. Иногда у остановок перехода нет
Надо перейти дорогу?
Знай один секрет:
Из автобуса ты вышел
Сзади обходи,
Если хочешь ты дорогу
Сразу перейти.
Если ехал ты в трамвае,
Все наоборот –
Спереди трамвай обходим,
Смотрим и вперед.
А вообще еще надежней –
Лучше обожди,
И когда отъедет транспорт,
Вот тогда иди.
Повествование закончив,
Хочу, дружок, сказать тебе:

Будь осторожен на дороге
Тогда, поверь, не быть беде.

Правила дорожного движения в стихах

1. Переходите дорогу только на специальных переходах.
2. Не пугайте водителей, перебегая дорогу перед автомобилями.

ДОМИК У ПЕРЕХОДА

У дороги в домике
Без сада и крылечка
Проживают гномики
Два славных человечка:



Не играют в домино,
В салки или прятки,
А весь день глядят в окно
Все ли там в порядке?

Гном зеленый говорит:
— Все спокойно. Путь открыт!
Если вышел красный —
Значит, путь опасный!

И днем и ночью темною
Окошки в нем не гаснут:
Вот вышел гном зеленый
Вот появился красный.
У человечков важная
И сложная работа —
Неосторожным гражданам
Мигнуть у перехода!

Переходя дорогу, обязательно сначала посмотри налево, а дойдя до середины дороги — направо.



ДОРОЖНАЯ ПЕСНЯ

Правила перехода дороги
С утра, перед дорогою,
Пятнадцать раз подряд
Ворона — мама строгая —
Учила воронят:
— Пока вы не освоите
Как следует полет —
Как следует запомните
Дорожный переход:

Дорога не тропинка,
Дорога не канава,
Сперва смотри налево,
Потом смотри направо:
Налево гляди,
И направо гляди,
И — если летать не умеешь —

Иди!
— Дорога — вещь опасная! —
Учил детишек крот. —
Под ней копаю часто я
Подземный переход.
Покуда вы как следует
Не можете копать —
Запомните, как следует
Вам, дети, поступать:

Дорога не тропинка,
Дорога не канава,
Сперва смотри налево,
Потом смотри направо:
Налево гляди,
И направо гляди,
И — если копать не умеешь —
Иди!

А в травке, за обочиной,
Занятыя по прыжкам...
Кузнечик озабоченно
Твердит своим сынкам:
— Дорогу вы не сможете
Пока перескочить
И правила дорожные
Обязаны учить:
Дорога не тропинка,
Дорога не канава,
Сперва смотри налево,
Потом смотри направо:
Налево гляди,

И направо гляди,
И — если скакать не умеешь —
Иди!

Сказать мне больше нечего.

Для всех один закон —
Для кошек и кузнечиков,
Людей, кротов, ворон:
Быть очень осторожными,
Чтоб нас не огорчить,
И правила дорожные
Как следует учить:

Дорога не тропинка,
Дорога не канава,
Сперва смотри налево,
Потом смотри направо:
Налево гляди,
И направо гляди,
И — если машин не увидишь —
Иди!



Не играйте на проезжей части.

ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

В одной квартире проживал
Один спортивный мальчик,
А с ним в квартире проживал
Один футбольный мячик.

Красивый, новый, кожаный
И весь такой ухоженный!
Он лихо прыгал и летал,
Он спорил с высотой
И вот однажды — день настал —
Решил, что он крутой...

Взлетел как птица новый мяч,
Ударившись об ногу,
И, забыв футбольный матч,
Он прыгнул на дорогу:
Красивый, новый, кожаный
И весь такой ухоженный!
Он по дороге мчится вскачь,
Летит почти как ветер.
Машины обгоняет мяч —
Одну, вторую, третью...
Но вскоре кончилась игра
Веселого мяча,
И под колеса он попал
Простого «Москвича»...
В одной квартире проживал
Один спортивный мальчик,
А на боку в углу лежал
Один футбольный мячик:

Несчастный, старый, кожаный
И весь такой скукоженный!

Чтоб не было несчастья,
Запомните, друзья,
Что на проезжей части
Играть нельзя!

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Загадки

1. Близко – широка,
издалека – узка.

(ДОРОГА)

2. Три разноцветных круга

Мигают друг за другом.

Светятся, мигают –

Людям помогают.

(СВЕТОФОР)

3. Железная сова

На ветке, у дороги,

Три глаза разноцветных

Смотрят очень строго.

(СВЕТОФОР)

4. Там, где сложный перекресток,

Он – машин руководитель.

Там, где он, легко и просто,

Он для всех – путеводитель.

Кто это?

(РЕГУЛИРОВЩИК)

5. Командуя жезлом, он всех направляет,

И всем перекрёстком один управляет.

Он словно волшебник, машин дрессировщик,

А имя ему - ...

(РЕГУЛИРОВЩИК!)

6. Что за лошадь, вся в полоску,

На дороге загорает?

Люди едут и идут,

А она – не убегает.

(ПЕШЕХОДНЫЙ ПЕРЕХОД)

7. Железные звери

Рычат и гудят.

Глаза, как у кошек,

Ночами - горят.

(МАШИНЫ)

8. Его работа – пять колёс,

Другого не дано:

Под ним четыре колеса,

В руках – ещё одно.

(ШОФЁР)

9. Полосатая указка,

Словно палочка из сказки.

(ЖЕЗЛ)

10. Что за зебра без копыт:

Не под нею пыль летит,

А над нею выюга пыли

И летят автомобили.

(ПЕШЕХОДНЫЙ ПЕРЕХОД)

11. Впереди и сзади,

И по бокам - окошки.

Что за странный домик

На округлых ножках?

(АВТОМОБИЛЬ)

12. Ночь темна. Уж солнца нет.

Чтобы ночь пришла без бед,

Нужен людям маячок –

Одноногий светлячок.

(ФОНАРЬ)

