Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Красная Горка

***«Утверждаю»***

***Директор школы***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д. М. Вазеров***

***Приказ №58 от 28.05.2021 г.***

**Программа**

**деятельности летнего оздоровительного лагеря**

**с дневным пребыванием детей**

**«ОЛИМП»**

**Возраст детей:** 6-17 лет

**Срок реализации:** 01.06.2021 - 16.06.2021 г.

2021 г.

**Паспорт программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Полное название программы | Программа весеннего оздоровительного лагеря  с дневным пребыванием детей на базе МОУ СОШ с. Красная Горка |
| 2 | Цель программы | Организация отдыха и оздоровления учащихся школы в весенний период. Повышение уровня знаний о ЗОЖ, развитие творческих способностей. |
| 3 | Задачи | Создание условий для организованного отдыха детей.  Пропаганда здорового образа жизни.  Формирование интереса к различным видам деятельности.  Развитие познавательной активности, творческого потенциала каждого ребенка.  Формирование качеств, составляющих культуру поведения, санитарно-гигиеническую культуру |
| 4 | Участники программы | младшие школьники, подростки |
| 5 | Основные направления деятельности | -профилактическое  -спортивно-оздоровительное |
| 6 | Ожидаемый результат | Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей.  Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.  Улучшение психологического микроклимата в едином образовательном пространстве школы, укрепление здоровья школьников.  Снижение уровня негативных социальных явлений в детской среде. |
| 7 | Учреждения, участвующие в реализации программы | Сельский дом культуры, сельская библиотека. |
| 8 | Автор программы | Насырова Дарья Владимировна, педагог-психолог |
| 9 | Почтовый адрес организации | Пензенская область Колышлейский район с. Красная Горка ул. М. Садовая, 1 Б |
| 10 | Телефон  E-mail | телефон (84146)2-43-10  [krgorka7@mail.ru](mailto:krgorka7@mail.ru) |
| 11 | Ф.И.О. руководителя  организации | Вазеров Дмитрий Михайлович |
| 12 | Финансовое обеспечение | Средства бюджета Пензенской области и Колышлейского района, родительская плата |

Пояснительная записка.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие в нашей стране наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Множество проведенных медицинских обследований детей школьного возраста показало, что здоровых детей единицы (практически нет).

В структуре заболеваемости превалируют болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, болезни кожи. Растет патология органа зрения. Среди подростков наблюдается значительный рост психических расстройств, вегето-сосудистой дистонии, трансформирующейся в гипертоническую болезнь. Безудержно идут вверх цифры наркомании, токсикомании у подростков. И все это на фоне слабого развития мышечной системы, дефектов осанки, которые мы в школе диагностируем у 75 – 85% учащихся. Вывод более чем убедителен: растет нездоровое поколение, а это – будущее нашей страны.

Рост количества заболеваний совпадает с периодом обучения в школе, поэтому учебную нагрузку можно рассматривать как фактор в развитии таких “школьных болезней”, как нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения, различные невротические проявления.

Первые два места в “школьном списке болезней” занимают болезни позвоночника и нервные расстройства. Опасны они, прежде всего тем, что ухудшают работу многих органов. По данным опроса, каждый четвертый пятиклассник не уверен в своих силах, испытывает страх, когда его вызывают к доске, сильно переживает неудачи и переутомляется в школе.

В школе дети большую часть времени сидят. Условия современной жизни таковы, что и дома они чаще всего сидят за выполнением домашних заданий или отдыхая у телевизора и у компьютера. Где памятная для предыдущих поколений “лапта” или “казаки-разбойники”? Отмеченная тенденция к сидячему образу жизни оценивается как серьезная угроза здоровью, недостаток адекватного мышечного тонуса и сопровождающие дефекты в осанке, как правило, являются последствиями неадекватной физической активности. Нарушение осанки - частый спутник многих хронических заболеваний у детей, как проявление их функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно сказываются на деятельности сердца, желудка, печени, почек. Гиподинамия не только способствует росту заболеваемости, но и является опосредованной причиной травматизма.

В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. Наиболее эффективны систематические занятия физкультурой. Школьные уроки физкультуры не могут полностью компенсировать дефицит движений. Еще сложнее обстоит дело с ослабленными детьми. А таких детей с каждым годом становится все больше и больше. Многие из них оказываются в числе освобожденных от уроков физкультуры. Выход из этой ситуации – ***создание системы физического воспитания и образования на базе школы, отвечающей целям оздоровления детей, как в учебном году , так и в каникулярное время.***

Весна для детей – это разрядка, накопившейся за год напряженности, восполнение израсходованных сил, восстановление здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, время открытий и приключений, время игры и азартного труда, время событий и встреч с чудом, время познания новых людей, а главное - самого себя. Естественно у каждого ребенка свои планы на лето. И, конечно, же, придут дети и в школьный лагерь. И именно в лагере выявляется самоценность каждого ребенка, осуществляется широкое приобщение ребят к разнообразному социальному опыту, к ценностям общественно-значимого досуга. А наша задача – помочь им в этом. Сделать отдых детей более занимательным, насыщенным, полезным для физического и духовного здоровья и предусматривает программа школьного оздоровительного лагеря «Олимп».

Программа ориентирована на младший и средний школьный возраст. К реализации программы активно привлекаются родительская общественность и различные культурно-досуговые, спортивные, общественные и производственные организации.

**Цели и задачи:**

Комплексная программа спортивно-оздоровительного лагеря “Олимп” ставит перед собой несколько целей взаимодополняющих друг друга и делающих её интересной и привлекательной.

* оздоровление,
* социальная реабилитация детей из малообеспеченных и неполных семей
* предоставление им увлекательного и полноценного отдыха с максимальным использованием природных условий, физической культуры
* углубления знаний полученных в школе, развитие интеллектуального потенциала ребенка.
* воспитание любви к занятиям физической культурой, формирование современных этических норм, личных и общественных отношений в коллективе, овладение практическими навыками и тактикой различных спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, а также настольный теннис и дартс.
* Изучение истории родного края, историческое образование
* Развитие личности путем активизации творческого потенциала в его самореализации в условиях игровой и приключенческой ситуации. Создание условий для наиболее полного благоприятного развития запросов каждого ребенка с учетом его многообразия индивидуальности.

**Направления работы программы.**

Программа состоит из четырёх основных направлений работы.

1. ***Физкультурно-оздоровительное направление.***

В программе лагеря проводятся соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, хоккею, плаванию, а также настольному теннису и дартсу на кубок лагеря, малые олимпийские игры, веселые старты. В распорядке дня лагеря для ежедневного исполнения включены следующие мероприятия : физзарядка, утренняя тренировка по основному виду спорта (волейболу), воздушное закаливание, посещение бассейна. Спортивные игры по футболу, баскетболу, волейболу, пионерболу, настольному теннису и занятия на спортивных снарядах.

***2. Культурно-массовое направление.*** В программе лагеря проводятся концерты художественной самодеятельности, игра « Угадай мелодию», КВН . В распорядке дня: сюжетно-ролевые игры: открытие и закрытие лагеря -дискотека.

1. ***Туристско-экскурсионное направление.*** В распорядке дня: походы, прогулки и экскурсии в изумительные по красоте места, к которым разработаны маршруты для различных возрастных детских групп с дифференцированной дозировкой нагрузок. В походах изучаются основы туризма, ориентирования на местности, выживания в природных условиях и обеспечения жизнедеятельности.
2. ***Учебно-воспитательное направление*** Включает в себя продолжение учебного и воспитательного процесса, начатого и школе. Дети закрепляют знания, полученные в школе по предметам: физкультура, ОБЖ, *география, биология.* Посещают места памяти Великой Отечественной войны, братские могилы и обелиски.

**Ведущие принципы:**

* личностно-ориентированный подход;
* единство оздоровительной и воспитательной работы с детьми;
* учет половозрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
* самодеятельность и творчество;
* массовость и общедоступность мероприятий по интересам.

**Сроки и условия пребывания**

Программа реализуется в течение одной лагерной смены, 14 дней (с 1 июня по 16 июня 2021 года). Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте от 7 до 14 лет. В лагере отдыхают 25 детей и подростков, работают 5 воспитателей.

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

**КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

* благоприятный психологический климат в детском и взрослом коллек­тивах;
* удовлетворенность детей предложенными разнообразными видами деятельности, формами работы;
* желание участвовать в работе лагеря в дальнейшем;
* проявление инициативы детей в организации досуга;
* внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
* укрепление здоровья воспитанников;
* развитие творческой активности каждого ребенка;
* укрепление связей между разновозрастными группами детей.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СМЕНЫ ЛАГЕРЯ**

Педагогические условия

* Соответствие направления и формирования работы целям и задачам лагерной смены, создание условий для индивидуального развития личности ребенка через участие общелагерных мероприятий в дополнительном образовании по интересам;
* Отбор педагогических приемов и средств с учетом возрастных особенностей детей;
* Обеспечение единства и взаимосвязи управления самоуправления;
* Единство педагогических требований во взаимоотношениях с детьми.

Кадровые условия

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

* Начальник лагеря – обеспечивает функционирование лагеря;
* Воспитатели – организовывают работу отрядов;

Методические условия

* наличие необходимой документации, программы, плана;
* проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены.

Технические средства

* Аудио и видео аппаратура (аудио и видеомагнитофоны)
* Проектор.
* Фотоаппарат.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ**

Большую роль в организации полноценного отдыха детей, реализации оздоровительной программы играет сбалансированное питание. В школе созданы для этого все условия: имеются специально оборудованные помещения для хранения продуктов, приготовления пищи, необходимый инвентарь.

Пищеблок укомплектован электрическими печами, духовым шкафом, бойлером, холодильными камерами.

Питание осуществляется согласно режимным моментам (завтрак, обед) по заранее составленному и утвержденному меню Роспотребнадзором.

При формировании ежедневного меню учитывались следующие составляющие: калорийность, энергетический потенциал, лечебно-профилактическая ценность.

# СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа пришкольного лагеря как средство реализации поставленных целей и задач включает в себя следующие направления.

**Здоровый образ жизни**

Задачи:

* Развитие физических способностей детей через активную спортивную жизнь в лагере.
* Обучение приемам и методам оздоровления организма.
* Осознание важности систематических занятий физической культурой и спортом для всестороннего развития личности;
* Привитие навыков к здоровому образу жизни;
* Умение соблюдать режим дня, стремление к регулярным занятиям физической культурой интерес к походам по родному краю;
* Стремление к выполнению правил личной и общественной гигиены, приучение к закаливанию.
* Развитие общей и скоростной выносливости, гибкости, ловкости, повышения спортивного мастерства

**Содержание деятельности:**

* Утренняя зарядка.
* «Веселые старты»
* День Здоровья.
* Соревнования по пионерболу.
* Спартакиада (отрядная, общелагерная).
* «Час игры».

**Основные принципы работы с детьми.**

* внимание и забота, любовь и терпение, стремление понять ребенка
* чтобы дети не скучали, были увлечены занятиями.
* чтобы больше находились в движении, в лесу, на спортплощадке.
* чтобы в работе с ними учитывались их пожелания.
* чтобы за время отдыха получали навыки и знания, которых раньше не имели.
* быть искренним участвовать во всех делах
* уметь слушать, видеть в ребенке большого человека, помогать становлению личности.

**Гибкость детской программы**

За многие годы работы с детьми администрация МОУ СОШ с. Красная Горка и руководители лагеря накопили определенный опыт оздоровления детей.

Программы разрабатывались в методическом объединении на основе активного отдыха и занятий спортом с учетом мнения детей, участвовавших в аналогичной программе и медико-физиологическом анализе состояния отдохнувших детей.

**Концептуальная основа оздоровительных программ.**

Обстановка стабильная, спокойная и доброжелательная. В ходе реализации программ возможна некоторая корректировка учебно-тематических планов в зависимости от уровня заболеваемости и подготовленности учащихся. В плане построения занятий также должен быть предусмотрен гибкий подход. Порой складывается такая ситуация, что весь план меняет своё содержание в процессе занятия. Мы не можем игнорировать вопрос, который волнует детей в данный момент. Любая проблема тяготит, сковывает детей, выводит их из равновесия, и наша задача – помочь им. Если мы не обратим на это внимание или, ещё хуже, заставим переключиться на занятие с запланированными вопросами, то уйдем в сторону от истинных задач оздоровления. Ведь в первую очередь нужно формировать душевное здоровье, а оно складывается из добрых мыслей и слов, терпения и терпимости, равновесия, веры и любви.

**Техническое оснащение:**

Спортивный зал, школьная и сельская библиотеки, школьная столовая, кабинеты школы, школьный музей.

**Сроки реализации Программы**: с 1 июня по 16 июня 2021 года.

1. Основные заповеди в реализации программы:

* Участвуешь, если тебе интересно, у тебя всегда есть выбор
* Если интересно тебе, сделай так, чтобы было интересно твоему товарищу
* Товарищ по творчеству - это звучит гордо. Товарищи всех дел соединяйтесь!
* Это здорово, если мы все вместе продумываем дело, вместе его делаем, вместе подводим итоги.

#### Оздоровительная работа

Основополагающими идеями в работе с детьми в пришкольном весеннем лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- ежедневный осмотр детей медицинским работником;

* утренняя гимнастика;
* организация пешеходных экскурсий по местам родного края;
* организация здорового питания детей;
* организация спортивно-массовых мероприятий:
* спортивный праздник;

- спортивные эстафеты;

- подвижные спортивные игры;

#### Работа по сплочению коллектива воспитанников

Для повышения воспитательного эффекта программы и развития коммуникативных способностей с детьми проводятся:

- Огонёк «Будем знакомы!»

- Коммуникативные игры «Тутти-фрутти», «Снежный ком», «Назовись» и др..

- Игры на выявление лидеров «Верёвочка», «Карабас» и др..

- Игры на сплочение коллектива «Зоопарк – 1», «Заколдованный замок»,

«Шишки, жёлуди, орехи», «Казаки-разбойники», «Да» и «Нет» не говори!»,

«Хвост дракона», «Зоопарк-2» и др.

**Профилактические мероприятия и мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и охране жизни детей в летний период**

***- Инструктажи для детей:*** «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Правила при поездках в автотранспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий», «Правила безопасного поведения на водных объектах и оказания помощи пострадавшим на воде» и др.

**- *Беседы, проведённые медицинским работником:*** «Мой рост, мой вес», «О вреде наркотиков, курения, употребления алкоголя», «Друзья Мойдодыра и наше здоровье», «Как поднять настроение?», «Значение спорта в жизни человека», «Что делать, чтобы тебя не укусили, поцарапали, ужалили, лягнули, забодали, заразили. И что делать, если это всё-таки случилось», «Чтоб был «нюх как у собаки, а глаз как у орла.», «Чем вредно переедание», «Солнечный и тепловой удар. Первая помощь при солнечно ми тепловом ударе», «Чтоб всегда красивым быть, надо…», «Чтоб сон был крепким», «Твой режим дня на каникулах», «Как избежать травм», «Зеленая аптечка», « Как снять усталость ног», «Как ухаживать за кожей» «Закаливание». «Вредные привычки и их последствия для организма».

**Инструкции по основам безопасности жизнедеятельности**: «Один дома», «Безопасность в доме», «Правила поведения с незнакомыми людьми», «Правила поведения и безопасности

**Оздоровительная деятельность** способствует формированию культуры физического здоровья, интереса к спорту, мотивирует детей на заботу о своем здоровье и активный отдых. Для успешной реализации данного блока необходимо оборудование детской площадки, приглашение учителя по физической культуре. Физические нагрузки, свежий воздух, знакомство с красивыми уголками природы, проведение оздоровительных и различных спортивно-развлекательных мероприятий способствует созданию положительного физиологического и психологического фона.

**Ожидаемые результаты**

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, самоуправления, социальной активности.
4. Улучшение психологического микроклимата в едином образовательном пространстве школы, укрепление здоровья школьников.
5. Личностный рост участников смены.

Работа в органах соуправления под руководством взрослых способствует формированию таких умений, как:

* Лидерские способности.
* Чувство ответственности за лагерь, за весь коллектив.
* Умение общения с взрослыми.
* Высказывание и отстаивание своей точки зрения.
* Видение ошибок и умение находить пути их исправления;
* Уважение мнения других.