

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Андреапольская средняя общеобразовательная  
школа № 1



**Программа профильной смены  
для организаций отдыха детей  
и их оздоровления по направлению  
деятельности Движения Первых  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
«Время Первых: БУДЬ ЗДОРОВ!»**

Г.Андреаполь, 2024 г.

## Пояснительная записка

**Актуальность.** В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Программа « решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Основной состав лагеря – это обучающиеся образовательного учреждения в возрасте 6–14 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Программа рассчитана на летний период (июль) 2024 года.

Результативность программы выявляется при помощи проведения соревнований, конкурсов, викторин.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

**Цель** — организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей.

### **Задачи:**

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством игры, познавательной и трудовой деятельностью.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
4. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
5. Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности.
6. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
7. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

## *Содержание программы*

### *Оздоровительная работа*

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

- Утренняя гимнастика;
- Соблюдение режима проветривания отрядных помещений и режима питья детей;
- Принятие солнечных и воздушных ванн
- Организация здорового питания детей;
- Организация спортивно – массовых мероприятий и подвижных игр;

### *Работа по сплочению коллектива воспитанников*

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

- Игровой тренинг «Давайте познакомимся!»;
- Игры на сплочение коллектива

### *Работа по развитию творческих способностей детей*

Коллективно – творческие дела ( в соответствии с планом):

- Просмотр фильмов
- Концертно – развлекательные программы
- Игры –развлечения, викторины, соревнования
- Выставки рисунков и поделок

«Выбор первых – ЗОЖ!» – это программа, включающая в себя разноплановую деятельность, объединяющую различные направления отдыха, оздоровления и воспитания детей и подростков. Программа оригинальна тем, что гармонично сочетает в себе воспитательную, образовательную, оздоровительную, игровую и досуговую деятельность детей и подростков.

Программа предусматривает приобщение детей и подростков к российским **традиционным духовным ценностям**, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности человека, дружбы, семьи, сотрудничества лежат в основе духовно-нравственного и социального направлений воспитания.

Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность здоровья лежит в основе направления физического воспитания.

Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культуры и красоты лежат в основе эстетического направления воспитания.

Программа ориентирована на организацию отдыха детей и подростков, имеющих равные возможности развития своих творческих сил и способностей в эмоционально устойчивой среде пришкольного лагеря.

## 1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СМЕНЫ

Участие в программе смены благотворно скажется на духовном, физическом и интеллектуальном развитии детей и подростков, будут динамично развиваться творческое мышление, познавательные процессы, лидерские и организаторские навыки.

Использование и реализация предложенных форм работы послужит созданию условий для реализации способностей и задатков детей и подростков, что окажет существенное влияние на формирование интереса к различным видам социального творчества, к созидательной деятельности.

У участников смены будут сформированы:

- знания о сущности понятия «здоровый образ жизни», его особенностях, основных составляющих, предназначении;
- представления о ближайшем природном окружении, об окружающей среде как важных факторах состояния здоровья каждого человека;
- устойчивое бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, поведение и деятельность в соответствии с общепринятыми правилами и нормами;

## 1.1. Ключевая идея смены

**Сроки проведения смены:** программа реализуется в летний период в течение 15 дней.

**Ключевая идея смены** заключается в осмыслении ее участниками основных составляющих понятия «здоровый образ жизни», которые помогут определить безопасный для здоровья каждого человека жизненный путь и укажут путь саморазвития.

Все дети и подростки в лагере должны продемонстрировать значимость здоровья для всех людей, независимо от их возраста, вида деятельности, и совместными усилиями разгадать правильный и безопасный путь, который поможет каждому достичь вершин своего совершенства и раскрыть секреты здорового образа жизни.

Каждый день жизни лагеря проходит под определённым девизом и эмоциональным настроением.

В рамках увлекательных событий, основы которых составляют конкурсно-игровые сюжеты, ребята выполняют различные поручения, а также приобретают многие полезные практические умения и навыки, постепенно осваивая программу личностного роста и позитивного отношения к жизни.

## 1.2. Образовательная программа смены

**Образовательная программа** смены направлена на знакомство с правилами личной гигиены, правилами здорового питания, развитие мотивации занятий физкультурой и спортом, формирование ценностных основ здорового образа жизни. В результате реализации данной образовательной программы будет сформирована у детей и подростков значимость и потребность сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

## 1.3. Законы смены

*Закон «00».* Выполняй распорядок дня: никуда не опаздывай и заканчивай дела вовремя!

*Закон правды.* Запомни: правда нужна не только тебе, но и окружающим тебя людям. Будь правдив!

*Закон чести.* Вспоминай о своей физической силе только наедине с собой. Помни о своей духовной силе, благородстве, достоинстве, порядочности.

*Закон дружбы и заботы.* Прежде, чем требовать внимание к себе, прояви его к окружающим. Помни об интересах, нуждах, потребностях других! Стань другом! Храни и цени дружбу!

*Закон добра и доверия.* Будь добр к ближним, и добро вернется к тебе! Доверяй людям!

*Закон милосердия.* Тебе хорошо, но посмотри вокруг. Рядом могут быть люди, у которых слезы на глазах. Помоги им! Не забывай о них!

*Закон свободы.* Можно все, что безопасно для тебя и других! Можно все, что не мешает окружающим

*Закон территории.* За территорией лагеря много опасных неожиданностей. Помни: только в лагере ты в безопасности!

*Закон правой поднятой руки.* Если руку поднял кто-то – замолчи и слушай что-то!

*Закон сюрпризов.* Делай приятные сюрпризы людям! Жизнь прекрасна!

*Закон природы.* Береги окружающую тебя природу!

### **1.1. Основные направления воспитательной работы смены**

Практическая реализация цели и задач смены осуществляется в рамках следующих **направлений воспитательной работы:**

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

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

– *духовно-нравственное развитие и воспитание* детей и подростков на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей;

– *экологическое воспитание* – формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей;

– *трудовое воспитание* – воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей),

– *физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности* – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

– *познавательное направление воспитания* – стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

## **1.2. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания**

Для отслеживания результативности программы могут быть использованы следующие **методы**:

1. Наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности.
2. Анализ участия отряда в общелагерных творческих делах, уровня активности и достижений.
3. Аналитический отчет о результатах реализации программы, фото- и видеоматериалы.

**Критериями результативности** являются:

Качество организации полноценного отдыха и оздоровления (солнечные ванны, пребывание на воздухе, витаминизация) детей.

Адекватность и эффективность содержания, форм и методов работы с детьми разных возрастных категорий, учет интересов .

### 1.3. План-сетка смены

Достижение цели и решение задач смены осуществляется в рамках всех направлений деятельности детского пришкольного лагеря.

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы пришкольного лагеря отдыха и оздоровления детей..

День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
1	ДЕНЬ ЗНАКОМСТВА	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организационный сбор в отрядах «Давайте познакомимся!».</li> <li>- «Расскажи мне о себе»</li> <li>- Оформление отрядного уголка</li> <li>- Конкурс рисунков» Волшебные краски лета»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Торжественная церемония открытия смены «Выбор первых – ЗОЖ!»</li> <li>- Инструктаж по ТБ (поведение в лагере, безопасное пребывание в лагере, режим дня, поведение в столовой, питьевой режим)</li> <li>- Пятиминутка здоровья «Осанка- основа красивой походки»</li> <li>- Зарядка</li> <li>- Итоги дня</li> </ul>
2	ДЕНЬ ДОВЕРИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по ТБ</li> <li>- Тропа доверия «Мы можем ВСЕ!».</li> <li>-Игра по станциям» Дружба начинается с улыбки»</li> <li>-Минутка здоровья « Мой рост и мой вес»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Флешмоб «Смело! Дружно! С оптимизмом! Мы за здоровый образ жизни!»</li> <li>- Минутка безопасности» Незнакомый предмет»</li> <li>- Спортивная эстафета « Дружба»</li> <li>- Итоги дня</li> </ul>

3	ДЕНЬ ВЗАИ- МОПОНИ МА-НИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по ТБ</li> <li>- Игры на свежем воздухе « Мой весёлый звонкий мяч»</li> <li>- Занятия по интересам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пятиминутка о здоровье « Здоровый образ жизни»</li> <li>- Зарядка.</li> <li>-Изготовление сноппризов-пожеланий «Всего тебе хопощего мой верный, милый друг»</li> <li>-Итоги дня.</li> </ul>
День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
4	БЫТЬ С РОССИЕЙ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по ТБ</li> <li>- Конкурс рисунков на асфальте «Ромашковый букет»</li> <li>-</li> <li>Художественные мастерские: - «Ромашка - символ верной, красивой любви»</li> <li>- «День семьи, любви и верности»</li> <li>- Занятия по интересам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднятие флага РФ</li> <li>- Линейка « День семьи, любви и верности»</li> <li>- Пятиминутка здоровья «О пользе свежего воздуха»</li> <li>-Зарядка</li> <li>- Итоги дня</li> </ul>

5	БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Инструктаж по ТБ</li> <li>– Игротека на свежем воздухе.</li> <li>-Мини-футбол</li> <li>.- Вместе с отрядом сил не жалея: пой, танцуй, рисуй и клей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пятиминутка здоровья« Путешествие в страну Витаминию»</li> <li>– Зарядка</li> <li>– Итоги дня</li> </ul>
6	ДЕНЬ ЗДОРОВ БЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Инструктаж по ТБ</li> <li>– Операция «Чисто-та и порядок».</li> <li>– Конкурсно-игровая программа « В мире спорта и сказок»</li> <li>– Игры на свежем воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пятиминутка здоровья « О пользе и вреде солнца»</li> <li>– Зарядка</li> <li>– Просмотр фильма « Айболит -66»</li> <li>-Подведение итогов дня. «Здоровье – это ценность! Береги его!».</li> </ul>
7	ДЕНЬ ИСПЫТАНИ Й	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Инструктаж по ТБ</li> <li>– Презентация «Ребусы. Если хочешь быть здоров»</li> <li>– Игры на свежем воздухе</li> <li>– Занятия по интересам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пятиминутка здоровья « Зелёная аптечка»( первая помощь при укусах насекомых)</li> <li>– Зарядка</li> <li>– Конкурсная программа «Цветик-семицветик».</li> <li>– Итоги дня</li> </ul>
День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия

8	ДЕНЬ СПОРТА	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по ТБ</li> <li>- Викторина «Что ты знаешь о рос-сийском спорте?».</li> <li>- Подвижные игры на свежем воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Пятиминутка здоровья «ЛММ при солнечном ударе»</li> <li>-Зарядка</li> <li>- Конкурс рисунков «О, спорт, ты – МИР!»</li> <li>- Просмотр видеоролика «Спортив-ная гордость России».</li> <li>-Подведение итогов дня «Дружи со спортом!».</li> </ul>
9	ДЕНЬ ОТКРЫТИЙ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по ТБ</li> <li>-Час общения «История родного края»</li> <li>- Занятия по интересам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднятие флага РФ</li> <li>-Минутка безопасности «Огонь – друг или враг человека»</li> <li>- Зарядка</li> <li>- Просмотр мультфильма «Новый Гулливер»</li> <li>- Итоги дня</li> </ul>
10	ДЕНЬ ПРИРОДЫ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по ТБ</li> <li>- Экологическая ак- ция «Чистота спасет мир».</li> <li>- Игротека на све-жем воздухе.</li> <li>1. Час общения «Исчезающ ая красота» (по страницам Красной книги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Минутка безопасности «Как вести себя в лесу»</li> <li>- Зарядка</li> <li>- Просмотр видеоролика «Первоот-крыватели России: Н.М. Пржеваль- ский и др.»</li> <li>-Конкурс поделок из природного материала</li> <li>-Итоги дня</li> </ul>

		Тверской области)	
11	ДЕНЬ ДРУЖБЫ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по ТБ</li> <li>- Поляна народных игр</li> <li>- Подготовка номеров на закрытие лагеря</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пятиминутка здоровья « О вредной еде»</li> <li>-Зарядка</li> <li>– Просмотр фильма «Чук и Гек»</li> <li>– Итоги дня</li> </ul>
День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
12	СЪЕДОБНЫЙ ДЕНЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Инструктаж по ТБ</li> <li>– Игротека на све-жем воздухе</li> <li>– . Подготовка номеров на закрытие лагеря</li> <li>– Викторина «Азбука здоровья».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Зарядка</li> <li>– Просмотр видеоролика о здоров-вом питании.</li> <li>- Итоги дня</li> </ul>

13	ДЕНЬ ВЗАИМО ПО- МОЩИ	-Инструктаж по ТБ  «Игротека на све- жем воздухе.  - Подготовка номеров на закрытие лагеря - Занятия по интересам	– Пятиминутка здоровья « Как поднять настроение» – Зарядка  – Спортивно-игровая эстафета «Ве-селье старты – ». – Итоги дня
14	ДЕНЬ УВЛЕЧЕНИ Й	– Инструктаж по ТБ – Занятия по интересам – Подвижные игры на воздухе – Творческая игра « Поделись улыбкою своей»	-Поднятие флага РФ - Пятиминутка здоровья « Витамины на грядке»  - Зарядка  -Итоги дня
15	« Спасибо, лагерь»	– Инструктаж по ТБ – Игротека на све-жем воздухе. – Подготовка номеров на закрытие лагеря – Минутка здоровья « Мой рост и мой вес»	–Зарядка –Закрытие смены Праздничный концерт.

#### Рекомендуемая литература

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. – Кострома: МЦ «Вариант», 2001 г. – 224 с.
2. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. – Кострома: Изд-во МЦ «Вариант», 2002. – 112 с
3. Безопасность жизнедеятельности в детском лагере: Методические рекомендации / А. Кравченко, С. Петров. – М.: Изд-во МПГУ, 2017. – 54 с.

4. Владимирова Т.Н. Информационно-медийное сопровождение вожатской деятельности: Методические рекомендации / авторы-соавтатели: Т.Н. Владимирова, А.В. Фелелкина; под общей редакцией Т.Н. Владимировой. – М.: МПГУ, 2017. – 54 с.

5. Затейник. 1950. № 06: Ежемесячный журнал ЦК ВЛКСМ для детской художественной самодеятельности- Москва : Молодая гвардия, 1950. – 64 с

6. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М.: Педагогика, 1989 г. – 208 с.

7. Книга вожатого / Авт. кол.: Т. Матвеева, Е. Шацкая, М. Колмакова и др. ; Ред. кол. : И. Авраменко и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Молодая гвардия, 1954. – 542 с. : ил., портр.

8. Куприянов Б.В. Формы воспитательной работы с детским объединением. Учебно-методическое пособие. – 3-е изд., перераб. и исп. – Кострома: КГУ, 2000. – 36 с.

9. Лутошкин А. Н. Как вести за собой: Старшеклассникам об основах организаторской работы. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 208 с.

10. «Орленок» Книга вожатого. – М.: Собеседник, 2005. – 350 с.

11. Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах. – М., Владос, 2002. – 169 с.

12. Титова Е.В.Если знать, как действовать. – М., Просвещение, 1993. – 190 с.

13. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. – М. 1980. – 160 с.

14. Чугунов Е.А., Чугунова О.Д. Комплексная программа как «дистанционный» ориентир организаторов детского отдыха в условиях загородного оздоровительного центра // Психология и педагогика социального воспитания: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию со дня рождения А. Н.Лутошкина. (Кострома, 3-5 марта 2020 г.) / сост. А. Г. Кирпичник, Е.В. Тихомирова: под ред. А. Г. Кирпичника, А. Г. Самохваловой. – Кострома: Костромской государственный университет, 2020. – С. 512–516.

15. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. – М., 1994. – 95



