

г. Пятигорск Ставропольского края, ул. Подстанционная, 23; e-mail: mbouschool28@mail.ru

**Программа
летнего оздоровительного лагеря
"Радуга,
в рамках реализации проекта
социальной активности детей
"Орлята России"**



г. Пятигорск, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. За прошлое столетие, по мнению ученых, гиподинамия (низкая физическая активность человека) возросла с 1 до 94 процентов. Главными пороками человека становятся: накопление отрицательных эмоций без физической нагрузки, переедание и другие факторы риска. Сохранение здоровья участников образовательного процесса - одна из важнейших задач концепции модернизации российского образования, в рамках которого проводятся профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также развитие потребности ведения здорового образа жизни. А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий, счастливее больного короля».

Воспитание учащихся в семье и школе на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека. И средство это – воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой: «Здоровье – ценность!». Контроль за самочувствием учащихся - дело медиков, педагогов и родителей. Государство проявляет заботу о сохранении здоровья школьников, так, например, разработан законопроект «О внесении изменений в статью 51 Закона Российской Федерации «Об образовании».

По данным академии РАМН среди факторов, обуславливающих здоровье человека, на долю экологических факторов приходится примерно 20-25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, 10%- развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным фактором, влияющим на здоровье, является образ жизни. Поэтому понятие «здоровье» рассматривается комплексно:

- физический аспект здоровья – физическая подготовка, умение преодолевать усталость, подвижный образ жизни позволяет ученику справиться с физической нагрузкой;
- интеллектуальный аспект здоровья – хорошие умственные способности, необходимые знания, любознательность, потребность в саморазвитии;
- нравственный аспект подразумевает потребность подчинить свое поведение общественным нормам и требованиям морали, самокритичность;
- социальный аспект здоровья предполагает коммуникабельность, умение жить в социуме;
- эмоциональная составляющая здоровья – уравновешенность, отсутствие негативных эмоций, напряжения, стресса.

В школьный период обучения закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, формируются ключевые знания об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Ответственность за жизнь детей, укрепление их здоровья – одна из главных задач семьи и школы. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, это залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром.

Основной целью программы является создание условий для полноценного отдыха и оздоровления детей и подростков, способствующих сохранению и укреплению их психического, психологического и физического здоровья.

Были поставлены следующие задачи:

- укрепить физическое, психологическое и психическое здоровье участников;
- помочь в формировании ценностного отношения к своему здоровью;
- приобщить детей к активным формам оздоровления;
- научить детей состоянию единения природы и человека, что поможет справиться с негативными эмоциями, напряжением, стрессом.

Содержание программы

Актуальность данной программы состоит в том, что, в условиях реализации федеральных образовательных стандартов второго поколения сохранение и укрепление здоровья детей становится приоритетным направлением деятельности любого образовательного учреждения. Именно, школа как важнейший социальный институт может внести достойный вклад в решение проблемы улучшения состояния здоровья подрастающего поколения. МБОУ СОШ №28 расположена в заповедной зоне г.Пятигорска, у подножия горы Машук, местоположение школы определило данное направление работы. Пятигорск - щедро одаренный природой уголок с обилием солнца и тепла. Пятигорск - источник целебных вод (их около 50), практически всех типов. По богатству и разнообразию минеральных вод ему нет равного в мире. Курсовое применение минеральных вод сопровождается суммацией воздействий. Минеральные воды оказывают влияние на все стороны обмена веществ, в том числе на обмен углеводов, жиров, белков и водно-солевой обмен, способствуют восстановлению (регенерации) тканей поврежденных органов, восстановлению нарушенных функций организма при многих заболеваниях. Хождение к источникам является прекрасной физической нагрузкой, способствующей оздоровлению. **Лечебная ходьба** — ценное дополнение к лечению минеральными водами, стимулирует и нормализует обмен веществ и работу органов пищеварения. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Во время прогулок на человека одновременно действуют климат и окружающая природа, оказывая закаливающее действие и положительное влияние на психоэмоциональную сферу больного, что значительно усиливает оздоровительный эффект лечебной ходьбы.

Терренкур (от нем. terrain – местность, участок, территория; и нем. kur - лечение) с научных позиций – метод лечения дозированными по расстоянию, времени и углу наклона пешими восхождениями по размеченным маршрутам. Взяв за основу принципы организации терренкура, мы разработали систему оздоровительных прогулок детей по определенным маршрутам – детский терренкур. Чтобы сделать эти прогулки для детей более интересными и полезными, мы внесли в них бальнеологические процедуры. **Бальнеотерапия** - методы лечения, профилактики и восстановления нарушенных функций организма природными и искусственно приготовленными минеральными водами на курортах и во внекурортных условиях. Основу бальнеотерапии составляет наружное применение минеральных под (купание в лечебных бассейнах и др.) Таким образом, можно определить детский терренкур как дозированные прогулки с оздоровительным уклоном, организованные по определённым маршрутам, где указаны расстояние и направление, а также конечный пункт.

Терренкур - это дозированные прогулки с оздоровительным уклоном. Терренкур организован по определённым маршрутам, где указано направление. Благодаря терренкуру дети легко обучаются правильному дыханию. Ребёнок идёт свободно, без усилий, дышит через нос, равномерно и глубоко. Правило дыхания на терренкуре для ребёнка: делает 2 шага и делает вдох одновременно; делает 4 шага и делает одновременно выдох. Важно контролировать дыхание, оно должно быть равномерным, через нос.

Прогулки организуются утром. Педагог контролирует состояние ребёнка. Ребёнок не должен чувствовать усталость, одышку, неприятные ощущения. В этих случаях необходимо отдохнуть и далее продолжить ходьбу в более медленном темпе.

Терренкур благотворно влияет на сердечнососудистую систему и дыхательную систему ребёнка. Очень большая польза от терренкура нервной системе, дозированная ходьба стимулирует укрепление нервно-мышечной системы, улучшает координацию и т.д. При правильно организованном терренкуре у ребёнка всегда улучшается настроение и возрастает прилив бодрости. Терренкур укрепляет здоровье, развивает выносливость, способствует закаливанию организма, повышению физической выносливости, нормализации нервной деятельности.

Терренкур является удивительно гармоничным и естественным методом оздоровления. Маршруты терренкуров называют «тропами молодости и здоровья».

Во время прогулки можно делать гимнастику для глаз, что снимает утомление, улучшает кровообращение, кровоснабжение сетчатки.

Планируемый результат.

- Улучшится состояние здоровья учеников.
- Научатся правильно дышать во время прогулки.

- Во время прогулок по улицам закрепят ПДД.
- Научатся ориентироваться по схеме.
- Появится чувство гордости к родному городу.

Программа разработана с учетом следующих ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
- Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;
- Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ;
- Приказом «Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха». Приказ Министерства образования РФ от 13.07.2001 г. № 2688.

Цель: создание условий для полноценного летнего отдыха детей и одновременного формирования у детей глубоких экологических знаний и умений в непосредственном общении с природой.

Задачи программы:

1. расширять экологические знания, полученные при изучении школьных предметов;
2. воспитывать экологическую культуру учащихся: бережное отношение к зеленым насаждениям, птицам, животным;
3. формировать эстетическое отношение детей к окружающей среде и труду, как источнику радости и творчества людей;
4. организовать активный отдых и оздоровление детей;
5. развивать творческие и коммуникативные способности детей.

Программа летнего оздоровительного лагеря «Радуга» опирается на следующие принципы:

1. **Принцип гуманизации отношений:** построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
2. **Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности:** результатом деятельности воспитательного характера в лагере «Радуга» является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику лагеря почувствовать себя творческой личностью.
3. **Принцип демократичности:** участие всех детей в программе развития творческих способностей.
4. **Принцип дифференциации воспитания:** дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:
 - отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
 - создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках дня;
 - взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
 - активное участие детей во всех видах деятельности.
5. **Принцип творческой индивидуальности:** творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

Планируемые результаты

- формирование у учащихся основ экологической культуры и культуры природолюбия;

- развитие внутренней потребности любви к природе, участие в природоохранной и экологической деятельности;
- расширение общего кругозора и их творческих способностей.

Основными методами организации деятельности являются:

- Метод игры (игры отбираемые воспитателем в соответствии с поставленной целью).
- Метод состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности).
- Метод коллективной творческой деятельности (КТД).
- Метод интерактивного обучения (ролевые игры, дискуссии).
- Проведение воспитательно-профилактических бесед.

Формы работы о время организации деятельности:

- Беседа
- Наблюдение
- Прослушивание тематических сказок и рассказов
- Просмотр тематического мультипликационного фильма
- Викторины
- Игры, спортивные состязания
- Конкурсы, акции
- Прогулка, работа на природе
- Экскурсии
- КТД

Методы реализации программы

Методы оздоровления:

- Витаминизация
- Закаливание
- Утренняя зарядка
- Спортивные занятия и соревнования
- Беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма

Методы воспитания:

- Убеждение
- Поощрение
- Личный пример

- Вовлечение каждого в деятельность
- Словесные методы (объяснение, беседа, рассказ, диалог)

Направления деятельности летнего оздоровительного учреждения:

Экологическое направление

Задачи экологической деятельности:

Воспитать бережное отношение к природе. Обеспечить развитие экологического мышления:

- стимулировать учащихся к постоянному пополнению знаний об окружающей среде;
- приобщение детей к изучению природы, истории родного края, осознанию связей между человеком и природой;
- изучение эколого-санитарной обстановки на территории парка с Визинга.

Основные формы работы:

Экологические беседы и экскурсии;

Операция «Чистый лес»

«Зеленый патруль» игра на местности

Участие в экологических акциях, конкурсах.

Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии.

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;
- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере);
- организация пешеходных экскурсий;
- организация здорового питания детей;
- организация спортивно-массовых мероприятий:
- спортивные эстафеты;
- подвижные спортивные игры.

Работа по сплочению коллектива воспитанников

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

- коммуникативные игры на знакомство «Тутти-фрутти», «Снежный ком», «Назовись»;
- Игры на выявление лидеров «Верёвочка», «Карабас».
- Игры на сплочение коллектива «Зоопарк», «Заколдованный замок», «Шишки, жёлуди, орехи», «Казачи-разбойники», «Да» и «Нет» не говори!», «Хвост дракона».

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

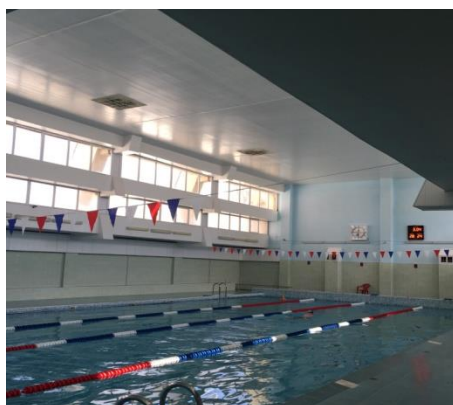
Инструктажи:

- «Правила пожарной безопасности»
- «Правила поведения детей при прогулках и походах»
- «Правила при поездках в автотранспорте»
- «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»
- «Меры безопасности жизни детей при укусе клещом»
- «Правила поведения с незнакомыми людьми»
- «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий».

Работа по развитию творческих способностей детей

- Оформление отрядных уголков, стенных газет;
- Ярмарка идей и предложений;
- Конкурсы рисунков на асфальте (предложенных в течение смены);
- Коллективно-творческие дела: Открытие лагеря, Посвящение в юных активистов, Ярмарка талантов, Квест-игры;
- Разработка настольных игр;
- Создание сборника творческих работ.

Мы не птицы, чтобы летать, но плавать нам никто не запретит...



Физические нагрузки полезны для здоровья. Любой вид спорта, если заниматься им в меру, положительно влияет на различные органы и системы организма человека. Плавание в бассейне – не исключение. Специалисты санатория «Тарханы» уверены, что занятия и самый обычный отдых в бассейне укрепляют практически все системы организма, нормализуют тонус мышц, снижают вес, укрепляют сердце, имеют седативное действие. Плавание в бассейне – это процедура, совмещающее приятное с полезным.

Физические упражнения в воде имеют не меньший эффект, чем занятия в тренажёрном зале и кабинете лечебной гимнастики. А если преимущества плавания совмещать со здоровым питанием, то даже при небольших нагрузках можно вскоре получить видимый результат от взаимодействия тела и воды. Помимо этого, водные процедуры в значительной степени замедляют процесс старения, что немаловажно для женщин.

Преимущества плавания в комплексе с санаторными процедурами:

- водные процедуры в бассейне сжигают излишние жиры и калории. Плавание по действенности ставят на одну ступень с альпинизмом и аэробикой, а требует оно меньших финансовых и временных затрат – достаточно 30 минут в день;
- мечты о похудении и приобретении подтянутой фигуры с плаванием становятся не такими уж и далёкими. Оно не просто положительно воздействует на определённые группы мышц, но и отлично развивает костно-мышечную систему и положительно влияет на общее состояние опорно-двигательного аппарата;
- плавание используется в антистрессовых и расслабляющих терапиях;
- заниматься водными процедурами в бассейне могут практически все;
- плавание в бассейне положительно воздействует на состояние сердечнососудистой системы и благотворно влияет на общую выносливость организма;
- на некоторых плавание воздействует как болеутоляющее средство;
- плавание развивает лёгкие и улучшает функционирование дыхательной системы;
- плавание воспринимается людьми как удовольствие, потому прийти в бассейн намного легче, чем заставить себя посетить тренажёрный зал.

Ингаляционный метод

- Применение минеральных вод в виде ингаляций - эффективный метод лечения больных с заболеваниями лор-органов. Наиболее часто для ингаляций используют гидрокарбонатные, хлоридные, йодобромные, радоновые, а иногда и сульфидные воды. В ингалятории распыленная на мельчайшие частицы подогретая минеральная вода в зависимости от показаний вводится через рот или нос, или тем и иным способом поочередно.
- Ингаляции улучшают кровоснабжение и трофику слизистой оболочки, способствуют разжижению и лучшему отхождению мокроты, уменьшают кашель и интенсивность

воспалительного процесса в слизистой оболочке. Вдыхание распыленной воды раздражает многочисленные рецепторы слизистой оболочки верхних дыхательных путей и оказывает рефлекторное и нейрогуморальное действие на весь организм.

- Применяются как индивидуальные, так и групповые ингаляции.
- **Основные показания:** хронические инфекционно-аллергические заболевания верхних дыхательных путей, хронические риниты, фарингиты, тонзиллиты и др.

Информация

о полезных свойствах минеральных источников



Источник №19
углекислая вода

Химический состав воды (в граммах на литр)

Минерализация	6,820
Свободная углекислота CO ₂	0,60
КАТИОНЫ	
Натрий Na	1,531
Кальций Ca	0,538
Магний Mg	0,077
АНИОНЫ	
Хлор Cl	1,519
Сульфат SO ₄	1,186
Гидрокарбонат HCO ₃	1,969

Биологическая роль отдельных анионов, определявших химический состав минеральной воды, сводится к следующему: Хлорид-анион, Cl⁻, придаёт воде солёный вкус. В сочетании с HCO₃⁻ — ионами стимулирует секреторную деятельность желудка. Сульфат-анион SO₄⁻² увеличивает моторно-двигательную функцию желчевыводящих -путей. Гидрокарбонат-анион HCO₃⁻ и угольная кислота совместно с фосфорной кислотой и её солями обеспечивают постоянство активной реакции крови, что крайне

важно для нормального протекания внутриклеточных процессов. Na⁺ анионы регулируют в организме человека электрохимические и другие жизненно-важные биохимические процессы, участвуют в минеральном и водном обмене человека. В сочетании с хлорид-анионом в минеральной воде оказывает сокогонное действие. Кальций-ион Ca⁺² является одним из главных макробиогенных элементов. Он откладывается в костях, причем, содержание его в скелете взрослого человека достигает 1200 г. Недостаток ионов Ca⁺² является причиной несвертываемости крови. Одной из самых важных сторон физиологического значения кальций-иона является его влияние на общее физико-химическое состояние протоплазмы: её вязкость, проницаемость и другие свойства. От приема внутрь минеральных вод значительно улучшается морфофункциональное состояние многих органов и систем организма.

Для всех вод существует общее требование - пить воду у источника, «из живых рук природы». Вырываясь из недр, минеральная вода теряет газы, часть солей выпадает в осадок, вода мутнеет. К тому же хождение к источникам является прекрасной физической нагрузкой. Курс питьевого лечения не должен быть больше 30 дней, иначе возникнут сдвиги в водно-солевом балансе организма.

Критерии эффективности реализации программы

Чтобы оценить эффективность данной программы с воспитанниками лагеря проводится постоянный мониторинг, промежуточные анкетирования. Каждый день ребята заполняют экран настроения, что позволяет организовать индивидуальную работу с детьми.

Соревнование между командами:

В начале смены у каждой команды есть только ствол дерева. Задача участников – вырастить крону своего дерева. Жетоны, заработанные в течение дня можно обменять у воспитателей на листья. 10 жетонов – 1 листок. В конце смены подводятся итоги. Выигрывает та команда, у которой дерево с самой густой кроной.

Начисление жетонов:

трудовой десант – максимально 5 жетонов команде;

подготовка и участие в мероприятии - 5 жетонов;

1 место в любом мероприятии – 10 жетонов;

2 место – 5 жетонов;

3 место – 1 жетон;

хорошее поведение за день – 5 жетонов;

Снятие жетонов:

неудовлетворительное поведение – 5 жетонов.

Дополнительно для анализа работает **Ларец откровения**. Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Ларец откровений постоянно висит на территории лагеря, обновляется, сделать там запись может каждый.

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены.

Материально-техническое обеспечение

Методическая литература, канцелярские принадлежности, музыкальный центр, игровая площадка, спортивный зал, спортивный инвентарь (мячи, сетки, обручи, канат, маты), настольные игры (шашки, конструкторы, головоломки и др.)

Режим дня

8.30 – 9.00	СБОР ДЕТЕЙ
9.00 – 9.15	УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА, ЛИНЕЙКА
9.15 – 9.45	ЗАВТРАК
9.45 – 11. 30	ПРОГУЛКА
11.30 - 12.30	КТД
12.30 – 13.30	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
13.30 – 14.00	ОБЕД
14.00 – 14.30	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ДНЯ, УХОД ДОМОЙ

Кричалка:

1, 2, 3, 4,

Мы живем в прекрасном мире!

5, 6, 7, 8,

Планету мы в беде не бросим!

Воду мы и воздух

Будем очищать!

Птиц, зверей, растения

Будем охранять!

Атрибутика лагеря «Радуга»

Наш девиз: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!»

Наш гимн: "Ты да я, да мы с тобой"

1. Ты, да я, да мы с тобой,
Ты, да я, да мы с тобой,
Хорошо, когда на свете есть друзья!
Если б жили все в одиночку,
То уже давно на кусочки
Развалилась бы, наверное, Земля.

2. Ты, да я, да мы с тобой,
Ты, да я, да мы с тобой,
Землю обойдем, потом махнем на
Марс,
Может, у оранжевой речки
Там уже грустят человечки,
Потому что слишком долго нету
нас.

3. Ты, да я, да мы с тобой,
Ты, да я, да мы с тобой,
Нас не разлучит ничто и никогда.
Даже если мы расстаемся,
Дружба все равно остается,
Остается с нами навсегда.

ЗАКОНЫ «РАДУГИ»

Будь природе другом!

Принимай участие в охране окружающей среды.

Не оставляй непогашенным костер.

Не бросай мусор.

Подкармливай зимой птиц.

Старайся изучать и приумножать природные богатства родного края.

Один за всех и все за одного! За друзей стой горой!

Помыл руки – закрой кран.

Уходя из комнаты, погаси свет.

Соблюдай законы ВРЕМЕНИ, ТЕРРИТОРИИ.

Будь терпимым к другим.

Требуй от себя того же, что требуешь от других.

Узнал сам – расскажи другим.

Умеешь сам – научи другого.

Помни: лишней информации не бывает.

Стремись сделать что-нибудь сам.

От плохого настроения есть два лекарства – хорошая песня и друзья.

Знай! Будущее зависит ОТ ТЕБЯ!

Наша эмблема



Календарный план работы летнего лагеря

при МБОУ СОШ №28 «Радуга»

1 отряд

ДЕНЬ	МЕРОПРИЯТИЕ	Ответственные
День первый «Открытие лагеря» 3.06.2024	Организационное мероприятие «Давайте подружимся!» Беседа «Правила поведения в лагере!» Игры на знание ПДД Праздничное мероприятие к открытию лагеря «Вечеринка с летающими подушками» (с приглашением аниматоров)	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День второй «День путешествий» 4.06.2024	Минутка здоровья «Закаливание вред или польза» Тренировка по эвакуации из здания во время пожара. Экскурсия к Провалу, подвижные игры на Комсомольской поляне. Конкурс стенгазет: «Отрядная эмблема»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День третий «День волшебных сказок» 5.06.2024	Минутка здоровья «Витамины и здоровый организм» Интерактивная викторина «В поисках правонарушителей» ГДК №1 Спектакль «Знайка - Зазнайка»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День четвертый «День талантов» 6.06.2024	Беседа с мед. работником: «Личная гигиена» Музей «Россия – моя история» Интерактивная викторина «Великие дела – маленьких детей»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День пятый «День мастеров» 7.06.2024	Минутка здоровья «Витамины – лучшие друзья» Мастер – класс «Изготовление имбирного пряника» Интерактивная викторина «Открытия, изменившие мир»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День шестой «День Спасайкина» 10.06.2024	Минутка безопасности. Посещение Планетария «Удивительное рядом» Интерактивная викторина «Такие разные мультфильмы»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День седьмой «День мира и дружбы» 11.06.2024	Минутка здоровья. «Чистота – залог здоровья» Театр оперетты «Маугли» Праздник ко дню России «Моя страна -моя Россия»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День восьмой «День фантазии и юмора» 13.06.2024	Минута здоровья «Правильное питание» Беседа «Жизнь, здоровья, быт» Мастер класс по ИЗО "Летние цветы"	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День девятый «День России в Ставропольском крае» 14.06.2024	Минутка здоровья «Мой рост и мой вес» Посещение музея «Россия – моя история» Экскурсия по парку Победы.	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День десятый «День экологии» 17.06.2024	Минутка здоровья «Зеленая аптечка». Первая помощь при укусах насекомых. ГДК №1, спектакль «Кот Леопольд» Интерактивная викторина «Самый, самая, самое»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День одиннадцатый Мисс и мистер лагеря	Минутка здоровья «Как снять усталость с ног» Военно- спортивная игра «Лазертаг» Час детского чтения	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.

«Лето – 2024» 18.06.2024		
День двенадцатый «День игр, игрушек, шариков и бантиков» 19.06.2024	Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье» Экскурсия по любимому городу Мастер-класс по тестопластике «Поросёнок Ниф-ниф» Тематический час «Законы дорог уважай!»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День тринадцатый День самоуправления 20.06.2024	Минутка здоровья Посещение кинотеатра «Родина» Конкурс рисунков на асфальте «Волшебные мелки»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День четырнадцатый День памяти 21.06.2024	Минутка здоровья Патриотическая акция «День памяти и скорби» Просмотр патриотического мультфильма «Крепость: щитом и мечом» Игры на свежем воздухе	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.
День пятнадцатый День дискотеки 24.06.2024	Минутка здоровья Закрытие лагерной смены с приглашением аниматоров «Танцевальный баттл»	Капылова В.В. Мухина Т.К. Бадасян А.Р.

2 отряд

ДЕНЬ	МЕРОПРИЯТИЕ	Ответственные
<i>День первый</i> «Открытие лагеря» 3.06.2024	Организационное мероприятие «Давайте подружимся!» Беседа «Правила поведения в лагере!» Игры на знание ПДД Праздничное мероприятие к открытию лагеря «Вечеринка с летающими подушками» (с приглашением аниматоров)	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День второй</i> «День путешествий» 4.06.2024	Минутка здоровья «Закаливание вред или польза» Тренировка по эвакуации из здания во время пожара. Экскурсия к Провалу, подвижные игры на Комсомольской поляне Конкурс стенгазет: «Отрядная эмблема»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День третий</i> «День волшебных сказок» 5.06.2024	Минутка здоровья «Витамины и здоровый организм» Интерактивная викторина «В поисках правонарушителей» ГДК №1 Спектакль «Знайка- Зазнайка»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День четвертый</i> «День талантов» 6.06.2024	Беседа с мед. работником: «Личная гигиена» Музей «Россия – моя история» Интерактивная викторина «Великие дела – маленьких детей»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День пятый</i> «День мастеров» 7.06.2024	Минутка здоровья «Витамины – лучшие друзья» Мастер – класс «Изготовление имбирного пряника» Интерактивная викторина «Открытия, изменившие мир»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День шестой</i> «День Спасайкина» 10.06.2024	Минутка безопасности. Посещение Планетария «Удивительное рядом» Интерактивная викторина «Такие разные мультфильмы»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День седьмой</i> «День мира и дружбы» 11.06.2024	Минутка здоровья. «Чистота – залог здоровья» Театр оперетты «Маугли» Праздник ко дню России «Моя страна -моя Россия»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День восьмой</i> «День фантазии и юмора» 13.06.2024	Минута здоровья «Правильное питание» Беседа «Жизнь, здоровья, быт» Мастер класс по ИЗО "Летние цветы" Интерактивная викторина «Угадай мелодию»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День девятый</i> «День России в Ставропольском крае» 14.06.2024	Минутка здоровья «Мой рост и мой вес» Посещение музея «Россия – моя история» Экскурсия по парку Победы.	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День десятый</i> «День экологии» 17.06.2024	Минутка здоровья «Зеленая аптечка». Первая помощь при укусах насекомых. ГДК №1, спектакль «Кот Леопольд» Интерактивная викторина «Самый, самая, самое»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.

<i>День одиннадцатый</i> Мисс и мистер лагеря «Лето – 2024» 18.06.2024	Минутка здоровья «Как снять усталость с ног» Военно- спортивная игра «Лазертаг» Час детского чтения	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День двенадцатый</i> «День игр, игрушек, шариков и бантиков» 19.06.2024	Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье» Мастер-класс по тестопластике «Поросёнок Ниф-ниф» Экскурсия по любимому городу Тематический час «Законы дорог уважай!»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День тринадцатый</i> День самоуправления 20.06.2024	Минутка здоровья Посещение кинотеатра «Родина» Конкурс рисунков на асфальте «Волшебные мелки»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День четырнадцатый</i> День памяти 21.06.2024	Минутка здоровья Патриотическая акция «День памяти и скорби» Просмотр патриотического мультфильма «Крепость: щитом и мечом» Игры на свежем воздухе	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.
<i>День пятнадцатый</i> День дискотеки 24.06.2024	Минутка здоровья Закрытие лагерной смены с приглашением аниматоров «Танцевальный баттл»	Капылова В.В. Ковалевская Т.М. Бормотова В.В.

3 отряд

ДЕНЬ	МЕРОПРИЯТИЕ	Ответственные
День первый «Открытие лагеря» 3.06.2024	Организационное мероприятие «Давайте подружимся!» Беседа «Правила поведения в лагере!» Игры на знание ПДД Праздничное мероприятие к открытию лагеря «Вечеринка с летающими подушками» (с приглашением аниматоров)	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День второй «День путешествий» 4.06.2024	Минутка здоровья «Закаливание вред или польза» Тренировка по эвакуации из здания во время пожара. Экскурсия к Провалу, подвижные игры на Комсомольской поляне Конкурс стенгазет: «Отрядная эмблема»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День третий «День волшебных сказок» 5.06.2024	Минутка здоровья «Витамины и здоровый организм» Музей «Россия – моя история» Интерактивная викторина «В поисках правонарушителей»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День четвертый «День талантов» 6.06.2024	Беседа с мед. работником: «Личная гигиена» ГДК №1 игровая познавательная программа «Это нужно знать!» Интерактивная викторина «Великие дела – маленьких детей»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День пятый «День мастеров» 7.06.2024	Минутка здоровья «Витамины – лучшие друзья» Мастер – класс «Изготовление имбирного пряника» Интерактивная викторина «Открытия, изменившие мир»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День шестой «День Спасайкина» 10.06.2024	Минутка безопасности. Посещение Планетария «Удивительное рядом» Интерактивная викторина «Такие разные мультфильмы»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День седьмой «День мира и дружбы» 11.06.2024	Минутка здоровья. «Чистота – залог здоровья» Театр оперетты «Маугли» Праздник ко дню России «Моя страна -моя Россия»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День восьмой «День фантазии и юмора» 13.06.2024	Минута здоровья «Правильное питание» Беседа «Жизнь, здоровья, быт» Кинотеатр Родина	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День девятый «День России в Ставропольском крае» 14.06.2024	Минутка здоровья «Мой рост и мой вес» Музей "Россия - моя история" Интерактивная викторина «Угадай мелодию»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День десятый «День экологии» 17.06.2024	Минутка здоровья «Зеленая аптечка». Первая помощь при укусах насекомых. ГДК №1, спектакль «Кот Леопольд» Интерактивная викторина «Самый, самая, самое»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
День одиннадцатый	Минутка здоровья «Как снять усталость с ног» Военно-спортивная игра «Лазертаг»	Капылова В.В. Дзгоева С.А.

Мисс и мистер лагеря «Лето – 2024» 18.06.2024	Час детского чтения	Светашова В.Н.
<i>День двенадцатый</i> «День игр, игрушек, шариков и бантиков» 19.06.2024	Минутка здоровья «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» Мастер – класс по тестопластике «Мороженое своими руками» Тематический час «Законы дорог уважай!»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
<i>День тринадцатый</i> День самоуправления 20.06.2024	Минутка здоровья Музей «Россия – моя история» Конкурс рисунков на асфальте «Волшебные мелки»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
<i>День четырнадцатый</i> День памяти 21.06.2024	Минутка здоровья Патриотическая акция «День памяти и скорби» Просмотр патриотического мультфильма «Крепость: щитом и мечом» Игры на свежем воздухе	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.
<i>День пятнадцатый</i> День дискотеки 24.06.2024	Минутка здоровья Закрытие лагерной смены с приглашением аниматоров «Танцевальный баттл»	Капылова В.В. Дзгоева С.А. Светашова В.Н.

4 отряд

ДЕНЬ	МЕРОПРИЯТИЕ	Ответственные
<i>День первый</i> «Открытие лагеря» 3.06.2024	Организационное мероприятие «Давайте подружимся!» Беседа «Правила поведения в лагере!» Игры на знание ПДД Праздничное мероприятие к открытию лагеря «Вечеринка с летающими подушками» (с приглашением аниматоров)	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День второй</i> «День путешествий» 4.06.2024	Минутка здоровья «Закаливание вред или польза» Тренировка по эвакуации из здания во время пожара. Экскурсия к Провалу, подвижные игры на Комсомольской поляне Конкурс стенгазет: «Отрядная эмблема»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День третий</i> «День волшебных сказок» 5.06.2024	Минутка здоровья «Витамины и здоровый организм» Музей «Россия – моя история» Интерактивная викторина «В поисках правонарушителей»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День четвертый</i> «День талантов» 6.06.2024	Беседа с мед. работником: «Личная гигиена» Музей полиции Интерактивная викторина «Великие дела – маленьких детей»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День пятый</i> «День мастеров» 7.06.2024	Минутка здоровья «Витамины – лучшие друзья» Мастер – класс «Изготовление имбирного пряника» Интерактивная викторина «Открытия, изменившие мир»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День шестой</i> «День Спасайкина» 10.06.2024	Минутка безопасности. Посещение Планетария «Удивительное рядом» Интерактивная викторина «Такие разные мультфильмы»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День седьмой</i> «День мира и дружбы» 11.06.2024	Минутка здоровья. «Чистота – залог здоровья» Театр оперетты «Маугли» Праздник ко дню России «Моя страна -моя Россия»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День восьмой</i> «День фантазии и юмора» 13.06.2024	Минута здоровья «Правильное питание» Беседа «Жизнь, здоровья, быт» Кинотеатр Родина Интерактивная викторина «Угадай мелодию»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День девятый</i> «День России в Ставропольском крае» 14.06.2024	Минутка здоровья «Мой рост и мой вес» Музей «Россия – моя история» Прогулка по парку Победы	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День десятый</i> «День экологии» 17.06.2024	Минутка здоровья «Зеленая аптечка». Первая помощь при укусах насекомых. ГДК №1, спектакль «Кот Леопольд»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.

	Интерактивная викторина «Самый, самая, самое»	
<i>День одиннадцатый</i> Мисс и мистер лагеря «Лето – 2024» 18.06.2024	Минутка здоровья «Как снять усталость с ног» Военно- спортивная игра «Лазертаг» Час детского чтения	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День двенадцатый</i> «День игр, игрушек, шариков и бантиков» 19.06.2024	Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье» Мастер – класс по тестопластике «Мороженое своими руками» Тематический час «Законы дорог уважай!»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День тринадцатый</i> День самоуправления 20.06.2024	Минутка здоровья ГДК №1 «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Конкурс рисунков на асфальте «Волшебные мелки»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День четырнадцатый</i> День памяти 21.06.2024	Минутка здоровья Патриотическая акция «День памяти и скорби» Просмотр патриотического мультфильма «Крепость: щитом и мечом» Игры на свежем воздухе	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.
<i>День пятнадцатый</i> День дискотеки 24.06.2024	Минутка здоровья Закрытие лагерной смены с приглашением аниматоров «Танцевальный баттл»	Капылова В.В. Мартиросова О.Н. Романенко М.Д.

Анкета (на входе)

Мы снова вместе! Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

- Твои первые впечатления от лагеря?
- Что ты ждешь от лагеря?
- Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
- В каких делах ты хочешь участвовать?
- Что тебе нравится делать?
- Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?
- Кто твои друзья в лагере?
- Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

Я пришел в лагерь, потому, что _____

Я не хочу, чтобы _____

Я хочу, чтобы _____

Я боюсь, что _____

Пожалуйста, напиши также:

Имя _____ Фамилия _____

Анкета (последний день смены):

Что ты ожидал (а) от лагеря?

Что тебе понравилось в лагере?

Что тебе не понравилось?

Изменился (ась) ли ты как личность за время пребывания в лагере?

Если изменился (лась), то, что с тобой произошло?

Какие из мероприятий лагеря оказали наибольшее влияние на тебя? На всех?

Было ли скучно в лагере?

Было ли тебе страшно?

Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем?

Что бы ты хотел (а) пожелать себе? _____

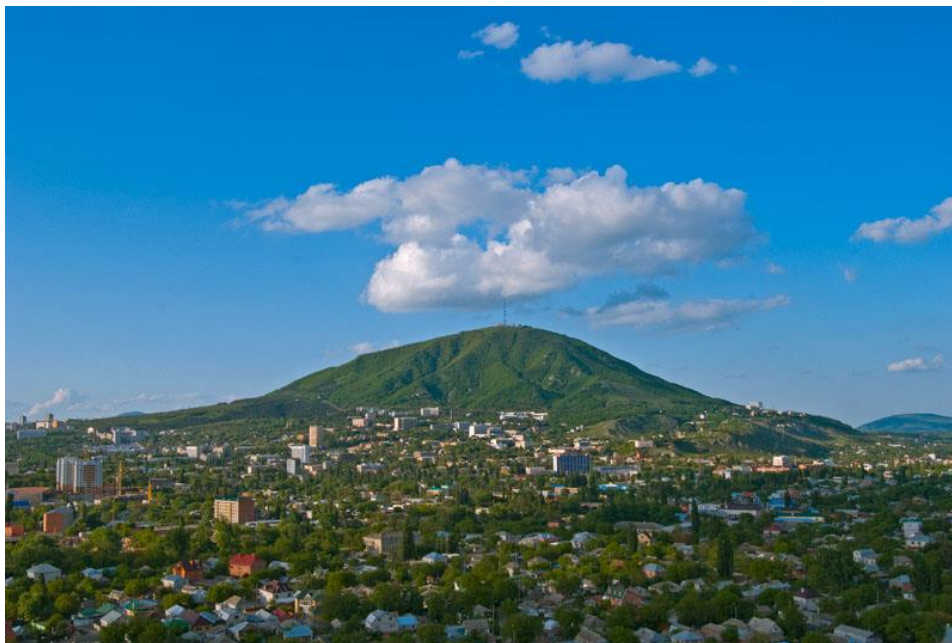
Что бы ты хотел (а) пожелать другим ребятам? _____

Что бы ты хотел (а) пожелать педагогам? _____

Самое важное событие в лагере? Было или оно? _____

ПАМЯТКА

Терренкур — маршрут оздоровления.



Терренкур (от французского языка terrain - местность и немецкого Киг - лечение) таким образом, под методом терренкур подразумевается **лечение с помощью прогулки по определённой местности.**

Терренкур способствует закаливанию организма, а красоты природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервно-эмоционального напряжения.

Терренкур (лечебная ходьба) — одна из форм ЛФК, которая осуществляется путем естественного физического упражнения (ходьбы по определенному маршруту). Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Наш терренкур – это система дозированной ходьбы, с использованием минеральных источников. Лечебная ходьба ценное дополнение к лечению минеральными водами, стимулирует и нормализует обмен веществ и работу органов пищеварения. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания и нервной системы.

Общие рекомендации к пользованию терренкуром

Ходить по маршрутам терренкура следует регулярно, дыхание на маршрутах терренкура должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2–4 шага — вдох, на 3–5 шагов — выдох, на подъеме на 2–3 шага — вдох, на 3–4 шага — выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1–3 минуты для отдыха, во время которых рекомендуется выполнить 2–3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании маршрута полезен отдых в положении сидя в течение 15–30 мин.

Одежда, предназначенная для терренкура, должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь должна быть удобной, без каблуков. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением приятной усталости к концу пути.

Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость.

Список литературы

1. Григоренко Ю.Н. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере. М., 2022 г.
2. Детские праздники: Сценарии, игры, конкурсы. – М.: РИПОЛ классик, 2016.
3. Журналы «Завуч начальной школы», 2010-2020 г.
4. Загребина Г.В. Давай устоим праздник! Игры, конкурсы, забавы для младших школьников. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2013.
5. Коган М.С. С игрой круглый год в школе и на каникулах. – Новосибирск: Сиб.унив. изд-во, 2014.
6. Позывные лета. Калейдоскоп летнего отдыха детей. М., 2000 г.
7. Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки. Сост. Тарабарина Т.И., Елкина Н.А., Ярославль, 1998 г.
8. Праздники в средней школе. Сост. Мельникова А.М., Волгоград, 2011 г.
9. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. М., 1999 г.
10. Учебно-воспитательные занятия в группе продлённого дня: конспекты занятий, занимательные материалы, рекомендации. Автор-составитель Н.А.Касаткина. – Волгоград: Учитель, 2005.
11. <http://summercamp.ru/index.php5/> Категория: Лагерь_от_А_до_Я
12. <http://www.vozhatyj.ru>