

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9

П. ИЗВЕСТКОВЫЙ»

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР

  
\_\_\_\_\_

подпись

Мамушкина Е.Н.

«Утверждено»

Директор

  
\_\_\_\_\_

подпись

Шумилина

Л.С.

Приказ № 31

от 26.04. 2023г.

**Программа  
летнего оздоровительного лагеря на базе  
МКОУ « СОШ №9 п. Известковский»  
«Страна здоровья»**

**Срок реализации : 2смена, 2023г**

**Автор программы:**

**Нестерова Наталья Петровна**

**Учитель начальных классов.**

### **Актуальность программы «Страна здоровья»**

Тематическая программа летнего оздоровительного лагеря «Страна здоровья» предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста. Единая тематика смены позволит заинтересовать ребят и наиболее полно реализовать главные задачи, стоящие перед педагогами и воспитателями.

За прошедший год дети отдали много сил, эмоций учебе и внеурочным занятиям, поэтому укрепление физического здоровья, восстановление эмоционального состояния – главные задачи лагеря. Кроме этого необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не растеряли за лето полученный багаж знаний и расширили свой кругозор.

#### **Цель программы**

Создание условий для оздоровления учащихся и организационного отдыха в летний период, укрепления физического, духовного и эмоционального здоровья детей, развитие творческих способностей детей.

#### **Задачи смены**

1. Создать условия для организационного отдыха детей.
2. Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни, содействовать полноценному физическому и психическому развитию.
3. Приобщить ребят к творческим видам деятельности, развивать творческое мышление.
4. Обеспечить условия для свободного развития личности, раскрытия и реализации способностей каждого ученика.

#### **Содержание программы**

##### **Физкультурно–оздоровительное направление:**

- вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Воспитание привычки делать утреннюю гимнастику;
- выработка и укрепление гигиенических навыков;
- расширение знаний об охране здоровья.

##### **Основные формы организации:**

- Знакомство со спортивными играми, в которые можно поиграть возле дома; «Охотники и гуси», «Белые медведи», «Перестрелка», «Коршун и наседка», «Часики», «Вышибалы», «Цепи»)
- Знакомство с русскими народными играми и играми народов мира;
- викторины («Азбука здоровья», «Светофор», «Школа безопасности»)
- минутка здоровья;
- солнечные ванны, воздушные ванны (ежедневно) «Музей под открытым небом»

В летнем оздоровительном лагере вся работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитание выполнения утренней гимнастики, предложение упражнений для неё в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в помещении. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закалывания, - создание

положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Знакомство с подвижными играми, в которые дети могут поиграть самостоятельно, пропаганда правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни.

#### **Художественно – творческое направление**

- изобразительная деятельность (конкурсы рисунков «Мы любим спорт», «Конкурс рисунков», «Конкурс рисунков на составление лучшего фантика для шоколадки», рисование красками на руках);
- конкурсные программы ;
- творческие проекты («Цветочная поляна», «Правила здорового образа жизни», «Бабочки»);
- игровые творческие программы («Озорное лето», «День фантика», «Планета детства, или день воздушного шарика», «Праздник сушек»)
- праздники ;
- выставки рисунков отчетов «Мой лагерный день»
- Кадр-проекты (фото, видео по теме)

#### **Трудовое направление**

- выполнение трудовых обязанностей в семье.
- коллективно - семейные дела.

Трудовая деятельность является одним из важных факторов воспитания личности. Включаясь в трудовой процесс, ребенок коренным образом меняет свое представление о себе и об окружающем мире. Радикальным образом изменяется самооценка. Она изменяется под влиянием успехов в трудовой деятельности, что в свою очередь меняет авторитет школьника в обществе. В процессе труда развиваются способности, трудовые умения и навыки младших школьников. В трудовой деятельности формируются новые виды мышления. Вследствие коллективности труда школьник получает навыки работы, общения, сотрудничества, что улучшает адаптацию ребенка в обществе.

#### **Интеллектуальное направление**

- проведение интеллектуальных игр (по плану , поле – чудес «Лето», «Собери слово», КВН «По страницам сказок», «Квадрат знаний: путешествие в мир животных»);
- организация работы библиотеки, проведение Литературных гостиных, чтение произведений, обсуждение.
- Программы, подготовленные воспитателями;
- викторины, интеллектуальные марафоны ( «Что вам надо? Шоколада!», «Путешествие на остров РовьЗдо», эрудит – лото «Летающие цветы», «Вода»); и другие.
- кадр- проекты по темам (фото, видео)

В условиях летнего отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, с другой стороны стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда. Поэтому

интеллектуальная работа направлена на расширение кругозора, развитие интеллекта воспитанников и их познавательной деятельности, развитие мышления, памяти, внимания, формирование положительных эмоций от обучения и потребности в непрерывном образовании.

#### **Духовно – нравственное направление**

Человек духовной культуры - это носитель общечеловеческих духовно-нравственных ценностей: интеллигентность, одухотворённость, бережливость, святость. Духовно-нравственное воспитание детей есть педагогический процесс освоения ими духовных и нравственных ценностей бытия, определения своего духовного идеала и стремление к нему, осознание высоких смыслов жизнедеятельности.

#### **Патриотическое направление**

- заочные экскурсии ;
- заочные праздники ;
- конкурсы рисунков.

Патриотическое воспитание построено на уважении к своей стране, к ее национальным традициям, истории и богатой культуре является основой любого воспитания. Невозможно вырастить настоящего гражданина и достойного человека без уважительного, трепетного отношения к своим истокам.

#### **Досуговое направление**

- вовлечение наибольшего количества ребят в различные формы организации досуга;
- организация деятельности творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности. Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

#### **План-сетка «Страна здоровья»**

Дата	Название дня	Мероприятия
24.06.23	Будем знакомы (день знакомств)	1. Мероприятия «Будем знакомы» .Кадр-проект «Моё фото» 3. Игра «Поле чудес». Тема "Лето" 4. Подведение итогов, что понравилось или не понравилось, какое настроение. Вручение «здоровянок» - смайлик здоровья.
26.06.23	День открытия лагеря «Страна здоровья»	1. Программа «Озорное лето» 2. Работа кружков. 3. Свечка. Подведение итогов.

27.06.23	День здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Закаливание»</li> <li>2. Викторина «Азбука здоровья»</li> <li>3. Подвижные игры, в которые можно играть на улице.</li> <li>4. Книга рекордов лагеря.</li> <li>5. Работа кружков.</li> <li>6. Подведение итогов. СмайликЗдоровья.</li> </ol>
28.06.23	День сказок.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Как ухаживать за зубами»</li> <li>2. Викторина «По страницам сказок»</li> <li>3. Литературная гостиная.</li> <li>4. Работа кружков.</li> <li>5. Свечка.</li> </ol>
29.06.23	День знатоков.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Книги о здоровье»</li> <li>2. Работа кружков.</li> <li>3. Конкурс «Квадрат знаний: путешествие в мир животных»</li> <li>4. Виртуальные экскурсии.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
30.06.23	День спорта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Час зарядки – жизни год»</li> <li>2. Виртуальные игры «Спорт любить – сильным и здоровым быть»</li> <li>3. Конкурс рисунков «Мы любим спорт»</li> <li>4. Литературная гостиная о спорте.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
01.07.23	День пешехода.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Солнечный ожог».</li> <li>2. Работа кружков.</li> <li>3. Викторина по ПДД «Светофор»</li> <li>4. Подведение итогов.</li> </ol>
03.07.23	День мальчиков и девочек.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки»</li> <li>2. Виртуальные экскурсии и кадр – проекты «Мы мальчишки и девчонки»</li> <li>3. Игровая программа «Школа безопасности»</li> <li>4. Подведение итогов.</li> </ol>
04.07.23	День игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «ЗОЖ»</li> <li>2. Игра «Слабое звено» и другие интеллектуальные игры.</li> <li>3. Конкурс рисунков .</li> <li>4. Игры, в которые интересно играть.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>

05.07.23	День Фантика.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Путь к здоровому сердцу»</li> <li>2. Игровая программа «Что вам надо? Шоколада!»</li> <li>3. Конкурс рисунков на составление лучшего фантика для шоколадки</li> <li>4. Литературная гостиная.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
06.07.23	День Знатока растений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Зеленая аптечка» первая помощь при укусах насекомых.</li> <li>2. Работа кружков.</li> <li>3. Проект- кадр «Лекарственное растение»</li> <li>4. Конкурс фото и рисунков.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
07.07.23	День творчества.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья « Наше здоровье»</li> <li>2. Работа кружков.</li> <li>3. Творческие игры.</li> <li>4. Рисование красками на руках</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
08.07.23	День «Планета детства»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Как снять усталость с ног»</li> <li>2. Программа «Планета детства»</li> <li>3. Работа кружков.</li> <li>4. Литературная гостиная.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>
10.07.23	День цветов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья « Гигиена в доме»»</li> <li>2. Путешествие в мир природы «Что такое красота» Виртуальные экскурсии.</li> <li>3. Творческий проект «Цветочная поляна» Проект-кадр.</li> <li>4. Подведение итогов.</li> </ol>
11.07.23	День здорового питания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Правильное питание»</li> <li>2. Игровое – познавательное путешествие на остров РовьеЗдо</li> <li>3. Творческий проект «Правила здорового образа жизни»</li> <li>4. Мой рецепт здорового блюда. Проект-кадр.</li> </ol>

		4. Подведение итогов.
12.07.23	День бабочек.	1. Минутка здоровья «В царстве сна» 2. Эрудит – лото «Летающие цветы» 3. Творческий проект «Бабочки» 4. Работа кружков. 5. Свечка
13.07.23	День Памяти.	Акция «День памяти». Литературная гостиная. Работа кружков.
14.07.23	День закрытия смены.	1. Минутка здоровья «Советы доктора Травника» 2. Акция «День памяти». 3. Работа кружков. 4. Конкурсная программа «Мы актеры» кадры и видео сюжеты. 5. Итоги смены.

**Режим дня:**

Начало работы .....	8-45
Зарядка .....	9-00 – 9-15
Гигиенические процедуры.....	9-15-9-30
Завтрак .....	9-30 – 10-00
Мероприятия по плану .....	10-00 – 12-00
Обед .....	12-00 – 13-00
Занятия по интересам.....	13-00 – 14-30
Итоги .....	– 14-30
Завершение работы .....	15-00

**Материально-технические условия:**

	Применение	Источник финансирования и материальная база	Ответственные
Кабинеты	игровые комнаты, комната для просмотра фильмов.	Материальная база школы. Канцелярские принадлежности для творческих мастерских, отрядных дел, подготовки стендов и	Начальник лагеря, воспитатели, технический персонал

		материалов для конкурсов	
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Материальная база школы	Воспитатели, учитель физкультуры
Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Материальная база школы	Воспитатели, учитель физкультуры
Школьный двор	Отрядные дела, игры	Материальная база школы	Воспитатели, администрация лагеря
Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря	Материальная база школы	Библиотекарь
Поселковая библиотека	Проведение мероприятий.	Администрация посёлка	Библиотекарь.
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Материальная база школы	Повар, администрация лагеря
Комнаты гигиены	Туалеты, места для мытья рук, раздевалки	Материальная база школы	Начальник лагеря, воспитатели, технический персонал

#### **Кадровое обеспечение**

Оздоровление и развитие детей в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность лагеря.

Подбор кадров осуществляется директором ОУ. Каждый работник лагеря знакомится с условиями труда, правилами внутреннего распорядка и своими должностными обязанностями. Работники лагеря несут личную



ответственность за жизнь и здоровье детей в пределах возложенных на них обязанностей.

**Начальник лагеря** - обеспечивает общее руководство лагерем, издает приказы и распоряжения по лагерю, проводит инструктаж персонала лагеря по технике безопасности, профилактике травматизма, создает условия для проведения воспитательной и оздоровительной работы.

**Воспитатель** - осуществляет контроль за соблюдением детьми режимных моментов, организует дежурство отряда по столовой, отрядной комнате. Несет ответственность за жизнь и здоровье детей. Проводит с детьми беседы по правилам техники безопасности, личной гигиены. Организует всю воспитательную работу с детьми.

создает условия для благоприятного психологического климата в лагере; проводит консультации с педагогическим коллективом по вопросам психологии и психологических особенностей детей разного возраста, индивидуальные беседы с «проблемными» детьми; осуществляет диагностику в отрядах по проблеме эмоциональной удовлетворенности детей в отряде, в лагере, степени сплоченности отрядов.

**Физрук** - организует всю спортивную работу лагеря. Решает проблемы физического воспитания детей: укрепление здоровья, физическое развитие детей и т.д. Отвечает за жизнь и здоровье детей во время проведения спортивных и игровых мероприятий,

**Медицинский работник** - проводит оздоровительную работу с детьми на основе дифференцированного подхода; осуществляет контроль за санитарно-гигиеническими нормами в лагере, питанием детей, соблюдением режимных моментов, своевременно оказывает необходимую медицинскую помощь детям и работникам лагеря.

**Библиотека** оказывает помощь в реализации программ дополнительного образования художественно-эстетического, культурологического и научно-технического направлений.

#### **Финансовое обеспечение**

- питание детей осуществляется за счет средств бюджета района;
- досуговые мероприятия оплачиваются за счет родительских средств.

#### **Ожидаемые результаты**

- общее оздоровление детей и приобретение ими положительных эмоций;
- развитие лидерских и организаторских навыков, выявление и раскрытие способностей детей в спорте, творчестве, искусстве и других видах деятельности;
- более глубокое понимание своего внутреннего мира и поведения, приобретение умения познания мира, самого себя и другого человека;
- формирование навыков партнерского сотрудничества со сверстниками и взрослыми в решении проблемных ситуаций;
- расширение кругозора, умений и навыков в области прикладного творчества, физической культуры и других видах деятельности;

- самореализация, саморазвитие и самосовершенствование детей и подростков в процессе участия в жизни лагеря;
- привитие навыков самообслуживания;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к родной природе.

#### Знать

- причины различных заболеваний;
- рацион питания;
- о влиянии хорошего настроения на здоровье человека;
- виды закаливания организма;
- о пользе утренней зарядки жизнедеятельности человека;
- о вреде солнечных лучей;
- лекарственные растения;
- правила личной гигиены;
- способы снятия усталости организма;
- отрицательное влияние никотина и алкоголя на организм человека;
- режим работы с книгой, компьютером, просмотром телевизора;
- комплекс упражнений для сохранения осанки.

#### Уметь

- выполнять дыхательную гимнастику;
- проводить процедуры закаливания;
- правильно чистить зубы;
- находить полезную информацию о ЗОЖ;
- выполнять комплексы утренней зарядки;
- правильно загорать;
- использовать лекарственные растения при простых заболеваниях (ушиб, порез, простуда);
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз;
- выбирать продукты полезные для питания;
- выполнять уборку помещения;
- соблюдать правильную осанку.

### Научно – методическое обеспечение

1. Белоногова И. А. «Своя игра на тему «Мир воды»». Последний звонок №1 2012 г. с. 10 – 12.
2. Васюкова М. В. «Ботанический поезд (экологическая игра)» «ПедСовет» с. 3
3. Грохотова Ж. А. «Игра «Стартинейджера» на тему «Здоровый образ жизни»». Педсовет № 3 2011 г. с. 5 – 6.
4. Груздева Л. Н. Конкурсная программа «День фантика» Педсовет № 5 2011 г. стр. 14
5. Груздева Л. Н. Конкурсная программа «Планета детства, или день воздушного шарика» Педсовет № 3 2011 г. стр. 30 – 31

6. Интернет.
7. Куранова Е. С. «Игровое познавательное путешествие на остров РовьеЗдо.» Педсовет №2 2011 г. с. 22-25
8. Лебедева О. В. «Озорное лето»
9. Носкова С. Л. «Праздник сушек». ПедСовет 2012 с. 2- 4
10. Пашнина В. М. Игровая программа для сладкоежек «Что вам надо? Шоколада!» Педсовет № 2 2012 г. стр. 17 - 19
11. Стадник Л. А. Игра «Слабое звено». Педсовет № 3 2012 г. стр. 5 – 7
12. Трепетунова Л. И., Жагорина . И., Ремчукова И. Б. и др. «Летний оздоровительный лагерь». Издательство «Учитель», Волгоград, 2005 г.
13. Урупа В. П. «ПедСовет» «Утренник «Праздник цветов»». С. 14.