

*Программа
физкультурно-спортивного лагеря
с дневным пребыванием детей
МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»*



«Здоровому всё здорово!»

2023 год

Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Н.Б. Радзевич» города Оренбурга

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

города Оренбурга

_____ С.В. Барышникова

« ____ » _____ 2023

Программа
лагеря с дневным пребыванием детей
«Здоровому все здорово!»
физкультурно-спортивной направленности

Для обучающихся: 6,6-17 лет.

Автор-составитель:

Гумарова Н.А

зам. директора по УВР

МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

г. Оренбург

2023

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	6
Направленность программы.....	6
Адресат программы.....	7
Цель и задачи программы.....	7
Ожидаемые результаты	8
Принципы реализации программы.....	9
Методы реализации программы	10
Формы организации деятельности детей.....	11
Система мотивации и стимулирования	11
Образовательная деятельность	12
Реализация образовательного компонента.....	12
Реализация дополнительных образовательных программ по направлениям	12
Учебно-тематический план профильного компонента	12
Содержание учебно-тематического плана образовательного компонента..	13
Механизм оценивания результатов программы	14
Факторы риска	15
Содержание программы	15
Модель игрового взаимодействия.....	15
Этапы реализации программы	17
План – сетка лагерной смены	18
Ресурсное обеспечение программы.....	20
Кадровое обеспечение программы.....	21

Информационно-методическое обеспечение.....	22
Материально-техническое обеспечение программы.....	22
Оценка эффективности программы.....	23
Система показателей оценки качества реализации программы.....	24
Система обратной связи	25
Список использованной литературы.....	26
Законы лагеря «Здоровому-все здорово!».....	28
Заповеди лагеря «Здоровому-все здорово!»:	29
Режим работы лагеря «Здоровому-все здорово	29
Дополнительная образовательная программа «Дзюдо»	30
Пояснительная записка.....	30
Примерный учебный план.....	33
Методическая часть программы	34
Общая физическая подготовка	34
Теоретическая подготовка	35
Психологическая подготовка.....	35

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых летом.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

Ежегодно на базе МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич» открывается оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации.

Спорту, как и в настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объ-

ективных и субъективных трудностей – вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.

Актуальность программы

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова».

Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья. Поэтому особое внимание в лагере будет уделяться физкультуре и спорту.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, экологическое, физкультурно-оздоровительное, нравственно-эстетическое, патриотическое, профилактическое.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья «здоровые дети – здоровая страна». Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также познакомить детей с историей Олимпийских игр, и видов спорта.

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими.

Результативность программы выявляется при помощи данных анкетирования, 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.

Отличительные особенности программы

Программа предусматривает грамотное сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров – преподавателей) и различных развлекательно познавательных программ, в содержание которых включается цикл упражнений из профилирующих и других видов спорта. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных стимулированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, занятиям избранного вида спорта, который является главной побудительной, направляющей и регулирующей силой становления гармоничной личности. Кроме этого, данная программа предусматривает взаимосвязь физического, нравственного, патриотического воспитания, через само дисциплинированность, четкое выполнение норм и правил спортивной этики, уважение соперника, выработку спортивного характера.

Направленность программы

Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Здоровому-все здорово!» по своей направленности является комплексной, с приоритетной физкультурно-спортивной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на укрепление здоровья, отдых и воспитание детей в лагере. Направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосфе-

ру игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Комплексное восстановление здоровья ребенка для обеспечения его жизнедеятельности, повышение его адаптационных возможностей. основное назначение лагеря с дневным пребыванием «Здоровому-все здорово!»

Адресат программы

Основной состав лагеря – это обучающиеся образовательного учреждения в возрасте 9 – 15 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.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, совершенствования спортивного мастерства обучающихся спортивной школы в условиях летнего лагеря с дневным пребыванием.

Задачи:

Обучающие:

- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- расширение кругозора в области физической культуры и спорта.

Воспитательные:

- сокращение разрыва между физическим и духовным развитием, детей посредством спорта, игры, познавательной и трудовой деятельности;
- формирование у школьников навыков общения и толерантности;
- утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности.

Развивающие:

- развить двигательную активность с учётом индивидуальных и возрастных особенностей;
- приобщение обучающихся к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

Организационные:

- создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.

Ожидаемые результаты

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление обучающихся, укрепление их здоровья.
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие физических качеств и творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
3. Развитие участниками смены умений и навыков индивидуальной, коллективной, спортивной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Приобретение новых знаний и умений в спортивной и других видах деятельности (разучивание игр, песен, стихов, считалок).
7. Расширение кругозора детей.
8. Повышение общей культуры обучающимся, привитие им социально-нравственных норм.
9. Личностный рост участников смены.

Принципы реализации программы

Принципами реализации программы являются:

- безусловная безопасность всех мероприятий, требует прохождения инструктажей по технике безопасности воспитанниками перед каждым мероприятием, соответствие мест проведения мероприятий нормам безопасности;

- учет особенностей каждой личности, ориентирован на то, чтобы в процессе социокультурного развития учитывать индивидуально-психологические особенности ребенка и всячески содействовать его эмоциональному самовыражению. Данный принцип рассматривается в сочетании с принципом коллективной деятельности. В педагогике лагеря рассматриваются два этих принципа как дополняющие друг друга;

- возможность проявления способностей во всех областях досуговой деятельности, реализуется через индивидуальную и коллективную творческую деятельность, позволяющую определить и развивать индивидуальные особенности воспитанников. Благодаря развитию уникальных творческих способностей воспитанник узнаёт о «сильных» сторонах своей личности. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции личности воспитанника, стимулирует осуществление им дальнейшей работы по самосовершенствованию и саморазвитию;

- творческой деятельности всеми участниками лагеря, социально-культурная деятельность в детском оздоровительном лагере организовывается по принципу удовлетворения совместных интересов, а также на основании развития креативности, всё организовывается с позиции творчества;

- достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря, соответствие материально-технического обеспечения возрастным нормам (форма, мячи, татами), безопасности образовательного процесса;

– распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня, являются оптимальная физическая активность, переключение на другие виды работы, правильное сочетание занятий с активным отдыхом, рациональное питание, установление гигиенического образа жизни.

Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;

– четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря, любая работа группы будет более эффективна, если есть лидер-организатор, который берет ответственность за подготовку мероприятия на себя и будет контролировать и помогать другим. Поэтому организатор фиксирует желающих на блоки подготовки. Главная задача ответственного состоит в том, чтобы объяснить другим, как легче справиться с заданием, ответить на вопросы, рассказать все относительно сроков и порядка информации о ходе дела;

– моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых, находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, у него формируются навыки проживания в коллективе. Приобщение детей к разнообразному социальному опыту: создание в лагере стиля отношений подлинного сотрудничества, сотрудничества, сотворчества, участие в управлении детским оздоровительным лагерем. Создание ситуации успеха в избранных ребенком видах деятельности, индивидуальное и публичное поощрение достигнутого результата;

– ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне. В виде стенда оформляется «Книга отзывов и предложений», куда воспитанники вносят свои пожелания и пишут отзывы о проходящих мероприятиях в лагере и о прошедшем дне.

Методы реализации программы

При реализации программы будут применяться методы:

- коллективного действия;
- демократического принятия решений по общезначимым вопросам;

- воздействия доброжелательной обстановкой;
- эмоционального заражения привлекательной деятельностью;
- поощрения;
- индивидуализации способов участия ребенка в деятельности.

Формы организации деятельности детей

1. Утренняя зарядка.
2. Игры на спортивной площадке.
3. Подвижные игры на свежем воздухе.
4. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»).
5. Оздоровительные мероприятия (воздушно-солнечные ванны).

Система мотивации и стимулирования

Мотивацию можно разделить на два уровня силы: мотивация сохранения и мотивация достижения.

Чаще всего человеком используется мотивация сохранения. Такое эмоциональное состояние не требует длительной силы эмоций. Активность находится на низком уровне и направлена на то, чтобы не потерять то, что уже создано.

А вот мотивация достижений требует гораздо большей силы эмоций. И, соответственно, требует большей активности для достижения, желаемого (то, чего хочется на данный момент).

В течение всей смены стимулируется личностное развитие и рост каждого ребёнка, посещающего летний оздоровительный лагерь. В лагере разработана система стимулирования успешности и личностного роста. Каждый спортсмен может ежедневно получать награды «значок» за активное участие в жизни команды и в целом лагеря.

Если спортсмен набирается 10 «значков», то их можно обменять на одну «медаль». В конце лагерной смены подводятся итоги: подсчитывается количество «значков» и «медалей». Имя победителя заносится на стенд «Славы». По итогам победители получают грамоты.

Образовательная деятельность

Реализация образовательного компонента

Механизм реализации образовательного компонента физкультурно-спортивной направленности подразумевает организацию познавательных бесед об истории спорта, олимпийского движения. В рамках празднования «Дня России» запланирован ряд мероприятий. Беседы проводятся три раза в неделю, всего девять часов в потоке. Тематическое содержание соответствует возрастным особенностям и уровню знаний воспитанников.

Реализация дополнительных образовательных программ по направлениям

Программа лагеря «Здоровому все здорово!» имеет физкультурно-спортивную направленность. В связи с этим в лагере с дневным пребыванием детей реализуется дополнительная образовательная программа «Дзюдо», которая способствует формированию культуры физического здоровья, интереса к спорту, мотивирует детей на заботу о своем здоровье и активный отдых.

Учебно-тематический план профильного компонента

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	
2	Правила поведения на татами, ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1	1	
3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми).	1	0,5	0,5
4	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками, кувырками.	2	0,5	1,5

5	Основы техники и тактики борьбы.	2	0,5	1,5
6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя.	1	0,5	0,5
7	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	2		2
8	ОРУ. Учебная борьба. 3.	2		2
	Итого	12 ч	4 ч.	8 ч.

Содержание учебно-тематического плана образовательного компонента

1. Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом:

Теория: история борьбы в России и за рубежом.

Практика: находить необходимую информацию в различных источниках.

2. Правила поведения на татами, ТБ и профилактика травматизма на занятиях:

Теория: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию.

Практика: соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях. Воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости.

3. Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми):

Теория: техника самостраховки при падении.

Практика: применять самостраховку при падении на бок, спину. воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости

4. Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками, кувьрки:

Теория: ОРУ.

Практика: выполнять кувырки со страховкой. Формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний.

5. Основы техники и тактики борьбы:

Теория: основы техники и тактики борьбы. Обучение комплексу специальных знаний по дзюдо.

Практика: точно выполнять приемы борьбы.

6. Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя:

Теория: знать способы самостраховки.

Практика: уметь быстро реагировать при падении.

7. Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя:

Теория: ОФП, нормативы ОФП.

Практика: выполнять нормативы.

8. ОРУ. Учебная борьба:

Теория: правила борьбы. Изучение техники и тактики борьбы Дзюдо.

Практика: соблюдать правила. Формирование понятий физического и психического здоровья.

Механизм оценивания результатов программы

Для того чтобы программа заработала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место, с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, а также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях.

Для отслеживания результатов программы будут использованы следующие методы:

1. Анкетирование детей на начальном этапе и в конце смены.
2. Наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить.
3. Лидерские качества, уровень коммуникативности.
4. Анализ участия отряда в общелагерных творческих делах, уровня.
5. Активности и достижений.
6. Экран настроения.

7. В конце смены будет подготовлен аналитический отчет о результатах.

8. Реализации программы, подготовлены фото и видео материалы.

Факторы риска

Возможные факторы риска	Меры профилактики
Факторы окружающей среды: плохая погода, дождь.	Заменить мероприятием без выхода на улицу.
жара, палящее солнце.	Защита головы от солнечного удара, питьевой режим. Не позволять длительное время, находится на открытом солнце.
Не желание принимать участие в мероприятиях.	Организовать индивидуальную работу: беседа воспитателя, помощь психолога.
Нарушение правил дорожного движения.	Беседы, лекции, практические занятия по предупреждению и профилактике ДТТ.
Травмы и ушибы.	Предупреждение и профилактика. Иметь средство для дезинфекции ссадин и ран, порезов. Помощь медицинского работника.
Несоблюдение режима дня.	Разъяснительные беседы о необходимости соблюдения режима дня.

Содержание программы

Модель игрового взаимодействия

Важнейшим направлением в работе лагеря активное приобщение детей к физкультуре, спорту, олимпийским традициям и здоровому образу жизни, поэтому темой для оздоровительного лагеря является “Олимпия”. В основе игротехники летнего лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также необходимо продолжить знакомить ребят с историей Олимпийских игр. Данная программа посвящена спорту и здоровью – которые являются одним

из важнейших составляющих современного мира. Ребятам ждут соревнования, конкурсы, игры, увлекательные рассказы о том, как на протяжении веков зарождались современные виды спорта, об истории Олимпийских игр, о самых разнообразных спортивных играх нашего времени, распространенных на всех континентах Земли. Игровая модель программы: Детский Олимпийский комитет. В лагерной смене действует система детского самоуправления – через Детский Олимпийский комитет. Самоуправление позволяет ребятам обнаружить или ярче проявить свои лидерские качества при самостоятельной подготовке, организации и проведении массовых мероприятий, тематических дней, в организации жизни на смене. Детский Олимпийский комитет создается для решения вопросов организации, содержания деятельности лагеря, развития позитивных личностных качеств детей. Детский Олимпийский комитет, как форма самоуправления детей по защите прав и интересов, действует в целях: -оказания помощи в проведении оздоровительных, культурно – массовых мероприятий и творческих дел; -создания в лагере условий для развития физического, творческого и интеллектуального потенциала детей; - содействия в создании благоприятного психологического климата. Права и обязанности. Каждый член Детского Олимпийского комитета имеет право: - на участие в обсуждении всех дел лагеря и свободное высказывание своего мнения; - на защиту своих интересов и прав. Каждый член Детского Олимпийского комитета обязан: - ответственно исполнять порученное дело; - соблюдать законы общения и культуру поведения. Состав Детского Олимпийского комитета: Президент Детского Олимпийского комитета – начальник лагеря Главный тренер - физрук Старший тренер – воспитатель Врач команды - медсестра Капитан команды – командир Члены комитета по развитию спорта «Спорт – это жизнь» Члены комитета по развитию дисциплины и порядка «Чистота – залог здоровья» Олимпийский пресс-центр - редколлегия Атрибутика лагеря: - Стенд «Наши победы» с изображением олимпийских колец ;-бронзовые, серебряные и золотые медали- - награждение и чествование победителей соревнований, конкурсов, праздников и т.д.

Этапы реализации программы

I этап - подготовительный:

- проведение совещаний с директором и зам. директором по ВР по подготовке к летнему сезону;
- участие в семинарах по организации летнего отдыха для начальников лагерей, организованных УО;
- проведение родительских собраний на тему: «Летняя занятость детей»;
- проведение инструктажей с воспитателями по ТБ и охране здоровья детей;
- издание приказов по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в пришкольном оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, должностные обязанности, инструктаж и т.д.).

II этап - организационный «Будем знакомы»:

- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря;
- распределение детей по отрядам;
- оформление отрядов и отрядных уголков;
- инструктаж по ППБ, ТБ и охране здоровья детей.

III этап - основной:

- реализация плана работы лагеря дневного пребывания детей;
- участие детей и подростков в различных видах коллективно-творческой деятельности.

IV этап - заключительный этап:

- анкетирование «Что я получил за время пребывания в лагере?»;
- подведение итогов ЛДП;
- закрытие лагеря.

План – сетка лагерной смены

№	Дата	Наименование мероприятия
1	3.06	1. Организационная часть. 2. Знакомство «Расскажи мне о себе» 3. Ознакомление с правилами поведения на природе, проведения экскурсий.
2	4.06	1. Спортивный праздник «По морям, по волнам...» - открытие лагеря. 2. Игровая программа «Ключи от лета» (Игры на спортивной площадке).
3	5.06	1. «Юмор в спорте важен, не спорте!» (юморист. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)). 2. Конкурс анекдотов. 3. Беседы по профилактике ДТП.
4	6.06	День дружбы: 1. Творческая игра «Поделись улыбкою своей». 2. Изготовление сюрпризов - пожеланий «Всего тебе хорошего мой верный, милый друг». 3. «В гостях у доктора Айболита», викторина.
5	7.06	1. «Крестики – нолики» (спортивно – развлекательная, подвижная играна свежем воздухе). 2. Беседы по профилактике правонарушений. 3. Экскурсия в школьный музей.
6	10.06	1. Веселая спартакиада (игра на спортивной площадке). 2. Конкурс листовок «Мы выбираем ЗОЖ». 3. Конкурсная программа «Зарядка и я» (ДК).
7	11.06	1. «Раз, два, три, четыре, пять ... начинаем мы играть» (спортивная игра «Веселые старты»)). 2. Конкурс рисунков на асфальте «Спорт! Спорт! Спорт!». 3. Игровая программа «Страна лимония».

8	13.06	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комический футбол. 2. Игры с мячом, со скакалкой (Игры на спортивной площадке). 3. «У нас гости». Профилактическая беседа о детских правонарушениях ПДН.
9	14.06.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эрудит – турнир «Будь здоров!». 2. Беседа о вредных привычках с медработником лагеря. 3. Конкурс «Самый фантастический проект «Мы и спорт»».
10	17.06	<ol style="list-style-type: none"> 1. «День памяти и скорби». 2. Беседа и документальный фильм, посвященный началу Великой Отечественной Войны. 3. Торжественная линейка и возложение цветов к памятнику воинов погибших в годы ВОВ. 4. Конкурс рисунков «А мы с тобой войны не знали».
11	18.06	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс рисунков: «Мой лучший день в лагере». 2. Спортивно – развлекательная программа «Остров здоровья» (Подвижные игры на свежем воздухе). 3. Минута здоровья «Твой режим дня на каникулах».
12	19.06	<p>День России</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акция «Знай символы своего государства». 2. Конкурс рисунков на асфальте «Я люблю тебя, Россия!». 3. Познавательно-развлекательная программа «Я люблю тебя, Россия!».
13	20.06	<ol style="list-style-type: none"> 1. Малые олимпийские игры – спортивный праздник (подвижные игры на свежем воздухе). 2. Минутка здоровья «Мой рост и мой вес». 3. Минутка здоровья «Правильное питание».
14	21.06	<ol style="list-style-type: none"> 1. Минутка здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге». 2. Конкурс «Бумажная мозаика». 3. День сказок (Подвижные игры на свежем воздухе).

15	24.06	1. День здоровья и спорта – военно-спортивная игра «Зарничка». 2. Викторина «Удивительные превращения». 3. Минутка здоровья «Зеленая аптечка» - первая помощь при укусах насекомых.
16	25.06	День Вежливости: 1. Конкурс вежливых слов «Мы – ребята вежливые». 2. Конкурсная программа «Знатоки этикета».
17	26.06	1. Минута здоровья «Правила поведения на улице». 2. Развлекательное мероприятие «Просто смешно». 3. Экскурсия в музей «История родного края».
18	27.06	1. Спортивные соревнования «Гиннес –шоу». 2. Калейдоскоп национальных игр на свежем воздухе. 3. Минута здоровья «Мы за ЗОЖ!».
19	28.06	1. «Звериная азбука». 2. Игра-путешествие «Все нам лето подарило!». Листок динамики здоровья (зачет). 3. Лагерное мероприятие «Угадай-ка».
20	1.07	1. «День книги». 2. Посещение библиотек. 3. Подготовка к закрытию лагерной смены.
21	2.07	1. Закрытие лагерной смены. 2. Трудовой десант «Нас тут не было». 3. Праздничное мероприятие, посвященное к закрытию смены.

Ресурсное обеспечение программы

Реализация программы возможна с помощью обеспечения:

- чёткого представления целей и постановки задач;
- конкретного планирования деятельности;
- кадрового обеспечения программы;
- методического обеспечения программы;

- педагогических условий;
- материально-техническое обеспечения.

Педагогический коллектив представлен тренерами-преподавателями МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич» – людьми-единомышленниками, имеющими опыт работы с детьми в летних оздоровительных лагерях дневного пребывания, проведения спортивных мероприятий, мониторинга состояния здоровья.

Административно-хозяйственная деятельность лагеря обеспечивается постоянными сотрудниками общеобразовательных организаций, на базе которых открывается лагерь – имеющими соответствующее профессиональное образование.

Кадровое обеспечение программы

1. Начальник лагеря.
2. 3 воспитателя.
3. Обслуживающий персонал: 1 повар, 1 кухонный работник.
4. Технический персонал.

Подбор начальника лагеря, воспитателей проводит администрация школы. Начальник лагеря определяет функциональные обязанности персонала, управляет работой лагеря и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности лагеря, отвечает за качество и эффективность.

Воспитатели организуют воспитательную работу, отвечают за жизнь и безопасность ее участников. Функции воспитателя заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Воспитатель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.

Обязанности обслуживающего персонала определяются начальником лагеря.

Начальник и педагогический коллектив, специалисты хозяйства отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья воспитанников во время участия в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

Информационно-методическое обеспечение

- наличие программы лагеря, планов работы отрядов, плана-сетки;
- должностные инструкции всех участников процесса;
- проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
- подбор методических разработок в соответствии с планом работы;
- проведение ежедневных планёрок;
- коллективные творческие дела;
- творческие мастерские;
- индивидуальная работа.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- школьная библиотека;
- столовая;
- игровая площадка;
- кабинеты;
- ТСО;
- игры настольные и др.;
- хозяйственный инвентарь;
- канцелярские принадлежности.

Оценка эффективности программы

Для того чтобы программа заработала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место, с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:

- постановка реальных целей и планирование результатов программы;
- соответствие содержания мероприятий уровню подготовки и развития детей;
- заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат;
- удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;
- творческое сотрудничество взрослых и детей;
- желание участвовать в работе лагеря на следующий год;
- удовлетворенность организацией работы лагеря родительской общиной;
- степень активности ребенка в практической деятельности по усвоению новых знаний, умений и навыков;
- умение участников смены оценивать собственные результаты;
- самостоятельность в занятиях по своему интересу, ответственность;
- характер нравственных отношений со сверстниками, взрослыми;
- качественные изменения физического состояния ребенка;
- расширение знаний о ЗОЖ и способах укрепления здоровья;
- социально значимая направленность деятельности.

В ходе реализации программы используются следующие методы отслеживания ее результативности:

- анкетирование;
- диагностика.

Контроль проводится на уровне всех участников программы:

- оценка программы детьми: анкета;
- оценка программы родителями: книга отзывов и предложений;
- оценка программы педагогами: аналитический отчет.

Система показателей оценки качества реализации программы

Показатели	Критерии	Инструментарий
Состояние здоровья учащихся.	Отсутствие (наличие) инфекционных и кишечных заболеваний во время работы школьного лагеря.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ учет посещаемости детей; ▪ результаты обследования.
Психоэмоциональное состояние детей.	Отсутствие (наличие) конфликтов между участниками лагеря.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ летопись настроения; ▪ анализ посещаемости; ▪ отзывы родителей.
	Включенность (отстраненность) детей в деятельность лагеря.	
	Включенность (отстраненность) детей в деятельность лагеря.	
Уровень реализации социальных проектов в рамках работы лагеря.	Активность (пассивность) детей в рамках реализации проектов.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ защита проектов; ▪ возможность дальнейшего использования конечного продукта проекта.
	Наличие (отсутствие) общественно полезного результата по итогам реализации проектов.	
Уровень удовлетворенности воспитанников, родителей работой лагеря.	Высокий и средний уровень удовлетворенности родителей жизнедеятельностью лагеря.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ отзывы родителей, детей; ▪ анкетирование.
	Низкий уровень удовлетворенности родителей жизнедеятельностью лагеря.	

Система обратной связи

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

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

Список использованной литературы

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Учебно-методическое пособие. Кострома: Педагогическое общество России, 2001.-126с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья, М.ОЛМА, 2009.- 26с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания, М.ОЛМА, 2009.-106с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании, М.ОЛМА, 2009.-111с.
5. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Кипарис. Коллективно-творческие дела, игры, праздники, аттракционы, развлечения, индивидуальная работа. М.: Педагогическое общество России, 2001.-108с.
6. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Кипарис-2. Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. М.: Педагогическое общество России, 2002.-15с.
7. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. -М., 1990.
8. Кочубей Б. И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника // Педагогика и психология: Новое в жизни, науке, технике. № 3. - М.: Знание, 1988. - 80 с.
9. Лаврентьев В.В. «Советы организатору и вожатому по подготовке летнего лагеря», 2002 г.-32с.
10. Ложникова Н.А. Имитационные педагогические игры: Методические рекомендации. - Омск, 1990.-51с.
11. Толченев О.А. Сценарии игровых и театрализованных представлений для детей разного возраста: Нескучалия. М.: Владос, 2001.-12с.
12. Торгашов В.Н. В эфире новости: Праздники. Конкурсы. Забавы. Викторины. Путешествия. Советы. Игры. М.: Педагогическое общество России, 2001.-45с.

13. Черный Г.П. Пионерский праздник. - М.: Мол. гвардия, 1980. -95с.: ил.
14. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1993. -111с.
15. Шмаков С.А. Каникулы: Прикладная энциклопедия: учителю, воспитателю, вожатому. - М., 1994. - 160 с.
16. Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная – М.: ВАКО, 2006.-47с.

Законы лагеря «Здоровому-все здорово!»

Закон дисциплины.

Без разрешения не покидай лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи: не надо мешать друг другу.

Закон чистоты и порядка.

Ни одной сломанной ветки. Сохраним территорию лагеря зеленой и чистой!

Закон правой руки.

Если поднята правая рука – все замолкают.

Закон ноль-ноль.

Время дорого у нас: берегите каждый час.
Чтобы не опаздывать, изволь выполнять закон 00.

Закон моторчика.

Долой скуку! Будь расторопным и мобильным!

Закон выносливости.

Будь вынослив, помогай другим быть таким же.

Закон дружбы.

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

Закон творчества.

Творить всегда, творить везде, творить на радость людям!

Закон доброты и толерантности.

По этому закону устанавливаются дружеские, уважительные отношения сверстников, старших и младших. Коллектив осуждает грубость, оскорбления и защищает каждого члена летнего лагеря.

Закон песни.

Знаешь - поешь, не знаешь - слушаешь. Никогда не мешаешь песне разговорами, озорством.

Заповеди лагеря «Здоровому-все здорово!»:

Даже если трудно, доведи дело до конца.

Один за всех и все за одного.

Дисциплина и порядок – прежде всего.

Каждое дело вместе.

Все делай творчески, а иначе зачем?

Режим работы лагеря «Здоровому-все здорово

8.30 – 9.00 - сбор детей, зарядка.

9.00 – 9.15 – утренняя линейка.

9.15 – 10.00 – завтрак.

10.00 – 12.00 – работа по плану лагеря, посещение кинотеатров, библиотек, музеев, спортивных площадок.

12.00 – 13.00 – занятия по интересам, мероприятия.

13.00–14.00 – обед.

14.00-15.00 – работа кружков и секций.

15.00 - уход домой.

Дополнительная образовательная программа

«Дзюдо»

Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей образовательной программы по дзюдо:

- спортивно-оздоровительная.

Дополнительная образовательная программа дзюдо составлена на основе программы .

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая программа для ЛДП:

Цель программы:

Подготовка физически крепких детей с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Отличительная особенность данной программы:

Данная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-физкультурном лагере с дневным пребыванием детей.

Сроки реализации программы – 21 день.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 14 лет.

При соблюдении организационно – методических и медицинских требований.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- рекреационные;
- спортивно-оздоровительный лагерь;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Условия реализации программы:

- выполнение учебно-тренировочной работы;
- выполнение воспитательной работы;
- участие в рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей.

Учебно-тематический план.

Режимы учебно-тренировочной работы.

Недельный режим в условия детского оздоровительного лагеря может быть изменен по согласованию с медицинским работником при условии снижения интенсивности занятий.

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом	1
2	Правила поведения на татами, ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	210
3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	1
4	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками, кувырки.	1

5	Основы техники и тактики борьбы	1
6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	1
7	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	1
8	ОРУ. Учебная борьба.	1

Методическая часть программы

Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

В спортивно-оздоровительном лагере используют упражнения для развития общих физических качеств.

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине. Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на

дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

Формирование мотивации к занятиям дзюдо; развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю:

– совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

– развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки».

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.