

Министерство образования и науки Республики Коми
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №14» с. Усть-Цильма

Утверждаю _____
Директор ГОУ РК «Специальная
(коррекционная) школа-интернат №14»
с. Усть-Цильма И. А. Сия
Приказ № 16 от «14» 08 2025 г.



Комплексная программа
оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
«Новое поколение»

Возраст детей: 7 – 17 лет
Срок реализации: 18 августа - 27 августа 2025 года

Разработчики программы:
Дуркина Зинаида Евгеньевна, заместитель директора по УВР,
Евсюгин Петр Анатольевич, учитель физкультуры
Семяшкина Елена Александровна, педагог-психолог,
Мальцева Анжела Николаевна, учитель-логопед,
Скоморохова Евгения Степановна, медсестра

2025 г.

Оглавление

Информационная карта программы	3
Целевой раздел программы	5
Содержательный раздел программы	9
Организационный раздел программы	13
Список литературы и интернет ресурсов.....	16
Приложения	17

Информационная карта программы

1	Полное название программы	Комплексная программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Новое поколение»
2	По сроку реализации	Краткосрочная
3	Цель программы	Организация отдыха детей и непрерывного воспитательного процесса в области экологического образования, осуществление психофизического их оздоровления во время каникул, развития личности ребенка, укрепления физического, психического, эмоционального здоровья, воспитания чувства патриотизма, любви и гордости за свою страну и малую Родину.
4	Задачи программы	Укрепление здоровья воспитанников, снижение уровня тревожности, снятие мышечного и эмоционального напряжения. Формирование у школьников активного и ответственного отношения к окружающей среде через различные виды деятельности. Способствовать развитию творческих способностей обучающихся, созданию возможностей для реализации творческого потенциала, креативного мышления через творческие занятия «Очумелые ручки». Воспитание гражданской ответственности за состояние окружающей среды, своего здоровья и здоровья других людей, развитие чувства патриотизма, любви к своей «малой Родине» посредством посещения музейных выставок соответствующей тематики в районном краеведческом музее им. А. В. Журавского, М. А. Бабикова, просмотра кинофильмов и посещения мероприятий на базе Детской библиотеки им. А. Журавлёва. Воспитание у детей личностных качеств: привычки к трудовому усилию, ответственности, заботливости, бережливости, готовности принять участие в труде через трудовую деятельность. Приобщение воспитанников к ЗОЖ через минутки здоровья.
5	Направление деятельности	Комплексное. Включает разноплановую деятельность по экологическому, патриотическому, краеведческому оздоровительному направлениям.
6	Краткое содержание программы	При составлении программы учитывались традиции и возможности школы, уровень подготовки педагогического коллектива, пожелания и интересы детей и родителей, а также опыт, накопленный другими лагерями. Работа оздоровительного лагеря предполагает совмещение отдыха детей с познавательной деятельностью в соответствии с актуальной тематикой дня. Главными участниками лагеря являются дети, поэтому важно обращение к традиционной культуре, планируется разнообразная деятельность, с помощью которой можно приобрести новые знания, навыки и умения в условиях экологического процесса. Выполнение проектов, акций, творческих заданий помогут

		детям в обретении новых знаний о родном крае и научат их бережно и с любовью относиться к своей малой Родине. В ходе реализации программы происходит самоутверждение личности школьника, т.к. итоги их деятельности оформляются и демонстрируются на творческих выставках школы и на сайте школы.
7	Место реализации	Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа-интернат №14» с. Усть-Цильма, ул. Комсомольская,30
8	Разработчики программы	Составители - разработчики: Евсюгин Петр Анатольевич, учитель физкультуры Дуркина Зинаида Евгеньевна, заместитель директора Семьяшкина Елена Александровна, педагог-психолог Мальцева Анжела Николаевна, учитель-логопед Скоморохова Евгения Степановна, медсестра.
9	Количество, возраст учащихся	12 воспитанников в возрасте от 7 до 17 лет. При комплектовании особое внимание уделялось детям с ОВЗ, с инвалидностью, из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, состоящим на различных профилактических учетах.
10	Сроки проведения, количество смен	Программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены с 18 августа по 27 августа 2025 года
11	Этапы реализации программы	Программа реализуется в четыре этапа: подготовительный; организационный; основной; заключительный. Подготовительный этап (апрель). Построение системы работы лагеря дневного пребывания. Составление программы, плана мероприятий. Создание условий для реализации программы. Организационный (14 августа -27 августа). Зачисление детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей. Проведение инструктажей. Оформление отрядных уголков. Основной этап (18 августа-27 августа) Реализация программы по основным направлениям деятельности. Максимальное использование возможностей и условий лагеря для удовлетворения запросов, ожиданий каждого ребенка. Заключительный этап (август). Подведение итогов реализации программы. Анализ, итоги диагностик. Корректировка программы на следующий год.
12	Материально – техническое обеспечение	Кабинеты с компьютерами и выходом в Интернет; видеотехника и аудиоматериалы; спортивное оборудование и инвентарь (мячи, скакалки, обручи); канцелярские принадлежности, материалы для творчества детей; настольные игры, мозаика, пазлы, конструкторы; призы и награды для стимулирования; школьный автобус для экскурсий.
15	Кадровое обеспечение	В реализации программы участвуют: педагог-психолог, учитель-логопед, медицинская сестра,

		воспитатели.
16	Ожидаемые результаты	Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни - спортивные и оздоровительные мероприятия; развитие творческих способностей, инициативы и активности ребёнка; расширение и углубление знаний о природе, об истории Родины, района и села Усть-Цильма, о героях-защитниках, тружениках тыла в годы ВОВ, о подвигах участников СВО, уроженцев села, района; развитие коммуникативных навыков, практических умений детей.
17	Социальные партнеры	Музей им А. В. Журавского, музей им. М. А. Бабикова ГИБДД Усть-Цилемский культурный центр им Т. Г. Шишеловой Детская библиотека им. А. Журавлева Движение Первых

Целевой раздел программы

Пояснительная записка

Во время каникул далеко не каждый родитель может предоставить своему ребёнку полноценный, правильно организованный отдых, в течение которого можно укрепить своё здоровье, снять напряжение, развить способности.

Естественно, у каждого ребёнка есть свои планы на каникулы. И, конечно же, придут дети и в школьный лагерь. И именно в лагере выявляется самооценка каждого ребёнка, осуществляется широкое приобщение ребят к разнообразному социальному опыту, ценностям общественно-значимого досуга. А наша задача - помочь им в этом.

Смена учебной деятельности на альтернативные формы групповой, индивидуальной и коллективной работы в рамках оздоровительного лагеря, позволяет детям уйти от стереотипов обучения, что делает его более увлекательным, мобильным и повышает образовательный потенциал.

Предполагается, что программа даст толчок к развитию новых способностей и социальному опыту обучающихся. Наша задача – помочь сделать отдых детей более занимательным, насыщенным, полезным для физического и духовного здоровья. Именно это предусматривает программа школьного оздоровительного лагеря.

При составлении программы учитывались традиции и возможности школы, уровень подготовки педагогического коллектива, пожелания и интересы детей и родителей, опыт прошлых лет по организации летнего отдыха, а также опыт, накопленный другими лагерями.

Данная программа является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления: оздоровление, отдых, профилактику и воспитание детей в условиях оздоровительного лагеря.

Все мы - дети природы. И с малых лет человек должен познавать её и непременно учиться любить, оберегать, разумно пользоваться, быть действительно созидающей, а не губительной частью мира, да ещё и умело отдохнуть с пользой на здоровье. Воспитание экологической культуры параллельно с оздоровлением детей является основополагающей в составлении программы нашего лагеря.

Программа оздоровительного лагеря как раз и поможет неторопливо и бережно ввести ребёнка в мир природы, дать ему необходимые знания о ней, пробудить интерес к её явлениям, изменениям, многообразию.

Современное материально – техническое обеспечение школы в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» «Доброшкола» даст дополнительные возможности в использовании современных технологий.

Цель программы:

Организация отдыха детей и непрерывного воспитательного процесса в области экологического образования, осуществление психофизического их оздоровления во время каникул, развития личности ребёнка, укрепления физического, психического, эмоционального здоровья, воспитания чувства патриотизма, любви и гордости за свою страну и малую родину.

Задачи:

Укрепление здоровья воспитанников, снижение уровня тревожности, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Формирование у школьников активного и ответственного отношения к окружающей среде через различные виды деятельности.

Способствовать развитию творческих способностей обучающихся, созданию возможностей для реализации творческого потенциала, креативного мышления через творческие занятия «Очумелые ручки».

Воспитание гражданской ответственности за состояние окружающей среды, своего здоровья и здоровья других людей, развитие чувства патриотизма, любви к своей «малой Родине» посредством посещения музейных выставок соответствующей тематики в районном краеведческом музее им. А. В. Журавского, М. А. Бабикова просмотра кинофильмов и посещения мероприятий на базе Детской библиотеки им. А. Журавлёва.

Воспитание у детей личностные качества: привычки к трудовому усилию, ответственности, заботливости, бережливости, готовности принять участие в труде через трудовую деятельность.

Приобщение воспитанников к ЗОЖ через минутки здоровья.

Участники программы и сроки её реализации

Программа рекомендуется для детей и подростков возрастных категорий от 7 до 17 лет. Участниками программы станут дети из Государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа-интернат №14» с. Усть-Цильма.

При комплектовании смены лагеря с дневным пребыванием первоочередным правом пользуются обучающиеся из категории детей с ОВЗ, с инвалидностью, находящихся в трудной жизненной ситуации, «группы риска», «трудных», из неблагополучных семей. Программа по продолжительности является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены (7 дней).

Планируемые результаты программы:

содействие каждому ребёнку в поиске своего "Я" за счёт возможности выбора видов деятельности и быстрой их смены;

повышение мотивации на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни;

развитие социально-значимых качеств (патриотизм, гражданская позиция, уважительное отношение к истории своей страны и родного края, бережное сохранение традиций своего народа) как главные общечеловеческие ценности;

расширение интеллектуального и творческого потенциала воспитанников;

приобретение и применение практических умений, навыков, коммуникации и самоконтроля через участие в различных видах деятельности, в том числе профориентационной направленности;

отсутствие фактов правонарушений среди детей и случаев детского травматизма.

Реализация данной программы позволит:

детям:

развивать творческий потенциал, и познавательную активность через групповые и индивидуальные формы работы;

осуществлять осознанный выбор социальной роли в рамках предложенной тематической смены;

быть сопричастным к ярким событиям в стране, почувствовать гордость за свою Родину, свой край и свой народ, проявить уважение к истории страны и родного края, их духовно нравственным традициям;

осуществление экскурсий, прогулок помогут детям обрести новые знания о родном крае, научат их бережно и с любовью относиться к своей малой Родине;

приобрести опыт коллективного творчества, толерантного общения, выработки индивидуальных стратегий и тактик эффективного партнерского общения.

Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей строится на следующих концептуальных основах, являющихся основой воспитательного процесса:

1. Оздоровительная деятельность.

1.1. Медицинская диагностика.

1.2. Система жизнеобеспечения (рациональный режим дня, ежедневный осмотр детей медицинским работником, сбалансированное питание, витаминизация блюд, смена деятельности).

1.3. Оздоровительные мероприятия (закаливание, гигиенические навыки, профилактика здорового образа жизни).

2. Физкультурно - досуговая деятельность.

2.1. Спортивно - соревновательные мероприятия (оптимальный двигательный режим).

2.2. Подвижные игры на свежем воздухе.

3. Личностно – ориентированная деятельность.

4. Социально – значимая деятельность, профориентация.

Направления и формы организации деятельности

Организация развития и воспитания воспитанников в оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Новое поколение» осуществляется по следующим направлениям:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма.

Патриотическое воспитание востребовано всегда, актуально оно и в наши дни. В современном понимании оно означает педагогическое взаимодействие взрослого и детей в рамках единого культурно – смыслового пространства, которое способствует формированию эмоционально – действенного отношения к природе своей страны, чувства привязанности к окружающим, семье и родному дому, сопричастности к отечественному историко- культурному наследию.

Работа направлена на формирование общечеловеческих, нравственных, патриотических установок и качеств личности.

2. Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания.

Работа направлена на развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к своим поступкам.

3. Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни.

Работа направлена на формирование чувства уважения к труду, творчеству; воспитанию таких качеств личности как целеустремлённость и настойчивость.

4. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание) направлено на:

развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе, бережное отношение к растениям и животным.

5. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).

Работа направлена на приобщение детей к доступной для их возраста деятельности в области искусства, воспитание у детей потребности вносить элементы прекрасного в окружающую среду, свой быт, формирование художественно - эстетического вкуса, формирование интереса к чтению, произведениям искусства.

6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию знаний и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья ребят. Пробуждение желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к своему здоровью). Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Физическое здоровье детей укрепляется следующими средствами:

полноценное питание;

гигиена приёма пищи;

режим дня;

рациональная организация труда и отдыха;

организация мероприятий на свежем воздухе;

принятие солнечных и воздушных ванн.

Принципы разработки программы

Принцип творчества и успеха. Благодаря творчеству ребёнок выявляет свои способности, узнаёт о «сильных» сторонах своей личности. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я – концепции личности обучающегося. Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности детей.

Принцип добровольности состоит в том, что ребёнок живёт реальной жизнью, поэтому ему необходима интересная, отвечающая его потребностям и особенностям деятельность: игровая, творческая, трудовая, досуговая, и т. д.

Принцип индивидуальности предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка, содействие их дальнейшему развитию

Принцип природосообразности воспитания предполагает учёт возраста, пола, особенностей психики и физиологии ребёнка.

Принцип здоровьесбережения у каждого ребёнка надо стараться сформировать ответственность за своё здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Принцип сотрудничества предполагает создание системы взаимоотношений между всеми участниками лагеря, рабочей высокопродуктивной атмосферы в лагере. Акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Формы организации деятельности

Массовые	Групповые	Индивидуальные
праздники конкурсы экскурсии спортивные соревнования коллективно-творческие дела	отрядные огоньки беседы, коллективно-творческие дела	индивидуальные беседы

поход		
-------	--	--

Ожидаемые результаты

Главным результатом деятельности оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей является развитие ребёнка, которое будет заключаться в: оздоровлении детей через приобщение к здоровому образу жизни - спортивные и оздоровительные мероприятия. Диагностика: наблюдение медицинской сестры за состоянием физического здоровья детей, анализ физиологических показателей (рост, вес, активность, общее самочувствие) на начало и конец смены.

развитии творческих способностей, инициативы и активности ребёнка. Диагностика: наблюдение педагога за мотивационной составляющей в отношении к креативной деятельности посредством сбора рефлексивных данных, анализа количественного показателя участников творческих мероприятий.

расширении и углублении знаний о природе, об истории Родины, района и села Усть-Цильма. Диагностика: проведение итоговых бесед с использованием материалов краеведческой викторины.

развитии коммуникативных навыков, практических умений детей. Диагностика: наблюдение за успешностью детей в ситуациях социального взаимодействия, сбор рефлексивных отзывов от родителей (законных представителей) об результативности участия ребенка в лагерной деятельности.

Посещение лагеря даст возможность её участникам:

улучшить показатели здоровья через усиленное калорийное питание, занятия спортом и использование природных факторов в целях закаливания;

наиболее социально-незащищенным детям получить полноценный отдых, способствующий их социальной адаптации, воспитанию нравственных, гражданских и других качеств;

развить и закрепить навыки самообслуживания;

научиться взаимовыручке и умению жить в коллективе;

приобрести знания по экологии, здоровому образу жизни,

получить знания в области профессий;

ребятам получить положительный эмоциональный заряд на учебный год.

Диагностические мероприятия:

входная диагностика детей для изучения ожиданий от смены в лагере;

итоговая диагностика детей с целью изучения результативности образовательно-воспитательного процесса в лагере (анкета «Мой культурный уровень»), диагностирование эмоционального состояния (проектный рисуночный тест «Я-цветок» в начале и в конце смены).

Содержательный раздел программы

1. Содержание планирования работы:

режимные моменты;

общелагерные ритуалы (утренняя линейка, зарядка);

общелагерные дела и мероприятия познавательной, трудовой, спортивной, творческой, развлекательной направленности, экскурсии;

организация самоуправления (принятие законов лагеря, создание творческих групп (редколлегия, дикторы, танцоры и т.п.);

время для отрядных дел.

Для формирования базовой потребности воспитанника в безопасности и психологическом комфорте в течение смены будет использоваться система традиций: утренние встречи – слоган и приветствие; прощание в конце дня, песни, речёвки в лагере;

внешняя атрибутика – принадлежность воспитанника к отряду (эмблемы, галстуки); традиционные мероприятия на площадке. Таким образом, на протяжении смены предполагается сформировать психологически безопасную среду, в которой участники смены станут использовать традиционные события, а также новые модели поведения в ежедневных ситуациях взаимодействия, проявят потребность в творческой, познавательной и общественной активности. Составлен распорядок дня (Приложение 1) оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и прописано оформление. Календарное планирование программы оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей (Приложение 2)

2. Основные направления деятельности

Основные направления деятельности	Формы и методы, применяемые на смене
Духовно-нравственное	Цель: формировать и закреплять общероссийские нравственные ценности, способствовать развитию личностного роста каждого воспитанника. Содержание: просветительские мероприятия с использованием тематических выставок, посвященных традициям семьи и семейных обычаев своего района, растениеводству и сбережению лекарственных и редких растений своего региона. Практическое знакомство с деятельностью литераторов родного края, с опорой на душевный патриотизм произведений, расширение представлений о культуре и истории своего государства, значимости исторических событий и решений в рамках планируемого будущего следующих поколений. Форма: экскурсии, квест-игры, диалоги, видеоуроки Ожидаемые результаты: повышение уровня культурного самосознания обучающихся, закрепление позитивного отношения к своей Родине во всех ее проявлениях, развитие патриотических чувств, закрепление смыслов традиционных действий. Разработчик: педагог-психолог Сетевые партнеры: Краеведческий музей им А. В. Журавского, М. А. Бабилова Усть-Цилемский культурный центр им Т. Г. Шишеловой, Детская библиотека им. А. Журавлева.
Спортивно-оздоровительное	Цель: участие в спортивных эстафетах и соревнованиях на свежем воздухе. Содержание: спортивные соревнования по различным видам спорта. Формы: спортивные игры на местности; беседы по формированию здорового образа жизни; оформление «Уголков здоровья», плакатов, буклетов ЗОЖ; конкурсы, флешмобы, акции по ЗОЖ, поход. Ожидаемые результаты: дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей, умение управлять своими эмоциями в различных жизненных ситуациях, умение

	оказывать помощь сверстникам. Разработчик: учитель физкультуры. Сетевые партнеры: Движение первых
Познавательно-творческое	Цель: - эстетическое развитие обучающихся; - формирование практических трудовых умений и навыков в обработке различных материалов; - развитие индивидуальных творческих способностей в процессе изготовления поделок из различных материалов; - создание условий для успешной социализации обучающихся. Содержание: в процессе занятий осуществляется исправление недостатков познавательной деятельности: наблюдательности, воображения, речи, пространственной ориентировки, а также недостатков физического развития, особенно мелкой моторики рук. Вся работа на занятиях носит целенаправленный характер, способствует развитию самостоятельного участия при выполнении трудовых заданий. Учебный материал подобран с учетом возрастных и психофизических особенностей. На занятиях предусмотрены следующие виды труда: работа с пластилином; работа с природными материалами; комбинированные работы с разными материалами; работа с бумагой и картоном; работа с текстильными материалами (ткань). Форма: подготовка творческих продуктов (выступлений на сцене), конкурс рисунков, изготовление атрибутики и поделок, беседы, краеведческие квесты, викторины, просмотр кинофильмов, мультфильмов, кружки. Ожидаемые результаты: овладение практическими и теоретическими навыками работы; умение обучающихся творчески мыслить, самостоятельно находить решения поставленных задач, не копировать чужие изделия, избегать шаблонности мышления, применять полученные сведения при изготовлении работ; умение работать в коллективе, умение сопереживания и помощи, взаимовыручки и поддержки, самоорганизация в групповой работе; развитие внимания, памяти, воображения. Разработчик: учитель-логопед. Сетевые партнеры: нет
Трудовое	Цель: формирование позитивного отношения к труду, как значимой ценности жизни человека. Содержание: проведение запланированной уборки территории школы-интерната, соблюдение правил чистоты в столовой и кабинетах для занятий, активная деятельность при реализации творческих идей под руководством педагога, уход за цветами на пришкольной территории. Форма: коллективные субботники, соблюдение режимных моменты лагерного быта, ручной труд во время занятий. Ожидаемые результаты: закрепление системности труда в жизни человека, осознание его пользы в достижении

	результатов, формирование позитивных ощущений от трудовой деятельности. Разработчик: педагог-психолог Сетевые партнеры: нет
Эколого-краеведческое	Цель: развитие экологического мышления и заботливого отношения к культуре своего края. Содержание: просветительские мероприятия с использованием тематических выставок, посвященных растениеводству и сбережению лекарственных и редких растений своего региона. Практическое знакомство с деятельностью литераторов родного края, с опорой на душевный патриотизм произведений, расширение представлений о культурных достопримечательностях своего села. Форма: экскурсии, «зеленые» патрули, диалоговые беседы. Ожидаемые результаты: расширение кругозора, формирование заботливого отношения к природе и культурному наследию, закрепление навыков экологичного поведения. Разработчик: педагог-психолог Сетевые партнеры: Музей им А. В. Журавского, Усть-Цилемский культурный центр им Т. Г. Шишеловой
Оздоровительное	Цель: оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни. Содержание: просветительские мероприятия с использованием наглядных материалов, буклетов, пособий по ЗОЖ. Форма: «Минутка здоровья», инструктажи, беседы, антропометрия. Ожидаемые результаты: заинтересованность детей в необходимости ЗОЖ. Разработчик: медсестра Сетевые партнеры: инспектор ГПД
Профилактическое	Цель: формирование знаний о правилах перехода улицы по светофору, развитие ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу, дать представление о том, как важно учить правильно ходить по селу, городу. Содержание: обучающее мероприятие с использованием наглядных материалов, буклетов, памяток. Форма: инструктажи, беседа с отработкой практических навыков по ПДД, Ожидаемые результаты: повышение культуры безопасного

	поведения на дорогах у обучающихся. Разработчик: воспитатель Сетевые партнеры: ГИБДД, инспектор ГПДН.
--	--

Работа психолога направлена на психологическое сопровождение детей, находящихся в школьном лагере. Целью работы психологической службы является создание условий, способствующих снятию психоэмоционального напряжения посредством культурного просвещения и развития жизненных навыков. Программа рассчитана на одну смену лагеря. (Приложение 3)

Организационный раздел программы

Механизм реализации Программы

1 этап – подготовительный

апрель 2025 г.

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
1.	Подача заявки на получение санитарно-эпидемиологического заключения	до 01.06.2025 г.	Заместитель директора по АХЧ
2.	Заключение Договора на акарицидную обработку территории школы-интерната.	до 01.06.2025 г.	Заместитель директора по АХЧ
3.	Подготовка сметы расходов на проведение мероприятий.	до 01.06.2025 г.	Заместитель директора по АХЧ, экономист
4.	Подготовка тематической программы лагеря с дневным пребыванием	до 01.06.2025 г.	Заместитель директора по УВР, начальник лагеря
5.	Получение экспертного заключения по Программе работы лагеря.	До 01.06.2025 г.	Заместитель директора по УВР, начальник лагеря
6.	Подготовка списочного состава обучающихся в количестве 12 человек	до 14.08.2025 г.	соцпедагог
7.	Подготовка и согласование примерного 12-ти дневного меню	До 14.08.2025 г.	медсестра
8.	Подготовка Акта готовности открытия лагеря	До 14.08.2025 г.	Начальник лагеря
9.	Направление Уведомления об открытии лагеря в Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Коми	до 14.08.2025 г.	Заместитель директора по АХЧ
10.	Внесение в Реестр организаций оздоровления и отдыха.	до 01.06.2025 г.	Заместитель директора по УВР
11.	Подготовка и заключение договоров на питание, обеспечение бутилированной водой, приобретения, проведение мероприятий.	до 14.08.2025 г.	Экономист, заместитель директора по АХЧ
12.	Открытие лагеря	18.08.2025 г.	Начальник лагеря

2 этап – организационный

10 – 14 августа 2025 г.

зачисление детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
запуск программы;
формирование органов самоуправления;
знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря;
проведение инструктажей.

3 этап – основной
18 - 27 августа 2025 г.

вовлечение детей и подростков в различные виды деятельности (спортивная, досуговая, творческая, интеллектуальная и т.д.);
создание альбома о деятельности воспитанников лагеря «История полезных и добрых дел»;
размещение материалов о жизни лагеря в социальной группе ВК
<https://vk.com/school14ustcilma>;
осуществление текущей корректировки;
оформление отчёта о реализации программы смены.

4 этап – заключительный
Август 2025 г.

подведение итогов смены;
выработка перспектив деятельности организации;
анализ предложений детей, родителей, педагогов, внесённых по деятельности лагеря в будущем;
анализ результативности программы;
выступление на педсовете по итогам работы лагерной смены.

3. Формы контроля реализации программы

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.

Мониторинг-карта - форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. Это итог дня. В конце дня и недели педагоги анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи.

Качественные показатели реализации программы:

анкета детей;
анкета педагогов;
фото- и видеоотчёты.

Количественные показатели реализации программы:

заполняемость оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
отчёты специалистов оздоровительного лагеря за смену (начальник лагеря, медицинский работник).

4. Мониторинг результатов реализации программы

Оценка эффективности программы:

высокая активность детей в реализации программы;
положительные отзывы участников программы;
положительные отзывы об организации деятельности лагеря со стороны родителей;
отсутствие конфликтных ситуаций в детской среде во время пребывания в лагере;
отсутствие заболеваний, травм;
проявление чувств доброты, заботы, взаимовыручки в отношении с окружающими;

сохранение состава пребывающих детей до конца смены.

Методы определения результативности программы:

наблюдение (планомерное и целенаправленное фиксирование психологических факторов в естественных условиях повседневной жизни);

метод игры и игрового тренинга;

метод товарищеского и педагогического воздействия;

беседа;

анализ результатов творческой деятельности;

анкетирование (ответы на вопросы);

рефлексия дня (каждый ребёнок имеет возможность высказать своё отношение к событию прожитого дня и дать им свою оценку).

5. Материально-технические ресурсы:

Помещения:

2 кабинета для работы отряда;

2 раздевалки;

фойе школы (1этаж),

библиотека,

кабинет учителя-логопеда для занятий творческих объединений в здании школы;

кабинет педагога-психолога;

спортивная площадка;

спортивный зал;

столовая;

медицинский кабинет.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи;

футбольные мячи;

волейбольные мячи;

резиновые мячи разных размеров;

скакалки;

гимнастические обручи;

маты,

мобильный городок по ПДД.

Развивающие игры:

шашки,

домино,

игры-головоломки.

Канцелярские принадлежности:

канцелярские принадлежности, материалы для творчества детей

Технические средства обучения:

видеотехника и аудиоматериалы,

школьный автобус для экскурсий.

6. Кадровое обеспечение

Успех работы детского оздоровительного лагеря во многом зависит от уровня подготовки педагогических кадров.

В реализации программы принимают участие: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатели, педагоги, медицинская сестра.

Каждый работник проводит свою работу согласно должностным инструкциям.

Начальник лагеря руководит его деятельностью, несёт ответственность за жизнь и здоровье детей, ведёт документацию.

Медицинский работник осуществляют постоянный контроль за здоровьем участников смены, качеством питания, санитарным состоянием помещений и территории.

7. Финансовые ресурсы

Финансирование лагеря осуществляется из республиканского бюджета.

Список литературы и интернет ресурсов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273: [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 г.]
2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года: [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р].
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98.г. №124-ФЗ: [принят Государственной Думой 3 июля 1998 г.]
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: [утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28].
5. Типовое положение о детском оздоровительном лагере (разработанным Минздравсоцразвития РФ 15.04.2011 г. № 18-2/10/1-2188)
6. Письмо МО и НРФ от 01.04.2014г. №09-618 «О рекомендациях по примерному содержанию программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей».
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 9 июня 2015 г. N 329н «О внесении изменения в порядок оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха, утвержденный приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 16 апреля 2012 г. № 363н»
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.04.2011 № МД-463/06 "О рекомендациях по организации детского оздоровительного отдыха"
9. Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»).
10. Положение об оздоровительном лагере дневного пребывания детей при ГОУ РК «С(К)ШИ №14» с. Усть-Цильма
11. Методические рекомендации. Программно-методическое обеспечение организации летней занятости и отдыха воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Составитель: Т.С. Кальницкая, ГОУДПО «Коми республиканский институт развития образования»
12. Триста творческих конкурсов. Авторы: С.П.Афанасьев, С.В. Каморин, Издательство: МЦ
13. "Вариант", г. Кострома, 2002 год (Формат RTF, Архив WinRAR 128 КБ)
14. Лагерный Сбор, Олег Ласуков, методическое пособие в помощь вожатому, прим. - Для сборов, Воронеж 2004г (Формат DOC, Архив WinRAR 873 КБ)
15. Игры шутки-игры минутки. Сталь Анатолевич Шмаков, М.: Новая школа, 1997г. 112с (Формат DOC, Архив WinRAR 81 КБ)
16. 100 творческих конкурсов + 300 конкурсов для ребят разного возраста С. Афанасьев и С. Коморин, по другому отформ. (Формат DOC, Архив WinRAR 137 КБ)

17. Вожатская мастерская Руководство для начинающих и опытных. /Под ред. доктора педагогических наук, профессора Е.А. Левановой, В.А. Плешакова. – М., 2002. – 123 с. (Формат DOC, Архив WinRAR 244 КБ)
18. Малая энциклопедия вожатского творчества – сборник рекомендаций для отрядных вожатых - Новосибирск, 1991 (Формат PDF, Архив WinRAR 39.5 МБ) ...или здесь
19. Летний лагерь на базе школы Авторы-составители Е.В.Савченко, О.Е.Жиренко, С.И.Лобачев, Е.И. Гончарова 2007 (Формат PDF, Архив WinRAR 673 КБ)
20. «Орлёнок» Книга вожатого, Собеседник 2005 (Формат DjVu 9.6 МБ) ...или (Формат PDF 29,1 МБ)
21. "Настольная книга вожатого" (Издательство: "Альпина Паблишер", Гугнин В. (сост.), г.Москва, 2016) PDF
22. Реестр психодиагностического инструментария для деятельности педагога-психолога [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mgppu.ru/project/473/info/7293>

Приложения

Приложение 1.

Распорядок дня оздоровительного лагеря «Новое поколение» с дневным пребыванием детей

Время	Мероприятия	
9.15 – 9.30	Подвоз	
9.30 – 9.40	Встреча детей	«С добрым утром, детвора!»
9.40 – 9.50	Линейка	«Поспешай, детвора, на линейку пора»
9.50 – 10.00	Зарядка	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
10.00 – 10.20	Завтрак	«Все за стол. Узнать пора, что сварили повара!»
10.20 – 13.30	Мероприятия по плану	«Дел у нас невпроворот! Собираемся народ!»
13.30 – 14.00	Обед	«Бери ложку, бери хлеб и садись – ка за обед!»
14.00 – 15.00	Рефлексивные мероприятия, разные дела	«Дружно игры проведём! Порядок тут же наведём! Все итоги подведём»
15.00 – 15.15	Отъезд	

Приложение 2.

Календарное планирование оздоровительного лагеря «Новое поколение» с дневным пребыванием детей

День смены	Мероприятия и формы взаимодействия	ФИО ответственного педагога
1 день	1.Организационное мероприятие «Здравствуй, «Новое поколение»!» 2. Вводный инструктаж по ПБ и ТБ. 3. Просмотр мультфильма в кинозале Усть-Цилемского культурного центра им. Т. Г. Шишеловой. 4. Соревнования по шашкам. 5. Оформление информационного стенда. 6. Минутка здоровья «Мой вес и рост» (Приложение 7).	начальник лагеря педагог-психолог воспитатель логопед медсестра
2 день	1. Экскурсия в краеведческий музей им. А. В. Жу-	педагог-психолог

	равского. 2. Занятия по интересам. Вокальный кружок. 3. Нетрадиционные техники рисования на тему «Лето» 4. Минутка здоровья «Мой режим дня» (Приложение 8).	воспитатель логопед медсестра
3 день	1. Посещение детской библиотеки им. А. Журавлева. 2. Театральная студия. Эко – сказка. «Как человек приручил растения». 3. Занятия по интересам. Вокальный кружок. Конкурс рисунков «Краски лета». 4. Минутка здоровья «Путешествие в Витаминию» (Приложение 9).	педагог-психолог воспитатель, логопед медсестра
4 день	1. Конкурсно – игровая программа по ПДД «Весёлый перекрёсток» (Приложение 5) 2. Занятие по краеведению «Целительная сила растений нашего региона» в музее им. А. В. Журавского. 3. Просмотр и обсуждение мультфильмов по экологии. 4. Занятия по интересам. Вокальный кружок. Кружок «Очумелые ручки». 5. Минутка здоровья «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» (Приложение 10).	воспитатель, инспектор ГИБДД педагог-психолог логопед медсестра
5 день	1.Рисунок на асфальте «Яркое лето» 2.Эстафеты «Вверх по радуге» 3.Кружок «Очумелые ручки» 4.Песенный марафон «Солнечный круг». 5. Минутка здоровья «Полезные привычки» (Приложение 11)	Воспитатель Учитель физкультуры Логопед воспитатель медсестра
6 день	1.Экскурсия в пожарную часть. 2.Экспромт-инсценирование отрывков русских народных сказок (Приложение 13) 3.Акция «Письмо солдату» 4. Трудовой десант на пришкольной территории. 5. Кружок «Очумелые ручки».	Педагог-психолог Логопед воспитатель педагог-психолог логопед
7 день	1.Поход с Первыми + фотосессия «Я в кругу друзей» 2. Минутка здоровья «Осанка» (Приложение 12) 3. Мини концерт «До свидания, лагерь!» (Приложение 6). 4. Коллективный творческий проект «Как мы жили в лагере».	Воспитатель Медсестра Воспитатель, учитель физкультуры логопед

Приложение 3.

План мероприятий педагога-психолога

Задачи:

1. Осуществление психофизического оздоровления обучающихся, посещающих летний оздоровительный лагерь (снижение уровня тревожности, снятие мышечного и эмоционального напряжения, накопившегося у детей и подростков за период обучения) средствами игровой терапии, сказкотерапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии.
2. Проведение психолого-педагогической диагностики психоэмоционального состояния обучающихся с целью оказания им своевременной психологической помощи и поддержки посредством консультативной и коррекционно-развивающей деятельности.
3. Развитие у обучающихся осознанного отношения к своему поведению, поступкам, которые они совершают и их последствиям через организацию профилактической и просветительской деятельности в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Формы контроля:

1. Письменная и устная рефлексия на занятиях.
2. Анализ результатов анкетирования по степени удовлетворенности обучающихся жизнью в летнем оздоровительном лагере.
3. Сравнительный анализ результатов анкетирования при поступлении в летний оздоровительный лагерь и на момент завершения смены.

Содержание программы деятельности педагога-психолога

Направление деятельности	Форма работы	Сроки проведения
Диагностическое	Анкетирование (анкета «Мой культурный уровень»), проектное диагностирование эмоционального состояния (проектный рисуночный тест «Кактус»)	Начало/окончание смены (18.08/ 27.08)
Просветительно-развивающее	Выездные мероприятия группы в учреждения района (музей им. Журавского, музей М. А. Бабикова, библиотека им. А. Журавлёва, Усть-Цилемский культурный центр им. Шишеловой Т. Г.)	Ежедневно
Консультативное направление	Очная и дистанционная, посредством мобильной связи (обучающиеся, родители (законные представители), педагоги, администрация)	По запросу

Графическая методика «Кактус» (М.А.Панфилова)

Психодиагностика психолога в школе - Проективные тесты исследования личности

Цель: методика предназначена для исследования эмоционально-личностной сферы детей младшего школьного возраста и подростков.

Процедура проведения. При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги

форматом А 4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, тогда при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий
- сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
- характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
- характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов

Интерпретация результатов: по результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка :

- Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
- Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.
- Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.
- Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.
- Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
- Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами
- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.
- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.
- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.
- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

После завершения рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?

4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Какие у кактуса есть соседи?
6. Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

Приложение 4.

Планирование кружка «Очумелые ручки»

(18.08.2025 – 27.08.2025, 1 группа, 12 человек)

Ответственный: учитель-логопед Мальцева Анжела Николаевна

Пояснительная записка

Наше время требует творческих, нестандартных, мыслящих и действующих во благо развития личности и общества людей. Поэтому социальный заказ общества – развитие у детей творческих способностей, умения мыслить не по шаблону, видеть необычное в обычном.

Все эти занятия имеют цель:

1. Совершенствование практических умений и навыков обучающихся в работе с нестандартными материалами и оборудованием, их свободное применение в играх и творческой деятельности.

2. Развитие у обучающихся воображения, памяти, мышления, мелкой моторики рук, стремления к самостоятельности.

Планирование кружка «Очумелые ручки» предусматривает решение следующих задач:

1. Учить способам создания самостоятельных предметов и поделок, поощрять вариативность и нестандартное решение отдельных задач.

2. Воспитывать у обучающихся интерес к художественному ручному труду, формируя образное представление у детей, воспитывая и развивая их творческие способности.

3. Развивать у обучающихся чувство пропорции, гармонии цвета, чувство композиции.

4. Формировать технические умения и навыки в работе с разнообразным материалом.

5. Формировать художественный вкус.

Планирование

День смены, дата	Мероприятие и форма взаимодействия
1 день	Оформление информационного стенда
2 день	Нетрадиционные техники рисования на тему «Лето»
3 день	Конкурс рисунков «Краски лета»
4 день	Макраме «Браслет дружбы»
5 день	Плоскостная лепка «Наш чудесный край»
6 день	Изготовление поделок из природного материала.
7 день	Коллективный творческий проект «Как мы жили в лагере».

Приложение 5.

Викторина по правилам дорожного движения «Весёлый перекресток»

Цели и задачи: закрепить знания обучающихся о дорожных знаках и правилах дорожного движения; воспитывать культуру поведения.

- Дорогие ребята!

Город, в котором с тобой мы живем,
Можно по праву сравнить с букварем
Азбукой улиц и наших дорог
Город дает нам все время урок.
Вот она, азбука – над головой:
Знаки развешаны вдоль мостовой.
Азбуку города помни всегда,
Чтоб не случилась с тобою беда.

- Как вы думаете, зачем мы должны знать ПДД?

-Какие правила дорожного движения вы знаете? (показ иллюстраций, обсуждение)

- А на какие группы делятся дорожные знаки? (предупреждающие, запрещающие, знаки сервиса, указательные)

-Как называются эти знаки? (показ знаков)

Учащиеся делятся на 4 команды. Придумывают названия.

1 раунд «Загадки»

Каждой команде по очереди задается загадка. За правильный ответ дается жетон.

Тихо ехать нас обяжет,
Поворот вблизи покажет
И напомним, что и как,
Вам в пути... (Дорожный знак).

Что за “зебра” на дороге?
Все стоят, разинув рот.
Ждут, когда мигнет зеленый,
Значит это... (Переход).

Встало с краю улицы в длинном сапоге
Чучело трехглазое на одной ноге.
Где машины движутся, Где сошлись пути,
Помогает людям дорогу перейти. (Светофор)

Дом на рельсах тут как тут,
Всех умчит он в пять минут.
Ты садись и не зевай,
Отправляется... (Трамвай).

Чтобы я тебя повёз,
Мне не нужен овёс.
Накорми меня бензином,
На копытца дай резину,
И тогда, поднявши пыль,
Побежит.....(Автомобиль)

Предупреждает этот знак,
Что у дороги здесь зигзаг,
И впереди машину ждёт
Крутой... (Опасный поворот)

Круглый знак, а в нем окошко,
Не спешите сгоряча,
А подумайте немножко,
Что здесь, свалка кирпича? (Въезд запрещен)

Красный круг, а в нем мой друг,
Быстрый друг - велосипед.
Знак гласит: здесь и вокруг
На велосипеде проезда нет (Езда на велосипедах запрещена)

Командуя жезлом, он всех направляет,
И всем перекрёстком один управляет.
Он словно волшебник, машин дрессировщик,
А имя ему - ... (Регулировщик)

Где ведут ступеньки вниз,
Ты спускайся, не ленись.
Знать обязан пешеход:
Тут ...? (Подземный переход)

Лёша с Любой ходят парой.
Где идут? По ... (Тротуар)

Вот дорожная загадка:
Как зовется та лошадка,
Что легла на переходы,
Где шагают пешеходы? (Зебра)

Переменка

Игра № 1 « Светофор»

Учитель показывает сигнал светофора, учащиеся выполняют соответствующее движение.

- «Красный свет – ученики тихо стоят.
- Желтый свет – ученики хлопают в ладони.
- Зеленый свет – топают ногами.

2 раунд «Вопрос-ответ»

Каждая команда быстро отвечает на вопросы. (За каждый правильный ответ дается 1 жетон)

Вопросы для команды №1

1. На какой свет нужно переходить улицу? Ответ: На зеленый свет.
2. Где нужно стоять в ожидании автобуса? Ответ: На остановке.
3. Место, где встречаются дороги? Ответ: Перекресток.
4. Место отдыха и хранения транспортных средств? Ответ: Гараж.
5. В какие игры можно играть на проезжей части дороги? Ответ: Нельзя играть.
6. Что означает мигание зелёного сигнала светофора? Ответ: Скоро загорится жёлтый свет.

Вопросы для команды №2

1. Что такое пешеходный тротуар? Ответ: Это часть улицы, где ходят пешеходы.
2. По ней ходят и ездят. Что это? Ответ: Дорога.
3. Какие технические средства регулирования движения вы знаете? Ответ: Светофор, дорожные знаки.
4. Можно ли переходить дорогу, если в основном светофоре зеленый сигнал, а в пешеходном красный? Ответ: Нет.
5. Какой цвет светофора обозначает команду «Приготовиться к движению»? Ответ: Жёлтый.
6. Какой знак обязательно устанавливают около детских учреждений? Ответ: «Дети».

Вопросы для команды №3

1. Где можно перейти улицу? Ответ: По переходу.
2. На какой свет могут двигаться машины? Ответ: На зеленый свет.
3. По тротуару человек ведет велосипед. Является ли он пешеходом? Ответ: Да.
4. Как могут наказать человека, нарушающего ПДД? Ответ: Оштрафовать.
5. Лицо, управляющее каким-либо транспортным средством? Ответ: Водитель.
6. Всегда ли пассажирам нужно пристегиваться ремнями безопасности? Ответ: да, всегда.

Вопросы для команды №4

1. Что такое проезжая часть? Ответ: Это часть улицы, где едут машины.
2. При каком свете двигаться нельзя? Ответ: При красном свете.
3. Как определить, что машина собирается повернуть направо (налево)? Ответ: Включается и мигает правый (левый) фонарик — указатель поворота.
4. Где должны ходить пешеходы по улице? Ответ: По тротуарам.
5. Как называется место посадки и высадки пассажиров? Ответ: Остановка.
6. Как называется "зебра" на дороге? Ответ: Пешеходный переход.

Переменка Игра № 2 «Перейти улицу»

Ведущий держит в руках – 3 кружка. Ведущий делает взмах зеленым кружком – играющие делают шаг вперед, красный – шаг назад, желтый – стоят на месте. Те, кто ошибся, выбывают из игры. Побеждает та команда, в которой меньше нарушителей.

3 раунд «Назови знак»

Каждой команде дается по 3 знака. Нужно подобрать из прилагаемого списка название к каждому знаку.

1. Велосипедная дорожка
2. Пункт питания
3. Место отдыха
4. Дорожные работы
5. Движение на велосипедах запрещено
6. Дети
7. Пешеходный переход
8. Подземный переход
9. Движение пешеходов запрещено
10. Пункт медицинской помощи
11. Телефон
12. Автобусная остановка

Переменка Игра № 3 «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас идёт вперёд Только там, где переход?

Кто летит вперёд так скоро, Что не видит светофора?

Кто из вас, идя домой, Держит путь по мостовой?

Знает кто, что красный свет Это значит – хода нет?»

4 раунд «Ребусы»

Каждой команде дается 1 ребус. За правильный ответ дается 1 жетон.

Ребус для команды №1

Ребус для команды №2

Ребус для команды №3

Ребус для команды №4

Переменка Игра № 4 «Разрешается – запрещается!»

Играть на мостовой . . . запрещается
Переходить улицу на зелёный сигнал светофора . . . разрешается
Выбегать на проезжую часть . . . запрещается
Переходить улицу по подземному переходу . . . разрешается
Помогать старикам и старушкам переходить улицу . . . разрешается
Болтать и громко смеяться в транспорте . . . запрещается
Играть во дворе на специально отведённых площадках . . . разрешается
Кататься на велосипеде, не держась за руль . . . запрещается
Идти по тротуару слева . . . запрещается
Уступать место в транспорте пожилым людям . . . разрешается
Катать на велосипеде своих друзей . . . запрещается
Соблюдать правила дорожного движения . . . разрешается

5 раунд «Собери знак»

- Это задание, ребята, на время. Команда, которая быстрее соберёт разрезанный дорожный знак, получит жетон. (В этом задании используется любой дорожный знак, разрезанный на несколько частей). Каждой команде дается по 2 знака. Команда, собравшая быстрее всех, получает жетон.

Переменка. Игра №5 «ДА и НЕТ»

Вы переходите дорогу на красный свет? (Нет)
Вы катаетесь на самокате во дворе? (Да)
Говорят, вы не уступаете место старшим в транспорте. Это правда? (Нет)
А правда ли, что вы дорогу переходите на зеленый свет? (Да)
Вы играете на проезжей части? (Нет)
Точно ли, что на желтый свет светофора вы смело переходите дорогу? (Нет)
Автобус нужно ли ждать на автобусной остановке? (Да)
В этом зале есть дети, которые могут прокатиться на транспорте, прицепившись к нему? (Нет)
А правильно ли будет, если будет отменен знак «Пешеходный переход»? (Нет)
Так нужно ли соблюдать правила дорожного движения? (Да)

- Вот и подошла к концу наша викторина. Вы все большие молодцы! Подсчёт жетонов. - А сейчас каждая команда получит памятку «Обязанности пассажира»
Подводим итоги и вручаем грамоты победителям.
- Я хочу вам всем пожелать здоровья, и чтобы вы всегда, в любую погоду, в разное время суток, во все времена года соблюдали правила дорожного движения!

Приложение 6.

Праздничный концерт «До свидания, лагерь!».

Ведущая: Дорогие ребята! Вот и пролетели веселые летние дни и ваше пребывание в лагере заканчивается! Сегодня мы все собрались на наш последний лагерный праздник, посвященный закрытию лагеря.

(слово предоставляется начальнику лагеря.
Как не хотелось нам прощаться!
Увы. День этот наступил
И в бликах солнечного братства,
И в красках радужных светил.
Оставим в памяти все встречи.
Открытый мир, прощай, увы.
И пусть исполнит этот праздник

Надежды ваши и мечты.
Друзья! Давайте вспомним снова
Отрядов имена простые.
Они всем нам давно знакомы
И сердцу близкие такие.

Лагерь, равняйся, смирно! Командирам отрядов приготовиться и сдать рапорта!

Ведущая: Наша программа называлась «Новое поколение». И мы выполним задания.
Настроенье каково? - Во
Все такого мнения? –ДА
Все, без исключения-Да
Может вы уже устали?
- Мы таких с собой не брали
Может лучше отдохнём?
- Лучше песенку споем

Итак, 1 задание : Конкурс "Меткий бросок"

На расстоянии 3-х метров от ребят стоят корзины для бумаги, а перед ними лежат 10 листов обычной бумаги. Каждый участник по очереди сминает лист рукой и кидает в корзину, кто больше всех попадет в корзину мятых листов, тот и победил.

А сейчас выступит 1 отряд _____ с номером _____

Ведущая: А сейчас настало время для следующего задания 2. Давайте проверим вашу силу.

Конкурс "Двойной бум!"

Перед каждым участником лежат по 2 воздушных шара. По команде ведущей дети должны лопнуть их ногой. Кто быстрее их лопнет без помощи рук, тот и победил.

А сейчас выступит 2 отряд _____ с номером _____

3 задание: Конкурс "Дальний полет"

Перед каждым участником лежит лист бумаги. По команде дети начинают делать бумажный самолетик. Далее поочередно ребята запускают свои самолетики в воздух. Побеждает участник конкурса, у которого самолет полетел дальше всего.

4 задание: Конкурс «Художники» С завязанными глазами надо нарисовать летний пейзаж. Команда должна угадать, что рисовал их художник.

5 задание: Задание для всех. ИГРА «КАПЛЯ, РЕЧКА, ОКЕАН»

- Ребята, скажите, пожалуйста, у какого водоёма просила помощи девочка из сказки «Гуси-лебеди» (Речка)

- По какому водоёму плыла бочка в «Сказке о царе Салтане»? (Океан)

- Кто такой Капитошка? (Капля)

Я прошу вас встать и распределиться по площадке

Сейчас мы с вами будем изображать КАПЛЮ, РЕЧКУ, ОКЕАН Каждый игрок — это капелька. По команде «Речка» дети строятся в одну колонну, по команде «Океан» - берутся за руки и образуют круг, по команде «Капля» распределяются по одному на площадке и прыгают.

А сейчас выступит 2 отряд _____ с номером _____

6 задание: А сейчас проверим, как вы умеете отгадывать загадки про спорт:

Когда весна берет свое
И птицы весело звенят,
Я прыгаю через нее,
А она – через меня. (Скакалка!)

По тропинке, по дорожке он бежит,
А поддашь его ботинком – он летит.
Вверх и вбок его кидают на лугу,
Головой его бодают на бегу. (Мяч)

Силачом я стать хочу.
Прихожу я к силачу:
– Расскажите вот о чем
– Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
– Очень просто. Много лет,
Ежедневно встав с постели,
Поднимаю я... (Гантели)

Все туристы на привале
Ее на ночь собирали. (Палатка)

По зеленому по полю
До ворот несутся вскачь
Целых двадцать взрослых дядей
И один избитый мяч. (Футбол)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ: Это мой... (Велосипед)

7 задание: Исполнить частушки без подготовки.
Наша школа, наша школа вся тут в зелени стоит.
У нее блестят окошки, И сама она блестит.

Разместился здесь наш лагерь.
Тут мы весело живем.
Мы танцуем и играем,
Звонко песенки поем.

Хорошо нам здесь живется,
Кормят просто на «убой».
А сегодня день последний
Дальше будем отдыхать.

Каши, супы, фрукты, соки.
А меню – на вкус любой.
Очень много впечатлений
Будем лагерь вспоминать.

Вот последний день сегодня
дела добрые творим.
Ну, а нашим педагогам
Мы спасибо говорим.

Пришли минуты расставанья,
Не будем долго мы грустить.
Случиться так должно когда-то,
Иначе и не может быть.

Мы прощаемся сегодня
До свиданья говорим
Этот лагерь непременно
Снова скоро посетим

Отдохнули мы отлично
Сил набрались и ума
Стать здоровыми старались
Помогали доктора.

Повара кормили вкусно
Знаем толк теперь в еде
С воспитателями вместе
Побывали мы везде.

К сожаленью наше время
Пролетело как звезда
Этот лагерь не забудем
В своей жизни – никогда.

Ведущая: В лагере, кроме различных игр и мероприятий у вас проходили мастер-классы. На них каждый из вас учился чему-то новому и интересному. Сейчас я вам предлагаю рассказать, чему вы научились и по возможности показать. Давайте подведем итоги. Как думаете, кто победил сегодня во всех конкурсах? А победила тут дружба. А знаете почему? Потому что за время, проведенное в детском летнем лагере, вы научились дружить, уважать друг друга и ценить дружбу. Давайте все вместе поаплодируем нашему лагерю и вашей сплоченной дружбе!

Ведущая: Какие вы все молодцы! Сразу видно, что хорошо занимались.

Ведущая: В завершение нашей торжественной линейки, посвященной закрытию лагерной смены давайте вместе, как можно громче скажем пожелания друг другу.

Мы наш праздник завершаем

И все вместе посчитаем:

Пусть все получится в жизни у вас - раз!

Здоровы были чтоб всегда - два!

Чтоб душу грело изнутри - три!

Чтоб жили все в любви и мире - четыре!

Чтоб никогда не унывать - пять!

Друзей чтоб было всем не счесть - шесть!

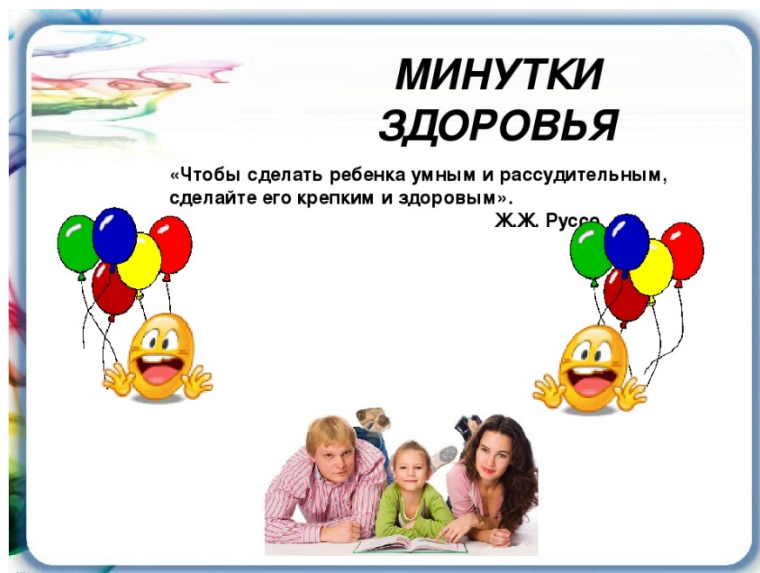
Чтоб тепло дарили всем - семь!

Чтоб урожайной была осень - восемь!

Что хорошо всё будет, верить - девять!

И, наконец, побольше добрых песен — десять.

Приложение 7.



1. «Мой вес и рост»

Процент детей с лишним весом повсеместно увеличивается с угрожающей скоростью — в среднем, каждый третий подросток или ребенок в настоящее время обладает лишним весом или ожирением.

Теперь многие дети тратят мало времени на тренировки и подвижные игры, больше времени они находятся перед телевизором, за видеоиграми или компьютером. А во многих работающих занятых семьях у родителей меньше свободного времени, чтобы приготовить здоровую домашнюю еду. От фастфуда до компьютера, быстро и в спешке — вот реальность для многих семей.

Уберечь детей от избыточного веса означает установить в семье правильный режим питания и спортивных занятий, а также полезный отдых вместе. Мы должны включить своих детей в здоровый образ жизни при помощи своего собственного примера.

Есть ли у ребенка недостаток веса или лишний вес?

BebiKlad.ru

Возраст	Рост								Вес							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%		3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%	
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий		очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий	
новорожденный	46,5	48,0	49,8	51,3	52,3	53,5	55,0		2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	3,9	4,2	
1 месяц	49,5	51,2	52,7	54,5	55,6	56,5	57,3		3,3	3,6	4,0	4,3	4,7	5,1	5,4	
2 месяц	52,6	53,8	55,3	57,3	58,2	59,4	60,9		3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	6,0	6,4	
3 месяц	55,3	56,5	58,1	60,0	60,9	62,0	63,8		4,5	4,9	5,3	5,8	6,4	7,0	7,3	
4 месяц	57,5	58,7	60,6	62,0	63,1	64,5	66,3		5,1	5,5	6,0	6,5	7,2	7,6	8,1	
5 месяц	59,9	61,1	62,3	64,3	65,6	67,0	68,9		5,6	6,1	6,5	7,1	7,8	8,3	8,8	
6 месяц	61,7	63,0	64,8	66,1	67,7	69,0	71,2		6,1	6,6	7,1	7,6	8,4	9,0	9,4	
7 месяц	63,8	65,1	66,3	68,0	69,8	71,1	73,5		6,6	7,1	7,6	8,2	8,9	9,5	9,9	
8 месяц	65,5	66,8	68,1	70,0	71,3	73,1	75,3		7,1	7,5	8,0	8,6	9,4	10,0	10,5	
9 месяц	67,3	68,2	69,8	71,3	73,2	75,1	78,8		7,5	7,9	8,4	9,1	9,8	10,5	11,0	
10 месяц	68,8	69,1	71,2	73,0	75,1	76,9	78,8		7,9	8,3	8,8	9,5	10,3	10,9	11,4	
11 месяц	70,1	71,3	72,6	74,3	76,2	78,0	80,3		8,2	8,6	9,1	9,8	10,6	11,2	11,8	
1 год	71,2	72,3	74,0	75,5	77,3	79,7	81,7		8,5	8,9	9,4	10,0	10,9	11,6	12,1	
1,5 года	76,9	78,4	79,8	81,7	83,9	85,9	89,4		9,7	10,2	10,7	11,5	12,4	13,0	13,7	
2 года	81,3	83,0	84,5	86,8	89,0	90,8	94,0		10,6	11,0	11,7	12,6	13,5	14,2	15,0	
2,5 года	84,5	87,0	89,0	91,3	93,7	95,5	99,0		11,4	11,9	12,6	13,7	14,6	15,4	16,1	
3 года	88,0	90,0	92,3	96,0	99,8	102,0	104,5		12,1	12,8	13,8	14,8	16,0	16,9	17,7	
3,5 года	90,3	92,6	95,0	99,1	102,5	105,0	107,5		12,7	13,5	14,3	15,6	16,8	17,9	18,8	
4 года	93,2	95,5	98,3	102,0	105,5	108,0	110,6		13,4	14,2	15,1	16,4	17,8	19,4	20,3	
4,5 года	96,0	98,3	101,2	105,1	108,6	111,0	113,6		14,0	14,9	15,9	17,2	18,8	20,3	21,6	
5 лет	98,9	101,5	104,4	108,3	112,0	114,5	117,0		14,8	15,7	16,8	18,3	20,0	21,7	23,4	
5,5 лет	101,8	104,7	107,8	111,5	115,1	118,0	120,6		15,5	16,6	17,7	19,3	21,3	23,2	24,9	
6 лет	105,0	107,7	110,9	115,0	118,7	121,1	123,8		16,3	17,5	18,8	20,4	22,6	24,7	26,7	
6,5 лет	108,0	110,8	113,8	118,2	121,8	124,6	127,2		17,2	18,6	19,9	21,6	23,9	26,3	28,8	
7 лет	111,0	113,6	116,8	121,2	125,0	128,0	130,6		18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8	
8 лет	116,3	119,0	122,1	126,9	130,8	134,5	137,0		20,0	21,5	23,3	25,5	28,3	31,4	35,5	
9 лет	121,5	124,7	125,6	133,4	136,3	140,3	143,0		21,9	23,5	25,6	28,1	31,5	35,1	39,1	
10 лет	126,3	129,4	133,0	137,8	142,0	146,7	149,2		23,9	25,6	28,2	31,4	35,1	39,7	44,7	
11 лет	131,3	134,5	138,5	143,2	148,3	152,9	156,2		26,0	28,0	31,0	34,9	39,9	44,9	51,5	
12 лет	136,2	140,0	143,6	149,2	154,5	159,5	163,5		28,2	30,7	34,4	38,8	45,1	50,6	58,7	
13 лет	141,8	145,7	149,8	154,8	160,6	166,0	170,7		30,9	33,8	38,0	43,4	50,6	56,8	66,0	
14 лет	148,3	152,3	156,2	161,2	167,7	172,0	176,7		34,3	38,0	42,8	48,8	56,6	63,4	73,2	
15 лет	154,6	158,6	162,5	166,8	173,5	177,6	181,6		38,7	43,0	48,3	54,8	62,8	70,0	80,1	
16 лет	158,8	163,2	166,8	173,3	177,8	182,0	186,3		44,0	48,3	54,0	61,0	69,6	76,5	84,7	
17 лет	162,8	166,6	171,6	177,3	181,6	186,0	188,5		49,3	54,6	59,8	66,3	74,0	80,1	87,8	

Предотвращение лишнего веса и ожирения

Ключ к поддержанию детей всех возрастов в здоровом весе — это образ жизни всей семьи. Это то, что «проповедуется» в семье. Сделайте физическую активность и здоровое питание семейным увлечением. Чтобы детям это тоже было интересно, позволяйте им помогать в планировании полезного меню и его приготовлении, берите их с собой в продуктовые магазины, чтобы они научились выбирать здоровые и правильные продукты.

Не попадайте в эти распространенные ловушки в питании:

Не вознаграждайте детей за хорошее поведение и не пытайтесь удержать их от плохого поведения с помощью сладостей или угощений. Поощрение или наказание не должны включать в себя еду, существует масса других эффективных и правильных способов воспитания.

Не поддерживайте «политику чистой тарелки». Следите за признаками того, что ребенок голоден. Даже младенцы, которые отворачиваются от бутылочки или груди, сообщают, что они сыты. Если дети сытые, не заставляйте их продолжать есть. Напоминайте себе, что мы должны есть только когда голодны.

Не говорите о «вредных продуктах» и не исключайте полностью все сладости и любимые лакомства из детского меню. Дети, скорее всего, взбунтуются и будут есть в больших количествах эти вредные продукты вне дома или когда родители не видят.

От 6 до 12 лет: поддерживайте физическую активность каждый день. Пусть это будет спортивная секция или подвижные игры во дворе. Приучайте себя выбирать полезные и здоровые продукты.

От 13 до 18 лет: подростки часто склоняются к фастфуду, но постарайтесь приучать себя к более здоровой еде. Например, к сэндвичам с печеным куриным мясом, салатам и порциям поменьше. Научите их готовить дома вкусную здоровую еду и лакомства. Поддерживайте физическую деятельность каждый день.

Все возрасты: сократите время, проводимое перед телевизором, компьютером и за видеоиграми. Боритесь с привычкой есть, смотря в телевизор или монитор компьютера. Старайтесь готовить разнообразную здоровую еду. Приучайте себя есть овощи и фрукты не менее пяти раз в день, ограничьте сладкие напитки и никогда не пропускайте завтрак.

Приложение 8.

«Мой режим дня»

Для школьника правильно выстроенный режим является необходимостью. Он помогает распланировать свои дни, подстроить работу организма и даже уменьшить стресс. Абсолютно все детские садики и школы работают согласно определенному распорядку, к которому ученик со временем адаптируется. Также просто можно выстроить и его обычный режим дня.

В чем же его польза?

Улучшение работы организма. Приучив ребенка просыпаться в одно и то же время, его организм заранее будет запускать работу мозга, кишечника, опорно-двигательную систему. Это позволяет чувствовать себя отдохнувшим и без особого труда начать новый день. Также принимая пищу по расписанию, у человека начнет вырабатываться в эти часы желудочный сок, кишечник легче и быстрее переварит тяжелые блюда.

Планирование занятий. Распространенная проблема детей – нехватка часов для всех желаемых занятий. Так после домашней работы может не остаться времени для игр, или посещение кружков, что вынуждает готовиться к школе допоздна. Составив четкий график, ребенок будет знать, какие часы он может потратить на свой досуг. Ему легче будет ориентироваться во времени.

Сокращение стрессовых ситуаций. Стресс в школьном возрасте обычно вызывают спонтанные ситуации, к которому ребенок не был готов. Когда жизнь протекает насыщенно и в быстром темпе, человек не в силах запомнить все, что от него требуют за день. От этого он хватается за все и сразу. В результате мы получаем плохо выученный урок, опоздание на занятия, плохой сон. Все это – причина стрессов, которые можно избежать при помощи планирования.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Формировать распорядок нужно, учитывая физиологические особенности ребенка. Для упрощения можно использовать примерный план того, как должно выглядеть расписание школьника. В зависимости от времени и особенностей ребенка, можно внести в него свои корректировки.

Примерный режим дня учащихся, занимающихся в 1-ю смену



Приложение 9.

«Путешествие в Витаминию»

Для нормального роста и развития ребенку необходимы витамины - органические соединения, содержащиеся в продуктах питания в ограниченном количестве, но играющие важную роль в метаболизме белков, жиров и углеводов, в осуществлении многочисленных

В настоящее время известны 13 витаминов: жирорастворимые - А, D, Е, К и водорастворимые — В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6 (пиридоксин), В12 (цианокобаламин),

функций организма, в том числе образовании и обновлении клеток и тканей человека. РР (ниацин, включающий никотиновую кислоту и никотинамид), С (аскорбиновая кислота), фолиевая кислота (фолацин), пантотеновая кислота, биотин (витамин Н).

Витамины, связанные с различными ферментами, принимают участие в обеспечении организма энергией (В1, В2, РР), биосинтезе и превращении белков и аминокислот (В6, В12), генетического материала клеток - нуклеиновых кислот (фолиевая кислота), жиров и стероидных гормонов (пантотеновая кислота и биотин). Витамин А участвует в обеспечении зрения и необходим для формирования слизистых покровов, эпидермиса, иммунной системы. Без витамина Д невозможно всасывание кальция и формирование скелета и зубов. Витамин К участвует в свертывании крови. Самый популярный витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие в образовании белков соединительной ткани - коллагена и эластина, необходимых для формирования - сосудов, хрящей, костей. Вместе с витамином Е и каротином при участии микроэлемента селена витамин С обеспечивает функционирование антиоксидантной системы организма, защищающей клетки от повреждения продуктами окисления.

Дефицит витаминов в организме приводит к развитию болезненных состояний - гиповитаминозов (недостаток витаминов) или авитаминозов (отсутствие витаминов). Недостаток витаминов негативно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей, нервной системы, что проявляется раздражительностью, расстройством сна, повышенной утомляемостью, а также иммунной системы: снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Чем в более раннем возрасте столкнется детский организм с недостатком витаминов, тем более выражены будут проявления ассоциированных заболеваний.

Витамины – особые белковые вещества, обеспечивающие в организме биохимические превращения, реакции, обмен веществ, без чего функционирование и жизнедеятельность детского организма невозможны. Поэтому так важно сформировать для детей сбалансированный и разнообразный рацион, включающий все необходимые полезные вещества, в том числе в организованных детских коллективах.

■ Где искать витамины?			
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка	
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы	
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло	
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина	
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло	
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты	
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко	
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица	

Приложение 10.

«Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Если ребенок подвержен частым простудным заболеваниям, нужно начинать процедуры закаливания. В противном случае, ребенок будет часто по причине болезни пропускать школу, потом догонять одноклассников, переутомляться и снова болеть. В общем, нужно разорвать этот замкнутый круг.

При закаливании нужно неукоснительно соблюдать три правила:

1. Постепенность. Это правило распространяется на все процедуры закаливания. Например, вы решили закалиться, понижая ему температуру воды во время купания. При этом сначала принимаем ванную при привычной температуре воды, затем ее понижаем на один градус. Снова купаемся уже при пониженной температуре на протяжении недели. Постепенно вы понижаете температуру, настолько считаете нужным.

2. Систематичность. Проводить процедуры нужно постоянно, таким образом, вы поддерживаете организм в нужном тонусе. Даже если вам кажется, что вы уже стал выносливее, или вам надоело, не прекращайте! процедуры закаливания дают хорошие результаты, не когда их проводят от случая к случаю, а постоянно.

3. Интенсивность раздражения. Суть этого правила заключается в том, что чем холоднее вода, тем меньше продолжительная процедура.

Существуют и разработаны методики таких процедур закаливания, как обтирание, обливание холодной водой, сон при открытой форточке. Начинать нужно с простых процедур и постепенно включать остальные.

I. Проветривание. С понижением температуры воздуха на улице не торопитесь закрывать форточки. Таким образом, вы закаляетесь сами и приучаете к этому ребенка.

Кроме того, за счет разницы между дневной и ночной температурой воздуха, вы осуществляете увлажнение воздуха в своих квартирах и домах. И препятствуете возникновению различного рода аллергических реакций.

II. Одевайтесь по сезону.

III. Обтирание. Во время этой процедуры с помощью мокрого полотенца обтирают сначала верхнюю половину туловища (шею, грудь, руки, спину), вытирают насухо и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем в той же последовательности ? живот, поясницу, ноги. Движения рук должны быть направлены к сердцу. Продолжительность процедур для детей должна составлять 3-4 минуты, с растиранием вместе.

IV. Следующая ступень закаливания это обливание. Здесь действие холода дополняет давление падающей струи воды. Вначале температура воды должна быть около 32-35⁰С, постепенно ее можно доводить до 20⁰С. Продолжительность процедуры, включая растирание, не должна превышать 2 минут.

V. Наиболее сильное воздействие на организм любого человека, и ребенка тоже, оказывает холодный душ. Механическое раздражение, вызываемое струей воды, весьма значительно, и потому душ вызывает более сильную реакцию, чем предыдущая процедура. Детям младшего школьного возраста тоже можно принимать душ, но вода должна быть выше 20 ⁰С.

VI. Ножные ванночки или купание с постепенным понижением температуры. Способ закаливания, о котором уже упоминалось в начале статьи. Первоначальная температура воды для младших школьников 32-33° С, затем ее снижают через каждые 2-3 дня или еще лучше через неделю на 1° С, доводя соответственно до 16-15° С. Ножные процедуры проводят в емкости или в ванной, куда наливают воду соответствующей температуры. Во время процедуры ребенок топчется в воде. Продолжительность процедуры ? 3-4 минуты. Затем ноги ребенка растирают махровым полотенцем и надевают теплые носки. Купание с постепенным понижением температуры осуществляется по тому же принципу. После купания ребенка одевают во фланелевую пижаму. Указанные процедуры лучше проводить перед сном, чтобы ребенок не переохладился.

Главным критерием правильности проведения процедур закаливания является состояние во время манипуляций. Они должны доставлять вам удовольствие, а не пугать или раздражать.

Оптимальный сезон для начала закаливания лето. Как правило, дети отдохнули, запаслись витаминами, оздоровились на море или в деревне у родственников. Лучше для обтирания, обливания, принятия душа выбрать утреннее время. После сна кожа равномерно согрета, а это важно для получения необходимой сосудистой реакции. Кроме того, подобные утренние процедуры прогоняют сонливость, создают бодрое настроение. А вот вечером проводить их не стоит, т. к. они вызывают перевозбуждение нервной системы и мешают спокойному сну.

Главным требованием для начала процедур закаливания является хорошее самочувствие ребенка, другими словами, ребенок должен быть абсолютно здоров. Не рекомендуется начинать закаливание после прививки. В случае заболевания ребенка водные процедуры отменяют. Возобновляют ее только после полного выздоровления, и восстановления сил, начиная с температуры воды на 1-3° С выше той, которую применяли до болезни.

Еще в дополнение к сказанному: хорошей сопротивляемостью организму всяким возбудителям болезней не может быть без сбалансированного питания, здорового сна, достаточной физической активности, прогулок на свежем воздухе, ровного и доброжелательного отношения в семье. Как хорошие родители, позаботьтесь и об этом.



Приложение 11.

«Полезные привычки»

Существует миф, что любую необходимость можно превратить в привычку за 21 день. На самом деле это работает совершенно не так. Привычки — это сложный механизм, который стоит на трёх китах: время, постоянство и присоединение.

Время — это значит, что для выработки привычки придётся несколько дней, недель или месяцев подряд делать что-то новое. Постоянство — это значит, что если забросить на день-два, о привычке можно забыть. Присоединение — это значит, привычку стоит закрепить с уже заученным действием. Например, чтобы начать пить воду по утрам, стакан можно поставить рядом с зубной щёткой. Привычка чистить зубы выработана стойко, привычка пить воду как бы подтянется за ней.

Рассмотрим пять хороших привычек для детей на каждый день.

1. Планировать

Детям свойственно забывать то, что не записано. Именно поэтому родители обычно становятся первыми учителями по тайм-менеджменту. Важно объяснить ребёнку, что это не скучное занятие, которое забирает время, а полезный навык. Процесс можно сделать творческим: самостоятельно расчерчивать тетрадь, выбирать стикеры, подбирать маркеры и карандаши.

Как это сделать:

Заведите блокнот, в котором будут развороты на день или неделю.

На каждый день распишите дела, выделите те, что должны быть выполнены в определённое время — например, в среду в 14:00 — стоматолог.

Зачёркивайте выполненное или ставьте галочку рядом.

2. Читать

Взрослые часто говорят, что читать полезно, но не объясняют почему. Чтение художественной литературы формирует словарный запас, развивает образное мышление и воображение, способствует анализу поступков и действий героев.

Как это сделать:

Поставьте цель — прочитать 52 книги за год.

Разбейте цель на маленькие — читать по одной книге в неделю.

Распределите весь объём книги на семь дней — например, по 20 страниц на каждый день.

Подводите еженедельные, ежемесячные, ежегодные итоги и обязательно хвалите себя.

3.Поддерживать порядок

Если всю неделю не копить горы вещей и пыли в комнате, каждую субботу не придётся это всё разгребать. Можно взять за привычку систему «0–0–0»: ноль входящих сообщений, ноль вещей, которые лежат не на своих местах, ноль невыполненных на день задач.

Как это сделать:

Вечером наводите порядок в комнате: раскладывайте вещи по местам, вытирайте пыль при необходимости.

Проверяйте, всем ли ответили на сообщения и все ли задачи выполнили.

Можно ставить три галочки в своём блокноте, если всё готово.

3.Гулять

Дышать свежим воздухом и не засиживаться — это одна из основ здорового образа жизни. Ребёнок не всегда готов посещать спортивные секции, а уроков физкультуры в школе недостаточно. Именно поэтому ежедневная прогулка поможет поддерживать организм в тонусе.

Как это сделать:

Определите, семейными ли будут прогулки или индивидуальными.

Рассмотрите разные варианты маршрута.

Включите физическую нагрузку в план на день.

Выходите гулять каждый день и увеличивайте время. Можно начать буквально с пяти минут «вокруг дома».

4.Подводить итоги

Когда ребёнок ставит цели и планирует задачи, обычно он упускает конечный путь — определиться, что удалось, а над чем ещё нужно поработать. Именно для подведения итогов своей деятельности ему поможет блокнот из пункта «Планировать».

Как это сделать:

Выделите в блокноте место под итоги.

Выберите вариант подведения итогов: например, ежедневно, еженедельно, ежемесячно.

Определитесь, будете ли вести дневники благодарности, добрых дел, хороших воспоминаний.

Записывайте итоги раз в выбранный промежуток, не пропускайте.

Что почитать? Если нужно вдохновение или пример:

Бретт Блюменталь «Одна привычка в неделю»;

Бретт Блюменталь, Даниэль Ши Тан «Одна привычка в неделю для всей семьи»;

Стив Джей Скотт «Лучше каждый день: 127 привычек для здоровья, счастья и успеха»;

Розанна Каспер «Книга челленджей. 60 практических программ, формирующих полезные привычки»;

Кэтлин Миллер «Маленькие ритуалы для больших достижений. 4 простые привычки, которые сделают вас счастливым и эффективным».

Маршалл Голдсмит «Триггеры. Формируй привычки — закаляй характер».



8. Здоровый позвоночник. Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

- Есть такая поговорка: "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник". Как вы думаете, почему так говорят? (*Обсуждение детей.*)

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Если положение позвоночника отличается от нормального, то на организм оказывается большее давление извне, и начинают возникать различные заболевания. Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган. Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

Итак, какой же вывод сделаем из всей нашей беседы? (*Ответы детей.*)

Приложение 13.

«Репка»

Действующие лица: 10 человек

Ученик – «А я чё? Я ничё...»,

Лень – матушка – «Ба-а-лдёж»

Директор школы – «Что здесь происходит?»,

Классный руководитель – «Они у меня хорошие»

Маманя – «Куда только школа смотрит?»,

Папаня – «Ремня получит!»,

Одноклассники – «Хорош дурака валять»

Актёры при упоминании их роли произносят свои фразы. Жил да был Ученик... И так себе он спокойно поживал, но обуяла Ученика... Лень-матушка... Первым забеспокоился Директор школы... А Ученик ему... Всё потому, что нашептывала ему на ушко Лень-матушка... Директор школы... вызвал Классного руководителя... пошел к Ученику... Да только тому по-прежнему шепчет Лень-матушка... Тогда Классный руководитель... вызвал Маманю... Пошли Маманя... и Классный руководитель... к Директору... и Сказал Директор... Классный руководитель... а Маманя... И ответил на это Ученик... Потому что шептала ему на ушко Лень-матушка... Отправилась Маманя... за Папаней... Пришли Папаня..., Маманя.... Классный руководитель... и Директор... к Ученику... А Ученик им ... А Лень-матушка ему... И рванул Папаня... за Одноклассниками..., потому как любое дело в коллективе лучше решается. Прибежали Одноклассники... И хотела бы сказать им Лень-матушка..., да только сначала сказал Директор... Потом добавил Классный руководитель... Выступила Маманя... Громко крикнул Папаня... После чего в спор вступили Одноклассники... На что Ученик ответил...

«ТЕРЕМОК»

Действующие лица: 10 человек

Теремок (2 человека) – «Заходите, будьте как дома!»(взявшись за руки)
Мышка – «Я мышка-норушка»(чесет лапкой за ушком)
Лягушка – «Я лягушка-квакушка»(прыгает)
Ежик – «Я ежик-четвероножник»
Грач – «Я иностранный грач – фенькьюверимач»(машет крыльями)
Ослик – «А я грустный ослик – до выборов и после»
Медведь – «Я сейчас всех буду давить!»

Текст:

Стоит в поле Теремок (реплика), он не низок не высок. Вот по полю-полю Мышка (реплика) бежит, побежала и стучит в Теремок. И стала Мышка (реплика) жить. Стоит в поле Теремок (реплика), он не низок не высок. Вот по полю-полю Лягушка (реплика) бежит, побежала ближе и стучит. Выглянула Мышка (реплика) и стала звать к себе Лягушку (реплика) вместе жить. Стоит в поле Теремок (реплика), он не низок не высок. Вот по полю-полю Ежик (реплика) бежит, побежал он к двери и стучит. И стали Мышка (реплика) да Лягушка (реплика) звать (машут лапками) к себе Ежика (реплика) вместе жить. Стоит в поле Теремок (реплика), он не низок не высок. Вот над полем Грач (реплика важно) летит, опустил возле двери и стучит. И стали Мышка (реплика), Лягушка (реплика) да Ежик (реплика) звать к себе Грача (реплика) вместе жить. Стоит в поле Теремок(реплика), он не низок не высок. Вот по полю-полю Ослик (реплика) идет, подошел он к двери и стучит.. И стали Мышка(реплика), Лягушка(реплика), Ежик (реплика) да Грач (реплика) звать к себе Ослика вместе жить. Стоит в поле Теремок(реплика), он не низок не высок. Вот по полю-полю Медведь (реплика) бредет, подошел он к двери и ревет.. Испугались Мышка(реплика испуганно), Лягушка (реплика испуганно), Ежик(реплика испуганно), Грач (реплика испуганно) и Ослик (реплика испуганно) да и выскочили из Теремка(реплика испуганно). А Медведь (реплика) залез на крышу (обнял за плечи "теремок") и раздавил Теремок(реплика хором и умирающим голосом). Вот и сказке конец! Каждый зритель - молодец!

КУРОЧКА РЯБА

Действующие лица: 5 человек

Дед – «Старость – не радость»

Бабка – «Молодость – не жизнь!»

Курочка Ряба – «Кудах –тах-тах!»

Яйцо – «А я с сюрпризом!»

Мышка – «Ну ничего без меня сделать не могут!»

Жили были Дед (реплика) и Баба (реплика).

И была у них Курочка Ряба (реплика).

Снесла Курочка(реплика) Яичко(реплика) – не простое, а золотое Яичко(реплика).

Дед(реплика) бил-бил, не разбил.

Баба (реплика) била-била, не разбила.

А Мышка (реплика) бежала, хвостиком махнула...

Яичко(реплика возмущенно) покатилося, упало и разбилось.

Дед (рыдая, говорит свою реплику) плачет, Баба (рыдая, говорит свою реплику) плачет, а Курочка (реплика) кудахчет. «Не плачь, Дед (реплика), не плачь, Баба (реплика), я снесу вам другое Яичко (реплика обиженно). Не золотое, а простое».

И с той поры стала Курочка Ряба (реплика) каждый день по Яичку (выбегает еще одно яйцо и говорит реплику: И я с сюрпризом!) нести.

А то и по два (выбегает второе яйцо: И я – тоже!), а то и по три (выбегает еще одно: Да мы тут все с сюрпризами!).

Вот только золотых среди них уже не было.

КОЛОБОК»

Действующие лица: 7 человек

- Старик – «Есть хочу!»
- Старуха – «Где моя сковорода!»
- Колобок – «Нас не догонят!»
- Заяц – «Скок-поскок, а я голоден как волк».
- Волк – «Жизнь голодная. У-У-У-У»
- Медведь – «Я здесь самый сильный!» (самый крупный или, наоборот, самый мелкий актер)
- Лиса – «Я не ем колобков, лучше дайте мне грибов»

Жили – были Старик (реплика) со Старухой (реплика).

Как-то раз Старуха (реплика) по амбару помела, по сусекам поскребла, замесила тесто, испекла Колобок (реплика) и положила его на окошко студиться. Надоело Колобку (реплика) на окошке лежать и покатился он с подоконника – на завалинку, с завалинки – на крылечко, с крылечка – на дорожку...

Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Заяц (реплика).

Спел Колобок (реплика) песенку и покатился дальше, только Заяц (реплика обиженно) его и видел.

Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Волк (реплика).

Спел Колобок (реплика) песенку и покатился дальше, только Волк (реплика) его и видел.

Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Медведь (реплика басом).

Спел Колобок (реплика) песенку и покатился дальше, только Медведь (реплика) его и видел.

Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Лиса (реплика).

Спел Колобок (реплика) песенку, а пока пел, Лиса (реплика, потирая лапки) тихонечко подкралась и съела.

Тут и сказке конец. Кто смотрел – тот молодец!