

Департамент по физической культуре и спорту
администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Городской детско-юношеский центр «Спортивный»»



СОГЛАСОВАНО
на заседании
методического совета
(протокол от 29.05.2020 № 4)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»»
от 07.08.2020 № 52 у/д

**Комплексная программа
летнего лагеря с дневным пребыванием детей
«Спортивный»**

«Пять шагов к здоровью»

г. Липецк, 2020

Содержание программы

Пояснительная записка	
Информационная карта программы	
Принципы работы	
Взаимодействие с социумом	
Условия реализации	
Методическое обеспечение	
Диагностика	
Механизм реализации	
Содержание программы.....	
Ожидаемый результат.....	
Используемая литература	

Пояснительная записка

Лагерь – это место, где каждый ребенок может состояться как уникальная личность...

Лагерь – это большая, умная Игра, которая помогает детям радоваться жизни, праздновать жизнь практически ежедневно.

С.А. Шмаков

В настоящее время воспитание здоровой и физически развитой личности является одной из приоритетных задач нашего государства. Для её решения необходимо обеспечить круглогодичное включение детей и подростков в спортивно-оздоровительную деятельность, в практику формирования здорового образа жизни. Детские оздоровительные лагеря, являясь неотъемлемой частью воспитательной системы, обладают большим потенциалом для организации регулярных физкультурных мероприятий различного уровня, для продвижения ценностей здорового образа жизни среди детей.

Комплексная программа «Пять шагов к здоровью» реализуется летом 2020 года в условиях детского спортивно - оздоровительного лагеря дневного пребывания детей на адресах МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный». Данная программа направлена на физическое, духовное, культурное развитие детей. В рамки данной программы входит совместная деятельность детей и педагогов, которая направлена на создание условий, при которых каждому участнику лагеря представится возможность осознать свою значимость, причастность к жизни коллектива, возможность проявлять самостоятельность, активность. Данная программа способствует оздоровлению детей, формированию у ребят бережного отношения к природе своего города и вместе с тем предоставляет возможности для творческой самореализации и раскрытия талантов. Свободное время является доминирующим фактором, в котором происходит физическое и духовное развитие личности ребенка. В процессе реализации досуговой деятельности осуществляется удовлетворение потребностей, которые не могли быть удовлетворены в учебной деятельности. Программа «Пять шагов к здоровью» предполагает активную физическую и творческую деятельность ребят: в течение смены каждый ребенок может попробовать себя в разных предложенных видах спорта и деятельности, в социальной роли, что позволит раскрыться творческим, организаторским способностям, личностным качествам ребят. Данная программа является продолжением проекта «Спортивный – территория здоровья» долгосрочной программы развития учреждения на 2015-2020 гг. Наряду с этим реализация программы «Пять шагов к здоровью» спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Спортивный» вызвана:

- повышением спроса родителей на организованный летний отдых детей;

- необходимостью упорядочить сложившуюся систему планирования летнего отдыха детей;
- обобщить опыт предыдущих лет;
- модернизировать старые формы работы с детьми и ввести новые;
- использовать творческий потенциал педагогов в реализации целей и задач программы.

Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе и представляет собой одну смену.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение одной смены летней оздоровительной кампании. Основной состав лагеря – это дети в возрасте с 6 лет 6 месяцев и до 17 лет.

При комплектовании особое внимание уделяется детям с ослабленным здоровьем, из малообеспеченных, неполных, многодетных семей, детям-сиротам, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Информационная карта программы

Полное название программы	Комплексная программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Спортивный» «Пять шагов к здоровью»
Сроки реализации	С 10.08.2020 – 29.08.2020
Количество смен	1 смена
Общее количество участников	111 человек
Возраст участников	Несовершеннолетние дети и подростки от 6,5 до 17 лет г. Липецка
Наименование учреждения, юридический адрес учреждения, телефон, адрес эл. почты	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Городской детско-юношеский центр «Спортивный» 398035, г. Липецк, ул. Филипченко, д.8/1 Эл. почта: centr-sports@yandex.ru
Место реализации программы, телефоны, адрес эл. почты	г. Липецк, ул. Стаханова, 28б, 41-75-22 г. Липецк, проспект Победы, 130, 41-58-65 г. Липецк, ул. Силикатная, 19а, 43-78-58 г. Липецк, ул. Филипченко, 7/4, 31-93-13
Руководитель программы	Начальник лагеря Сермягина Ирина Николаевна
Цель программы	Обеспечение качественного отдыха, укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, развитие личности ребенка, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха

<p>Задачи программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение детей нормам здорового образа жизни через спортивную, игровую, творческую, экологическую деятельность. 2. Воспитание бережного отношения к своему здоровью. 3. Организация интересного, разнообразного по форме и содержанию организованного активного досуга и отдыха детей. Пропаганда здорового образа жизни. 4. Выявление и развитие индивидуальных способностей, активности и творческого потенциала каждого ребенка. 5. Социализация личности ребёнка в условиях временного коллектива. 6. Обновление содержания и форм организации летнего лагеря с учётом поставленной цели.
<p>Направления деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -спортивно-оздоровительное -гражданско-патриотическое -туристско-краеведческое -творческо-познавательное - нравственно-эстетическое
<p>Краткое содержание программы</p>	<p>Данная программа «Пять шагов к здоровью» по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.</p> <p>Мы предлагаем отправиться в путешествие в страну спорта, творчества, интересных дел и новых знаний. Основные направления (шаги):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Спорт и труд рядом идут»; 2. «Правильное питание – залог здоровья»; 3. «Нет вредным привычкам»; 4. «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»; 5. «Игра – дело серьёзное».
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья посредством пребывания на воздухе, вовлечения в активную спортивно-оздоровительную деятельность; 2. Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие спортивных и творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;

	<p>3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой деятельности, социальной активности;</p> <p>4. Мотивация на дальнейшее творчество, познавательную, физкультурно-оздоровительную деятельность по окончании смены;</p> <p>5. Развитие коммуникативных способностей и толерантности;</p> <p>6. Приобретение новых знаний и умений в результате занятий творчеством, спортом, мастер-классов, участия в квестах;</p> <p>7. Расширение кругозора детей;</p> <p>8. Повышение общей культуры, привитие детям и подросткам социально-нравственных норм</p>
Финансовое обеспечение программы	Муниципальный бюджет Средства МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» Благотворительные взносы родителей
Разработчики программы	Реутова Г.В.- методист Башаева Н.И.- педагог-организатор

Принципы программы

- учёт половозрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- безопасность условий для проведения лагерной смены;
- добровольность включения детей в ту или иную деятельность;
- развитие творчества и самостоятельности;
- единство оздоровительной и воспитательной работы;
- взаимосвязь с семьёй и социальной средой;
- отношения детей и взрослых на основе совместного интереса и деятельности.

Взаимодействие летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Спортивный» с социумом



Условия реализации программы

1. Нормативно-правовые условия:

- Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Распоряжение администрации г. Липецка от «Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей»;
- Устав МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»»;
- Положение о летнем оздоровительном лагере дневного пребывания;
- Правила внутреннего распорядка лагеря с дневным пребыванием;
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности;
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в лагере;
- Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий;
- Должностные инструкции работников;
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра;
- Заявления родителей;
- Акт приемки лагеря;
- План работы

Летний оздоровительный лагерь «Спортивный» базируется на четырёх адресах города Липецка:

ул. Стаханова, 28б;

пр. Победы, 130;

ул. Силикатная, 19а;

ул. Филипченко, 7/4.

Все помещения оснащены необходимыми материальными ресурсами для достижения целей оздоровления детей и подростков.

Материально-техническое оснащение	Применение
Спортивные залы	Проведение линеек, состязаний (в случае плохой погоды), утренней зарядки, массовых отрядных дел, концертов, праздников.
Танцевальные залы	Проведение танцевальных конкурсов, КТД, мастер-классов, праздничных мероприятий, концертов, спектаклей.
Кружковые помещения	Проведение мастер-классов, работа творческих мастерских, занятия по интересам.
Игровые комнаты	Занятия по интересам, сборы отрядов, игровые программы, пресс-центр.
Спортивные объекты: стадион, спортивные площадки	Проведение общелагерных соревнований, праздников, спартакиад, игр на свежем воздухе.
Школьные столовые	Завтрак, обед.
Комнаты гигиены	Санитарный уголок, туалеты.

Спортивное и музыкальное оборудование и спортивно - игровой инвентарь: мячи, скакалки, обручи, настольный теннис, баскетбол, бадминтон, боулинг, модули, настольные игры, музыкальные центры, микрофоны, колонки, караоке.

Кадровые условия

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

Подбор кадров осуществляется администрацией учреждения. Каждый работник лагеря знакомится с условиями труда, правилами внутреннего распорядка и своими должностными обязанностями. Работники лагеря несут личную ответственность за жизнь и здоровье детей.

Для реализации программы необходимы следующие специалисты:

1. Начальник лагеря – отвечает за кадровое и финансовое обеспечение; осуществляет координацию работы; обеспечивает функционирование лагеря, как целостного хозяйственного механизма.

2. Воспитатели - организуют жизнедеятельность детей, создают условия для жизнедеятельности ребенка и его самореализаций; организуют работу по направлениям, вовлекая подростков в деятельность; проводят мероприятия, способствующие психофизическому здоровью подростков, отвечают за жизнь и здоровье детей.

3. Инструкторы по ФК - организуют работу по спортивному направлению: проводят спортивные соревнования, игры, утреннюю зарядку, спортивные праздники и фестивали.

4. Педагоги д/о - организуют жизнедеятельность детей, проводят мастер-классы, создают условия для жизнедеятельности ребенка и его самореализации; помогают воспитателям проводить мероприятия и конкурсы.

5. Технический персонал – отвечает за санитарное состояние помещений, проводит влажную уборку

Методическое обеспечение программы

- программа лагеря «Пять шагов к здоровью»;
- план работы лагеря;
- музыкально-песенный репертуар;
- инструктивно-методические сборы с педагогами до начала лагерной смены;
- квесты - деловые, ролевые, сюжетные игры;
- интернет – ресурсы;
- познавательные беседы;
- словесные, настольно-печатные подвижные игры;
- целевые прогулки, экскурсии;
- вопросы проблемного и исследовательского характера – используются для развития мышления, умения рассуждать, высказывать свои мысли, делать выводы, вести наблюдения;
- викторины;
- инсценировки сказок;
- сценарии проведения спортивных мероприятий, праздников;
- методические разработки туристских походов, экскурсий, творческих мастерских.

Механизм реализации программы

I этап. Подготовительный – июль

Этот этап характеризуется тем, что за месяц до открытия летнего спортивно-оздоровительного лагеря начинается подготовка.

Деятельностью этого этапа является:

- подбор педагогического состава смены;
- работа творческой группы по созданию программы лагерной смены;
- рекламная кампания (информирование родителей и образовательных учреждений о проводимой смене);
 - проведение совещаний при директоре по подготовке учреждения к летнему сезону;
 - издание приказа о проведении летней оздоровительной кампании;
 - подготовка методического материала для работников лагеря;
 - составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение о лагере, правила внутреннего распорядка, должностные обязанности, инструкции т.д.)

II этап. Организационный – август

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня смены.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

III этап. Практический – август

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно - творческих дел;
- работа творческих мастерских.

IV этап. Аналитический – сентябрь

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности;
- анализ предложений, внесенных детьми, родителями, педагогами, по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.

Содержание программы

Лагерь делится на четыре отряда.

Каждый отряд создает свою систему жизнедеятельности, утверждает символику, заполняет блог на своей стене достижений.

Вся информация об условиях участия в том или ином деле, жизни лагеря (традиции, законы, режим дня, план работы) будет представлена на информационном стенде. Центром стенда будет являться карта путешествия. На карте флагами отмечены станции, которые дети должны посетить за 18 дней лагерной смены. У каждого отряда будет свой отрядный уголок, где будет отражена их жизнь в лагере.

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде пяти направлений (шагов):

«Спорт и труд рядом идут»

Задачи	Формы работы
Стимулировать позитивное отношение к работе, воспитание уважения к труду взрослых и желаниа трудиться вместе с ними	Беседа: «Мой дом - наведу порядок в нем» «Способность к труду - главное качество человека» Игра – беседа «Лентяев не держим» Игра: «Для каждого мастера – своя забота!» «Без труда ничего не даётся» Экологический марафон «100 шагов чистоты»

«Правильное питание – залог здоровья»

Задачи	Формы работы
Формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа, жизни, поведения и питания Выработка гигиенических навыков	Пятиминутки о здоровом питании Игра-путешествие «Здоровое и вкусное питание» Интеллектуальная игра «Путешествие в страну Здорового питания» Творческая мастерская «Эту ягодку беру, а эту?»

«Нет вредным привычкам»

Задачи	Формы работы
Развитие практических навыков противостояния вредным привычкам и познавательного интереса, повышение индивидуального уровня несовершеннолетних	Пятиминутки о вредных привычках Флешмоб «Здоровым быть модно» Круглый стол «Вредные привычки - коварные враги»

«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»

Задачи	Формы работы
Вовлечение детей в различные формы спортивно-оздоровительной деятельности	Утренняя зарядка Спортивный марафон Спортивные праздники

Укрепление здоровья	День ГТО Спортивные игры: футбол, волейбол, настольный теннис
---------------------	--

«Игра – дело серьёзное»

Задачи	Формы работы
Расширение кругозора детей Приобщение к духовным ценностям российской истории Удовлетворение потребностей в новых знаниях и умениях	Сюжетно-ролевые игры: «Давайте познакомимся » «Ты да я да мы с тобой» Интеллектуальные викторины «Цвета родной страны»- мероприятия ко Дню флага России

Традиции:

1. Доброго отношения к людям.

Жить в лагере невозможно без любви, без доброго отношения к людям. А это:

- готовность каждый день что-то сделать для радости другого человека;
- готовность подарить улыбку, доброе слово, не пройти равнодушно мимо человека;
- готовность порадоваться радости, успеху, достижению друга;
- готовность понять другого, прийти вовремя на помощь.

2. Олимпийского круга.

Круг даёт возможность не исключать из внимания ни одного человека из отряда. Видеть глаза друга и чувствовать рядом его плечо.

3. Линейки.

Чтобы проанализировать вместе день, чтобы знать, что необходимо сделать.

4. Заполнение блога.

Законы лагеря:

- Закон здоровья;
- Закон территории;
- Закон безопасности;
- Закон зелени;
- Закон добрых дел;
- Закон поднятой руки;
- Закон чести;
- Закон правды.

Выполнение всех Законов предполагает сделать жизнь в лагере интересной и насыщенной, приносящей радость себе и другим.

Анкета в начале смены.

Ответив на вопросы анкеты, ты сможешь интересно организовать нам твой отдых в лагере.

1. Чем вы любите заниматься в свободное время?
2. Любите ли вы петь и танцевать, какие по жанру песни и танцы предпочитаете?
3. Любите ли вы мастерить поделки своими руками, если «да», то из каких материалов?
4. В какие игры вы любите играть?
5. Каким видом спорта вы занимаетесь?
6. Какие телепередачи вы любите?
7. Чем бы вы хотели заняться летом?
8. Интересуетесь ли историей, традициями других стран?

Мониторинг-карта – форма обратной связи, которая позволяет судить об эмоциональном состоянии детей ежедневно. 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.

Для мониторинга личностного роста используется рейтинг личностного роста участников смены. Рейтинг личностного роста – это сравнительная оценка различных сторон деятельности личности и ее вклада в дела коллектива. Он определяется ежедневно, по итогам дня, каждому участнику присваивается «стикер» - символов рейтинга.

Цветовая гамма: красный – «лидер-организатор»;
синий – «лидер-вдохновитель»;
зеленый – «активный участник»;
желтый – «исполнитель».

Участникам, набравшим 5-6 «стикеров», присваивается звание, соответствующее преобладающему цвету. По итогам смены они награждаются грамотами, подарками.

Анкета в конце смены.

1. Хотелось бы тебе еще раз принять участие в спортивной смене?
2. Насколько интересно был организован твой отдых?
3. Что для тебя было самым интересным?
 - Участие в конкурсах, концертах
 - Спортивные мероприятия с элементами ГТО
 - Экскурсии
 - Встречи с интересными людьми
 - Закрытие смены
 - Другое

4. Какие новые способности ты раскрыл в себе в лагере?

- Поисковые
- Спортивные
- Организаторские
- Другое
- Затрудняюсь ответить

5.Твои предложения по проведению отдыха:

Режим дня:

8.30 – 9.10 – Сбор

Эй, ребята, все сюда,

С добрым утром, детвора!

9.10 – 9.20. - Утренняя зарядка

Чтобы быть весь день в порядке, надо делать нам зарядку!

9.20 - 9.30 -Организационная линейка

Пора-пора на планерку, детвора!

9.30 – 9.55 – Завтрак

Все за стол! Узнать пора

Чем балуют повара!

10.00 – 11.00 - Отрядный час

Не грустим в семействе нашем.

Мы поем, рисуем, пляшем,

Отдыхаем, загораем,

В игры разные играем!

11.00- 11.55 – Спортивно - оздоровительный час

Раз пришел веселый час - то играют все у нас!

12.00 – 12. 35 – Общелагерное дело: «Одна спортивная семья»

12.35. – 13.00 – Прогулка

13.00 – 13. 30 – Обед

Но у всех, смешливых даже, за столом серьезный вид.

Приналяжем и покажем наш ребячий аппетит!

13.30 – 14. 15 – Работа кружков, спортивных площадок

Вместе с отрядом сил не жалей,

Занимайся спортом,

ГТО сдавай,

Пой, танцуй, рисуй и клей!

14.15 – 14.30 – «Приведи в порядок» (уборка территории, игровых комнат).

Заполнение блога.

Спортивно - оздоровительная деятельность способствует формированию культуры физического здоровья, интереса к спорту, мотивируя детей на заботу о своём здоровье и активный отдых.

Физические нагрузки, свежий воздух, знакомство с красивыми уголками природы, проведение оздоровительных и различных спортивно-развлекательных мероприятий способствует созданию положительного физиологического и психологического фона.

Регулярно проводятся соревнования по таким популярным у детей видам спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, снайпер, шашки, дартс, лапта.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемом спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

В свободное от мероприятий время жители принимают участие в подвижных играх, включающих все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. Чтобы дети дышали свежим воздухом, максимальное количество мероприятий и режимных моментов проходит на улице.

Подробное содержание работы лагеря определяется планами по адресам базирования, которые предусматривают организацию разностороннего отдыха и оздоровления детей, их питание, соблюдение требований техники безопасности.

Ожидаемые результаты работы лагеря

- При активном участии детей и взрослых в реализации программы предполагается, что у каждого возникнет чувство сопричастности к большому коллективу единомышленников.

- Успешность детей в различных мероприятиях повысит социальную активность, даст уверенность в своих силах и талантах, повысит творческую активность детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность, активизирует лидерские и организаторские качества, приобретут новые знания, будут развиты творческие способности, детская самостоятельность и самодеятельность. Укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разного возраста.

- При хорошей организации питания, правильно организованным спортивным мероприятиям предполагается оздоровить детей и своевременно обратить внимание на проблемы со здоровьем, если они существуют, укрепить физические и психологические силы детей.

- Осуществление экскурсий, походов, поездок помогут детям в обретении новых знаний о родном городе и научат их бережно и с любовью относиться к своей малой Родине.

•Предполагается, что время, проведенное в лагере, не пройдет бесследно ни для взрослых, ни для детей, и на следующий год они с удовольствием будут участвовать в работе лагеря.

ЛИТЕРАТУРА

- М. Н. Сысоева. Организация летнего отдыха детей. Москва 2008 год;
Ю. Н. Григоренко. Кипарис - 2. Москва 2010 год;
Н.Е. Щуркова. Классное руководство: Игровые методики. Москва 2004год;
Е.И. Гончарова, Е.В. Савченко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2009 год;
Авилова Л.Б. Подготовка летнего лагеря: требования, инструкции, пожелания;
Апатенко С.М. Летний отдых юных россиян. //Народное образование. №3, 2005, с.9.;
- Газман О.Н. Каникулы: игра и воспитание. М., 1998;
Коваль М.Б. Ключ к успеху, М., НИИ семьи, 1998;
Константинов Ю.С. Лето, дети, туризм. М., 1998;
Кузнецов А.А. План работы вожатого. // Народное образование, №3, 2005;
Таран Ю.Н. Основы жизнедеятельности лагеря, научно- методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. №1, 2008;
Шипилова Т.А. Школа интересных каникул, научно- методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. №2, 2005;
Шмаков С.А. Дети на отдыхе. Москва, 2001.