

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом ДДТ
Протокол № 5
от 11.04.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
И.Ю. Филиппова
Приказ № 40/1-о от 11.04.2024

Программа
летнего лагеря с дневным пребыванием для детей и подростков
«Территория спорта»

Возраст детей: 6,5-17 лет
Сроки реализации
2 смена: 22.07.2024-28.07.2024

Начальник лагеря:
2 смена - Бик Светлана Ивановна

Информационная карта программы

1.	Полное название программы	Программа летнего лагеря с дневным пребыванием для детей и подростков «Территория спорта»
2.	Цель программы	Организация отдыха и оздоровления учащихся школы в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей.
3.	Направление деятельности	Физическое, интеллектуальное и духовное развитие детей средствами игры, исследовательской и трудовой деятельности.
4.	Краткое содержание программы	Программа содержит: мероприятия, реализующие программу; ожидаемые результаты и условия реализации; приложения.
5.	Руководитель программы	2 смена – Бик Светлана Ивановна
6.	География	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» (МБУ ДО ДДТ)
7.	Адрес, телефон	Тверская область, г. Удомля, Курчатова 17 Телефон: 8(48255) 5 53 73
8.	Место реализации	Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей и подростков
9.	Количество, возраст учащихся	2 смена – 30 обучающихся от 6,5 лет до 17 лет
10.	Сроки проведения	2 смена – Июль 2024

Введение

Профильная смена «Выбор первых – ЗОЖ!» в соответствии с направлением деятельности Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых» (далее – «Движение Первых», Движение) «Здоровый образ жизни: «Будь здоров!» предполагает восстановление физического и психического здоровья в благоприятных природных и социокультурных условиях, освоение способов восстановления и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления и т.п.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, соблюдение правил поведения, позволяющих избежать травм и других повреждений.

Система мероприятий в детском лагере, направленных на воспитание ответственного отношения у детей и подростков к своему здоровью и здоровью окружающих, включает:

- физкультурно-спортивные мероприятия: зарядку, спортивные соревнования, эстафеты, спортивные часы;
- спортивно-оздоровительные события и мероприятия на свежем воздухе;
- просветительские беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом;
- встречи с известными (интересными) людьми – общественными деятелями, деятелями спорта, культуры и искусства и др.

Профильная смена призвана популяризировать в детской и подростковой среде цели, принципы и основные активности Движения Первых, реализовать в специфических условиях лагеря основные цели и задачи направления деятельности Движения «Здоровый образ жизни: «Будь здоров!», в том числе флагманские проекты данного направления, такие как «Вызов первых», «Первая помощь» и другие, и способствовать увеличению количества детей и подростков, вовлеченных в деятельность «Движения Первых».

Цели Движения Первых – это качественное образование, участие в культурной жизни, волонтерство, сохранение исторической памяти, здоровый образ жизни, развитие экологических проектов, охрана природы, развитие туризма по России. Миссия Движения Первых: «Быть с Россией, быть человеком, быть вместе, быть в движении, быть первыми».

Ценности Движения Первых:

- взаимопомощь и взаимоуважение;
- единство народов России;
- историческая память;
- добро и справедливость;
- мечта;
- созидательный труд;
- жизнь и достоинство;
- патриотизм;
- дружба;
- служение Отечеству;
- крепкая семья.

Задачи профильной смены:

- сформировать условия для получения участниками смены опыта организации деятельности, который они смогут реализовать в своем первичном отделении;
- мотивировать участников смены на деятельность в «Движение Первых» на основе духовно-нравственных традиционных российских ценностей, миссии и ценностей «Движение Первых», на осознанную социально-значимую деятельность;
- сформировать установку на командное взаимодействие, взаимоподдержку и заботу об общем деле в процессе деятельности в «Движение Первых» и его первичных отделениях;
- познакомить участников с основными направлениями деятельности и флагманскими проектами «Движения первых».

Главной задачей проведения профильной смены «Выбор первых – ЗОЖ!» является получение детьми и подростками опыта организации социально значимой, коллективной, творческой деятельности, направленной на формирование у каждого человека активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни с целью его масштабирования и дальнейшей реализации в первичных детских коллективах во время учебного года.

«Выбор первых – ЗОЖ!» – это комплексная программа, включающая в себя разноплановую деятельность, объединяющую различные направления отдыха, оздоровления и воспитания детей и подростков. Программа оригинальна тем, что гармонично сочетает в себе воспитательную, образовательную, оздоровительную, игровую и досуговую деятельность детей и подростков.

Программа предусматривает приобщение детей и подростков к российским **традиционным духовным ценностям**, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности человека, дружбы, семьи, сотрудничества лежат в основе духовно-нравственного и социального направлений воспитания.

Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность здоровья лежит в основе направления физического воспитания.

Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культуры и красоты лежат в основе эстетического направления воспитания.

Программа ориентирована на организацию отдыха детей и подростков, имеющих равные возможности развития своих творческих сил и способностей в эмоционально устойчивой среде лагеря.

В летний период дети и подростки особенно ощущают необходимость в смене сферы их деятельности и впечатлений, получения нового опыта, в том числе одобряемой самостоятельной деятельности, коллективной творческой деятельности, игры, самоуправления, смены коллектива, роли. Профильная смена основана на таких важных принципах, как *игра, творчество, коллективная деятельность, индивидуализация*.

Основными традициями деятельности лагере отдыха и оздоровления детей являются:

– совместная деятельность детей и взрослых как ведущий способ организации воспитательной деятельности;

– создание условий, при которых для каждого ребенка предполагается роль в совместных делах (от участника до организатора, лидера того или иного дела);

– создание условий для приобретения детьми нового социального опыта и освоения новых социальных ролей;

– проведение общих мероприятий детского лагеря с учетом конструктивного межличностного взаимодействия детей, их социальной активности;

– включение детей в процесс организации жизнедеятельности временного детского коллектива;

– формирование коллективов в рамках отрядов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

– обмен опытом между детьми в формате «дети-детям»;

– ключевой фигурой воспитания является ребенок, главную роль в воспитательной деятельности играет педагог, реализующий по отношению к детям защитную, лично-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Уникальность воспитательного процесса в детском лагере заключается в кратковременности, автономности, сборности.

Кратковременность – короткий период лагерной смены, характеризующийся динамикой общения, деятельности, в процессе которой ярче проявляются личностные качества.

Автономность – изолированность ребенка от привычного социального окружения, «нет дневника», вызова родителей – все это способствует созданию обстановки доверительности.

Сборность – предполагает объединение детей с разным социальным опытом и разным уровнем знаний, не скованных «оценками» прежнего окружения, каждый ребенок имеет возможность «начать все сначала».

1. Целевые установки принципы профильной смены

Целью профильной смены «Выбор первых – ЗОЖ!» является создание условий для воспитания социально адаптированной личности с активной позицией в отношении здорового образа жизни через пропаганду здорового образа жизни, развитие физической культуры, профилактику аддиктивного поведения и других негативных явлений в детско-подростковой среде, а также через познавательную, творческую, спортивную деятельность в условиях положительной эмоциональной атмосферы лагеря.

Данная цель реализуется через решение следующих **задач**:

- создание благоприятных условий для организованного отдыха и укрепления здоровья детей и подростков;
- приобщение участников смены к традиционным духовно-нравственным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе;
- проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, культуры поведения, навыков общения и взаимодействия;
- приобщение участников смены к спорту, творческим видам деятельности, к мероприятиям и событиям, направленным на профилактику аддиктивного поведения и других негативных явлений в детско-подростковой среде;
- предоставление детям и подросткам возможности для социализации и самореализации личностного потенциала;
- приобщение детей и подростков к социально значимой деятельности, с целью ее дальнейшей реализации в своих первичных коллективах;
- создание дружеских отношений между детьми и взрослыми.

Концептуальные подходы и основные принципы реализации программы профильной смены основаны на том, что в каждую историческую эпоху цель воспитания подрастающего поколения зависела от изменяющихся потребностей общества. На сегодняшний день существует объективная необходимость в воспитании разносторонней личности с определенной системой ценностей. Общество осознало потребность в формировании у подрастающего поколения гражданственности, трудолюбия, нравственности, любви к Родине, семье, бережного отношения к окружающей природе и здоровью человека. Данный процесс осуществляется в условиях различных социальных институтов, таких как семья, общеобразовательные учреждения, учреждения дополнительного образования, детские общественные объединения и др.

Особая роль в воспитании разносторонней личности отводится лагерям отдыха и оздоровления детей, где ребенку предоставляется правильно организованный отдых во время школьных каникул.

Поэтому становится очевидной необходимостью и возможностью осуществления в детском оздоровительном лагере программы, направленной на физическое, нравственное и психическое оздоровление детей и подростков на основе эффективного использования кадрового, материально-технического и природного потенциала лагеря.

Программа реализуется через методики коллективной творческой деятельности и интерактивной игры, способные пробудить детско-подростковую любознательность, вовлечь в активное освоение окружающего мира. При выборе игр акцент делается на их видовое многообразие: игры соревновательного характера чередуются с играми на развитие сотрудничества и взаимопомощи, ролевые игры. Все мероприятия направлены на восстановление эмоциональной сферы и развитие навыков совместной деятельности, коммуникативных умений и творческих способностей детей и подростков с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

- Конституцией Российской Федерации (принятой всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».
- Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ.
- Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобрнауки РФ от 13.07.2001 г. № 2688.
- Приказами №286,287 Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении ФГОС начального общего образования и ФГОС основного общего образования от 31 мая 2021 года.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р).
- Федеральным законом от 14.07.2022 №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы профильной смены основывается на следующих **принципах**:

- Принцип гуманистической направленности. Каждый ребенок имеет право на признание его как человеческой личности, уважение его достоинства, защиту его человеческих прав, свободное развитие.
- Принцип ценностного единства и совместности. Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение.
- Принцип культуросообразности. Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона.
- Принцип следования нравственному примеру. Пример, как метод воспитания, позволяет расширить нравственный опыт подростка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать подростку реальную возможность следования идеалу в жизни.
- Принцип безопасной жизнедеятельности. Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения.
- Принцип совместной деятельности подростка и взрослого. Значимость совместной деятельности подростка и взрослого на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения.
- Принцип инклюзивности. Организация воспитательного процесса, при котором все дети и подростки, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему воспитания.

Данные принципы реализуются в укладе детского лагеря отдыха и оздоровления детей и подростков, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

2. Ожидаемые результаты профильной смены

Участие в программе профильной смены благотворно скажется на духовном, физическом и интеллектуальном развитии детей и подростков, будут динамично развиваться творческое мышление, познавательные процессы, лидерские и организаторские навыки.

Использование и реализация предложенных форм работы послужит созданию условий для реализации способностей и задатков детей и подростков, что окажет существенное влияние на формирование интереса к различным видам социального творчества, к созидательной деятельности.

У участников профильной смены будут сформированы:

- знания о сущности понятия «здоровый образ жизни», его особенностях, основных составляющих, предназначении;
- представления о ближайшем природном окружении, об окружающей среде как важных факторах состояния здоровья каждого человека;
- устойчивое бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, поведение и деятельность в соответствии с общепринятыми правилами и нормами;
- умение работать в команде, понимание важности совместного труда и приложения усилий для общего дела, ответственности за результат;
- навыки, поддерживающие комфортную жизнь и продуктивную деятельность в условиях детского коллектива;
- представления о деятельности Движения, его миссии, ценностях, направлениях деятельности;
- понимание участниками смены потенциала Движения для личностного развития, развития социально значимых отношений и приобретения опыта социально значимых дел;
- умения выстраивать собственный маршрут здорового образа жизни.

Принимая участие в мероприятиях профильной смены, дети и подростки получают возможность в дальнейшем активно участвовать в общественной жизни страны, формировать гражданскую позицию, основываясь на идеалах добра и справедливости, в том числе через систему личностного и социального роста.

3. Участники смены

Участниками профильной смены могут стать:

- лидеры направления первичных отделений Движения Первых; – заинтересованные в данном направлении участники Движения;
- дети и подростки, не являющиеся участниками Движения, но заинтересованные в деятельности в рамках профильной смены.

В программе профильной смены могут принимать участие дети и подростки с разным уровнем жизненного опыта и интересов.

Программа рассчитана на детей от 6,5 до 17 лет и учитывает особенности каждой возрастной группы.

Дети 6,5–10 лет. В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Неумная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в этом возрасте детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий. Для них подходят система чередования творческих поручений, интеллектуальные викторины, игры, конкурсы.

Беседа в данном возрасте является одним из самых благотворных методов воздействия. Для этого можно использовать рассказы из собственного опыта, отрывки из художественных произведений, просить детей поделиться своим опытом по разрешению сложных ситуаций.

Привлекайте детей к поиску решений.

Они очень восприимчивы к различным ритуалам, их увлекает совместная деятельность. Но им обязательно нужен успех, поощрение, при неудачах они теряют интерес к деятельности. Нужно поощрять детей и хвалить за каждую сделанную самостоятельно деталь – например, застеленную постель, уборку.

Младшие подростки 11–13 лет. В этом возрасте у них особенно развито желание лидерства. Это опасный возраст, когда у детей возникает некоторое сознание негативизма (не хочу, не буду). В этом возрасте детям необходима система мотивации участия во всем, например, рейтинговая система (дети очень любят соревноваться – кто больше, быстрее и др.).

Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты с взрослыми выходят на новый уровень. Детям важно отстоять свое Я, свое мнение. И часто они это делают, вставая в оппозицию педагогу. В этот же момент у ребят возникает тяга к объединению в группы. В этом возрасте дети с удовольствием участвуют во всевозможных конкурсах и играх. Они уже не такие маленькие, чтоб не понять правил игры, но еще не обременены подростковыми комплексами, не сформированы окончательно, легко поддаются воспитанию. Этим детям очень нравится быть командой, быть лучше всех. Именно на этом возрасте у детей очень сильно, в хорошем смысле слова, «стадное» чувство.

Подростки 14–17 лет. В этом возрасте дети склонны к резким перепадам настроения, а также к так называемому «юношескому максимализму». Они достаточно умны, общительны, умеют отстаивать свою точку зрения. Не любят, когда ими командуют. Считают, что вправе распоряжаться собой сами. Больше говорят, чем делают. Если делают, то, в основном, напоказ. Не могут существовать без лидера. Сами того не подозревая, его создают, в большинстве случаев от этого страдают.

Нужно сделать из этих детей союзников, советоваться с ними во всем. Они уже считают себя взрослыми и не терпят, если без них принимают решение. Они часто сами себя занимают, придумывая игры. У подростков часто существует жесткая борьба за лидерство, особенно у тех, кто привык быть лидером в своем классе. Не допускайте споров по этому поводу.

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. («Что за глупость, я в этом участвовать не буду!»). В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах.

В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он становится более чувствительным и застенчивым. Подросток так быстро меняется, что ему трудно разобраться, что он собой представляет. Его движения становятся угловатыми, потому что он еще не может управлять своим новым телом, ему трудно управлять и своими новыми чувствами. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом, и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. На доброе слово и предложение помочь, подросток часто ответит показной грубостью и холодностью, но долго будет еще вспоминать, что именно его похвалили как самого ответственного в поезде и именно ему сказали, что он может стать хорошим спортсменом в будущем.

Другой особенностью этого возраста является формирование собственной точки зрения. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение. Он стремится определить свое место в коллективе и очень переживает о том, что о нем думают другие. Для подростков характерно объединение в неформальные группы. На ребят эффективно действовать через лидеров (нужно войти в доверие, найти общий язык, взять их к себе в помощники). Налаживать атмосферу для глубоких разговоров. Например, после утомительного дня вечером организовать беседу, педагогу необходимо разговаривать с детьми на равных, рассказать о себе, чтобы завоевать их доверие.

Таким образом, возрастные группы детей и подростков от 6,5 до 17 лет (дети – 6,5-10 лет; младшие подростки – 11-13 лет; подростки 14-17 лет) имеют свои особенности, которые необходимо учитывать при реализации программы педагогами и при необходимости вносить коррективы в план-сетку мероприятий.

4. Описание концепта и игровой модели смены

4.1. Ключевая идея смены

Сроки проведения профильной смены: программа реализуется в летний период в течение 5 дней.

Ключевая идея смены заключается в осмыслении ее участниками основных составляющих понятия «здоровый образ жизни», которые помогут определить безопасный для здоровья каждого человека жизненный путь и укажут путь саморазвития.

Смена организована в форме **игры** «Фарватер здоровья», которая как форма жизнедеятельности даёт большие возможности для формирования позитивной направленности личности детей и подростков. В течение всей игры участники и организаторы профильной смены живут согласно уже сложившимся законам и традициям лагеря и действуют согласно своим ролям (см. «Словарь смены»).

Все дети и подростки, прибывшие в лагерь, становятся участниками объединений (команда, союз, клуб, отряд, лаборатория) различной направленности. Все они приехали на ЗОЖ-Фестиваль «Фарватер здоровья», чтобы продемонстрировать значимость здоровья для всех людей, независимо от их возраста, вида деятельности, и совместными усилиями разгадать правильный и безопасный путь, который поможет каждому достичь вершин своего совершенства и раскрыть секреты здорового образа жизни.

Каждый участник смены пытается осознать своё место в объединении, собственную значимость.

Каждое объединение в отдельности имеют свои название, девиз, песню, символику.

Каждый день жизни лагеря проходит под определённым девизом и эмоциональным настроением.

В рамках увлекательных событий, основы которых составляют конкурсно-игровые сюжеты, ребята выполняют различные поручения, а также приобретают многие полезные практические умения и навыки, постепенно осваивая программу личностного роста и позитивного отношения к жизни, проявления которой разнообразны: от способности изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями до деятельного отношения человека к жизни общества, т.е. социальной активности.

За победу в мероприятиях отряды получают места и баллы: за 1 место – 50 баллов, за 2 место – 40 баллов, за 3 место – 30 баллов, за 4 место – 20 баллов, за 5 место – 10 баллов. В конце смены отряд, получивший наибольшее количество баллов, награждается почётной грамотой, призом за активное участие.

Предусматривается также учёт личных достижений участников смены. Каждый ребёнок за победы, достижения может получить грамоту «Самого активного в смене» и подарок.

Личные достижения участников смены фиксируют вожатые в отрядных уголках.

Все отрядные достижения отражаются на общелагерном стенде «Наши достижения».

Каждое новое событие в лагере – это погружение в мир позитива, бодрости, энергии, добра.

4.2. Образовательная программа профильной смены

Образовательная программа профильной смены направлена на знакомство с правилами личной гигиены, правилами здорового питания, развитие мотивации занятий физкультурой и спортом, формирование ценностных основ здорового образа жизни. В результате реализации данной образовательной программы будет сформирована у детей и подростков значимость и потребность сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Образовательная программа представлена 9 основными функционирующими **клубами по интересам** согласно профилю смены:

1. Клуб любителей здорового питания.
2. Клуб созидателей здоровья (личная гигиена, безопасность).
3. Профилактический клуб.
4. Клуб любителей спорта.

5. Клуб любителей природы.
6. Клуб путешественников.
7. Танцевальный клуб.
8. Клуб любимой песни.
9. Клуб «Очумелые ручки».

Логика лагерной смены выстроена таким образом, чтобы каждый участник освоил программу одного Клуба. При желании и возможности организаторов смены можно привлекать к проведению занятий образовательного блока интересных людей, профессионалов с их мастер-классами.

Логика реализации образовательной программы: На общем сборе лагеря в интерактивной форме руководители (вожатые, воспитатели) Клубов по интересам представляют клубные объединения. В течение дня участники смены определяются с Клубом, который они будут посещать. В конце дня дети и подростки записываются в Клубы по интересам в заранее подготовленных таблицах.

На первом занятии для всех руководителей Клубов по интересу рекомендуем проведение ознакомительной беседы и ряда упражнений, способствующих погружению ребят в специфику смены и особенности данных клубных объединений.

1. Приветствие. Знакомство. Игра «Я умею лучше всех...».

Инструкция: Каждый участник, по очереди называет свое имя и продолжает фразу «Я умею лучше всех...». (Например: Меня зовут Лена, я умею лучше всех готовить).

2. Беседа.

- Что такое здоровье человека?
- Какие факторы определяют здоровье человека?
- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

3. Упражнения.

а) «ЗОЖ – это...». Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа в течение 3 минут должна сформулировать определение здорового образа жизни. Затем определения зачитываются. Руководитель клуба решает, чье определение было самым полным и точным и записывает его.

б) «Пример». Инструкция: Работа происходит в группах по 3-4 человека. Используя метод мозгового штурма, каждая группа должна привести три примера людей (реальных людей), которые, по их мнению, ведут здоровый образ жизни. Каждый пример должен быть обоснован. Затем каждая группа зачитывает свои примеры.

Здоровый образ жизни – жизнь без вредных привычек, лидерство, забота о других, много друзей, хорошая работа, семья, отдых, спорт и т. д.

в) «10 заповедей». Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа должна придумать 10 заповедей здорового образа жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. Затем представитель каждой группы зачитывает заповеди перед классом.

- г) «Мои жизненные ценности». На листе ватмана записывается список возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток и хорошее здоровье
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода, независимость
- справедливость
- доброта

- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи зависимым человеком, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

д) «Мой день». Каждый участник Клуба должен разделить тетрадный лист на две колонки. В левой колонке он должен написать свое обычное расписание дня: подъем, завтрак, школа, уроки, досуг (как конкретно проводит), отбой. Пусть распишет день по часам. Затем в правой колонке он должен подумать и написать расписание дня известного спортсмена. Необязательно знать факты. Надо просто представить, как живет этот человек.

Вопросы:

- Вы видите разницу? В чем она? (жизнь ради других, ради высшего блага).
- Есть ли время у ответственного человека на наркотики и алкоголь?
- Как вы думаете, пожалеет ли человек о своей жизни, если хотя бы часть ее проживет так, как известный спортсмен? Будет ли, чем гордиться, что вспомнить?
- Как вы думаете, этот человек предъявляет к себе высокие требования? Почему?
- Как вы думаете, почему спортсмены не курят? Почему по телевидению не показывают курящих спортсменов.

4. Знакомство с планом работы Клуба

5. Итоговый социально значимый продукт Клуба.

4.3. Словарь смены

Лагерь – база ЗОЖ-фестиваля.

Место общелагерного сбора на улице – площадь.

Место общелагерного сбора – конференц-зал.

Корпуса – резиденции объединений.

Начальник лагеря – начальник лагеря.

Старший воспитатель – председатель штаба Фестиваля.

Методист –PR-менеджер Фестиваля.

Воспитатели и вожатые – наставники.

Инструктор по физической культуре – главный тренер.

Диджей – руководитель медиаслужбы Фестиваля.

Отряды-объединения:

- творческий союз;
- экологический отряд;
- спортивная команда;
- туристический клуб;
- познавательная лаборатория.

4.4. Законы смены

Закон «00». Выполняй распорядок дня: никуда не опаздывай и заканчивай дела вовремя!

Закон правды. Запомни: правда нужна не только тебе, но и окружающим тебя людям. Будь правдив!

Закон чести. Вспоминай о своей физической силе только наедине с собой. Помни о своей духовной силе, благородстве, достоинстве, порядочности.

Закон дружбы и заботы. Прежде, чем требовать внимание к себе, прояви его к окружающим. Помни об интересах, нуждах, потребностях других! Стань другом! Храни и цени дружбу!

Закон добра и доверия. Будь добр к ближним, и добро вернется к тебе! Доверяй людям!

Закон милосердия. Тебе хорошо, но посмотри вокруг. Рядом могут быть люди, у которых слезы на глазах. Помоги им! Не забывай о них!

Закон свободы. Можно все, что безопасно для тебя и других! Можно все, что не мешает окружающим!

Закон природы. Береги окружающую тебя природу!

Закон территории. За территорией лагеря много опасных неожиданностей. Помни: только в спортивном центре ты в безопасности!

Закон правой поднятой руки. Если руку поднял кто-то – замолчи и слушай что-то!

Закон сюрпризов. Делай приятные сюрпризы людям! Жизнь прекрасна!

4.5. Организация детского самоуправления

Организация детского самоуправления предполагает включение детей и подростков в решение как можно большего числа проблем взаимоотношений, в том числе и сложных, складывающихся во временном детском коллективе.

В начале смены включение осуществляется за счет педагогического управления. Но постепенно педагог к концу смены выполняет функции консультанта и партнера.

Динамика детского самоуправления – от исполнительской деятельности к организаторской и далее к управленческой.

Система детского самоуправления в условиях реализации профильной смены строится на 2-х уровнях: на уровне отряда и педагогического коллектива.

Отряд имеет право определять свой имидж, создавать его неповторимый внешний образ, отличающий его от других отрядов, название, девиз, песню, эмблему, игровые отрядные условности, оформление резиденций, индивидуальность отряда во всех делах и др.; определять законы жизни отряда, не противоречащие законам жизни лагеря; выбирать командира объединения: творческого союза, экологического отряда, спортивной команды, туристического клуба, познавательной лаборатории; создавать свой информационный орган; делегировать свои идеи и предложения в штаб. В отрядах существуют Советы отрядов. Командиры объединений входят в Совет командиров – орган детского самоуправления лагеря.

Органом педагогического управления является штаб ЗОЖФестиваля. Начальник штаба – руководитель смены, члены штаба – воспитатели и вожатые.

В лагере действует Совет дела – представители отрядов, которые работают как временный орган управления, организующий и координирующий коллективную работу по подготовке к общелагерным мероприятиям.

Существует также сводный дежурный отряд, обеспечивающий порядок в лагере.

Высшим органом самоуправления является сбор лагеря, в ходе которого решаются основные вопросы жизнедеятельности лагеря, планируется работа, проходят выборы органов самоуправления, оценивается их работа.

5. Логика реализации программы профильной смены

5.1. Этапы реализации профильной смены

1. Этап подготовки профильной смены включает следующие виды работ:

- разработка программы смены;
- подбор кадров;
- методическая учеба педагогического отряда;
- подготовка методических материалов;
- подготовка материально-технической базы лагеря;
- работа с обслуживающим персоналом;
- знакомство с программой лагерной смены;
- инструктажи;
- ознакомление сотрудников лагеря с их правами и обязанностями;

- утверждение внутреннего распорядка лагеря, системы деятельности работы лагеря по охране жизни и здоровья детей;
- выстраивание системы работы педагогического коллектива по реализации поставленных целей и задач.

2. Этап организации профильной смены включает три последовательных периода:

- организационный (1 день программы);
- основной (3-4 дни программы);
- итоговый (5 день программы).

А) *Организационный период* проводится в течение первых трех-четырех дней сборов. Задачами деятельности в этот период являются: постановка базового лагеря (спортивного центра), его благоустройство, комплектование команд и формирование отрядных коллективов, становление системы отрядного самоуправления, знакомство участников друг с другом, с нормами и правилами жизни в базовом лагере, с целью и содержанием программы, адаптация к условиям жизнедеятельности в базовом лагере.

На данном этапе происходит выявление особенностей участников программы, их представлений о Движении Первых, уточнение интересов и намерений, определение каждым участником своего места в программе. Создается позитивный эмоциональный настрой на смену и активное участие в предстоящих событиях.

Таким образом, в организационный этап основная роль отводится знакомству, выявлению и постановке целей индивидуально-личностного и коллективного развития, сплочению отряда, формированию законов и условий совместной работы, подготовке к дальнейшей деятельности по программе.

Б) *Основной период* занимает большую часть смены. Именно на этом этапе реализуются все поставленные индивидуально-личностные и коллективные цели развития. Основным механизмом реализации общелагерной деятельности являются тематические дни. Каждый день проходит ряд мероприятий в рамках тематики смены и дня.

С целью достижения максимального результата в течение всего времени основного периода коллективы участников программы живут активной внутренней жизнью: проводятся отрядные и общелагерные коллективно-творческие дела, решающие задачи различных видов воспитания.

Задачами деятельности в основной период выступают: обеспечение жизнедеятельности участников в условиях ЗОЖ-Фестиваля, реализация образовательной программы профильной смены (клубы по интересам, беседы, тренинги, мастер-классы и т.п.), поддержка коллективной организации деятельности участников через систему отрядного и общелагерного самоуправления. Основным структурным элементом данного этапа является выстраивание «Фарватера здоровья» через саморефлексию, участие в мероприятиях профилактической направленности.

В) *Итоговый период* профильной смены предполагает решение следующих задач: содействие оформлению и представлению результатов деятельности, анализу смены участниками, коллективной оценке и самооценке приобретенного опыта, реадaptации и конструктивному завершению смены, определению перспектив и постановке задач на будущее, составлению планов дальнейших действий вместе с Движением Первых.

В заключительный этап изучаются результаты прохождения программы участниками. Подводится итог совместной деятельности, оценивается работа всех отрядов, анализируются предложения детей и подростков, родителей, педагогов по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем, разрабатывается перспектива деятельности.

3. Этап анализа и представления результатов профильной смены может включать анализ результатов заполнения участниками смены «Фарватера здоровья» в рамках саморефлексии, итоговый опрос участников смены, сбор штаба фестиваля для коллективного анализа результатов профильной смены, подготовки итогового отчета и определения последующих вариантов ее развития, размещение пост-релизов и отзывов от участников, проведение итоговых опросов участников.

5.2. Основные направления воспитательной работы профильной смены

Практическая реализация цели и задач профильной смены осуществляется в рамках следующих **направлений воспитательной работы**:

– *гражданское воспитание* – формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

– *воспитание патриотизма*, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;

– *духовно-нравственное развитие и воспитание* детей и подростков на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей;

– *эстетическое воспитание* – формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– *экологическое воспитание* – формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей;

– *трудовое воспитание* – воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

– *физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности* – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

– *познавательное направление воспитания* – стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

5.3. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания

Для отслеживания результативности программы могут быть использованы следующие **методы**:

1. Анкетирование детей на начальном этапе, в середине и в конце смены.
2. Наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности.
3. Анализ участия отряда в общелагерных творческих делах, уровня активности и достижений.
4. Аналитический отчет о результатах реализации программы, фото- и видеоматериалы.
5. Отзывы родителей и детей.

Критериями результативности являются:

Качество организации полноценного отдыха и оздоровления (солнечные ванны, пребывание на воздухе, водные процедуры, витаминизация) детей.

Адекватность и эффективность содержания, форм и методов работы с детьми разных возрастных категорий, учет интересов и потребностей детей.

Использование различных форм организации детского самоуправления.

Использование разнообразных форм и методов работы для получения детьми опыта партнерского сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Удовлетворенность детей возможностями для самореализации и самосовершенствования в процессе участия в жизни лагеря.

5.4. План-сетка профильной смены

Достижение цели и решение задач профильной смены осуществляется в рамках всех направлений деятельности детского лагеря.

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы лагеря отдыха и оздоровления детей, утверждаемом ежегодно на предстоящий сезон.

День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
1	ДЕНЬ ЗНАКОМСТВА	- Огоньки знакомств в отрядах «Расскажи мне о себе». - Тропа доверия «Мы можем ВСЕ!».	- Вручение вымпела «Первый на зарядке». - Торжественная церемония открытия смены «Выбор первых – ЗОЖ!».
2	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	- Работа клубов по интересам.	- Старт тематического Дня. - КТД «Здоровым будешь – все добудешь!». - Квест «Олимпийская миля». - Викторина «Азбука здоровья».
3	БЫТЬ С РОССИЕЙ	- Акция «Письмо другу».	- Торжественная линейка «Это моя Россия». – Ярмарка «Многообразие в единстве». - Праздничная концертная программа «Россия – мой дом». - Презентация фотофестиваля «Посмотри»: «Когда мои друзья со мной...» (фото про дружбу и взаимодействие в отряде).
4	ДЕНЬ СПОРТА	- Просмотр видеоролика «Спортивная гордость России». - Игротека на свежем воздухе.	- Старт тематического Дня. - Турнир рекордов «Вызов первых». - Спортивно-игровая эстафета «Веселые старты».
5	«СПАСИБО, ЛАГЕРЬ!»	- Итоговый опрос участников смены «Шаги ЗОЖФестиваля». - Прощальные огоньки-чаепитие в командах «Расскажи мне обо мне».	- Час общения «Лента дружбы». - Торжественная линейка закрытия смены.

5.5. Распорядки дней профильной смены

В загородном лагере действует общий режим дня, относительно которого осуществляется планирование событий и мероприятий смены.

Режим дня детского лагеря

8:30 – 8:40	Сбор детей, зарядка
8:40 – 8:50	Утренняя линейка
9:00 – 9:40	Завтрак
10:00 – 10:45	Культурно-досуговые мероприятия
11:00 – 11:45	Физкультурно-оздоровительные мероприятия
11:50 – 12:20	Прогулка
12:30 – 13:30	Обед
13:40 – 14:30	Свободное время, подведение итогов дня
14:30	Уход детей домой

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. ДЕНЬ ЗНАКОМСТВА

8.30 – Встреча детей, общий сбор, деление на отряды, линейка, зарядка, вручение вымпела «Первый на зарядке».

9.00 – Завтрак.

10.00 – Огоньки знакомств в отрядах «Расскажи мне о себе».

11.00 - Тропа доверия «Мы можем ВСЕ!» (игра на коллективообразование, взаимодействие и сплочение).

12.30 – Обед.

13.40 – Торжественная церемония открытия смены «Выбор первых – ЗОЖ!», подведение итогов дня.

14.30 – Уход детей домой.

ДЕНЬ ВТОРОЙ. ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

8.30 – Встреча детей, зарядка, старт тематического Дня.

9.00 – Завтрак.

9.50 – Работа клубов по интересам.

10.50 – КТД «Здоровым будешь – все добудешь!».

11.50 – Викторина «Азбука здоровья»

12.30 – Обед.

13.30 – Квест «Олимпийская миля».

14.30 – Уход детей домой.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ. БЫТЬ С РОССИЕЙ

8.30 – Встреча детей, зарядка.

9.00 – Завтрак.

10.00 - Торжественная линейка «Это моя Россия».

10.30 – Тематическое ПЧП «О главном».

11.00 - Акция «Письмо другу».

11.15 - Ярмарка «Многообразие в единстве».

12.30 – Обед.

13.30 – Праздничная концертная программа «Россия – мой дом».

14.30 – Уход детей домой.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ. ДЕНЬ СПОРТА

8.30 – Встреча детей, зарядка, старт тематического Дня, Презентация фотофестиваля «Посмотри»: «Когда мои друзья со мной...» (фото про дружбу и взаимодействие в отряде).

9.00 – Завтрак.

10.00 - Просмотр видеоролика «Спортивная гордость России».

10.30 – Турнир рекордов «Вызов первых».

12.00 – Игротека на свежем воздухе.

- 12.30 – Обед.
- 13.30 – Спортивно-игровая эстафета «Веселые старты».
- 14.30 – Уход детей домой.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ. «ДО СВИДАНИЯ, ЛАГЕРЬ!»

- 8.30 – Встреча детей, зарядка.
- 9.00 – Завтрак.
- 10.00 – Час общения «Лента дружбы».
- 11.00 – Торжественная линейка закрытия смены.
- 12.00 – Итоговый опрос участников смены «Шаги ЗОЖФестиваля».
- 12.30 – Обед.
- 13.30 – Прощальные огоньки-чаепитие в командах «Расскажи мне обо мне».
- 14.30 – Уход детей домой.

6. Условия успешной реализации программы смены

Кадровое обеспечение профильной смены: для реализации профильной смены «Выбор первых – ЗОЖ!» требуются следующие *специалисты*:

- руководитель смены
- старший методист
- методист по общелагерным делам
- руководитель психологической службы
- воспитатели
- вожатые

Методическое обеспечение смены:

1. Методический «банк» смены – система методических материалов, обеспечивающих воспитательный процесс:

- сценарии основных дел, тематических дней;
- тематические подборки литературы;
- комплекты основных документов «Папка вожатого».

2. Методическая учеба педагогического коллектива – система подготовки педагогического коллектива, способного работать на высоком уровне мастерства в рамках воспитательной системы лагеря:

- теоретическая подготовка – знание основ лагерной педагогики, психологии детей разного возраста, специальных знаний по концепции смены «Выбор первых – ЗОЖ!»;
- практическая подготовка – навыки организационно-практического, просветительского, прогностического, коммуникативного характера.

3. Коллективный анализ дела и деятельности – этап в организации смены, позволяющий соотнести результаты дела с основными задачами, наметить перспективы:

- уровень педагогического коллектива – ежедневные планерки, текущие педсоветы;
- уровень детского коллектива – вечерние круги, заседания Совета командиров отрядов, творческие отчеты, анкетирование.

4. «Скорая методическая помощь» – система тематических, текущих, оперативных консультаций, обеспечивающих выявление и своевременное исправление профессиональных ошибок в деятельности вожатых.

5. Организация внутренней жизни педагогического коллектива с целью создания эмоционального настроения на совместную деятельность.

Материально-техническое обеспечение смены:

	Применение	Источник финансирования и материальная база	Ответственные
Кабинеты	Игровые комнаты,	Материальная база	Начальник лагеря,

	кабинет для кружковой работы, пед, кабинет	ДДТ. Канцелярские принадлежности для творческих мастерских, отрядных дел, подготовки стендов и материалов для конкурсов	воспитатели, технический персонал
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Материальная база ДДТ	Воспитатели, начальник лагеря
Актовый зал	Общелагерные дела, игры-путешествия, концерты	Материальная база ДДТ	Воспитатели, администрация лагеря
Столовая	Завтрак, обед, полдник	Материальная база – (2 смена); (3 смена)	Повар, зав. производством, администрация лагеря
Комнаты гигиены	Туалеты, раздевалки	Материальная база ДДТ	Начальник лагеря, воспитатели, технический персонал

7. Методические материалы для организаторов профильной смены

Описание примерных сценарных ходов событий

1-го дня смены «ДЕНЬ ЗНАКОМСТВА»

1. Огонёк знакомства в отрядах «Расскажи мне о себе»

Цель: формирование положительного отношения детей и подростков друг к другу.

Задачи:

- познакомить ребят с вожатыми и друг с другом;
- создание доверительных отношений в отряде;
- настроить благоприятный эмоциональный фон в отряде;
- создать условия для раскрепощения детей;
- предоставление возможности всем участникам отряда лучше понять других ребят;
- познакомить ребят с традициями и легендами лагеря.

Продолжительность дела: 1 час.

Необходимые ресурсы: свечи, «талисман отряда», «пакет откровений», клубок цветных ниток.

Предварительная подготовка: оформить место проведения.

А) Выбор места. Место должно быть замкнутое, комфортное пространство; лучше всего располагает к откровенному разговору – круг. Все участники должны видеть глаза друг друга.

Б) Пакет откровений. Нужно подготовить красочный, красивый конверт. Внутри него на разных цветных фигурных листочках написать вопросы, которые были бы интересны ребятам. Вопрос должен подразумевать развернутый ответ, тем самым вожатый сможет продиагностировать ценностные ориентиры ребенка, установки, стереотипы поведения.

В) Талисман – это небольшой предмет (игрушка, статуэтка и др.), который будет передаваться из рук в руки каждый вечер на подведении итогов. И только тот, у которого талисман в руках, рассказывает о себе. Вожатый, рассказывая о талисмани, объясняет ребятам, почему он важен для него и отряда. Это создаёт ситуацию доверия.

Правила огонька:

Огонек знакомств должен проходить в темпе, никто не шумит, вместо хлопков – «шуршание ладошками», разговаривают очень тихо, настраивая тем самым ребят на сон. Вожатые стараются

посадить ребят «вперемешку», чтобы каждого из ребят было видно всему отряду. Очень важно, чтобы взрослые (вожатые, воспитатели) разбивали круг на равные части. Это нужно для того, чтобы внимание не сосредотачивалось только на взрослых, а также потому, что взрослые являются образцом общения.

Ход дела:

1. Ведущий рассказывает легенду об огоньке знакомств. Первым рассказывает о себе всегда воспитатель/вожатый, чтобы раскрепостить остальных, дать краткую модель рассказа и в завершении отвечает на вопросы пакета откровений.

2. В ходе огонька дети рассказывают о себе и отвечают на вопросы (пакет откровений передается по кругу из рук в руки вместе с талисманом).

Примерные вопросы для знакомства:

– Привет, меня зовут ..., а тебя?

– Я и ... будем твоими вожатыми. Я сейчас поставлю тебе несколько вопросов для знакомства с тобой, хорошо?

– «Лиза, Саша» сколько тебе лет?

– Или ездил (а) ты в какой-нибудь лагерь.?

– Тебе интересно, что будет в этом лагере, в этом изменении?

То есть тебе хочется поехать, да?

– В какой школе ты учишься?

– А какой класс ты закончил?

– Много друзей у тебя в школе и во дворе? Часто ли ты гуляешь?

– Где вы обычно гуляете со своими друзьями?

– Едут с тобой твои знакомые или друзья?

– Скажи, какое у тебя хобби: ты любишь рисовать, или играешь ты в футбол или в настольные игры?

– Ходишь ты в любой кружок или спортивную секцию?

– Расскажи, а что ты сам ожидаешь от лагеря, чем ты больше всего хочешь заниматься там?

И т.д.

Примерные вопросы для «пакета откровений»:

– Какие 3 желания вы бы загадали золотой рыбке?

– С кем из известных актеров вы бы хотели сыграть в паре?

– Какой мягкой игрушкой вы хотели бы стать и почему?

– Если бы ты стал ангелом-хранителем кого-либо, то от чего и от кого ты бы оберегал этого человека?

– Куда бы ты отвез своих друзей, если бы стал волшебным автобусом?

3. Легенда о ленте дружбы.

Вожатый берет клубок ниток и, пока обматывает нитку себе вокруг руки, называет три факта о себе (три слова), потом клубок передает другому. В итоге, все связаны одной ниткой. С помощью ножниц разрезают аккуратно, и у каждого члена отряда на руках остается нить, которую завязывают и носят до конца смены.

4. Вожатые настраивают ребят быть первыми, быть лучшими. Вожатый читает стихотворение Роберта Рождественского «Если вы есть – будьте первыми», делая акцент на первое четверостишие:

Если вы есть – будьте первыми, Первыми, кем бы вы ни были.

Из песен – лучшими песнями,

Из книг – настоящими книгами.

Первыми будьте и только!

Песенными, как моря. Лучше второго художника Первый маляр.

Спросятва соробело:
«Кто же тогда останется,
Если все будут первыми,
Кто пойдет в замыкающих?»»

А вы трусливых не слушайте,
Вы их сдуйте, как пену, Если вы есть – будьте лучшими, Если
вы есть – будьте первыми!

Если вы есть – попробуйте
Горечь зеленых побегов,
Примериваясь, потрогайте Великую ношу Первых.

Как самое неизбежное Взвалите ее на плечи.
Если вы есть – будьте первыми, Первым труднее и легче!

5. На огоньке знакомств закладываются отрядные традиции (ритуал вручения подарков, награды «героям дня» и т.д.), а также традиции лагеря:

- 1) традиция доброго отношения к людям;
- 2) традиция доброго отношения к песне;
- 3) традиция огонька;
- 4) традиция «орлятского» круга и речёвки.

2. Тропа доверия «Мы можем ВСЕ!»

Цель: Сплочение коллектива. Умение найти выход из трудных ситуаций. Принятие решений сообща коллективом.

Задачи:

- дать участникам понять, что результата можно добиться при совместной работе;
- сплотить отряд в процессе преодоления трудностей;
- создать атмосферу взаимного доверия и поддержки в коллективе;
- выявить лидеров отряда;
- оказать помощь детям и подросткам в преодолении собственного страха, своих комплексов;
- помочь решить возникшие конфликты на пути «тропы доверия».

Продолжительность дела: 1 час 30 минут.

Место проведения: территория лагеря.

Необходимые ресурсы: корзина со свитками, где прописаны названия испытаний и место их проведения.

Для прохождения тропы доверия (на станции) требуется:

- покрывало;
- шарф (платок);
- мел;
- лавки,
- длинная и прочная веревка (нитка),
- ложки (по количеству человек в отряде) и теннисный мячик (шишка); – мяч, две жерди;
- фишки (кубики).

Ход мероприятия:

Построение, сдача рапортов командиров отрядов о готовности к участию в мероприятии. Объявление цели, задач, правил мероприятия, инструктаж по технике безопасности.

Тропа доверия «Мы можем ВСЕ!» может состоять из разного количества испытаний (не менее 8-9). Отряду необязательно проходить все этапы, хотя к этому можно стремиться. Главная задача отряда – добиться качественного результата и одобрения вожатых.

Для того чтобы отряды не мешали друг другу, выбранный на старте мероприятия «гонец» вытягивает свиток и, пока вожатые не объявят о прохождении испытания, держит его у себя в руках. По окончании прохождения испытания гонец по команде вожатого бежит к коробке со свитками (отряду необязательно идти вместе с ним) и вытягивает новый и т.д.

При выполнении заданий создается атмосфера доверия и поддержки в отряде. На примере увлекательных, но в то же время и сложных упражнений ребята учатся решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Вожатые на станциях в начале каждого упражнения зачитывают отряду задание и правила. Обязательно нужно проговорить правила техники безопасности. При возникновении вопросов, задание зачитывается повторно. Во время выполнения задания вожатые не помогают и не мешают отряду, ребята должны справиться с задачей самостоятельно.

Предлагаемые станции:

1. ПЛОТ – (покрывало).

а) группе необходимо встать на покрывало и, не сходя с него, перевернуть на другую сторону.

б) группа встает на покрывало, затем группа встает на сложенное пополам покрывало и т.д.

2. ГУСЕНИЦА – (шарф, платок).

Группа встает в затылок друг другу, и все кладут руки на плечи впереди стоящему. Первому завязывают глаза, последний хлопком сообщает, куда идти «Голове» (хлопок по правому плечу – направо; по левому – налево; обеими руками – прямо).

3. БОЛОТО – (начертить «кочки» в виде прямоугольников).

Необходимо пройти «по кочкам» друг за другом, на одной кочке должны быть одна нога одного человека и нога другого.

4. БРЕВНО – (лавки).

Последний перебирается на правый фланг, все остальные сдвигаются влево. Этап считается пройденным, когда первый окажется снова на своем месте.

5. ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СТЕНА – (нитками сделать ограждение).

Выбраться из периметра всей командой, держась за руки, не задевая ограждения.

6. ПАЛЬЦЫ.^[P SEP] Команда, стоя в кругу, должна выбросить в круг одно и тоже количество пальцев.

7. ПЛОЩАДКА.

Вся команда должна встать на указанную вожатыми площадку и простоять 30 секунд.

8. ШАРИК – (ложки и теннисный мячик/шишка).

Вся команда должна по цепочке передавать теннисный мячик из ложки в ложку.

9. МАГИЧЕСКИЕ ШАРЫ – (мяч, две жерди).

Перенести мячи из одного круга в другой с помощью жердей, у каждого участника по 1 жерди.

10. ВЕСЕЛЫЙ КРУГ.

Все встают в круг, кладут руки на плечи. По команде надо повернуться на 90 градусов и сесть другу на колени.

11. ОГОРОД – (фишки).

Собрать по очереди фишки, не заступая за обозначенную границу.

12. ПАДЕНИЕ НА ДОВЕРИЕ.

В ходе этого задания участник стоит на возвышении, спиной к своим ребятам. По команде он должен упасть спиной на руки ребят, которые делают «колыбель» и ловят его. Всего секунду человек оказывается «в полете», но эта секунда становится настоящей тренировкой доверия к своему отряду.

3. Торжественная церемония открытия смены

«ВЫБОР ПЕРВЫХ – ЗОЖ!»

Цель: формирование позитивного настроения, организация начала смены.

Задачи:

– ознакомить с основной линией смены; – воспитывать патриотические чувства.

Продолжительность дела: 30 минут.

Необходимые ресурсы: флаг, музыкальное оборудование, планшеты, ноутбук, микрофоны.

Ход мероприятия:

Отряды выстраиваются на площадке перед линейкой.

Звучит торжественная музыка или поурри из детских песен.

Ведущим линейки обычно является старший педагог (старший вожатый) или начальник смены, методист смены.

Звучат фанфары к началу праздника.

Обращение к отрядам: Объявляется минутная готовность перед началом мероприятия. Для начала торжественной линейки, посвященной открытию смены «Выбор первых – ЗОЖ!» всем отрядам занять свои места!

Ведущий 1: Лагерь! Внимание!

На торжественную линейку, посвящённую открытию лагерной смены «Выбор первых – ЗОЖ!», шагом марш!

Отряды начинают движение и занимают свои места на линейке.

– Встречаем самых старших участников смены. Самых активных и креативных ребят из 1 отряда.

– Встречаем представителей 2 отряда. Они добьются больших успехов, а их вожатые им в этом помогут!

– Давайте поддержим аплодисментами самых шумных, зажигательных ребят из 3 отряда.

– На нашей площади появляется самый любознательный, веселый и дружный – 4 отряд.

Ведущий 2:

Смену мы сейчас откроем,

И открытие устроим. Повернитесь все друг к другу И пожмите руки другу.

Ведущий 1:

Руки вверх все поднимите

И вверху пошевелите.

Крикнем весело: «Ура!»

Открытие начать пора!!!

Звучат фанфары.

Ведущий 1: Внимание, лагерь! Смирно!

Командирам отрядов доложить о готовности отрядов к линейке открытия. Вольно.

Командиры отрядов, начиная с первого отряда, сдают рапорт. Рапорт командира отряда на линейке – открытии смены

Внимание! Равняйся! Смирно!

Начальник лагеря _____!

Руководитель и методист смены (старший воспитатель)!

Команда (клуб, союз, лаборатория, отряд) (*название отряда*) на Торжественную линейку, посвященную отсмены «Выбор первых – ЗОЖ!» в количестве _____ человек построены.

Команда (клуб, союз, лаборатория, отряд) будет жить и работать под девизом: (*девиз отряда*)

Рапорт сдал командир отряда: (*ФИ командира*) **Ведущий:** Лагерь, смирно!

Сдача рапорта директору лагеря

Рапорт руководителя смены на линейке-открытии

Товарищ директор лагеря!

Отряды на линейку, посвященную открытию смены «Выбор первых – ЗОЖ!», построены. Разрешите Государственный флаг Российской Федерации поднять, смену открыть.

Директор лагеря: Разрешаю Государственный флаг Российской Федерации поднять, смену открыть.

Ведущий 1: Право поднять флаг детского оздоровительного лагеря Российской Федерации предоставляется педагогическому отряду.

Внимание! Под Гимн Российской Федерации стоять смирно! Равнение на флаг!

ЗВУЧИТ ГИМН РФ (поднятие флага)

Директор лагеря: Лагерная смена «Выбор первых – ЗОЖ!» объявляется открытой!!!

Ведущий 1: Слово для поздравления и приветствия предоставляется директору лагеря.

Выступление директора лагеря.

Ведущий 2: Лагерь – это особый мир!

Ведущий 1: Лагерь – это неповторимое государство!

Ведущий 2: Лагерь – это чудеса и традиции.

Ведущий 2: Вот и началась ЛАГЕРНАЯ смена, посвященная одной из главных ценностей каждого человека – Здоровью!

Ведущий 2:

Здоровый образ жизни! Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Ведущий 1:

Здоровый образ жизни! Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Ведущий 2:

Здоровый образ жизни, Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!

Ведущий 1:

Мы все живём в огромном мире,

В таком знакомстве – дружбы суть.

Итак, мы смену начинаем,

Как говорится, в добрый путь!

Ведущий 1: Дорогие ребята! Все вы приехали на ЗОЖ-Фестиваль «Фарватер здоровья», чтобы продемонстрировать значимость здоровья для всех людей, независимо от возраста, вида деятельности. В рамках 5 объединений различной направленности: спортивной команды, туристического клуба, творческого союза, познавательной лаборатории, экологического отряда – вам предстоит совместными усилиями разгадать «Фарватер Здоровья», который поможет каждому достичь вершин своего совершенства и раскрыть секреты здорового образа жизни.

Ведущий 2: На ЗОЖ-Фестивале «Фарватер здоровья» мы будем жить по законам лагеря.

Законы лагеря

1. Закон «00»

Выполняй распорядок дня: никуда не опаздывай и заканчивай дела вовремя!

2. Закон правды

Запомни: правда нужна не только тебе, но и окружающим тебя людям.

Будь правдив!

3. Закон чести

Вспоминай о своей физической силе только наедине с собой.

Помни о своей духовной силе, благородстве, достоинстве, порядочности!

4. Закон дружбы и заботы

Прежде чем требовать внимание к себе, прояви его к окружающим.

Помни об интересах, нуждах, потребностях других! Стань другом!

Храни и цени дружбу!

5. Закон добра и доверия

Будь добр к ближним, и добро вернется к тебе! Доверяй людям!

6. Закон милосердия

Тебе хорошо, но посмотри вокруг. Рядом могут быть люди, у которых слезы на глазах. Помоги им! Не забывай о них!

7. Закон свободы

Можно все, что безопасно для тебя и других!

Можно все, что не мешает окружающим!

8. Закон природы

Береги окружающую тебя природу!

9. Закон территории

За территорией лагеря много опасных неожиданностей.

Помни: только в лагере ты в безопасности!

10. Закон правой поднятой руки

Если руку поднял кто-то – замолчи и слушай что-то!

11. Закон сюрпризов

Делай приятные сюрпризы людям! Жизнь прекрасна!

Ведущий 2: Впереди у вас интересные мероприятия, конкурсы, новые открытия, радость побед.

Ведущий 2: Вас ждёт много незабываемых впечатлений и неожиданных сюрпризов.

Ведущий 2: Дорогие друзья, мы с вами отправимся в удивительное, летнее путешествие по дням нашей смены. Ну а в этом нам помогут самые активные и креативные люди нашего лагеря.

Ведущий 1:

Давайте мы их сейчас позовем,

Всех тех, кто за руку вас в лагерь привел, Кто вам помогать будет, руку подаст

И в самый ответственный час не предаст.

Ведущий 1: Сейчас мы хотим пригласить ваших воспитателей и вожатых, которые всю смену будут с вами рядом, встречаем бурными аплодисментами.

Представление воспитателей и вожатых.

Ведущий 2:

Мы – команда! Мы – в движении! Мы – здоровья продвижение!

Мы расскажем опыт личный,

Как развить в себе привычки:

Ведущий 1:

Утром рано просыпаться,

Бегать, правильно питаться.

Вызов дня у нас таков:

Делай все и... *(лагерь хором)* БУДЬ ЗДОРОВ!

Ведущий: Внимание, отряды, с линейки шагом марш.

Звучит марш, отряды покидают линейку.

Описание примерных сценарных ходов событий

2-го дня смены «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

1. Коллективно-творческое дело

«Здоровым будешь – все добудешь!»

Цель: формирование у детей и подростков активной позиции в отношении здорового образа жизни.

Задачи:

– воспитание чувства ответственности за свое здоровье;

– развитие навыков совместной деятельности, коммуникативных умений и творческих способностей детей и подростков.

Продолжительность дела: 60 минут.

Необходимые ресурсы: ватманы с заголовками «ФАРВАТЕР ЗДОРОВЬЯ» и название команды на данное событие, написанное наоборот; карточки с заданиями, музыкальное

оборудование, микрофон, фонограммы музыкальных произведений в соответствии со сценарием, столы, изображение маяков, канцтовары (фломастеры, маркеры).

Предварительная подготовка: создается инициативная группа из представителей отрядов для подготовки КТД, задания обсуждаются с ребятами, по необходимости корректируются, определяется степень участия инициативной группы в проведении КТД.

КТД «Здоровым будешь – все добудешь!» проходит в большом помещении (клуб, конференц-зал, место общего сбора лагеря), где заранее приготовлены места для отрядов: лавки(стулья) расставлены кругами (по количеству отрядов) вокруг столов, на которых лежат ватманы с заголовками «ФАРВАТЕР ЗДОРОВЬЯ. Команда «.....» Названия придумывает инициативная группа только на данное событие и записывает на ватмане наоборот, например, «ИЧАЛИС», «ЫНЕМСТРОПС», «ИКНИМАТИВ», «ИКБЫЛУ», ИГОЛОКЭ» и др.

Вступительное слово: В наше время, время технического прогресса, экологических катастроф, как вы думаете, что для нас дороже всего? (*Ответы детей*). Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, он не сможет воплотить в жизнь свои мечты, не сможет отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможет полностью реализоваться в современном мире. Поэтому девизом сегодняшнего события мы взяли народную поговорку: «Здоровым будешь – все добудешь».

А добывать мы будем «ФАРВАТЕР ЗДОРОВЬЯ» – безопасный для нашего здоровья путь. А, как известно, «Идти точно по фарватеру» – это значит придерживаться правильного курса/направления и не садиться на мель!

Выполнив 7 заданий с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора вы получите «Маяки», которые и обозначат искомый фарватер.

Представление жюри, которое будет оценивать действия отрядов, даст рекомендации по тематике мероприятия, вручит «Маяки здоровья» и подведет окончательный итог игры.

Информация для вожатого: «Фарватеры здоровья» после КТД займут свое место в отрядном уголке для ежедневного обозначения каждым участником отряда прохождения того или иного «маяка». Около изображения маяка необходимо указать дату, название маяка, заполнить «экран локатора». Экран локатора – экран самооценки детьми степени участия всего отряда в осознании ценности здоровья и его важных составляющих частей. Экран представлен в виде трех кругов. В центральном круге утверждение: «Я сегодня сделал все зависящее от меня, чтобы моя команда стала лучшей!»; в среднем: «Самое главное для меня сегодня – это не результат Игры, а поддержка моей команды»; внешний круг: «Я не доволен результатом своей команды». «Экран локатора» заполняется каждым участником отряда утром следующего дня перед отрядным кругом. Если вожатый видит, что большинство детей из его отряда расстроено результатами участия в Игре (выбрали внешний круг локатора), то он в своем отряде проводит игры и упражнения на поднятие эмоционального фона в отряде, на сплочение.

Задание 1. «Перевёртыши».

Командам необходимо отгадать свое зашифрованное название – «ИЧАЛИС», «ЫНЕМСТРОПС», «ИКНИМАТИВ», «ИКБЫЛУ», ИГОЛОКЭ».

За этот конкурс начисляется 1 балл.

Задание 2. «Девиз команды».

Девиз – это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека. А вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды, и в нем должно обязательно присутствовать слово, которое было зашифровано в вашем названии.

За лаконичный, задорный и остроумный девиз начисляется максимально 5 баллов.

Жюри подводит итоги предыдущих двух заданий и вручает командам «МАЯКИ ДРУЖБЫ».

Задание 3: «Разминка»

Закончите начатые фразы пословиц и крылатых выражений о здоровом образе жизни. На совещание командам отводится 30 секунд. За каждое правильное завершение пословицы и крылатого выражения начисляется от 1 до 3 баллов.

- 1 фраза. Чистота – залог ... (здоровья)
- 2 фраза. Береги платье снову, а ... (здоровье смолоду)
- 3 фраза. Человек есть то, ... (что он ест)
- 4 фраза. От лени человек хворает, а в труде ... (здоровье закаляет)
- 5 фраза. Кто ходит больше, тот ... (живет дольше)
- 6 фраза. Кто рано встает, тот ... (вдвое живет)
- 7 фраза. Appetit от больного бежит ... (к здоровому катится)
- 8 фраза. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в... (тепле)
- 9 фраза. В здоровом теле ... (здоровый дух).
- 10 фраза. Здоровье дороже... (богатства)

Задание 4. «Пантомима»

Пантомима – это театральное представление, в котором мысль, чувство и страсть вместо голоса выражаются движениями тела, мимикой и жестами.

Капитаны команд вытягивают по две карточки, на которых написаны виды спорта.

Одна команда показывает пантомиму вида спорта, указанного на карточках, другая отгадывает, что за вид спорта был показан. На подготовку 2 минуты.

Максимальное число баллов за этот конкурс 10. Виды спорта:

- шахматы;
- стрельба из винтовки;
- метание ядра;
- футбол;
- бег с препятствиями;
- прыжки в высоту;
- фигурное катание;
- лыжные гонки;
- плавание;
- пятиборье (конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание).

Жюри подводит итоги третьего и четвертого заданий и вручает «Маяк спорта».

Задание 5: «Блицпрос»

Для проведения блицпроса на экране обозначены квадраты с цифрами от 1 до 10. Команды по очереди выбирают себе определенную цифру с вопросом. Если команда правильно отвечает на вопрос, то получает 1 балл, если нет, то отвечать может любая другая команда. Выигрывает та команда, которая наберет наибольшее число баллов.

Вопросы:

1. Какие полезные привычки человека помогают ему укрепить здоровье?

Ответ: закаливание, занятие спортом, прогулки, правила личной гигиены.

2. На каком расстоянии от телевизора можно его смотреть? Ответ: 2–3 метра от экрана.

3. Вспомните, сколько раз в день нужно умываться, чистить зубы и принимать душ?

Ответ: 1, но лучше 2 раза в день.

4. Сколько времени в день школьникам можно смотреть телевизор? Ответ: не более 2–3 часов.

5. Если вы хотите, чтобы ваши мышцы были сильными и упругими, тело – стройным и гибким, научитесь плавать! Какие правила поведения на воде вы знаете?

Ответ: купание в разрешенных местах, за буйки заплывать запрещено, не подплывать к близко проходящим судам, не входить в воду сразу после приема пищи.

6. Чрезвычайно важно поддерживать правильный режим питания.

А как вы думаете, сколько раз в день должен питаться школьник?

Ответ: не менее 4 раз.

7. Подумайте, почему за последнее время резко возросло число детей с избыточной массой тела?

Ответ: из-за сладостей, мучных изделий, фастфудов, недостаточной физической активности.

8. Какой самый полезный урок в школе для вашего здоровья?

Ответ: физкультура.

9. Как правильно сидеть за школьной партой?

Ответ: Спина касается спинки стула, локти на столе, ноги согнутые в колени стоят на полу или на подставке.

10. С чем лучше ходить в школу: с ранцем, сумкой или с портфелем?

Ответ: с ранцем, т.к. тяжесть равномерно распределяется на плечевой пояс, а руки остаются свободными.

Жюри подводит итоги пятого задания и вручает. Маяк «Режим дня».

Задание 6. «Реклама»

Капитаны команд вытягивают карточки, на которых написаны слова, обозначающие продукты питания. Команды должны в течение 3-5 минут придумать и обыграть их в рекламе как продукты, полезные для употребления. Максимальное число баллов за этот конкурс – 10.

Жюри подводит итоги шестого задания и вручает Маяк «Рациональное питание».

Задание 7. «Смеёмся на здоровье!»

Ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И, наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам спокойного отдыха. Так что смейтесь на здоровье!

Но смеяться команды будут по-разному. Максимальное количество баллов за конкурс – 10.

Капитаны вытягивают карточки, на которых написано, какой смех должна изобразить их команда (радостный, зловещий, восторженный, ироничный, победный).

Команды выполняют задание.

Жюри подводит итоги седьмого задания и вручает «Маяк позитива».

Задание 8. «Здоровье».

Последнее задание подводит итоги КТД. Необходимо на каждую букву слова «здоровье» найти по одному слову, которое имеет отношение к здоровому образу жизни. За этот конкурс начисляется 10 баллов.

З –

Д –

О –

Р –

В –

Е –

Слов, начинающихся на “ь” не существует.

Жюри дает оценку последнему заданию и подводит общий итог КТД.

Заключительное слово:

Вот и подошло к завершению наше коллективно-творческое дело «Здоровым будешь – все добудешь!». Мы уверены в том, что каждый из вас хочет быть здоровым, красивым, сильным и умным. Такими вы обязательно будете, если приложите к этому некоторые усилия. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Так будьте вы здоровы!!!

2. Квест «Олимпийская миля»

Цель: формирование представления о значимости здорового образа жизни в достижении намеченных целей.

Задачи:

– Развить спортивный дух, физические способности;

– Научиться работать в командах;

– Снятие эмоционального напряжения;

- Воспитание чувства дружбы и интереса к совместному времяпровождению

Продолжительность дела: 60 минут.

Место проведения: территория лагеря.

Необходимые ресурсы: обруч, мяч, скакалка, спортивный кубок.

Предварительная подготовка: подготовить маршрутные листы, жетоны с олимпийской символикой.

Правила:

1. Отряд – это олимпийская команда. Капитан держит в руках маршрутный лист. Он ведет свою команду по станциям. Необходимо пройти все станции квеста.

2. За точное выполнение заданий на станциях дети получают жетоны с олимпийской символикой (от 2 до 10 шт.) и роспись руководителя станции в маршрутном листе, говорящую о прохождении командой данной станции.

3. Переходя от станции к станции, дети должны держаться за руки (идти большой цепочкой).

4. Побеждает та команда, которая собрала больше жетонов.

Станции:

1. *«Пришел. Увидел. Победил!».*

Изобразить командой символ Олимпийских игр и объяснить, что это. 2. *«Олимпийское дерево».*

Охватить как можно больше деревьев руками (разрешается использовать одежду).

3. *«Отдых юного олимпийца».*

Всем встать на ступеньки (изобразив хор) и спеть любую песню о спорте.

4. *«Олимпийское чувство локтя».*

Встать в круг, взяться за руки, не размыкая рук, всем повернуться спиной к центру круга.

5. *«Меньше – лучше».*

Постараться сделать (без подручных средств) так, чтобы на земле стояло как можно меньше ног. Можно для этого использовать большую ткань и, делая её с каждым разом меньше, дети должны постараться всё равно встать на ткань, чтобы все на ней уместились.

6. *«Обруч Олимпиады».*

Держась за руки, всем отрядом – командой пролезть через обруч, чтобы он не упал.

7. *«Осторожность – путь к победе».*

Передавать мяч без помощи рук, используя шею, не уронив на землю.

8. *«А ну-ка, вместе».*

Всем, держась за руки, одновременно перепрыгнуть через скакалку.

9. *«Олимпийские пожелания».*

Встать в круг очень плотно друг к другу и, передавая спортивный кубок, продолжить фразу: «Я хочу пожелать нам, как отряду...».

3. Викторина «Азбука здоровья»

Цель: формирование ЗОЖ, воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Задачи:

– воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

– сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Продолжительность дела: 60 минут.

Место проведения: клуб (зал для мероприятий).

Необходимые ресурсы: музыкальная аппаратура, ноутбук, микрофоны, проектор, экран, лист бумаги (А4), ручка. Карточки для открытки (маленькие кактусы и розочки), фломастеры, плотная белая бумага для открытки, клей.

Ход мероприятия:

Ведущий: Доброе утро, лагерь!

Ребята: Утро, доброе!

Ведущий: Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток.

Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество «здоровых клеток». А решать, каким числом здоровых клеток вас наградить, будет наше компетентное жюри, так называемый «банк донорских клеток» в составе:

I. Разминка

1 вопрос

Внимание, чёрный ящик. Британские стоматологи утверждают, когда дети пьют газировку, то она попадает почти на все зубы, а при использовании ЭТОГО этот показатель уменьшается почти в 3 раза.

Назовите ЭТО?

Ответ: *Соломинка.*

2 вопрос

В одном из руководств по сохранению здоровья сказано, что дети 3-4 лет во избежание развития косоглазия и нервных перегрузок могут смотреть только одну телепередачу. Какую?

Ответ: *«Спокойной ночи, малыши!».*

3 вопрос

В журнале «Формула здоровья» предлагаются рецепты полезных полосканий при простуде. Каждому из них дано образное название.

Коктейль «Дубинушка» – это отвар коры дуба;

Коктейль «Цветы России» – это настой цветков календулы, ромашки и липы;

Коктейль «Ягодка» – это наполовину разбавленный водой клюквенный сок.

Внимание, вопрос!

А из чего, кроме воды, состоит коктейль «Кролик и пчела»?

Ответ: *Морковный сок и мед.*

4 вопрос

В прошлом году они погубили только в Америке 67 детей и ранили около 160 000. Социологи подсчитали, что каждая шестая из них таит в себе потенциальную опасность для ребенка. Но практически все родители пренебрегают этим предупреждением и умножают число угроз для жизни и здоровья своих детей. Что это за опасности?

Ответ: *Игрушки.*

Рассказ о всемирном дне зрения.

17 лет как праздник отмечается по предложению ВОЗ каждый второй четверг в октябре месяце. Целью праздника является привлечение внимания к проблеме зрения, что важно, ведь в современном мире все постоянно контактирует с техникой и излучением, компьютерами и планшетами. Все вопросы будут касаться зрения.

5 вопрос

Почему крокодилы плачут во время еды?

Ответ: *Железы глаз так выводят соли.*

6 вопрос.

Почему быки злятся, когда видят красный цвет?

Ответ: *Не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки.*

7 вопрос.

Правда ли, что мозг страуса меньше глаза?

Ответ: *Да.*

8 вопрос

Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени?

Ответ: *Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз.*

9 вопрос.

Какой врач лечит глаза?

Ответ: *Офтальмолог.*

10 вопрос.

Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие?

Ответ: *Близорукость.*

II. Викторина спортивная

Она содержит вопросы о спорте и питании – о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую. Проходить его команды будут, поочередно отвечая на вопросы.

Внимание, ВОПРОСЫ!

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
2. Когда закаляться лучше всего? (летом)
3. Каким спортом можно заниматься зимой? (произвольный ответ)
4. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
5. Можно ли пить из лужи? (нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)
6. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаваться)
7. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
8. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером, по мнению большинства врачей)
9. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
10. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
11. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
12. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
13. Самая распространенная на всей планете заразная болезнь? (Насморк)
14. А незаразная? (кариес)
15. Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

Таблица вопросов спортивной викторины

(правильно расставьте номера ответов на вопросы викторины)

№	Содержание вопроса	Номер ответа
1	Что такое футбол?	
2	Что такое мяч, обруч, скакалка, гимнастическая палка?	
3	Где играют в баскетбол?	
4	Через что играют в волейбол?	
5	В чём должен быть спортсмен?	
6	Чем подаёт сигнал судья во время игры?	
7	Предмет в школе, на котором дети бегают, прыгают, играют?	
8	Что необходимо соблюдать во время занятий физической культурой?	
9	Что необходимо делать по утрам, после сна?	
10	Что больше всего нравится детям на уроках физкультуры?	

Ответы на вопросы викторины:

1. На поле для баскетбола.
2. Физкультура.
3. Техника безопасности.
4. Спортивная игра.
5. Спортивный инвентарь.
6. Утреннюю гимнастическую зарядку.
7. Сетка.

8. Спортивная одежда и обувь
9. Свисток.
10. Играть в подвижные игры.

III. «Пороки и достоинства»

«Пороки и достоинства» включает в себя выяснение участниками викторины понятия «пороки» и противопоставления его понятию «достоинства». Так, в задании дети к перечисленным порокам ищут слова-антиподы, т.е. достоинства.

Ответ записывают и после сдают ведущему.

Курение
Пьянство
Лень
Наркомания
Лживость
Трусость
Подлость
Воровство
Грубость
Жадность

IV. «Изобрази поговорку»

«Изобрази поговорку» заключается в изображении поговорок поочередно всеми отрядами.

Ответ нужно записать.

«После первой рюмки пьяница похож на павлина, после второй на обезьяну, а потом превращается в свинью».

«Водка и мудреца делает дураком».

«С пьяным водиться, что в крапиву садиться».

«Пьяному море по колено, а лужа по уши».

«Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит».

V. «Мы за здоровый образ жизни»

Из листка бумаги сделать открытку, на которой нужно написать хорошие привычки, которые ваш отряд сегодня имеет (роза), и вредные привычки, с которыми еще нужно бороться. (*Кактус*). На задание отводится 5 мин.

Описание примерных сценарных ходов событий 3-го дня смены «ДЕНЬ РОССИИ»

1. Торжественная линейка «Это моя Россия»

Цель: формирование чувства причастности к большой стране, понимание значимости консолидации ресурсов для решения социально значимой деятельности.

Продолжительность дела: 30 мин.

Необходимые ресурсы: музыкальное оформление, Государственный гимн Российской Федерации, Государственный флаг Российской Федерации.

Предварительная подготовка: репетиция творческих номеров.

Ведущий: Лагерь, внимание! Отрядам приготовиться и сдать рапорт.

В: Торжественная линейка, посвящённая тематическому дню «Быть с Россией», объявляется открытой.

В: Почётное право поднять Государственный флаг Российской Федерации предоставляется (*либо вынос флага знаменной группой*). Лагерь, смирно. Звучит Государственный гимн Российской Федерации.

Звучит гимн Российской Федерации. Поднятие флага.

В: Вольно!

Приветственные слова от приглашённых гостей.

В: Сегодня мы погрузимся в историю, культуру и природу нашей прекрасной Родины. Готовы ли вы к увлекательному путешествию?

Дети: Да!

Ведущий: Отлично! Давайте начнём с нашей великой истории. Все мы знаем, что Россия – одна из самых больших стран в мире. Её территория располагается на двух континентах и омывается множеством морей. Каждый регион нашей страны имеет свои уникальные черты и достопримечательности. Россия славится своими традициями, народным искусством и музыкой. Этническое многообразие нашей страны делает её культуру уникальной и неповторимой. Кроме того, нашей стране также присуща удивительная природа. Россия богата разнообразными ландшафтами, от горных хребтов до бескрайних равнин и величественных рек. И наконец, необходимо вспомнить о наших знаменитых личностях. Россия дала миру множество выдающихся писателей, художников, учёных и спортсменов. Будьте горды своей страной и помните, что каждый из вас – часть этой прекрасной истории.

В: Кроме того, у нашей страны есть много символов. Например, Государственный флаг Российской Федерации – это символ единства, силы и гордости нашей страны. Красный цвет символизирует отвагу и смелость наших предков, которые всегда готовы защищать свою Родину. Синий цвет олицетворяет верность и преданность нашим идеалам и ценностям. Белый цвет символизирует чистоту и мир, который мы стремимся сохранить и укрепить. Государственный флаг России – это не просто кусочек ткани, это знамя, под которым мы объединяемся, работаем и строим будущее нашей великой страны. Пусть он всегда будет возвышаться над нами, напоминая о нашей сильной и непоколебимой России!

В: Сейчас каждый из вас может загадать ваше заветное желание, и оно обязательно сбудется. Для этого поднимите ваши руки вверх и закройте глаза.

Флаг проносится над головами детей всего лагеря, чтобы поднятые вверх руки касались его.
Творческие детские номера, подготовленные участниками смены

2. Акция «Письмо другу»

Продолжительность дела: 15 мин.

Необходимые ресурсы: бланки для писем, конверты, ручки.

Предварительная подготовка: не требуется.

Профильные смены Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодёжи «Движение Первых» проходят во всех регионах страны. Данная акция позволяет объединить незнакомых ребят, создать ощущение причастности к масштабному проекту проведения смен в лагерях по всей России, расширить горизонты представления о стране и помочь приобрести нового друга.

Каждому ребёнку предлагается написать небольшое письмо, в котором он расскажет о себе, своих увлечениях и интересах, регионе проживания, а также сочинить послание и пожелание предполагаемому адресату. По желанию дети могут оставить свои контакты, чтобы получатели писем могли связаться с отправителями. Далее все письма собираются и передаются педагогам другого лагеря. Обмен письмами можно организовать среди разных смен одного лагеря, либо лагерей внутри одного муниципального образования/региона, либо выйти на межрегиональный уровень.

После проведения акции «Письмо другу» для поддержания интереса к общению и объединению детей предлагается организовать общелагерную почту. У каждого отряда появляется собственный почтовый ящик, и любой желающий может отправить письмо, адресованное к кому-то лично или целому коллективу. Такая почта может существовать в течение всей смены с назначением ответственных детей, выполняющих роль почтальонов.

3. Ярмарка «Многообразие в единстве»

Цель: расширение знаний о богатой истории России, о национальных символах, культуре, традициях и достижениях страны.

Продолжительность дела: 1 час.

Необходимые ресурсы: музыкальное и художественное оформление, костюмы.

Предварительная подготовка: каждый отряд организует работу станции, которая раскрывает самобытность одной из национальностей, проживающей на территории Российской Федерации.

Данное мероприятие направлено на формирование у участников смены отношения к России как многонациональной стране, а также на погружение в историю различных культур и традиций. Подготовка и проведение ярмарки подразумевает изучение участниками смены национальных особенностей России.

Каждый из отрядов самостоятельно выбирает регион России и готовит его презентацию. Для подготовки рекомендуется использовать игры, танцы, песни, загадки, частушки, прикладное искусство, костюм, диалекты и т.д., характерные для выбранного региона. В начале подготовки важно убедиться, что выбранные отрядами регионы не повторяются, либо рассматриваются с различных, отличающихся сторон.

Для непосредственного проведения ярмарки «Многообразие в единстве» необходимо разделить каждый отряд на две группы: организующие работу станции и посещающие станции, подготовленные другими отрядами.

В самом начале даётся вводная о проведении ярмарки и правилах её проведения. Во время ярмарки участники свободно перемещаются от станции к станции без маршрута и строго ограничения по времени. Рекомендуемое время для проведения одной станции – до 10 мин. Если имеется возможность использования различных костюмов, то приветствуется в завершении ярмарки дефиле участников.

Пример заданий станции в рамках проведения ярмарки «Многообразие в единстве»

Костромская область

Встречает участников девочка в костюме Снегурочки. Приветствует и кратко рассказывает об истории и особенностях региона.

– Здравствуйте, хлебом солью угощаем, так всегда гостей встречаем. А ещё на нашем столе вы часто можете встретить костромской сыр, щеницу, белые грузди, чёрную соль, ну и куда же без хлебово – это любое первое блюдо, которое можно есть (хлебать).

Знаете ли вы, что Костромская область имеет множество статусов? Например, Кострома – сырная, льняная, ювелирная столица России; Кострома – родина Снегурочки; Кострома – кинематографическая; Кострома – колыбель дома Романовых, «жемчужина» Золотого кольца и многое другое. Но для начала попробуйте отгадать, как зовут жителей у нас?

Костромич

Костромчанин

Костромянин

Играть все любят, и взрослые, и дети. Сейчас мы вас научим играть в несколько наших любимых.

Игра «Заплетайся плетень». Играющие делятся на две равные по силам команды – зайцы и плетень. Чертят две параллельные линии – коридор шириной 10-15 см. Игроки – плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы – на одном из концов площадки. Дети – плетень читают:

Заяц, заяц не войдет

В наш зеленый огород! Плетень, заплетайся,

Зайцы лезут, спасайся!

При последнем слове зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками играющих. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце коридора, а тем, кого задержали, говорят:

«Иди назад, в лес, осинку погрызи!». И они выбывают из игры. Дети – плетень поворачиваются лицом к зайцам и читают:

«Не войдет и другой раз,

Нас плетень от зайцев спас!».

Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого меняются ролями.

Правила игры: побеждает та группа, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве запевов.

Игра «Кострома».

А ну честной народ, становись в хоровод!

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится водящий – Кострома. Играющие идут по кругу и говорят слова на распев:

Ах, где ты, моя Кострома,

Ах, где, государыня моя?

Дома, Кострома?

Кострома: Дома!

Дети: Что делаешь?

Кострома: Нитки пряду!

(Дети ходят в хороводе и пальчиками показывают, как будто прядут).

Ах, где ты, моя Кострома,

Ах, где, государыня моя?

Дома, Кострома?

Кострома: Дома!

Дети: Что делаешь?

Кострома: Клубки мотаю!

(Дети ходят в хороводе и показывают, как мотают клубки).

Ах, где ты, моя Кострома,

Ах, где, государыня моя?

Дома, Кострома?

Кострома: Дома!

Дети: Что делаешь?

Кострома: Поработала – пообедаю!

(Дети ходят в хороводе и показывают, как едят ложкой).

Ах, где ты, моя Кострома,

Ах, где, государыня моя?

Дома, Кострома?

Кострома: Дома!

Дети: Что делаешь?

Кострома: Легла да уснула...

(Дети ходят в хороводе, сложили ладошки и как будто спят).

(Тихо) Ах, где ты, моя Кострома,

Ах, где, государыня моя?

Дома, Кострома?

Кострома: Дома!

Дети: Что делаешь?

Кострома: Проснулась – попрыгаю!

(Все дети прыгают).

Ах, где ты, моя Кострома,

Ах, где, государыня моя?

Дома, Кострома? Кострома: Дома!

Дети: Что делаешь?

Кострома: Сейчас догонять вас буду!

(Все разбежались кто куда).

Дети разбегаются в разные стороны, водящий – догоняет, первый пойманный становится Костромой. Игра повторяется.

Кроме того, Костромская область раскинулась на 500 км и занимает площадь в более 60 000 квадратных метров, а это означает, что диалектов очень много и даже внутри одной области не все друг друга могут сразу понять. Попробуйте догадаться, что могут означать следующие слова.

Ревит – ревет, плачет.
Больничка – больничный лист.
Отдайся (отдайсь) – отойди.
Катулька – накатанный тротуар, ледянка.
Прибираться – делать уборку в доме.
Баский, баской, баско – красивый, нарядный.
Басалай – озорник, сорванец.
Взбулгачить – взбудоражить.
Ветреет (о выстиранном белье) – сушится.
Лыва – ручей; низкое место, подтопляемое водой; лужа на дорогах после дождя.
Мерековать – думать, размышлять.
Навздеваться – надеть на себя что-то лишнее, слишком тепло одеться.
Перемываха – одежда для переодевания.
Позобать – поест, а зазобался – подавился.
Сгоношить – сделать что-то быстро, на скорую руку, из старого переделать.
Торгаться – пытаться открыть дверь, стучаться в дверь.

4. Праздничная концертная программа «Россия – мой дом»

Цель: формирование социально значимых ценностей и качеств личности, таких как толерантность, уважение к разным культурам и мнениям, ответственность и патриотизм.

Продолжительность дела: 1 час.

Необходимые ресурсы: музыкальное и художественное оформление, клубок ниток.

Предварительная подготовка: сольные и отрядные номера.

Праздничная концертная программа «Россия – мой дом» станет ярким эмоциональным завершением тематического дня «Быть с Россией». Дети заранее могут заявиться на выступление как с сольным номером, так и отрядным. Номера могут быть различной творческой направленности и должны отражать тематику концерта и дня в целом. Рекомендуются выбрать на роль ведущих активных участников смены. Участие в концертной программе позволит детям получить опыт выступления на сцене и реализации своего творческого потенциала.

В завершение концертной программы предлагается сделать следующее символическое действие под финальную песню. Ведущий бросает клубок ниток в зал, участник, принимая его, обматывает нитку вокруг руки и перекидывает клубок в другой конец зала. Так происходит до тех пор, пока клубок ниток не побывает в руках каждого участника. В завершающей речи ведущего программы следует сделать акцент на единстве и объединении детей, ведь они все живут в одном доме – Россия.

В конце мероприятия важно провести анализ всего дня, вспомнить ключевые события.

Какое событие сегодня стало для меня самым значимым?

Что я узнал нового о нашей стране?

Что больше всего меня удивило в знакомстве с культурой национальностей?

Чему я научился новому сегодня?

Что для меня означает быть вместе? Быть с Россией?

Для запечатления этого дня вожатый может подготовить сюрпризы на память. В завершении можно исполнить отрядную песню и провести ритуалы прощания.

Описание примерных сценарных ходов событий

4-го дня смены «ДЕНЬ СПОРТА»

1. Турнир рекордов «Вызов первых»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие физических способностей;
- выявление индивидуальных способностей каждого участника смены.

Продолжительность дела: 1,5 часа.

Место проведения: территория лагеря.

Необходимые ресурсы для проведения станций:

- Турники с низкими и высокими перекладинами
- Скакалка
- Мягкий коврик для упражнений лёжа
- Теннисный мяч и ракетка
- Скамья
- Линейка
- Мел
- Рулетка
- Секундомер *Ход мероприятия:*

Итоги турнира подводят по трем возрастным категориям: дети – 6,5-10 лет; младшие подростки – 11-13 лет; подростки – 14-15 лет; младшая.

Участники турнира могут проходить испытания не один раз для усовершенствования своих результатов.

В рамках турнира рекордов дети и подростки проходят испытания в разных категориях:

ПРИСЕДАНИЯ:

Приседание – одно из базовых силовых упражнений. Упражнение включает в себя следующие действия: выполняющий упражнение приседает и затем встаёт, возвращаясь в исходное положение стоя.

Фиксируется максимальное количество приседаний за одну минуту.

СКАКАЛКА:

Скакалка – это спортивный снаряд, представляющий собой шнурок с ручками, предназначенный для выполнения прыжков.

Прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

Возьмите один конец скакалки в правую руку, а другой – в левую. Проверьте длину скакалки: встаньте на середину скакалки и потяните за ручки вверх. Скакалка не должна быть выше уровня плеч. Держите скакалку на уровне пояса. Выполняйте прыжок вверх на двух ногах, одновременно вращая скакалку. Во время прыжка скакалка должна касаться пола, а во время приземления – быть над головой. При прыжке отталкивайтесь подушечками пальцев ног, немного сгибая колени при отталкивании, держите спину ровно.

Фиксируется максимальное количество прыжков за одну минуту.

ПРЕСС:

Как правильно выполняется упражнение на пресс.

- прилягте на пол, плотно прижмите поясницу к полу;
- ноги согните в коленных суставах так, чтобы между бедрами и голенью образовался прямой угол;
- стопы расположите на полу и не отрывайте их в процессе движения;
- руки заведите за затылок;
- затем оторвите плечи от пола и приподнимите корпус, напрягая брюшную мускулатуру;
- от пола требуется отрывать только плечи, оставляя поясницу прижатой к поверхности;
- удерживайте абдоминальные мускулы в напряжении до возвращения тела в исходную позицию.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ:

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног.

Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил соревнований. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника.

Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины.

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая.

Результат не засчитывается в следующих случаях:

1. Заступ за линию и ее касание при отталкивании.
2. Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.
3. Прыжок выполнен с подскока.

ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ:

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ:

Подтягивания выполняются для юношей и девушек по-разному. Подтягивание на высокой перекладине из вися для юношей и подтягивание на низкой перекладине из вися лежа для девушек.

Подтягивание для юношей на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

ПЛАНКА:

Планка на локтях.

Более сложный вариант планки, предполагающий, что вес тела вы будете держать на локтях и на носках ног. Локти согнуты под углом 90 градусов. Тело при выполнении упражнения должно быть параллельно полу, не прогибаться и не изгибаться – держать прямую линию будет проще, если напрячь ягодицы. Помимо мышц пресса, здесь работают мышцы бедра и поясницы, грудные мышцы.

– Примите исходное положение.

– Согните руки в локтях, положите их на пол и обопритесь на предплечья.

– Для усложнения упражнения можно поднять одну ногу или руку и держать её параллельно полу.

– Можно соединить планку на локтях и руках, поочередно меняя положения: переходя из планки на руках в планку на локти и обратно, сгибая и разгибая руки.

Фиксируется максимальное время стойки в планке.

ОТЖИМАНИЕ:

Правильные отжимания – кратко:

– пресс напряжен, а живот слегка втянут; – в нижней точке упражнения спина прямая; – постановка рук на уровне груди, а не плеч.

Правильные отжимания подразумевают осознанное вовлечение мышц корпуса в работу и разделение движения на три фазы:

1. Планка на вытянутых руках. Исходное положение. Плечи прижаты к корпусу, лопатки слегка сведены, грудь смотрит вперед, взгляд вниз, шея в нейтральном положении. Тело словно вытянуто в прямую линию, носки и копчик тянутся назад. Не поднимайте таз слишком высоко вверх и не опускайте его чрезмерно вниз.

2. Движение вниз. На вдохе медленно опуститесь вниз, стараясь почувствовать работу мускулатуры груди и рук. Задержитесь на одну-две секунды в нижней точке, напрягая

абдоминальные мышцы. Следите за тем, чтобы спина сохранялась прямой, а тело было вытянуто в прямую линию.

3. Движение вверх. На выдохе оттолкнитесь руками от пола и медленно (за 2-5 секунд) поднимите корпус как можно сильнее вверх, возвращаясь в исходное положение. В этой фазе вы также должны чувствовать работу мышц трицепса, плеч и верхней части спины.

Фиксируется количество отжиманий.

НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Упражнение «Наклон вперёд из положения стоя» используют для оценки гибкости. Для этого используется строгая регламентация к выполнению упражнения. Измерительную линейку, прикрепляют вертикально к скамье. Ребенок принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10–15 см). Носки не должны выходить за край скамьи. Тестируемый выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне участник старается максимально наклониться вперёд и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах, выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–», ниже – знаком «+».

БЕГ НА КОРОТКУЮ ДИСТАНЦИЮ (СПРИНТ).

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. По команде «На старт!» бегун приседает и ставит руки впереди стартовой линии. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно устремляется вперёд.

ЧЕКАНИЕ МЯЧА НА ТЕННИСНОЙ РАКЕТКЕ.

Фиксируется максимальное количество за одну минуту.

2. Спортивно-игровая эстафета «Веселые старты»

Цель: создание условий для развития и совершенствования у ребят физических и морально-волевых качеств.

Задачи:

– формирование мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
– выявление индивидуальных способностей детей, привитие им стремления к физическому самосовершенствованию; – воспитание доброжелательных отношений друг к другу.

Продолжительность дела: 60 минут.

Место проведения: спортивная площадка.

Необходимые ресурсы: эстафетные палочки, мячи, обручи, листы бумаги.

Ведущий:

Всегда полезно спортом заниматься,
Беречь здоровье, правильно питаться,
Ходить в бассейн не просто покупаться,
А закаляться и оздоравливаться.

С утра пробежку делать непременно

С гантелями в руках одновременно,

Ведь это помогает, несомненно,

Быть крепким, сильным, мегасовременным.

От каждого отряда количество участников – 8 человек (4 мальчика и 4 девочки). Команды встают за линией старт-финиш, на правой боковой линии волейбольной площадки, в колонну по одному, чередуясь М Ж.

Приветствие команд. Представление судей эстафеты. Приветствие болельщиков.

«На старт, внимание, марш».

В качестве эстафетной палочки выступает фит-ролл. По команде стартера «На старт-внимание-марш» первый участник с фит-роллом в руках бежит до поворотного знака (большой медбол), расположенного на левой стороне волейбольной площадки, оббегает его 2 раза, бежит к команде, огибает ее (всех 7 участников, стоящих в колонну по одному) и передает эстафетную палочку следующему участнику (Ж). И т.д. Восьмой участник передает фит-ролл первому, тот

поднимает руки с фит-роллом вверх. Это и является сигналом для главного судьи, что команда завершила эстафету.

1. «Поскакали»

По команде «На старт-внимание-марш» первый участник с фитроллом, зажатым между ног передвигается любым способом до поворотного знака (большой медбол), расположенного на левой стороне волейбольной площадки, огибает его и возвращается к команде. После пересечения финишной линии передает фит-ролл следующему участнику (Ж). И т.д. Восьмой участник передает фит-ролл первому, тот поднимает руки с фит-роллом вверх. Это и является сигналом для главного судьи, что команда завершила эстафету. Касаться руками фит-ролла можно только в случае потери снаряда. Вернуть его в положение между ног можно только стоя на месте. Продолжить передвижение участник обязан с той точки, где произошла потеря. В случае нарушения команда занимает в эстафете последнее место.

2. «Сила, грация и координация»

По команде стартера «На старт-внимание-марш» первый участник с фит-роллом, который держит двумя руками вертикально и лежащим на нем медболом (2 кг) передвигается любым способом до поворотного знака (большой медбол), расположенного на левой стороне волейбольной площадки, огибает его и возвращается к команде. После пересечения финишной линии передает фит-ролл с медболом следующему участнику (Ж). И т.д. 8 участник передает предметы 1 и 2 участникам, те поднимают руки с фит-роллом и медболом вверх. Это и является сигналом для главного судьи, что команда завершила эстафету. Касаться руками, другими частями тела, одеждой медбола можно только в случае потери снаряда. Вернуть его в исходное положение можно только стоя на месте. Продолжить передвижение участник обязан с той точки, где произошла потеря. В случае нарушения команда занимает в эстафете последнее место.

3. «Спиной к спине».

Парная эстафета (М + Ж). Количество участников – 8 человек. Команды располагаются за линией старт-финиш, на правой боковой линии волейбольной площадки. Пара М + Ж встают спиной друг к другу, руки в стороны, зажимая фит-ролл в вертикальном положении между спинами. По команде стартера «На старт-внимание-марш» первая пара передвигается любым способом до поворотного знака (большой медбол), расположенного на левой стороне волейбольной площадки, огибает его и возвращается к команде. После пересечения финишной линии передает фит-ролл следующей паре (М + Ж). И т.д. 4 пара передает фит-ролл 1 и 2 участникам, те поднимают руки с фит-роллом вверх. Это и является сигналом для главного судьи, что команда завершила эстафету. Касаться руками фит-ролла можно только при передаче и в случае потери снаряда. Вернуть его в исходное положение можно только стоя на месте. Продолжить передвижение участник обязан с той точки, где произошла потеря.

В случае нарушения команда занимает в эстафете последнее место.

4. «На левой-правой».

Количество участников – 8 человек. Команды встают за линией стартфиниш, на правой боковой линии волейбольной площадки, в колонну по одному, чередуясь М Ж. По команде стартера «На старт-вниманиемарш» первый участник прыгает на правой ноге до поворотного знака (большой медбол), расположенного на левой стороне волейбольной площадки, оббегает его и возвращается к команде, прыгая на левой ноге. Передает эстафету касанием 2 участнику. И т.д. Финиширует команда, когда 8 участник пересечет линию финиша.

5. «Лягушка».

Количество участников – 8 человек. Команды встают за линией старт-финиш, на правой боковой линии волейбольной площадки, в колонну по одному, чередуясь М Ж. По команде стартера «На старт-внимание-марш» первый участник прыгает на двух ногах врозь-вместе до поворотного знака (большой медбол), расположенного на левой стороне волейбольной площадки, огибает его и возвращается к команде, прыгая тем же способом. Передает эстафету касанием 2 участнику. И т.д. Финиширует команда, когда 8 участник пересечет линию финиша.

6. «Полотеры».

Количество участников – 8 человек. Команды встают за линией старт-финиш, на правой боковой линии волейбольной площадки, в колонну по одному, чередуясь М Ж. По команде стартера «На старт-внимание марш» первый участник начинает передвигаться к поворотному знаку, скользя на 2 тряпочках, как полотер, огибает поворотный знак и возвращается к команде тем же способом передвижения. Передает тряпочки 2 участнику за финишной линией. И т.д. Финиширует команда, когда 8 участник пересечет линию финиша.

7. «На саночках».

Количество участников – 8 человек. Команды встают за линией старт-финиш, на правой боковой линии волейбольной площадки. Делятся на 2 группы по 2 М и 2 Ж. Ж встает на тряпочки, выполняет сед, руки вперед за линией старта. 2 М берут Ж за руки и по команде стартера везут ее до поворотного знака, огибают его против часовой стрелки и также двигаются обратно. За финишной линией первая пара М высаживают Ж из саночек и сажают вторую Ж, повторяя все действия 1 этапа. После пересечения финишной линии вторая пара М везет третью Ж, повторяя действия 1 этапа, затем сажают на санки четвертую Ж, довозят ее до поворотного знака, огибают его против часовой стрелки и финишируют.

Победит команда, первой пересекшая финишную линию.

8. «Берни. Делай 1, делай 2»,

Количество участников – 8 человек. Команды встают за линией стартфиниш, на правой боковой линии волейбольной площадки, в колонну по одному, 4 М 4 Ж.

По команде стартера «На старт – внимание – марш» первый участник (Ж) бежит к поворотному знаку, огибает его, выполняет упор присев – упор лежа, упор присев – прыжок с хлопком над головой, после этого возвращается, огибает команду, передает эстафету касанием 2 участнику. И т.д.

(М) выполняют упор присев – упор лежа, 1 отжимание – упор присев – прыжок с хлопком над головой. Финиширует команда, когда 8 участник пересечет линию финиша.

9. «Снежки».

Количество участников – 8 человек. Команды встают за линией старт-финиш, на правой боковой линии волейбольной площадки, в колонну по одному, чередуясь М Ж. По команде стартера «На старт-внимание-марш» первый участник начинает передвигаться к поворотному знаку, к сугробу (8 листов бумаги) лепит снежок, бросает в обруч, расположенный на полу в 3 метрах. Совершив одну попытку, возвращается к команде, огибает ее и передает эстафету следующему участнику. И т.д. Финиширует команда, когда 8 участник пересечет линию финиша. За каждый снежок, оказавшийся внутри обруча, команды получают 1 очко. Команда, финишировавшая первой, получает дополнительно 3 очка, вторая команда получает 2 балла, 3–1 балл.

Эстафета закончена, и пока наши судьи подсчитают баллы, для всех участников эстафеты и болельщиков звучит песня.

Ведущий: Хотим сказать спасибо всем участникам спортивной эстафеты «Веселые старты» и справедливым судьям. Очень надеюсь, что ваше желание быть сильными, здоровыми, смелыми, активными и озорными только увеличилось. Запомните: ваше здоровье в ваших руках! А сейчас мы хотим подвести итоги.

Подведение итогов, определение победителей по номинациям и в общем зачете.

ЗВУЧИТ МАРШ «Мы верим твёрдо в героев спорта». ФОТО КОМАНД

Описание примерных сценарных ходов событий

5-го дня смены «ДО СВИДАНИЯ, ЛАГЕРЬ!»

1. Торжественная церемония закрытия смены

Цель: подведение итогов смены, привить детям и подросткам чувство сопричастности к событиям, происходившим в жизни лагеря.

Продолжительность дела: 40 минут.

Место проведения: территория лагеря (линейка).

Необходимые ресурсы: музыкальная аппаратура, ноутбук, микрофоны, дипломы для награждения, сувениры.

Ход мероприятия:

Звучит торжественная музыка или поурри из детских песен.

Ведущим линейки обычно является старший воспитатель (руководитель смены), методист смены.

Звучат настраивающие песни.

Выход и построение отрядов на линейку.

Командиры сдают рапорт старшему воспитателю.

Подведение итогов. Награждение ребят.

Спуск флага. Это делают наиболее отличившиеся в смене ребята.

Краткие напутственные слова начальника лагеря.

Вожатые исполняют прощальную песню.

Выход с линейки за старшим отрядом. Проходят мимо вожатых и воспитателей, приветствуя их.

1. Церемония закрытия происходит в предпоследний день смены.

2. Линейка проводится по образцу открытия смены с заменой слов «открытие» на слова «закрытие», объявляется о тех мероприятиях, которые прошли на смене, флаг спускается.

3. На линейке проводится финальное награждение.

2. Час общения «Лента дружбы»

Цель: завершить лагерную смену в теплой, дружной обстановке; привить детям чувство сопричастности к событиям, происходившим в жизни лагеря.

Продолжительность дела: 60 минут.

Место проведения: территория лагеря (линейка).

Необходимые ресурсы: музыкальная аппаратура, ноутбук, микрофоны, ленты на запястье и коротенькие шерстяные веревочки для завязывания на ленту.

Ход мероприятия:

Звучит спокойная, немного грустная и очень добрая музыка или песни о дружбе.

Ведущий: Добрый день, лагерь!

Сегодня 18-й день нашей смены, которая уже подходит к концу. Надеюсь, она надолго останется в ваших сердцах! А чтобы это было наверняка, я расскажу вам легенду.

Давно, когда были тяжёлые времена, жили двое детей – Мария и Илья. Но их судьба повернулась так, что им нужно было расстаться. Чтобы никогда не забывать своего близкого человека, они завязали друг другу браслеты, сказав самые тёплые пожелания. Этот браслет стал символом их надежды и веры в чудо.

Спустя много лет на одной из площадей города, Мария и Илья встретились. Их взгляды пересеклись, и сердца замерли. Браслеты, которые они всегда носили, начали излучать тусклый свет. Они оказывались кусочком одной и той же цепи, связывающей родные души.

Мария и Илья узнали браслеты и поняли, что они нашли своего настоящего друга.

Ребята, я предлагаю вам обменяться такими браслетами.

Завязывая ленточку, посмотрите друг другу в глаза.

Скажите, что чувствуете.

Поблагодарите за смену.

И договоритесь о встрече!

Ведь Лагерь Вас ждет!!!

3. Итоговый опрос участников смены

«Шаги ЗОЖ-Фестиваля»

Итоговый опрос участников смены «Шаги ЗОЖ-Фестиваля» может проводиться в устной или письменной форме и включать ряд открытых вопросов.

Инструкция:

Здравствуй, друг!

Пожалуйста, ответь честно на предложенные вопросы.

1. Оцени качество питания в лагере:

а) хорошо

- б) удовлетворительно
 - в) плохо
 - 2. Оцени условия проживания в корпусах (комнатах):
 - а) хорошо
 - б) удовлетворительно
 - в) плохо
 - 3. Оцени работу педагогического отряда:
 - а) хорошо
 - б) удовлетворительно
 - в) плохо
 - 4. Оцени работу медицинских работников:
 - а) хорошо
 - б) удовлетворительно
 - в) плохо
 - 5. Оцени обеспечение безопасности жизнедеятельности в лагере:
 - а) хорошо
 - б) удовлетворительно
 - в) плохо
 - 6. Есть у тебя желание еще раз приехать в данный лагерь?
 - а) очень хотел(а) бы приехать
 - б) не очень
 - в) совсем нет
- Спасибо за ответы!

8. Чек-лист для организаторов смены

1. После участия в профильной смене подросток может выучить со своими друзьями любимые ему лагерные песни, речевки, игры, флешмобы.
2. После участия в смене подросток сможет:
 - организовать в классе/школе объединения ребят для участия в самоуправлении класса/школы (Совет командиров параллели, среднего звена);
 - организовать работу детского объединения (спланировать работу, выступить инициатором и организатором событий в объединении);
 - спланировать мероприятия профилактической направленности, продвигая при этом мероприятия, которые проходили в течение смены (конкурс агитбригад, викторины, КТД и др.)
 - разработать и реализовать проекты профилактической направленности, например, клуб любителей физкультуры и спорта, клуб правильного питания, клуб создателей здоровья и др.
 - стать соорганизатором спортивных состязаний по разным видам спорта (футбол, волейбол, шахматы, настольный теннис);
 - организовать внеклассное мероприятие для своего класса.
3. Участвуя в различной деятельности в течение смены (коллективно-творческой, командной, организационной и др.) подростки смогут расширить спектр своей деятельности в условиях первичных коллективов.
4. После участия в смене с учетом уровня знаний, например, о зависимом поведении, которые получили дети и подростки в лагере, они будут не только участниками мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, но и сами будут организовывать мероприятия профилактической направленности.

Рекомендуемая литература

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. – Кострома: МЦ «Вариант», 2001 г. – 224 с.
2. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. – Кострома: Изд-во МЦ «Вариант», 2002. – 112 с
3. Байбородова Л.В. Воспитательная работа в детском загородном лагере / Л.В. Байбородова, М.И. Рожков. – Ярославль: Академия развития, 2003. – 256 с.
4. Безопасность жизнедеятельности в детском лагере: Методические рекомендации / А. Кравченко, С. Петров. – М.: Изд-во МПГУ, 2017. – 54 с.
5. Владимирова Т.Н. Информационно-медийное сопровождение вожатской деятельности: Методические рекомендации / авторы-составители: Т.Н. Владимирова, А.В. Фефелкина; под общей редакцией Т.Н. Владимировой. – М.: МПГУ, 2017. – 54 с.
6. Затейник. 1950. № 06: Ежемесячный журнал ЦК ВЛКСМ для детской художественной самодеятельности- Москва: Молодая гвардия, 1950. – 64 с
7. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М.: Педагогика, 1989 г. – 208 с.
8. Книга вожатого / Авт. кол.: Т. Матвеева, Е. Шацкая, М. Колмакова и др.; Ред. кол.: И. Авраменко и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Молодая гвардия, 1954. – 542 с.: ил., портр.
9. Куприянов Б.В. Формы воспитательной работы с детским объединением. Учебно-методическое пособие. – 3-е изд., перераб. и исп. – Кострома: КГУ, 2000. – 36 с.
10. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей. – М.: Изд-во «ВЛАДОС», 2004. – 215 с.
11. Лутошкин А. Н. Как вести за собой: Старшеклассникам об основах организаторской работы. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 208 с.
12. Лутошкин А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива – М., 1988. – 125 с.
13. Немов Р.С., Кирпичник А.Г. Путь к коллективу. – М., 1988 – 144 с.
14. Областной лагерь старшеклассников имени А. Н. Лутошкина: программа лагеря и методические материалы / Автор-составитель А. И. Тимонин. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 59 с.
15. Областной лагерь актива молодёжи имени А.Н. Лутошкина «Комсорг»: Школа лидера (цикл учебно-развивающих занятий областного лагеря актива молодёжи имени А.Н. Лутошкина «Комсорг» / Автор-составитель А. И. Тимонин. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. –84 с.
16. «Орленок» Книга вожатого. – М.: Собеседник, 2005. – 350 с.
17. Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах. –М., Владос, 2002. –169 с.
18. Титова Е.В. Если знать, как действовать. – М., Просвещение, 1993. – 190 с.
19. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. – М. 1980. –160с.
20. Чугунов Е.А., Чугунова О.Д. Комплексная программа как «дистанционный» ориентир организаторов детского отдыха в условиях загородного оздоровительного центра // Психология и педагогика социального воспитания: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию со дня рождения А. Н.Лутошкина. (Кострома, 3-5 марта 2020 г.) / сост. А. Г. Кирпичник, Е.В. Тихомирова: под ред. А. Г. Кирпичника, А. Г. Самохваловой. – Кострома: Костромской государственной университет, 2020. – С. 512–516.
21. Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. – М., 1994. – 95 с.