

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Карпунихинская средняя общеобразовательная школа» Уренского  
муниципального округа Нижегородской области

**Программа оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
«На тропе здоровья»**

программа рассчитана на учащихся 7-11 лет,  
/срок реализации программы 5 дней/

с.Карпуниха  
2024г

## **Аннотация**

Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «На тропе здоровья» предназначена для детей от 7 до 11 лет, является краткосрочной и рассчитана на 5 дней лагерной смены продолжительностью одного дня пребывания школьника в лагере до 6 часов.

Программа реализуется в каникулярное время на базе МАОУ «Карпунихинская СОШ». Результатом реализации программы является оздоровление школьников через активные формы игровой, творческой, познавательной деятельности. Новизна, педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в её здоровьесберегающей составляющей через различные формы досуговой деятельности.

Актуальность программы в интеграции отдыха, познавательной, спортивно-оздоровительной, творческой деятельности вкупе с организацией двухразового питания. Отдых, наполненный яркими впечатлениями, хорошим настроением – есть важный психологический аспект в деле оздоровления школьников.

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### Паспорт программы «На тропе здоровья»

Наименование Программы	Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «На тропе здоровья» МАОУ «Карпунихинская СОШ»
Основные разработчики Программы	МАОУ «Карпунихинская СОШ»
Цель Программы	Создание условий для организации отдыха и оздоровления учащихся, разностороннего развития их личности в период каникул.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- проведение комплекса мероприятий, предусматривающих физическое, нравственное, психическое оздоровление;</li><li>- создание условий, благоприятствующих формированию у учащихся внутренней позиции, обеспечивающей социально-нравственное становление личности;</li><li>- создание условий для самореализации и самовыражения, атмосферы творчества и сотрудничества;</li><li>- приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления</li></ul>
Сроки реализации Программы	5 рабочих дней (апрель)
Исполнители мероприятий Программы	Учителя начальных классов МАОУ «Карпунихинская СОШ»

Ожидаемый результат реализации Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее оздоровление школьников, укрепление их здоровья.</li> <li>2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков.</li> <li>4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.</li> <li>5. Приобретение новых знаний и умений.</li> <li>6. Развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.</li> <li>6. Расширение кругозора детей.</li> <li>7. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.</li> <li>8. Личностный рост участников смены.</li> </ol>
Механизм реализации Программы	Реализация Программы осуществляется согласно плану мероприятий.
Оценка эффективности Программы	<p>Для того чтобы программа заработала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, а также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка реальных целей и планирование результатов программы;</li> <li>• Заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат;</li> <li>• Удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;</li> <li>• Творческое сотрудничество взрослых и детей.</li> </ul>
Контроль за реализацией Программы	Контроль за реализацией осуществляется заказчиком Программы

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Каникулы – это время, когда у детей происходит разрядка накопившейся напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Этот период как нельзя более благоприятен для укрепления здоровья. Самый лучший способ сделать его таким – вовлечь детей в разноплановую деятельность. В такую деятельность, которая объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания. Эти функции выполняет лагерь с дневным пребыванием детей.

На основе этих подходов и разработана данная программа лагеря с дневным пребыванием детей **«На тропе здоровья»**.

Проведение лагерной смены обусловлено необходимостью:

- занятости детей;
- укреплением здоровья учащихся;
- возможностью получить полноценный отдых детям из социально незащищенных категорий семей.

**Новизна, педагогическая целесообразность** данной образовательной программы заключается в ее здоровьесберегающей составляющей через различные формы досуговой деятельности.

**Направленность программы:** данная программа является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей на основе духовно- нравственных традиций родного края в условиях лагеря с дневным пребыванием детей.

**Адресат:** программа нацелена на школьников 7-11 лет. В ходе реализации данной программы дети расширяют теоретические знания и продолжают формировать необходимые практические навыки в области культуры здорового образа жизни. Организация деятельности в лагере с дневным пребыванием призвана создать оптимальные условия для полноценного отдыха и оздоровления детей.

**Сроки реализации программы:** По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение 5 рабочих дней.

**Место проведения:** МАОУ «Карпунихинская СОШ»

**По адресу:** Карпунихинская СОШ

Количество участников программы:

20 человек

**Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный закон от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Национальный стандарт РФ «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления» ГОСТ Р 01.020 (дата введения – 01 марта 2019 г);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента РФ от 27 июня 2022 г. N 401 "О проведении в Российской Федерации Года педагога и наставника»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей» от 30.06.2020 г. № 16;
- Постановление «О внесении изменений в статьи Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.06.2020 №16, (на основании которого Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 внесены изменения в СанПиН 3.1/2.4.3598-20);
- Методические рекомендации ГБУДО ЦЭВДНО по организации отдыха, оздоровления и занятости детей и молодежи Нижегородской области от 05.03.2019 № 01.20/160.
- Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области «О мерах по организации отдыха, оздоровления и занятости детей и молодежи Нижегородской области в 2023 году».
- Комплексная областная целевая Программа развития образования в Нижегородской области (2020 – 2025гг.).
- Устав МАОУ «Карпунихинская СОШ».

## **Цели и задачи программы.**

**Цель** - создание условий для организации отдыха и оздоровления учащихся, разностороннего развития их личности в летний период.

### **Задачи:**

- проведение комплекса мероприятий, предусматривающих физическое, нравственное, психическое оздоровление;
- создание условий, благоприятствующих формированию у учащихся здорового образа жизни;
- создание условий для самореализации и самовыражения, атмосферы творчества и сотрудничества;
- приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитию творческого мышления.

## **Этапы реализации программы**

### *Подготовительный этап смены*

За 2 месяца до открытия лагеря с дневным пребыванием начинается подготовка к летнему сезону.

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре к летнему сезону;
- издание приказа о проведении летнего лагеря с дневным пребыванием детей;
- разработка программы деятельности лагеря с дневным пребыванием «На тропе здоровья»;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в лагере с дневным пребыванием;

### *Организационный этап смены*

Этот период короткий по количеству дней (1 день). Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей, также проведение игр на знакомство;
- запуск программы «На тропе здоровья»;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

### *Основной этап смены*

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел.
- проведение познавательных, развлекательных, спортивно-оздоровительных мероприятий;
- ежедневный контроль посещения детей с занесением отметки в журнале.

### *Заключительный этап смены*

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации;
- анализ предложений педагогами, внесенными по деятельности лагеря вбудущем.

### **Формы и методы работы**

Познавательные беседы: проводятся с целью ознакомления детей с новой информацией.

Словесные, настольно-печатные игры: организуются с целью закрепления и как форма проведения занятия (ознакомление с окружающим, продуктивные виды деятельности).

Коллективно-творческая деятельность: с целью взаимодействия, развития атмосферы творчества и сотрудничества.

Подвижные игры, соревнования: форма оздоровительной работы, для смены видов деятельности во время занятий.

Целевые прогулки, экскурсии: проводятся с целью ознакомления с окружающим.

Викторины, загадки, интеллектуальные конкурсы, квесты – проводятся с целью активизации мыслительного процесса, а также с целью закрепления материала и создания положительных эмоций у детей.

Рисование: проводится с целью развития памяти, воображения, мышления. Посещение библиотек, музеев, пожарной части, кинотеатра.

### **Планируемые результаты программы**

1. Общее оздоровление школьников, укрепление их здоровья.
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Приобретение новых знаний и умений.
6. Развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
6. Расширение кругозора детей.
7. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
8. Личностный рост участников смены.

По окончании смены у ребёнка:

- будет создана мотивация на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получении конкретного результата от своей деятельности;
- будет реализована мотивация к собственному развитию, участию в собственной деятельности, проявление социальной инициативы;

- могут развиваться коммуникативные, познавательные, творческие способности, умение работать в коллективе;
- будут сформированы гражданские качества, культура межличностных взаимоотношений

### Календарно-тематическое планирование

Дата	Мероприятие	Место проведения
1 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открытие лагерной смены.</li> <li>2. Принятие правил поведения в лагере.</li> <li>3. Анкетирование (на входе).</li> <li>4. Минутка здоровья «Мой рост, мой вес»</li> <li><b>5. Спортивный праздник «Веселые старты».</b></li> <li>6. Час познаний и практики «Дорога и пешеход»</li> </ol>	Территория лагеря, комната для занятий
2 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зарядка.</li> <li>2. Игра-беседа «Уроки безопасности при пожаре»</li> <li>1. <b>День мяча.</b> Спортивные, развлекательные, интеллектуальные игры с мячом, турнир по футболу, пионерболу.</li> <li><b>3. Познавательная программа «Путешествие в страну здоровья!»</b></li> <li>4. Викторина «Природа и мы»</li> <li>5. Игры на свежем воздухе.</li> </ol>	Территория лагеря, комната для занятий
3 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зарядка.</li> <li>2. <b>Викторина «Здоровый образ жизни в литературе, мультфильмах, фильмах».</b> Просмотр сюжетов.</li> <li>3. Игры на свежем воздухе.</li> <li>4. Игра на взаимодействие «Тропа доверия»</li> <li>5. Настольные игры.</li> </ol>	Территория лагеря, комната для занятий
4 день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зарядка.</li> <li><b>2. Игра-квест «В поисках клада!»</b></li> <li>3. Экскурсия по селу.</li> <li><b>4. Конкурс рисунков и плакатов «Быть здоровым это модно».</b></li> <li>5. Игры на свежем воздухе.</li> </ol>	Территория лагеря, комната для занятий

5 день	1. Зарядка. <b>2. Мероприятие: «Наши руки не знают скуки!» (поделки из бросового материала)</b> 3. Беседа «Путешествие в страну Витаминию» 4. День космонавтики	Территория лагеря, комната для занятий
--------	--	--

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение.*

*Материалы:* ручки, карандаши (простые, цветные), фломастеры, белая и цветная бумага, ножницы, картон, клей, мел, настольные игры, спортивный инвентарь (мячи, обручи, дартс, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, веревки, карабины, репшнуры, котелки, секундомеры, компасы, карты местности, призмы, флажки, сетка для волейбола, фишки)

*Оборудование:* комната для занятий (игровая комната), столы (теннисный стол), стулья, шкафы, спортивная площадка, футбольные ворота.

*Информационное обеспечение:* компьютер с доступом к информационным ресурсам, интернет, проектор, экран (телевизор), принтер, видеофильмы, мультфильмы, дидактические игры,

#### *Кадровое обеспечение.*

- Начальник лагерной смены;
- Воспитатели (педагоги дополнительного образования);
- Повара и работники столовой
- Обслуживающий персонал (сторожа, уборщик служебных помещений)

Педагоги несут ответственность за жизнь и здоровье детей, выполнение учебно-воспитательного плана, проведение общелагерных дел.

## Режим дня

№ п/п	Наименование дел	Время работы	Ответственный
1.	Начало смены (прием детей)	8,00-8,30	Начальник лагеря, воспитатели
2.	Утренняя зарядка.	8,30-9,00	Воспитатели
3.	Завтрак.	9,00-9,30	Работники столовой, воспитатели
4.	Мероприятия по плану.	9,30-12,30	Воспитатели, привлечённые лица
5.	Обед.	12,30-13,00	Работники столовой, воспитатели.
6.	Игры на свежем воздухе.	13,00-14,00	Воспитатели
7.	Окончание смены (уход детей)	14,00	Воспитатели.

Профилактические мероприятия и мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и охране жизни детей в летний период

*Инструктажи:*

- «Правила пожарной безопасности»
- «Правила безопасности дорожного движения»
- «Правила поведения детей во время прогулок и походов»
- «Правила при поездках в автотранспорте»
- «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»
- «Правила безопасности при терактах»
- «По предупреждению кишечных заболеваний»
- «Меры безопасности по предупреждению укусов и при укусе клеща»

### **Система оценки качества реализации программы**

Для отслеживания результативности программы будут использованы следующие методы:

1. Анкетирование детей на начальном этапе и в конце смены;
2. Наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
3. Анкетирование для выявления психоэмоционального состояния детей;
4. В конце смены готовится аналитический отчёт о результатах реализации программы, фото и видео материалы;

## Список литературы и источников

### Для педагога

1. Варакин В. Н. Организация отдыха и досуговой деятельности детей: Пособие для работников детских оздоровительных центров. – М.: Школьная Пресса, 2006. – 96с., илл. («Воспитание школьников. Библиотека журнала»; Вып.75).
2. Дополнительное образование в летнем лагере: авторские программы, занятия кружков / авт.-сост. Куц И.В. – Волгоград: Учитель, 2007. – 166с.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротека (Сб.№1) – М.:ЦДЮТур РСФСр, 1991. – 80с., илл.
4. Куликов В.М. Походная туристская игротека (Сб.№2) – М.:ЦДЮТур РФ, 1994. – 61с., илл.
5. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков. Методическое пособие./ Сост. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120с., илл.
6. Отдых и оздоровление детей и подростков: Сб. нормативных документов / Сост. Барканов С.В., Журавлев М.И., Савоськина В.И. – М.: Граф – пресс, 2002. – 216с.
7. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.
8. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/01/25/programma-prishkolnogo-ozdorovitel'nogo-lagerya-s/> Дата обращения 01.12.2021)
9. [Электронный ресурс] - Режим доступа: [https://infourok.ru/programma\\_letnego\\_lagerya\\_s\\_dnevnyim\\_prebyvaniem\\_detey-131551.htm/](https://infourok.ru/programma_letnego_lagerya_s_dnevnyim_prebyvaniem_detey-131551.htm/) (Дата обращения 20.01.2022)
- 10.[Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://infourok.ru/programma-letnego-ozdorovitel'nogo-lagerya-2022-puteshestvie-v-mir-slavyanskoj-kultury-5726211.html/> (Дата обращения 30.01.2022)

### Для учащихся:

1. Буклет Слободской 1987, 2000 г.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 71 с.
3. Уроки Айболита: Расти здоровым: [Учеб. пособие] / Г. Зайцев; Под ред. В. В. Колбанова; Худож. О. Р. Гофман. - СПб. : Акцидент, 1997. - 40 с.
4. Сандаков Н.И. В лес по загадки. – Ленинград.: Детская литература., 1983 – 95с.

### Анкетирование

Входная, выходная (итоговая) диагностика для детей, участвующих в реализации программы летней смены

Цель анкетирования: выявить отношение воспитанников к лагерной смене.

#### Входная анкета

- Твои первые впечатления от лагеря?
- Наша смена в лагере. Что ты ждешь от лагеря и от смены?
- Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашей смене интересной и радостной для всех?
- В каких делах ты хочешь участвовать?
- Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?
- Кто твои друзья в лагере?
- Пожалуйста, закончи предложения (фразы): - Я пришел в лагерь, потому, что... - Я не хочу, чтобы... - Я хочу, чтобы... - Я боюсь, что...

#### Выходная анкета (в конце смены)

- Что тебе понравилось в лагере?
- Что тебе не понравилось?
- Какие из мероприятий лагеря понравились тебе больше всего? Почему?
- Было ли скучно в лагере?
- Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем?
- Что бы ты хотел(а) пожелать себе?
- Что бы ты хотел(а) пожелать другим ребятам?
- Что бы ты хотел(а) пожелать педагогам?
- Самое важное событие в лагере? Было или оно?
- Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере? Напиши чему?
- Закончи предложения: Я рад(а), что... Мне жаль, что... Я надеюсь, что...  
Твое имя, фамилия и автограф на память.

#### Анкета мнений для родителей о проведенной смене

Цель анкетирования: выявить отношение родителей к прошедшей смене.

1. Считаете ли Вы, что отдых Вашего ребенка принес ему пользу?
  - большую;
  - небольшую;
  - возможно, пригодятся в жизни.
2. Как относился Ваш ребенок к пребыванию в лагере?
  - с удовольствием;
  - особой радости не испытывал.
3. Если будет возможность, отправите ли Вы ребенка еще раз?
  - обязательно;
  - зависит от обстоятельств;

- не знаю;
- не отправлю

4. Ваши пожелания и предложения: \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

### *Анкета для выявления психоэмоционального состояния*

1. Нравится ли тебе находиться в лагере?
  - да;
  - да, но не совсем,
  - не знаю,
  - не нравится
2. Легко ли тебе дается общение с ребятами?
  - да,
  - скорее да, чем нет;
  - трудно сказать,
  - скорее нет, чем да, нет.
3. Попробуй определить свое состояние в лагере: отметь нужное:
  - беспокойство,
  - тревожность,
  - страх,
  - сонливость,
  - бодрость,
  - активность,
  - спокойствие,
  - затрудняюсь ответить
4. Что ты чувствуешь в течение дня?
  - усталость;
  - успех,
  - радость;
  - огорчение;
  - другой ответ
5. Какие у тебя отношения с ребятами в отряде?
  - дружеские со всеми;
  - дружу, но не со всеми;
  - ни с кем не дружу;
  - плохие отношения;
  - другой ответ
6. Как к тебе относится вожатый?
  - доброжелательно;
  - не замечает;
  - постоянно придирается;
  - затрудняюсь ответить.

7. Оказывает ли тебе педагог какую либо помощь?  
да, всегда;  
иногда, когда это необходимо;  
редко;  
никогда;  
не нуждаюсь в помощи.
8. Как ведет себя педагог во время конфликта?  
сохраняет полное спокойствие;  
теряет самообладание;  
ищет способы устранения конфликта;  
затаит обиду;  
другой ответ
9. В каком настроении чаще всего педагоги общаются с вами?  
в хорошем настроении;  
раздраженный;  
равнодушный.

## **Законы лагеря:**

**Закон «ноль - ноль» (закон точности).** Время дорого у нас: берегите каждый час. Чтобы не опаздывать, изволь выполнять закон «00».

**Закон территории.** Без разрешения ребёнок не может покидать лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи: не надо мешать друг другу.

**Закон природы.** Ни одной сломанной ветки. Сохраним наш лагерь зелёным!

**Закон правой руки.** Если воспитатель поднимает правую руку – все замолкают.

**Закон дружбы и доверия.** Один за всех и все за одного! Всё делать вместе, сообща.

**Закон доброго отношения к людям.** Доброе отношение к людям это – постоянная готовность сделать что-то для радости другого человека, готовность поступиться личным в интересах коллектива

**Закон улыбки.** Живи для улыбки товарищей и сам улыбайся в ответ.

**Закон песни.** С песней по жизни веселей. Песня – душа народа.

### **Заповеди:**

**Группа – одна семья.**

**Один за всех и все за одного.**

**Порядок, прежде всего.**

**Каждое дело вместе.**

**Все делай творчески, а иначе зачем?**

**Даже если трудно, дойди дело до конца.**

**Чистота – залог здоровья.**

## **Правила поведения детей в лагере**

- + Уважительно относиться к педагогам и обслуживающему персоналу**
- + Не допускать действий, наносящих вред своему здоровью и здоровью окружающих. При плохом самочувствии немедленно известить своего воспитателя**
- + Выполнять санитарно-гигиенические требования по уходу за собой, своим личным имуществом**
- + Не покидать территорию лагеря самовольно**
- + Выполнять распорядок дня**
- + Бережно относиться к природе, не ломать и не обрывать деревья и кустарники**
- + Не допускать действий, словесных выражений, поступков, оскорбляющих другого человека**
- + Бережно относиться к имуществу лагеря**
- + Экономить питьевую воду**

***КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ КУРЕНИЕ!***