

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 53»

СОГЛАСОВАНО

на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Т. Н. Корчилова

Приказ МБОУ г. Мурманска СОШ № 53

№ от 2024 г.

Программа городского детского оздоровительного лагеря
«Счастье»



Направленность: Физкультурно - спортивная

Срок реализации: с 17.02.2024 по 22.02.2024

Составитель:

Андрианова Светлана Андреевна,

Начальник лагеря

г. Мурманск

2024 год

Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;
3. Закон РФ “Об образовании” от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. № 124-ФЗ;
5. Закон Российской Федерации “Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации” от 28.12.2013 г. № 442-ФЗ;
6. Федеральный закон “Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних” от 24.06.1999г. № 120-ФЗ;
7. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001г. № 197-ФЗ.

Пояснительная записка

*Нужно поддерживать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа.*

Виктор Гюго.

В свете проблем, которые сформировались к сегодняшнему дню, становится понятно, что восстановление системы воспитания, касающейся физической культуры и спорта, для государства, общества – одна из самых главных проблем. Система воспитания – определяющая сила, которая способна противостоять наседающим деструктивным тенденциям. Для решения наиболее острых проблем России нужно здоровое и правильно воспитанное поколение.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон,

Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Детский городской оздоровительный лагерь может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Городской детский оздоровительный лагерь – одна из наиболее востребованных форм отдыха детей школьного возраста. Отдых детей в зимний период уникален с точки зрения организации самостоятельной жизнедеятельности детей в свободное время. Здесь дети могут получить дополнительные знания, поправить здоровье и просто отдохнуть. Оздоровительный лагерь на сегодняшний день располагает наиболее доступным способом оздоровления ребенка и воспитания у него ценностного отношения к своему здоровью.

Организованный отдых одновременно выполняет оздоровительную, образовательную, культурологическую, коммуникативную функции, в нём гармонично сочетаются духовно-эстетические, рационально-познавательные, идейно-нравственные начала.

В каждый этап программы работы лагеря включены разнообразные типы физических упражнений и игр, с целью развития тех или иных качеств, знаний, умений, навыков и способностей ребёнка, а также

всестороннего развития его личности. Таким образом, ребёнок сможет проявить себя в различных видах деятельности и стать активным участником общественной жизни.

Данная программа по своей направленности является физкультурно - спортивной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей, а также на формирование у молодых людей таких физических, духовных качеств, которые позволят им быть морально стойкими.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение 5 дней (с 17.02.2024 по 22.02.2024).

Общее число участников лагеря – 160 человек.

Основной состав лагеря – это учащиеся школ города Мурманска в возрасте 6–18 лет.

Актуальность

К числу основных факторов, определяющих будущее страны, относится качественный состав населения, но на протяжении последних десятилетий в России наблюдается негативная тенденция снижения уровня здоровья российских граждан, что является одной из первостепенных проблем нашего общества. Вопрос о сохранении здоровья подрастающего поколения стоит сегодня как никогда остро и требует конкретного решения в повседневной жизни. Тревогу вызывает частота заболеваний учащихся, пониженная работоспособность, быстрая утомляемость и, как следствие, снижение качества знаний. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. Если в период обучения в школе дети посещают уроки физкультуры и поддерживают свою физическую форму, то в период каникул большинство детей предпочитают находиться дома за компьютером. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или волейбол. Именно поэтому очень важно организовывать каникулы детей с пользой.

Цели и задачи лагеря

Цель: Воспитание сознательного отношения воспитанников к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки.

Задачи:

1. Создание условий, позволяющих молодому поколению содержательно и интересно проводить свободное время
2. Увеличение числа детей и подростков, охваченных организованными формами отдыха и оздоровления в зимний период.
3. Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
4. Воспитание выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Формирование во время занятий физической культурой волевого здорового поколения с развитыми интеллектуальными качествами.
6. Формирование социально-ценностного отношения к окружающей природе, к людям, своему краю.
7. Развитие и поддержка интереса детей и молодежи к спортивным играм.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей;
- улучшение социально-психологического климата;
- укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов;
- отработка умений, навыков, приобретение жизненного опыта адекватного поведения в экстремальных ситуациях;
- создание благоприятных условий для оздоровления и развития детей

Содержание работы лагеря

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни. Применение современных здоровьесберегающих технологий в своей

педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В воспитании нет каникул" – эта педагогическая формула становится правилом при организации зимнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Мероприятия в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением проверенных игровых технологий: «Веселые старты», «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Пионербол» и др.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся, используя дифференцированный подход.

Исходя из выше сказанного, лагерь работает по направлениям:

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Спортивные игры на стадионе школы, спортивной площадке, подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; воздушные ванны (ежедневно).

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, различные беседы о здоровом образе жизни, спортивные праздники развивают у детей ловкость и

смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

Досуговое направление:

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала.

Средства: посещение лагеря МБОУ г. Мурманска «СОШ № 53» для проведения различных мероприятий, участие в конкурсах, спортивных играх, посещение организаций г. Мурманска («Мурманский областной краеведческий музей», «Мурманская государственная областная универсальная научная библиотека», кинотеатр «Мурманск»)

Кадровое обеспечение

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

В реализации данной программы участвуют учителя, имеющие практический опыт в работе в детских оздоровительных лагерях, а также в организации досуга, имеющих спортивную направленность.

Режим дня

08.30 - 08.45 Прием детей. Ознакомление детей с распорядком дня лагеря. Инструктажи по ТБ, ПДД, пожарной безопасности и правилам поведения в лагере и общественных местах.

08.45. - 09.00 Зарядка

09.00 - 09.20 Завтрак

9.20 - 13.00 Мероприятия по плану воспитательной работы в лагере

13.00 - 13.30 Обед

13.30 - 14.30 Мероприятия по плану воспитательной работы в лагере

Материально – техническое обеспечение лагеря

1. Стадион МБОУ г. Мурманска «СОШ № 53»
2. Большой и малый спортивные залы, две спортивные и одна игровая
3. площадка, плоскостное сооружение «хоккейная коробка».
4. Материалы для детского творчества
5. Канцелярские принадлежности
6. Аудиоматериалы, аудио и видеотехника.
7. Спортивный инвентарь

Ожидаемые результаты реализации программы

Главным результатом деятельности спортивного лагеря «Счастье» должно стать оздоровление 160 воспитанников.

Результатами успешной деятельности лагеря будут являться показатели развития детей:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил воспитанников.
2. Максимальное участие ребят во всех мероприятиях.
3. Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
4. Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
5. Приобщение детей к спортивным играм.

Литература:

1. *Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001
2. *Панфилова Н.И., Садовникова В.В.* 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
3. *Степанова О.* Упражнения для профилактики близорукости
4. *Туристическая игротка.* Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
«Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва, 1998.
5. *Евладова, Е.Б., Логинова Л.Г.* Организация дополнительного образования детей: Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

Приложения

Подтверждают результативность проведенной работы публикации в группе МБОУ г. Мурманска СОШ № 53 в социальной сети «ВКонтакте» https://vk.com/wall-58514946_2767 , https://vk.com/wall-58514946_2772 , https://vk.com/wall-58514946_2773 , многочисленные фото, видео материалы, анкетирование по итогам работы лагеря, отзывы детей и родителей.

Спортивный праздник «Зимний разгуляй»

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей на свежем воздухе - катание на лыжах, игры со снегом, и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.

«Музыкальные снежки»	Все участники стоят в кругу. В центре круга лежат «снежки» (их всегда на один меньше, чем участников). Под музыку дети начинают танцевать. Музыка останавливается, дети должны разобрать снежки. Кто не успел – выходит из игры. И так до тех пор, пока не останется один игрок – победитель.
----------------------	---

«Стенка на стенку»	Дети делятся на две команды и встают напротив друг друга. Под музыку дети одной команды все вместе показывают танцевальное движение. Участники другой команды должны эти движения запомнить и повторить. Побеждает та команда, которая придумала больше движений и более точнее повторяла задания. (Музыка звучит задорная)
«Быстрые лыжники»	Игра проводится на укатанной лыжне с отрезками длиной 50–100 м. Все участники делятся на группы. Команды преодолевают дистанцию в шеренгах, победителями становятся самые быстрые лыжники.
«Хоккей»	Вести клюшкой сразу три кубика с разворотом у кегль.
«Берегись, заморожу!»	Все играющие собираются на одной стороне площадки. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу!», — говорит взрослый. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».
«Ловишки парами»	Дети становятся попарно один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются поймать их (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.
«Метелица»	Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.
«Эстафета с мячом»	Дети встают в колонны и бегут вперёд с мячом до обозначенной цели.
«Перетягивание»	Две команды путём физической тяги и определённой тактики

каната»

действий перемещают друг друга до победной отметки



Квест «Призрачная рота»

Временной разлом переносит в разгар Второй мировой войны. Вместо реальных бойцов приведения (находятся на разных станциях). Предстоит узнать, кто из призраков — друг, а кто — предатель. Для этого требуется пройти 3 станции квеста, если задания выполнены с ошибками, то в итоге команда приходит к врагу и попадает в плен, если всё правильно, значит в конце команда попадает к другу, тем самым спасая его из плена.

Станция 1

«Спортивная»

На этой станции нужно проползти по скамейкам на животе; встать на скамейку, прыгнуть на гимнастический мат, проползти под натянутыми между фишками скакалками. Пройдя полосу препятствий, участник игры выбирает карточку, читает слово, рисует на мольберте названную часть тела и возвращается к команде. Привидение (ведущий станции) предупреждает команду, что в результате

	<p>рисования должен получиться цельный образ, поэтому каждый участник продолжает рисунок предыдущего. Пока один ребёнок рисует, следующий уже приступает к прохождению полосы препятствий. В итоге дети должны угадать, что рисовали спортсмена.</p>
<p>Станция 2 «Оказание первой помощи»</p>	<p>Команда вытягивает карточку с описанием травмы, которую солдаты могут получить во время боя. Необходимо оказать первую помощь пострадавшему (2 добровольца из команды)</p>
<p>Станция 3 «Загадулька»</p>	<p>Команде нужно разгадать загадку. Для этого с помощью зеркала следует прочитывать слова на каждой карточке и составить из них загадку:</p> <p><i>Этот знак не продают, А торжественно вручают. За спортивные успехи Самых лучших награждают (медаль).</i></p>



Спортивный праздник «7 богатырей»

Давно, когда у нашей русской земли еще не было настоящей армии, защищали Русь от врагов богатыри. Об их силе, смелости, доброте народ слагал и передавал рассказы – былины. Нынешние воины помнят обо всех героях, о знаменитых полководцах и о русских богатырях и берут с них пример. Наши мальчики, будущие защитники, тоже должны стремиться стать сильными, отважными, умелыми, как богатыри. В соревнованиях участвует 3 команды мальчиков из разных отрядов.

«Марш-бросок»	Участники оббегают змейкой кегли, подползают под дугу, стоящую на мате, встают в обруч. Выполняют бросок мяча в горизонтальную цель, оббегают змейкой кегли, возвращаются к своим командам. Учитывается скорость и количество попаданий.
«Самый быстрый и сильный»	На одинаковом расстоянии напротив каждой команды стоят по одному конусу. Дети по сигналу по прямой прокатывают мяч, обводят вокруг конуса, возвращаясь обратно, передают эстафету мячом. Побеждает та команда, которая первой закончила эстафету.
«На другую сторону»	Участники стоят в шеренге. Перед ними на высоте роста натянута веревка (ее держат 2 помощника). Участникам дается задание: перейти на другую сторону зала, не задев веревку. Участники переходят на другую сторону под веревкой. После каждого перехода веревка опускается все ниже и ниже, дети

начинают даже проползать под ней на животе, пока кто-нибудь из игроков не сообразит, что веревку можно перешагнуть и таким образом тоже выполнить поставленную задачу. Этот игрок и объявляется победителем. Он приносит своей команде очко.

Наши соревнования – это веселая игра, поэтому не будем обижаться на своих друзей, пожмем руки, будем дружить с физкультурой, чтобы стать достойными защитниками Родины, настоящими богатырями.



Результаты анкетирования детей об отдыхе в лагере на каникулах с 17.02.2024 по 22.02.2024

