

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования – Гимназия № 57 «Притяжение»

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач ГАУЗ «ДГП №3»



А.М.Шайхутдинова

«7» мая 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЦО-Гимназия
№57» «Притяжение»

Е. Б. Федоренко

«7» мая 2025 г

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания

«Байконур»

тематическая (профильная)

Разработала:

Начальник лагеря

Валеева А. Р.

2025 г.

Информационная карта программы

1	Полное название программы	Оздоровительная программа пришкольного лагеря с дневным пребыванием «Байконур»
2	Цель программы	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников в период летних каникул
3	Направление деятельности	1. Оздоровительная 2. Профилактическая 3. психолого-педагогическая – личностно-деятельностного подхода
4	Краткое содержание программы	Программа содержит мероприятия, реализующие программу, ожидаемые результаты и условия реализации, приложения
5	Автор программы	Начальник лагеря Валеева А. Р.
6	Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования – Гимназия №57 «Притяжение»
7	Адрес, телефон	Пр. Московский, 25 23-02-03
8	Место реализации	Пришкольный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием
9	Количество, возраст учащихся	185 учащихся с 7 до 17 лет
10	Сроки проведения, количество смен	Май/июнь 2025 года, 1 смена

Содержание программы:

Введение.....	4
Цель и задачи программы.....	4-5
Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены.....	6
Механизм реализации программы.....	7
Направления и виды деятельности.....	8
План работы медицинского работника.....	9-10
План работы инструктора по физической культуре.....	13-16
План оздоровительных мероприятий.....	17-19
Ожидаемые результаты	20
Список используемой литературы.....	21

«Без здоровья и мудрости незавидна, и искусство бледно, и сила вяла, и богатство бесполезно, и слово бессильно»

Герофил

ВВЕДЕНИЕ

Пришкольный оздоровительный лагерь «Байконур» создается для учащихся в период с 26.05.2025 по 26.06.2025 г. Основное внимание при его организации уделяется оздоровлению детей. Особенно важно это сделать в летний период. Летом, во время самых длительных каникул, ребята могут с еще большей интенсивностью выполнять двигательные действия в детских лагерях отдыха. Они имеют неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе. Это игры, спорт, туризм, различного рода физические упражнения. Целесообразное их сочетание с твердым режимом и закаливанием может дать значительные результаты.

Организаторы пришкольного лагеря прилагают все усилия, чтобы своё свободное время дети использовали с пользой для своего здоровья. Физическая культура и спорт – эффективное и действенное средство воспитания духовно и физически здорового подрастающего поколения. Занятия физкультурой способствуют формированию здорового образа жизни, вырабатывает негативное отношение к вредным привычкам.

Обучение здоровью предполагает не только предоставление информации о факторах, оказывающих влияние на него, но и формирование навыков по сохранению здоровья в доступной форме.

Данная программа направлена на укрепление, здоровья детей, воспитание навыков ведения здорового образа жизни.

Оздоровительное направление содержит в себе следующие моменты:

- утренний зарядка;
- длительная прогулка на воздухе;
- хождение босиком по теплему песку, по траве;
- солнечные ванны;
- полоскание горла лекарственными травами (ромашка, календула);
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- психологический тренинг;
- воздушные ванны во время различных мероприятий;

- профилактика плоскостопия (ортопедическая дорожка);
 - плавание;
 - контрастные ванны для ног;
 - различные спортивные игры для развития реакции и ловкости;
 - медсестрой лагеря регулярно проводятся беседы по предупреждению заболеваемости в летний период
- медсестрой лагеря регулярно проводятся учебы детей-санитаров, которые помогают следить за чистотой.

Все эти оздоровительные процедуры включены в режим дня.

В начале лагерной смены производится измерение параметров ребенка (рост, вес), проверяется зрение. Затем в конце лагерной смены подводится итог измерений.

Ожидается, что каждый ребенок укрепит свое здоровье.

Условия для реализации данных задач:

- 1) медицинский кабинет;
- 2) зал ритмики;
- 3) гимнастический зал;
- 4) спортивная площадка.

Направления работы:

- 1) физкультурно-оздоровительная работа;
- 2) спортивно-массовая работа;
- 3) агитационно-пропагандистская работа;
- 4) работа отряда юных инспекторов движения;
- 5) организация питания;
- 6) контрольно-диагностическая работа;
- 7) аналитическая работа.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников в период летних каникул. Главная цель – воспитание физически здоровой, высоконравственной, восторженно развитой творческой личности.

Задачи:

1. Обеспечение комплекса мероприятий, направленных на организацию профилактического и оздоровительного режима лагеря.
2. Формирование у детей общей культуры и навыков здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Укрепление здоровья учащихся, обеспечивая их физическое развитие.
5. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, меткости при проведении спортивных мероприятий, игр.
6. Закаливание воздушными процедурами.
7. Обеспечить разнообразный, полноценный, в соответствии с режимом приём пищи.
8. Воспитание навыков, охраняющих здоровье и жизнь :
 - знание ребенка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
 - умение выделять процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
 - умение избегать стрессовых ситуаций, выходить из них с наименьшими потерями, оказывать помощь другим;
 - умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать при каких условиях среда обитания безопасна для жизни;
 - умение различать чрезвычайные ситуации, условия их возникновения, производить анализ и находить выход из них.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

Программа летнего оздоровительного лагеря «Байконур» с дневным пребыванием детей и подростков опирается на следующие принципы:

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка.

Данный принцип может быть реализован при следующих условиях:

- необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;
- оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;
- постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих в его организме и психике.

Принцип интегративно-гуманитарного подхода.

Этот принцип определяет пять «граней»:

- грань личностного восприятия («это затрагивает или может затрагивать лично меня»);
- грань сопричастности («этого достигли ребята, это им нужно – значит, это доступно и нужно мне»);
- грань глобального восприятия («это нужно знать всем – значит это важно и для меня; это относится к общечеловеческим ценностям»);
- грань ориентации на консенсус («Я признаю за другим право иметь свою точку зрения, я могу поставить себя на место других, понять их проблемы»);
- грань личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей и для природы»).

Принцип уважения и доверия.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность;
- доверие ребёнку в выборе средств достижения поставленной цели, в основном на вере в возможность каждого ребёнка и его собственной вере в достижении негативных последствий в процессе педагогического воздействия;
- в учёте интересов учащихся, их индивидуальных вкусов

Нормативно-правовые документы

В основе концепции программы следующие нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
2. Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.
3. Программа «Дети России», Указ Президента № 18.08.94. № 1996г.
4. Положение о лагере дневного пребывания.
5. Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
6. Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
7. Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
8. Инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий.
9. Приказы Управления образования.
10. Должностные инструкции работников.
11. Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
12. Заявления от родителей.
13. Правила регистрации детей при поступлении и выбытии.
14. Акт приемки лагеря.
15. Планы работы.

Механизм реализации программы

I этап. Подготовительный – февраль - май

Этот этап характеризуется тем, что за 4 месяца до открытия пришкольного летнего оздоровительного лагеря начинается подготовка к летнему сезону.

Деятельностью этого этапа является:

1. проведение совещаний при директоре и заместителе директора по воспитательной работе по подготовке школы к летнему сезону;
2. издание приказа по школе о проведении летней кампании;
3. разработка оздоровительной программы деятельности пришкольного летнего лагеря с дневным пребыванием детей «Байконур»;
4. подготовка методического материала для работников лагеря;
5. отбор кадров для работы в пришкольном летнем оздоровительном лагере;
6. проведение диагностики по видам заболеваний и комплектование отрядов;
7. составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

II этап. Организационный – июнь

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

Основной деятельностью этого этапа является:

1. встреча детей,;
2. запуск оздоровительной программы;
3. знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

III этап. Практический – июнь

Основной деятельностью этого этапа является:

1. реализация основной идеи смены;

2. вовлечение детей и подростков в различные виды оздоровительной работы
3. IV этап. Аналитический – июль

Основной идеей этого этапа является:

1. подведение итогов смены;
2. выработка перспектив деятельности организации;
3. анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря .

Направления и виды деятельности

Для реализации программы разработан механизм, который представлен в виде физкультурно-оздоровительного модуля:

Задачи	Основные формы работы
■ Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;	■ Утренняя гимнастика (зарядка)
■ Выработка и укрепление гигиенических навыков;	■ Спортивные игры на стадионе, спортивной площадке.
■ Расширение знаний об охране здоровья.	■ Подвижные игры на свежем воздухе (Игры - вертушки «Разбойники и королевский замок», «Форд Боярд»)
	■ Эстафеты, спортивные мероприятия (спортивная игра «Веселые старты», «Солнце, воздух и вода»)
	■ Беседы, лекции «Мое здоровье»

План работы медицинского работника

Цель: соблюдение гигиенических условий пребывания, отдыха, питания, оздоровления и медицинского обслуживания детей.

Задачи:

- ✓ Создание адекватных условий для полноценного отдыха и оздоровления детей в помещениях, соответствующих санитарно-эпидемиологическим нормам.
- ✓ Соблюдение режима
- ✓ Соблюдение норм полноценного и рационального питания детей.
- ✓ Проведение максимально возможных оздоровительных процедур и мероприятий.

Мероприятия:

- ✓ Контроль за санитарным состоянием игровых комнат и участка
- ✓ Осмотр детей (педикулез, кожные заболевания и т.д.)
- ✓ Контроль за здоровьем детей в лагере
- ✓ Контроль за организацией питания и качеством приготовления пищи
- ✓ Осуществление суточной пробы и хранение её в соответствующих условиях.
- ✓ Работа с отдельными категориями детей

Для детей часто и длительно болеющих простудными заболеваниями

Цель: повышение иммунобиологических функций организма

Мероприятия:

1. Закаливающие процедуры

2. Правильная организация режима дня
3. Максимальное пребывание на свежем воздухе (не менее 3-х часов)
4. Занятия физкультурой на свежем воздухе
5. ЛФК

Для детей с ослабленным зрением

Цель: вторичная профилактика нарушений зрения

Мероприятия:

1. Правильная организация режима дня с максимальным исключением зрительных нагрузок
2. Максимальное пребывание на свежем воздухе
3. Аутотренинг для глаз

Для детей с неврозами, ВСД

Цель: снятие утомления, психоэмоционального напряжения

Мероприятия:

1. Психологическая помощь
2. Рациональное питание
3. Ежедневное занятие физкультурой

Для детей с нарушением осанки и плоскостопием

Цель: вторичная профилактика сколиоза и плоскостопия

Мероприятия:

1. Правильная организация режима дня
2. Максимальное пребывание на свежем воздухе
3. Занятия физкультурой
4. ЛФК для профилактики сколиоза и плоскостопия (ходьба босиком по бревну, по песку и т.д.)



План работы инструктора по физкультуре

Цель: формирование здорового образа жизни и содействие всестороннему развитию личности детей.

Задачи:

- ✓ Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей через физическую культуру
- ✓ Развитие интереса к организационно-спортивной деятельности
- ✓ Воспитание по установлению спортивных контактов в духе взаимопонимания, уважения и добра

Мероприятия:

- ✓ Ежедневное проведение зарядки
- ✓ Проведение спортивных занятий в отрядах по легкой атлетике, футболу, подвижным играм
- ✓ Проведение состязания по бегу на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м за звание «Чемпион лагеря»
- ✓ Организация общелагерных спортивных мероприятий



**План физкультурно-оздоровительной
работы в пришкольном лагере «Байконур»**

№	Работа по оздоровлению воспитанников	ответственные
	<i>I. Физкультурно-оздоровительная работа</i>	
1.	Закаливание воздухом:	воспитатели спортинструктор начальник п/лагеря
2.	Утренний прием на свежем воздухе	
3.	Воздушные ванны	
4.	Воздушные ванны с упражнениями	
5.	Сон с доступом свежего воздуха	
6.	Контрастные воздушные ванны	
7.	Тонизирующая гимнастика после сна	
8.	Солнечные ванны	
	<i>Закаливание водой:</i>	
1.	Посещение бассейна	воспитатели спортинструктор
2.	Умывание в течение дня прохладной водой	
3.	Полоскание рта прохладной водой	
	Контрастное обливание ног	
	<i>Дополнительные закаливающие процедуры:</i>	спортинструктор бассейна
1.	Массаж стоп сухой мочалкой	
	<i>Профилактические мероприятия:</i>	
1.	Массаж	медсестра
2.	Офтальмологотренинг	
3.	Контрастное обливание ног	воспитатели
4.	Психологический аутотренинг	
	<i>II. Спортивно-массовая работа</i>	

1.	Проведение занятий спортивных кружков и тренировка по видам спорта	воспитатели спортивный инструктор медсестра
3.	Праздник «Сабантуй»	
4.	Конкурсы «Юный спортивный инструктор»	
5.	Лагерная спартакиада «Стартин»	
6.	Личное первенство по бадминтону, настольному теннису	
7.	Посещение бассейна	
8.	«Спортивная дорожка»	
9.	«Спортландия»	
10.	Мини -футбол	
11.	Индивидуальная работа с детьми	
III. Агитационно-пропагандистская работа		
1.	Оборудование информационного стенда «Будьте здоровы»	воспитатели спортивный инструктор медсестра начальник п/лагеря
2.	Выпуск санитарных листов	
3.	Выпуск фотоматериалов	
4.	Проведение физкультурной викторины между отрядами	
5.	Проведение информационных десяти минуток о ЗОЖ	
6.	Организация показа видеосюжетов о ЗОЖ и спорту	
IV. Работа отряда ЮИД и тимуровского отряда		
1.	Профилактика травматизма	воспитатели спортивный инструктор начальник п/лагеря
2.	Проведение спортивных мероприятий с подшефными	
V. Организация питания		
1.	Организация режима питания.	

2.	Соблюдение норм потребления продуктов, калорийности питания	комиссия питанию медсестра воспитатели начальник п/лагеря
3.	Гигиена приема пищи	
4.	Витаминизация питания	
5.	Индивидуальный подход к детям во время приема пищи	
<i>VI. Контрольно-диагностическая работа</i>		
1.	Мониторинг показателей физического развития	медсестра воспитатели начальник п/лагеря
2.	Организация контроля за соблюдением санитарно-гигиенических норм в помещениях лагеря	
3.	Организация контроля за соблюдением режима дня	
4.	Организация работы по профилактике травматизма	
<i>VII. Аналитическая работа</i>		
1.	Анализ показателей физического развития за смену	медсестра воспитатели начальник п/лагеря
2.	Анализ заболеваемости детей	
3.	Анализ качества физкультурно-оздоровительной работы с помощью анкетирования	
4.	Постановка задач на следующий сезон работы оздоровительного лагеря	

План оздоровительных мероприятий 1 отряд

<i>отряды</i>	<i>содержание мероприятия</i>	<i>время проведения</i>	<i>место проведения</i>	<i>ответственные</i>
1 отряд	лечебная гимнастика	по плану	школа	медсестра
	психологический аутотренинг	по плану	школа	воспитатели
	сон с доступом свежего воздуха			
	массаж оздоровительный	по желанию	медпункт	медсестра
	Умывание в течение дня прохладной водой Полоскание рта прохладной водой	по плану	школа	воспитатели
	посещение бассейна «Олимпийский»	по плану	бассейн	плаврук
	босоное хождение	по плану	школа	воспитатели
	массаж стоп сухой мочалкой		стадион	
	офтальмолог тренинг	по плану	школа	воспитатели
	проведение утренней зарядки, спорт игр, физминуток	по плану	стадион спортзал	воспитатели физрук инструкторы
	обливание ног контрастные ванны солнечные ванны	по плану	школа	воспитатели

План оздоровительных мероприятий 2-3 отряд

<i>отряды</i>	<i>содержание мероприятия</i>	<i>время проведения</i>	<i>место проведения</i>	<i>ответственные</i>
2-3 отряд	профилактика плоскостопия (ортопедическая дорожка)	по плану	спортплощадка	воспитатели
	босого хождение	по плану	школа стадион	воспитатели
	лечебная гимнастика	по плану	пол-ка №2	инструктор
	обливание ног	по плану	На улице	воспитатели
	аутотренинг, релаксация	по плану	школа	воспитатели
	офтальмолог тренинг	по плану	школа	воспитатели
	посещение бассейна «Олимпийский»	по плану	бассейн	плаврук
	прием витаминов	по плану	столовая	воспитатели
	проведение утренней зарядки, спорт игр, физминуток	по плану	стадион спортзал	воспитатели физрук инструкторы

План оздоровительных мероприятий 4-5 отряд

<i>отряды</i>	<i>содержание мероприятия</i>	<i>время проведения</i>	<i>место проведения</i>	<i>ответственные</i>
4-5 отряд	дыхательная гимнастика ежедневно во время утренней зарядки	по плану	спортплощадка	воспитатели
	полоскание горла с лекарственными травами	по плану	медпункт	медсестра
	босоное хождение	по плану	спортплощадка школа	воспитатели
	лечебная гимнастика	по плану	пол-ка №2	инструктор
	обливание ног	по плану		воспитатели
	оздоровительный массаж (по желанию родителей)	по плану	медпункт	медсестра
	посещение бассейна «Олимпийский»	по плану	бассейн	плаврук
	проведение утренней зарядки, спорт игр, физминуток	по плану	стадион спортзал	воспитатели физрук инструкторы

Ожидаемые результаты

В ходе реализации данной программы ожидается:

- ✓ Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья
- ✓ Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности.
- ✓ Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- ✓ Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
- ✓ Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
- ✓ Приобретение новых знаний и умений в результате занятий в кружках (разучивание песен, игр, составление проектов)
- ✓ Расширение кругозора детей.
- ✓ Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
- ✓ Личностный рост участников смены.

Список используемой литературы:

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Гузенко А.П. Как отдых детей сделать полезным для здоровья. Волгоград: Учитель, 2007
3. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4.-Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.
4. Организация доуговых оздоровительных мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева.Москва: ВАКО, 2007 г.