

Рабочая программа профильного лагеря
«Олимпийский»
(спортивное направление)

Составил: Устинов И.А.
руководитель ШСК «Патриот»

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья. Поэтому особое внимание в лагере будет уделяться физкультуре и спорту.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому – каждый день праздник», - гласит восточная мудрость. Вот поэтому мы взяли для нашего пришкольного профильного лагеря спортивное направление. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также познакомить детей с историей Олимпийских игр.

На базе МОБУ «Сясьстройская СОШ №2» с 19.06.2023года по 30.06.2023 года будет организован профильный спортивный лагерь «Олимпийский». Программа работы лагеря рассчитана на 10 дней. Режим работы лагеря с 08.30 до 14.30.

Лагерь будут посещать 24 ребенка в возрасте от 10 до 15 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям состоящих на различных видах профилактического учета, детям с ограниченными возможностями здоровья и детям, чья жизнедеятельность объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств.

Сформирован один отряд.

Лагерь будет работать в соответствии с планом работы по организации отдыха, оздоровления и занятости детей.

Цель: Воспитание сознательного отношения к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки максимальному раскрытию своих способностей.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни.
2. Воспитание дисциплины, силы воли, трудолюбия и сплочённости в коллективе.
3. Повышение спортивного мастерства.

Для реализации задач летнего оздоровительного лагеря в полном объеме использовались такие формы как прогулки, учебно-тренировочные занятия, соревнования, конкурсы, викторины, беседы.

Направления деятельности лагеря

Оздоровительная работа

Основополагающими идеями в работе с детьми в лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- осмотр детей медицинским работником в начале и в конце смены;
- утренняя гимнастика;
 - принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере в светлое время суток);
 - организация пешеходных экскурсий;
 - организация здорового питания детей;
 - организация спортивно-массовых мероприятий:
 - спортивные эстафеты;
 - занятия в бассейне.

Физкультурно–оздоровительная, спортивная работа

- вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности;
- выработка и укрепление гигиенических навыков;
- расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

- утренняя гимнастика (зарядка)
- занятия на спортивной площадке;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»);
- тренировочные занятия;
- занятия в бассейне.

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

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

- Инструктажи для детей:
«Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Правила при поездках в автотранспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»; «Правила безопасности при терактах», «По предупреждению кишечных заболеваний», «Меры безопасности жизни детей при укусе клещом».
- Беседы, викторины, экскурсии, занятия
- Игра-беседа «Уроки безопасности при пожаре»;

-Инструкции по основам безопасности жизнедеятельности: «Один дома», «Безопасность в доме», «Правила поведения с незнакомыми людьми», «Правила поведения и безопасности человека на воде», «Меры доврачебной помощи».

Предполагаемые результаты: дети смогут себя реализовать по своим возможностям, проявив активность и инициативу, укрепить здоровье, у многих появилось желание участвовать в работе лагеря на следующий год. Отдых и оздоровление детей должны пройти без чрезвычайных ситуаций и нарушений.

Распорядок дня профильного лагеря «Олимпийский»:

Элементы режима дня	Пребывание детей
	8.30 до 14.30 часов
Сбор детей, зарядка	8.30 - 9.00
Утренняя линейка	9.00 - 9.15
Завтрак	9.15 - 10.00
Работа по плану отряда	10.00 - 13.30
Обед	13.30 - 14.00
Уход домой	14.30

План работы профильного лагеря

1 день (19 июня)	Минутка здоровья. День знакомств.	Торжественное открытие смены, поднятие флага.
2 день (20 июня)	Школа безопасности «Оказание первой помощи при травмах»	Тренировка
3 день (21 июня)	Просмотр видеоматериалов на спортивную тематику	Бассейн 10.00
4 день (22 июня)	Школа безопасности «Правила поведения при ЧС»	Бассейн 10.00
5 день (23 июня)	Спортивно-игровая программа «Быстрее, выше, сильнее», соревнования на открытых площадках	Тренировка
6 день	Игровая программа «Летающий мяч»	Тренировка

(26 июня)		
7 день (27 июня)	Настольный теннис	Бассейн 10.00
8 день (28 июня)	Школа безопасности «На улицах большого города»	Тренировка
9 день (29 июня)	Теоретическое занятие по правилам в игровых видах спорта	Тренировка
10 день (30 июня)	Школа безопасности «Уроки юного туриста»	Тренировка Закрытие смены

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F383F900D57BA7600DC61F199E4F2B9
Владелец: Богомолова Ирина Викторовна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024