

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ ДО ДЮСШ
Прионежского муниципального района
С.В. Федотова
«12» сентября 2025 г.



ПРОГРАММА
осеннего пришкольного физкультурно-спортивного
лагеря с дневным пребыванием детей
МОУ ДО ДЮСШ Прионежского
муниципального района

2025 год

Пояснительная записка

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

Во время осенних каникул происходит разрядка накопившейся напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет 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. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Лагерь является, с одной стороны - формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

Спорту, как и в настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки. Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.

Актуальность программы

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.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное,

экологическое, физкультурно-оздоровительное, нравственно-эстетическое, патриотическое, профилактическое.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья «здоровые дети – здоровая страна». Считаем, что в основе игротеки оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также познакомить детей с историей Олимпийских игр, и игровых видов спорта.

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими.

Результативность программы выявляется при помощи данных анкетирования, проведения соревнований, конкурсов, викторин.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

Новизна программы

Целесообразность программы раскрывается во всех аспектах образовательного процесса – воспитании, обучении, развитии. **Новизна программы** прослеживается в широком приобщении детей к разнообразному социальному опыту, созданию в лагере стиля отношений сотрудничества, содружества, сотворчества, участия детей в управлении детским лагерем.

Направление программы

В целях создания условий для реализации прав детей на полноценный отдых, оздоровление, развития их разнообразных интересов и способностей, а также разумной занятости в каникулярное время на базе МОУ «Шелтозерская СОШ», МОУ «Деревянковская средняя общеобразовательная школа № 5 имени дважды Героя Советского Союза летчика-космонавта СССР А.Г. Николаева» при участии МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района создаются оздоровительные лагеря дневного пребывания «Энергия» и «Юниор». Основное назначение лагеря с дневным пребыванием - комплексное восстановление здоровья ребенка для обеспечения его жизнедеятельности, повышение его адаптационных возможностей. В условиях такого лагеря ребёнок вечерами и в выходные дни полностью находится в семье, с родителями и близкими, а днем находится под присмотром педагогов, занят полезными делами, калорийно питается, общается со сверстниками и взрослыми, что помогает гармоничному развитию индивидуального и коллективного начала. Формируя способы самореализации ребенка программа предусматривает вариативности содержания с учетом их интересов, потребностей желаний и возможностей.

Организация отдыха - один из важных аспектов образовательной деятельности. В детском оздоровительном лагере главное – не система дел, не мероприятия, а ребенок в деле, его поступки, его отношение к делу, к

друзьям по отряду, к взрослым людям. Содержанием досуга должен стать активно организованный отдых детей, способствующий снятию физического и психологического напряжения детского организма.

Адресат программы

Основной состав лагеря — это обучающиеся образовательного учреждений в возрасте 7 –15 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, дети членов семьи СВО.

Цель и задачи программы

Цель: организация отдыха и оздоровления обучающихся спортивной школы, создание условий для укрепления здоровья детей.

Задачи:

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Сокращение разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством спорта, игры, познавательной и трудовой деятельности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
4. Формирование у школьников навыков общения и толерантности.
5. Утверждение в сознании школьников нравственной и культурной ценности.
6. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
7. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие творческого мышления.

Ожидаемые результаты

1. Общее оздоровление обучающихся, укрепление их здоровья.
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие физических качеств и творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
3. Развитие участниками смены умений и навыков индивидуальной, коллективной, спортивной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Приобретение новых знаний и умений в спортивной и других видах деятельности (разучивание игр, песен, стихов, считалок).
7. Расширение кругозора детей.
8. Повышение общей культуры обучающимся, привитие им социально-нравственных норм.

9. Личностный рост участников смены.

Принципы реализации программы

- Безусловная безопасность всех мероприятий;
- Учет особенностей каждой личности;
- Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря;
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря;
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых;
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Педагогические методы

- метод коллективного действия;
- метод демократического принятия решений по общезначимым вопросам;
- метод воздействия доброжелательной обстановкой;
- метод эмоционального заражения привлекательной деятельностью;
- метод поощрения;
- метод индивидуализации способов участия ребенка в деятельности.

Формы организации деятельности детей

1. Утренняя зарядка;
2. Игры на спортивной площадке;
3. Подвижные игры на свежем воздухе;
4. Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»);
5. Оздоровительные мероприятия (воздушно-солнечные ванны);

Развитие детского самоуправления

Детское самоуправление в лагере – это демократическая форма организации жизнедеятельности ученического коллектива, обеспечивающая

- развитие самостоятельности обучающихся;
- оптимальное решение повседневных задач с учетом интересов детей;
- подготовку к будущему выполнению обязанности по участию в руководстве государственными и общественными делами, т. е, приобретение каждым подростком знаний, умений и навыков управленческой деятельности.

Структура самоуправления

Общий сбор лагеря – высший законодательный орган смены при равном представительстве детей и взрослых. Избирается на общем собрании

детей и сотрудников лагеря, принимает решения, касающиеся жизнедеятельности всех участников смены, утверждает программы, планы.

Совет лагеря – детский исполнительный орган самоуправления, состоящий из представителей отрядов. Собирается один раз в день. Планирует работу на день, подводит итоги дня, осуществляет обмен информацией, контролирует работу отрядов в течение дня. *Творческие микрогруппы* – временные детские объединения, которые разрабатывают и организуют различные конкурсные программы, праздники и т.д.

Законы лагеря

- Закон доброго отношения к людям.
- Закон охраны природы.
- Закон здорового образа жизни.
- Закон самоуправления.
- Закон свободы слова.
- Закон поднятой руки.

Система мотивации и стимулирования

Мотивацию можно разделить на два уровня силы: мотивация сохранения и мотивация достижения.

Чаще всего человеком используется мотивация сохранения. Такое эмоциональное состояние не требует длительной силы эмоций. Активность находится на низком уровне и направлена на то, чтобы не потерять то, что уже создано.

А вот мотивация достижений требует гораздо большей силы эмоций. И, соответственно, требует большей активности для достижения желаемого (то, чего хочется на данный момент).

В течение всей смены стимулируется личностное развитие и рост каждого ребёнка, посещающего оздоровительный лагерь. В лагере разработана система стимулирования успешности и личностного роста. Каждый спортсмен может ежедневно получать награды «значок» за активное участие в жизни команды и в целом лагеря.

Если спортсмен набирается 10 «значков», то их можно обменять на одну «медаль». В конце лагерной смены подводятся итоги: подсчитывается количество «значков» и «медалей». Имя победителя заносится на стенд «Славы». По итогам победители получают грамоты.

Образовательная деятельность

- реализация образовательного компонента

Механизм реализации образовательного компонента Физкультурно-спортивной направленности подразумевает организацию познавательных бесед об истории спорта, олимпийского движения. Тематическое содержание соответствует возрастным особенностям и уровню знаний воспитанников.

- реализация дополнительных образовательных программ по направлениям

Программа оздоровления детей является комплексной, в котором учащихся ждёт много приключений, множество интересных и увлекательных встреч, в котором будут жить все дружно, заботясь, друг о друге и об окружающих, развивая свои физические качества. В связи с этим программа делится на несколько направлений и этапов реализации:

1.Физкультурно-оздоровительное направление:

- День здоровья «О спорт, ты – мир!»;
- Утренняя зарядка;
- Подвижные игры на свежем воздухе;
- Спортивные праздники, веселые старты;
- О вредных привычках и о правилах здорового образа жизни;
- Перекресток осенних забав;
- Акция «Мы – за здоровый образ жизни!»
- Олимпийский день.

2. Экологическое направление:

- День юннатского движения;
- День земли;
- Выставка рисунков и фото - работ;
- Экологические акции по уборке территории лагеря от мусора;
- «Зеленая аптека» — беседы о лекарственных травах.

3.Нравственно-эстетическое:

- День друзей;
- День читателя;
- День юмора;
- День семь;
- День вежливости;
- Беседы об этикете;
- Конкурсы рисунков, поделок;
- Игровые программы;
- Концерт.

4.Патриотическое направление:

- День России;
- День национальных культур
- Посещение школьного музея;
- Викторины, конкурсы
- Беседы и эстафеты с использованием народных игр.

5.Профилактическое направление:

- День пешехода;
- День без вредных привычек;
- Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД;
- Беседы медика о пользе закаливания, зарядки и т.д.

- учебно-тематический план/профильного компонента

№	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
		знать	уметь
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	История борьбы в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
2	Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях.	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину.
4	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками, кувьрки.	ОРУ	Выполнять кувьрки со страховкой
5	Основы техники и тактики борьбы	Основы техники и тактики борьбы	Точно выполнять приемы борьбы
6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	Знать способы самостраховки	Уметь быстро реагировать при падении
7	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	ОФП, нормативы ОФП	Выполнять нормативы
8-18	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Соблюдать правила

- содержание учебно-тематического плана
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы.

Учебно-тематический план

Задачи образовательного/профильного компонента

- обучение комплексу специальных знаний;
- формирование знаний об истории развития спорта;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний.

Факторы риска

Возможные факторы риска	Меры профилактики
Факторы окружающей среды: плохая погода, дождь;	Заменить мероприятием без выхода на улицу
жара, палящее солнце.	Защита головы от солнечного удара, питьевой режим. Не позволять длительное время, находится на открытом солнце
Не желание принимать участие в мероприятиях	Организовать индивидуальную работу: беседа воспитателя, помощь психолога.
Нарушение правил дорожного движения	Беседы, лекции, практические занятия по предупреждению и профилактике ДТТ.
Травмы и ушибы	Предупреждение и профилактика. Иметь средство для дезинфекции ссадин и ран, порезов. Помощь медицинского работника.
Несоблюдение режима дня	Разъяснительные беседы о необходимости соблюдения режима дня.

Условия реализации программы

Реализация программы возможна с помощью обеспечения:

- чёткого представления целей и постановки задач;
- конкретного планирования деятельности;
- кадрового обеспечения программы;
- методического обеспечения программы;
- педагогических условий;
- материально-техническое обеспечения.

Реализация программы проходит с помощью коммуникативных, творческих, развивающих спортивных и подвижных игр; организации коллективных творческих дел, выполнению заданий по рефлексии лагерных дел, физических коррекционных упражнений.

Средства укрепления физического здоровья детей:

1. Полноценное питание детей;
2. Витаминизация;
3. Гигиена приема пищи;
4. Режим дня;

5. Рациональная организация труда и отдыха;
6. Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
7. Вынос основной деятельности в лагере на свежий воздух.

2.Содержание программы

Ход реализации программы смены

I этап - подготовительный:

- разработка программы деятельности пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в пришкольном оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, должностные обязанности, инструктаж и т.д.).

II этап - организационный «Будем знакомы»:

- Знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря;
- Распределение детей по отрядам;
- Оформление отрядов и отрядных уголков;
- Инструктаж по ППБ, ТБ и охране здоровья детей.

III этап - основной:

- Реализация плана работы лагеря дневного пребывания детей;
- Участие детей и подростков в различных видах коллективно-творческой деятельности.

IV этап - заключительный этап:

- Анкетирование «Что я получил за время пребывания в лагере?»;
- Подведение итогов ЛДП;
- Закрытие лагеря.

Календарный план проведения лагерной смены «Энергия» на базе МОУ «Шелтозерской СОШ»

№	Дата	Наименование мероприятия
1	1 день	1.Организационная часть. 2.Знакомство «Расскажи мне о себе» 3.Ознакомление с правилами поведения на природе, проведения экскурсий.
2	2 день	1. Спортивный праздник «По морям, по волнам...» - открытие лагеря 2.Игровая программа от «Движения первых» 3.Творческий час в библиотеке
3	3 день	1.Трудовой десант «Нас тут не было» 2. квест от Федерации спортивного ориентирования 3. Викторина.
4	4. день	1.Спортивная Викторина 2.квест от ГАУ РК Центр по управлению петроглифами.

5	5 день	1. «Юмор в спорте важен, не спорте!» (эстафеты) 2. Закрытие лагеря. Концерт.
---	--------	--

Календарный план проведения лагерной смены «Юниор» на базе МОУ «Деревянской СОШ №5»

№	Дата	Наименование мероприятия
1	1 день	1.Организационная часть. 2.Знакомство «Расскажи мне о себе» 3.Профилактические беседы с представителем ПДН.
2	2 день	1. Трудовой десант 2.Игровая программа «Флорбол»
3	3 день	1. квест от Федерации спортивного ориентирования 2. Викторина.
4	4. день	1. Эстафеты 2. квест от ГАУ РК Центр по управлению петроглифами
5	5 день	1. Квиз, мастер класс «Движение первых» 2. Закрытие лагеря. Концерт силами воспитанников ДЮСШ

Условие реализации программы

Педагогический коллектив представлен тренерами-преподавателями МОУ ДО ДЮСШ Прионежского муниципального района - людьми-единомышленниками, имеющими опыт работы с детьми в оздоровительных лагерях дневного пребывания, проведения спортивных мероприятий, мониторинга состояния здоровья.

Административно-хозяйственная деятельность лагеря обеспечивается постоянными сотрудниками общеобразовательными организациями, на базе которых открывается лагерь - имеющими соответствующее профессиональное образование.

Кадровое обеспечение программы

1. Начальник лагеря.
2. 2 тренера-преподавателя.

Подбор начальника лагеря, воспитателей проводит администрация школы. Начальник лагеря определяет функциональные обязанности персонала, управляет работой лагеря и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности лагеря, отвечает за качество и эффективность.

Воспитатели организуют воспитательную работу, отвечают за жизнь и безопасность ее участников. Функции воспитателя заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по

самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Воспитатель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.

Обязанности обслуживающего персонала определяются начальником лагеря.

Начальник и педагогический коллектив, специалисты хозяйства отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья воспитанников во время участия в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

Информационно-методическое обеспечение

- должностные инструкции всех участников процесса.
- проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
- подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
- проведение ежедневных планёрок.
- коллективные творческие дела
- творческие мастерские
- индивидуальная работа

Ресурсное обеспечение программы

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- школьная библиотека;
- столовая;
- игровая площадка;
- кабинеты;
- ТСО;
- игры настольные и др.;
- хозяйственный инвентарь;
- канцелярские принадлежности.

Оценка эффективности программы

В ходе реализации программы используются следующие методы отслеживания ее результативности:

- анкетирование;
- диагностика.

Контроль проводится на уровне всех участников программы:

- оценка программы детьми: анкета;
- оценка программы родителями: книга отзывов и предложений;
- оценка программы педагогами: аналитический отчет.

Критерии эффективности программы

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, также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:

- Постановка реальных целей и планирование результатов программы.
- Соответствие содержания мероприятий уровню подготовки и развития детей.
- Заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат.
- Удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы.
- Творческое сотрудничество взрослых и детей
- Желание участвовать в работе лагеря на следующий год
- Удовлетворенность организацией работы лагеря родительской общественности
- Степень активности ребенка в практической деятельности по усвоению новых знаний, умений и навыков
- Умение участников смены оценивать собственные результаты
- Самостоятельность в занятиях по своему интересу, ответственность
- Характер нравственных отношений со сверстниками, взрослыми
- Качественные изменения физического состояния ребенка
- Расширение знаний о ЗОЖ и способах укрепления здоровья

Список использованной литературы

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Учебно-методическое пособие. Кострома: Педагогическое общество России, 2001.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья, М.ОЛМА, 2009
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания, М.ОЛМА, 2009
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании, М.ОЛМА, 2009
5. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Кипарис. Коллективно-творческие дела, игры, праздники, аттракционы, развлечения, индивидуальная работа. М.: Педагогическое общество России, 2001.
6. 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.
7. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. -М., 1990.
8. Кочубей Б. И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника // Педагогика и психология: Новое в жизни, науке, технике. № 3. - М.: Знание, 1988. - 80 с.
9. Лаврентьев В.В. «Советы организатору и вожатому по подготовке летнего лагеря», 2002 г.
10. Ложникова Н.А. Имитационные педагогические игры: Методические рекомендации. - Омск, 1990

11. Толченев О.А. Сценарии игровых и театрализованных представлений для детей разного возраста: Нескучалия. М.: Владос, 2001.
12. Торгашов В.Н. В эфире новости: Праздники. Конкурсы. Забавы. Викторины. Путешествия. Советы. Игры. М.: Педагогическое общество России, 2001.
13. Черный Г.П. Пионерский праздник. - М.: Мол. гвардия, 1980. - 95с.: ил.
14. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1993. - 111с.
15. Шмаков С.А. Каникулы: Прикладная энциклопедия: учителю, воспитателю, вожатому. - М., 1994. - 160 с.
16. Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная – М.: ВАКО, 2006