

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Меленковского района

Принята педагогическим советом.

Протокол от 31.03.2022 г. № 3

Директор: Ю.В. Шуянцева

Приказ от 01.04.2022 г. № 10- ЗОЛ



Утверждаю.

**Программа  
загородного оздоровительного лагеря  
«Солнечная поляна»  
«Ориент - квест»  
II смена**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 6 - 17 лет**

**Срок реализации: 14 дней**

**г. Меленки**

**2022 год**

## Содержание программы

<b>1. Полное название программы</b>	Программа физкультурно- спортивного направления загородного оздоровительного лагеря «Солнечная поляна» <b>«Ориент- квест»</b>
<b>2. Исполнители программы</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Меленковского района
<b>3. Адрес, телефон</b>	602102 г. Меленки Владимирской области. ул. <i>Красноармейская</i> , д.98. Контактные телефоны: (49247) 2 – 20 – 96
<b>4. Нормативные документы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Закон «Об образовании РФ» -</li><li>Конвенция ООН о правах ребенка, 1991г</li><li>➤ Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г</li><li>➤ Конституция РФ ст.43</li><li>➤ Устав образовательного учреждения</li><li>➤ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ</li><li>➤ Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ</li><li>➤ Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ</li><li>➤ Положение о загородном оздоровительном лагере «Солнечная поляна»</li><li>➤ Правила по технике безопасности, пожарной безопасности</li><li>➤ Инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий</li><li>➤ Должностные инструкции работников</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра</li> <li>➤ Заявления от родителей</li> <li>➤ Акт приемки лагеря</li> <li>➤ Планы работы</li> </ul>
<b>5.Цель программы</b>	- формирование у подростков потребности в здоровом образе жизни средствами туризма.
<b>6.Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>7.Количество, возраст учащихся</b>	112 чел. Учащиеся школ города и района в возрасте от 6 до 17 лет
<b>8.Смена, сроки проведения</b>	II смена 06.07.2022 г. – 19.07.2022 г.
<b>9. Оценка эффективности</b>	Результаты анкетирования «Чего я ожидаю от лагеря» и «Что я получил за время пребывания в лагере»; результаты проведения спортивных состязаний, конкурсов, викторин
<b>10.Ожидаемые результаты</b>	<p>Привлечение подростков к занятиям туризмом, формирование потребности в здоровом образе жизни, знакомство и установление дружеских связей между коллективами, личностное развитие, сплочение команд, повышение роста спортивного мастерства.</p> <p>Участие в деятельности лагеря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позволит участникам активно и с пользой для здоровья отдохнуть;</li> <li>- повысит походный, туристский опыт участников;</li> <li>- позволит проявить организаторские, лидерские качества участников;</li> <li>- закрепит теоретические знания и практические навыки, прохождения технических этапов спортивного туризма и ориентирования на местности.</li> </ul> <p>Условия жизни в лагере позволит участникам испытать себя, свои физические и творческие возможности, умение действовать сообща, в коллективе, умение принимать нужные решения в кратчайший срок, рассчитывать на свои силы.</p>

## Пояснительная записка

В период летних каникул спортивные лагеря – это один из самых любимых и распространенных способов активного отдыха среди учащихся, предпочитающих здоровый образ жизни.

Намного интереснее пробежаться по лесу, вдохнуть полной грудью аромат хвои, цветущего разнотравья, удивляться многообразию животного и растительного мира нашего леса, применить на практике те навыки и умения, которые отрабатывались в течение учебного года в спортзалах, чем сидеть в задымлённом городе.

При этом не стоит забывать, что современное развитие России остро поставило задачу физического возрождения нации. И особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере воспитания подростков.

К сожалению, в сознании многих подростков преобладает негативное отношение к физической культуре и спорту, забываются славные традиции воинской доблести. Большинство подростков из них не умеют контролировать свое поведение в экстремальной ситуации, не могут выполнять элементарные физические упражнения, предусмотренные школьной программой.

Воспитывать всегда непросто. А сегодня, когда за короткое время в стране изменилась экономическая и политическая ситуация, произошла переоценка ценностей и идеалов, тема воспитания особенно сложна. Сегодня спортивный туризм – это эффективное средство воспитания подрастающего поколения, включающего идейно-нравственное, умственное, трудовое, эстетическое, патриотическое, физическое воспитание и рациональный досуг подростков.

Физические упражнения, игры, практическая отработка навыков туристского многоборья и спортивного ориентирования позволяют укрепить физическое и психическое здоровье подростков, способствуют формированию устойчивой мотивации для занятий физической культурой и спортом.

Подростки, занимающиеся туризмом, быстрее смогут обрести социальную зрелость, получить духовную и физическую закалку, активно подготовиться к трудовой деятельности, защите Родины.

Познание участниками лагеря истории родного края, уяснение замечательных трудовых свершений своих земляков, проявления ими мужества, стойкости и героизма в годы суровых военных испытаний, многочисленные примеры патриотических действий, поступков жителей родного края в многовековой истории страны – все это, безусловно, будет играть значительную роль в воспитании подрастающего поколения в духе патриотизма и гражданственности.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 14 дней. Программа реализуется в период летних каникул.

## **Цель и задачи программы:**

### ***Цель программы:***

формирование у подростков потребности в здоровом образе жизни средствами туризма.

### ***Задачи программы:***

- ❖ Укрепление физического и психического здоровья подростков путем осуществления комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- ❖ Формирование устойчивой мотивации для занятий физкультурой и спортом;
- ❖ Обучение технике и тактике спортивного туризма и ориентирования;
- ❖ Социальная адаптация, помощь в самореализации;
- ❖ Развитие нравственных мотивов поведения подростков, повышение самооценки и веры в свои возможности.

### **Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:**

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

### **Содержание программы**

Организацию учебно – воспитательного процесса осуществляют опытные педагоги, являющиеся специалистами в области организации учебных занятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Занятия с детьми проводятся по группам состоящими из 15 человек. Занятия проходят по графику, основу которого составляет смена места занятий по графику. Основу графика составляет смещение групп по круговой системе. Каждая из групп работает независимо друг от друга.

Тренировочные занятия с отработкой практических навыков чередуются с теоретическими занятиями и развивающими играми. Вечернюю программу составляют спланированные игры и конкурсы, дискотеки.

Направленность лагеря спортивная, в процессе занятий формируются команды для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

## МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### **1. Нормативно-правовые условия:**

- Закон «Об образовании РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991 г.
- Положение о лагере
- Правила внутреннего распорядка лагеря
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в оздоровительном лагере.
- Инструкции по организации и проведению походов и экскурсий.
- Должностные инструкции работников.
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
- Заявления от родителей.
- Правила регистрации детей при поступлении и выбытии.
- Акт приемки лагеря.

### **2. Материально-технические условия:**

- Волейбольная площадка
- Баскетбольная площадка
- Футбольное поле
- Медицинский блок

### **3. Кадровые условия:**

- Начальник оздоровительного лагеря;
- Воспитатели - тренеры;
- Педагоги – организаторы;
- Педагог дополнительного образования;
- Педагог - психолог;
- Медицинская сестра;
- Врач.

### **4. Методические условия:**

Одним из важнейших механизмов реализации программы является организация деятельности микрогрупп внутри разновозрастного временного коллектива, который дает возможность возрастного взаимодействия детей и подростков по вертикали. Во время работы с детьми и подростками важно придерживаться следующих принципов:

- добровольность участия;
- открытость для подростков и детей всех социальных категорий;
- активное включение каждого в деятельность по реализации программы;

- за участником программы права выбора вида деятельности в зависимости от его потребностей и интересов.

### **Этапы реализации программы.**

#### **Организационный период (2 дня)**

Его задача – знакомство с идеями программы; ознакомление с режимом дня, требованиями к распорядку дня и дисциплине; выявление интересов; определение правил смены.

#### **Основной период (10 дней)**

Это самый большой и продолжительный период смены.

Главная задача – создание условий для организации развивающей деятельности и общения детей для реализации своих потребностей и возможностей, а также воспитание, у участников программы, качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни, таких, как стремление к лидерству, выносливость, ответственность, чувство одной команды и другие.

#### **Заключительный период (2 дня)**

День закрытия лагеря

Решение поставленных на пути достижения намеченной цели будет достигаться совместной творческой работой педагогов, вожатых и детей.

Привлечение подростков к занятиям туризмом, формирование потребности в здоровом образе жизни, знакомство и установление дружеских связей между коллективами, личностное развитие, сплочение команд, повышение роста спортивного мастерства.

Участие в деятельности лагеря:

- позволит участникам активно и с пользой для здоровья отдохнуть;
- повысить походный, туристский опыт участников;
- позволит проявить организаторские, лидерские качества участников;
- закрепит теоретические знания и практические навыки, прохождения технических этапов спортивного туризма и ориентирования на местности.

Условия жизни в лагере позволит участникам испытать себя, свои физические и творческие возможности, умение действовать сообща, в коллективе, умение принимать нужные решения в кратчайший срок, рассчитывать на свои силы.

#### **Содержание программы.**

Программа оздоровления детей является комплексной, в которой детей 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:

## План мероприятий

06.07	<b>ДЕНЬ ОТКРЫТИЯ СМЕНЫ</b> 1. Знакомство с режимом дня, правилами поведения в лагере. 2. Выбор актива отряда. 3. Игры на сплочение. 4. Организационная игра «Будем знакомы». 5. Открытие смены. 6. Беседа «Туризм как средство познания окружающего мира, физического и духовного развития личности».
07.07	<b>ДЕНЬ ПЕСЕН</b> 1. Минутка здоровья «Мой рост, мой вес». «Поговорим о личной гигиене». 2. Конкурная игра «Угадай мелодию». 3. Походные песни. 4. Подвижные игры на улице. 5. Видеоинструктаж «Поведение на воде», «Как себя вести во время возникновения пожара» и др.
08.07	<b>ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ</b> 1. Минутка здоровья «Лечение минеральной водой» (правила приёма мин. воды). 2. Инструктаж по КГЛ. Правила поведения в лесу. Правила безопасного поведения на улицах и дороге. Встреча с инспектором ДПС. 3. Игры на свежем воздухе. 4. Час общения «Я за здоровый образ жизни». 5. Доврачебная помощь в походе.
09.07	<b>ДЕНЬ ЭРУДИТА</b> 1. Минутка здоровья «Опасности вокруг нас». 2. Урок-викторина «Школа маленьких эрудитов». 3. Подвижные игры на улице. 4. Беседа «Безопасное использование бытовой техники». 5. Беседа «Туризм».
10.07	<b>ДЕНЬ СПОРТА.</b> 1. Минутка здоровья «Утро начинается с зарядки». 2. Инструктаж по ПДД «Правила велосипедистов». 3. Спортивные состязания «Быстрее, выше, сильнее». 4. Беседа «Из истории Олимпийских игр. Спорт сегодня». 5. Беседа «Как вести себя в экстремальных ситуациях». 6. Физическая подготовка туриста.
11.07	<b>ДЕНЬ КНИГ</b> 1. Минутка здоровья «Книги о здоровье». 2. Инструктаж «Переход улицы», «Правила поведения в библиотеке». 3. Посещение ЦДБ. Литературно-игровой калейдоскоп «С семьи начинается жизнь».

	4.Конкурс рисунков «Счастливая семья».
12.07	<p><b>ДЕНЬ ОРИЕНТИРОВАНИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Путешествие в страну Витаминию».</li> <li>2. Занятие «Теорию знай- на практике проверяй!»</li> <li>3.Презентация «Дорожная разметка».</li> <li>4. Подвижные игры во дворе школы.</li> <li>5. Беседа. «Топографическая подготовка».</li> <li>6. «Лучшая частушка о лагере».</li> </ol>
13.07	<p><b>ДЕНЬ КРАЕВЕДЕНИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Минутка здоровья «Как снять усталость с ног».</li> <li>2. Инструктаж «Правила поведения в лесу».</li> <li>3.Инструктаж «Обязанности пешеходов».</li> <li>4.Ориентирование на местности.</li> </ol>
14.07	<p><b>ДЕНЬ ОДНОГО МУЗЕЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при солнечных ожогах».</li> <li>2.Инструктаж «Правила перехода улицы», «Правила поведения в музее».</li> <li>3. Подвижные игры на улице.</li> </ol>
15.07	<p><b>ДЕНЬ СКАЗОК</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Поговорим о личной гигиене», «Гигиена туриста».</li> <li>2.Рисунки на асфальте «Там на неведомых дорожках».</li> <li>3. Инструктаж «Правила поведения при грозе».</li> <li>4. «По сказкам А.С.Пушкина». Игра- путешествие.</li> <li>4.Инструктаж «Опасности на дороге».</li> </ol>
16.07	<p><b>ДЕНЬ ВЫБОРА</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Правильное питание».</li> <li>2. Инструктаж по ПДД.</li> <li>3. Подвижные игры на свежем воздухе.</li> <li>4.Викторина «Кем быть?»</li> <li>5.Организация туристического быта (привал, бивак).</li> </ol>
17.07	<p><b>ДЕНЬ НРАВСТВЕННОСТИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Минутка здоровья «Закаливание».</li> <li>2.Урок нравственности и доброты (по Чернышевскому). «Всё доброе полезно, всё дурное вредно».</li> <li>3. «Гиннес- шоу».</li> <li>4. Минутка безопасности «Сигналы светофора», «Когда родился светофор».</li> <li>5. Правила противопожарной безопасности.</li> </ol>
18.07	<p><b>ДЕНЬ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минутка здоровья «Первая помощь при травмах».</li> <li>2. Инструктаж на водоемах</li> </ol>

	3. КТД: Плакаты и рисунки «Безопасное лето». 4. Игры на свежем воздухе. 5. Предписывающие знаки. 6. Основы поисково- спасательных работ. Презентация.
19.07	ОТЪЕЗД

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. *«Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003*
2. *Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001*
3. *Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999*
4. *«Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.*
5. *Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995*
6. *Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002*
7. *Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002*
8. *Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007*
9. *Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001*
10. *Туристическая игротка. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001*
11. *Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006*
12. *Черенкова Е.Ф. Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007*
13. *«Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001*
14. *Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007*
15. *«Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 1998.*
16. *Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.*