

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

«_____» _____ 2025г.



М.И. Вятченина

Программа летнего профильного спортивно-туристического лагеря

Авторы:

Мазенина О.П.

Вятчинин А.Н.

Пояснительная записка.

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в летних оздоровительных лагерях. 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.

Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей была вызвана:

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- необходимостью упорядочить сложившуюся систему перспективного планирования;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации цели и задач программы.

Данная программа по своей направленности является туристическо-краеведческой и включает в себя разноплановую деятельность, объединенную этим направлением: оздоровление, спортивные мероприятия, изучение родного марийского края, изучение экологии своего города, туристическая деятельность, творческая деятельность. Важное место в сфере свободного времени детей в лагере занимает спортивно-оздоровительная деятельность. Она позволяет реализовать потребность ребёнка в активном действии, направлена на снятие накопленной за учебный год усталости, способствует восстановлению интеллектуальных и физических сил, привитие интереса к спорту, физическому развитию, обучение навыкам, необходимым в жизни (плавание, умение ориентироваться на местности, оказание первой медицинской помощи и т.д.).

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение I лагерной смены. В лагере отдыхают 18 учащихся 5-10 классов.

Лагерь позволяет получить максимальный образовательно-оздоровительный эффект без значительных физических и эмоциональных перегрузок, характерных для многодневного туристского похода. Лагерь - школа туристской культуры. Осваивая элементы ориентирования, навыки туристского быта, жизни в коллективе, краеведческую деятельность и т.д., ребёнок получает базовое образование, единое для всех видов туризма. Это очень важно в работе со школьниками, только начинающими приобщаться к азам туризма и краеведения. На базе качественной общетуристской подготовки ребёнок более сознательно подходит в дальнейшем к выбору видовой туристской специализации.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая 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. Летний 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.

Цель: Воспитание у подрастающего поколения ценностного отношения к культурному наследию: любви к родному краю, сопричастности к его судьбе, бережного отношения к его культурно-историческим и природным богатствам.

Задачи

- изучение туризма и краеведения;
- систематизировать основные требования к гармоничному развитию ребенка в туристском лагере в современных условиях;
- создавать условия для раскрытия и развития творческого потенциала каждого;
- приобщать детей к здоровому образу жизни, организация физически активного отдыха;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- формирование сплоченности, чувства коллективизма;
- снижение эмоциональной и психической нагрузки

Основные формы реализации программы.

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей и подростков – это педагогическая система, способствующая развитию ребёнка как творческой личности, его духовного и физического саморазвития, возможности для воспитания трудолюбия, активности, целеустремлённости, здорового образа жизни и изучению своего края.

Физкультурно – оздоровительная работа

Основные формы организации:

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Спортивные игры на стадионе, спортивной площадке.
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)

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.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Художественно – творческая деятельность

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Основным назначением творческой деятельности в лагере является развитие креативности детей и подростков.

Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии.

Режим дня:

1. 9.00 - 9.10 – Встреча детей.
2. 9.10- 9.20 зарядка
3. 9.20- 09.35 -завтрак
4. 9.35 – 12.00 – Практические занятия.
5. 12.00 – 13.00 - Творчество – краеведческий час.
6. 13.00 – 13.20- обед
7. 13.20- 14.00 Узлы топознаки .

Ожидаемые результаты.

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
2. Развитие туристических навыков и умений, приобщение детей к туризму и путешествиям.
3. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самостоятельности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Расширение кругозора детей.
7. Повышение общей культуры учащихся, и культуры изучения родного края, привитие им социально-нравственных норм.
8. Личностный рост участников смены.
9. Укрепление связей между разновозрастными группами детей.
10. Создание условий для организованного отдыха учащихся в летний период.

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛАГЕРЕ

1 день. 2 июня 2025.

Ежедневное проведение спортивных мероприятий, регулярное включение в утреннюю зарядку специальных физических упражнений, направленные на исправление осанки, и комплексов упражнений на укрепление различных групп мышц.

2 день.

Проведение бесед и мероприятий о здоровом образе жизни.

3 день.

Проведение инструктажей по технике личной безопасности в различных жизненных ситуациях.

4 день.

В целях приобщения к здоровому образу жизни и занятиям спортом в план работы включены тематические спортивные дни: ориентирование на местности.

5 день.

Обучение туристическому быту, видам выживания в природных условиях; экологическое воспитание.

6 день.

Экологическая тропа. Экскурсия в лес.

7 день.

Туристическая эстафета «Здоровье сгубишь- новое не купишь.»

8 день.

Туристическая тропа испытаний: трайверс, подъем, спуск.

9 день.

Учебно-тренировочные занятия по ориентированию на местности.

10 день.

Прохождение этапов полосы препятствий.

11 день

Практическое занятие: определение азимута. Туристско-краеведческая игра.

12 день

Подготовка к закрытию

Заккрытие летнего спортивного лагеря.

Для оздоровления детей созданы следующие условия:

- функционирует спортивный зал;
- стадион;

Физическое здоровье детей укрепляется следующими средствами:

- полноценное питание детей;
- закаливание организма;
- гигиена приема пищи;
- режим дня;
- рациональная организация труда и отдыха;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- вынос основной деятельности в лагере на свежий воздух.