

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 29**

---

---

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
Горелова С.Б.  
12.01.2023г.

Утверждено  
приказом директора  
№ 07-ОД от 20.01.2023

**ПРОГРАММА  
ЛАГЕРЯ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
«СИБИРЯЧОК»**

**(направление ЗОЖ)**

Автор-разработчик:  
Тарасова Екатерина Сергеевна,  
начальник лагеря с дневным пребыванием

## Содержание

1. Информационная карта программы
2. Пояснительная записка
3. Цели и задачи программы
4. Содержание и форма реализации
5. Направления и виды деятельности:
6. Программа осуществляется по следующим блокам
7. Принципы организации педагогического процесса:
8. Принципы управления деятельностью воспитанников:
9. Условия реализации программы
10. План-сетка лагерной смены
11. Режим дня
12. Ожидаемые результаты, диагностика
13. Положение о школьном оздоровительном лагере

### 1. Информационная карта программы

1	Полное название программы	Программа оздоровительного лагеря дневного пребывания «Сибирячок» МБОУ г. Иркутска СОШ № 29 (направление ЗОЖ)
2	Цель программы	Организация отдыха и оздоровления в летний период детей, обучающихся в МБОУ г. Иркутска СОШ № 29
3	Направление деятельности	Спортивно – оздоровительное
4	Содержание программы	Мероприятия, реализующие программу; ожидаемые результаты и условия реализации.
5	Начальник лагеря	Тарасова Е.С.
6	Адрес, телефон	г. Иркутск, ул. Днепроvская, 2А, тел.:41 – 43 – 17
7	Количество детей	1 смена: 100 чел.
8	Возраст участников	7 – 10 лет
9	Сроки реализации программы	01 – 26 июня 2023 г.

### 2. Пояснительная записка

«Здоровое детство – это здорово» – эта формула становится девизом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для укрепления здоровья. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время всё очевиднее становится ухудшение здоровья детей. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребёнка. Здоровье-основа формирования личности. Приоритетным направлением программы является подготовка и организация воспитательно-оздоровительной работы в летнем пришкольном лагере. Ежегодно для учащихся проводится оздоровительная смена в лагере дневного пребывания, который функционирует на базе школы. В нем отдыхают дети из малообеспеченных, многодетных семей, дети группы риска, состоящих на внутришкольном контроле. Длительность смены 15

дней. В лагере ребенок заполняет свое свободное время полезными делами, укрепляет здоровье.

Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья.

Программа деятельности летнего лагеря ориентирована на создание социально значимой психологической среды, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка, организацию активного, насыщенного отдыха детей, проведение работы по вопросам сохранения здоровья и здорового образа жизни.

Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря. Основная идея программы – обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья в летний период, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни. Представление возможностей для раскрытия творческих способностей ребенка, создание условий для самореализации потенциала детей и подростков.

Формируя воспитательное пространство лагеря, в основу организации тематической смены (направление ЗОЖ) закладывается легенда лагеря, согласно которой все дети, посещающие лагерь, становятся участниками длительной сюжетно-ролевой игры со своими законами и правилами.

### **3. Цели и задачи программы**

**Цель:** Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление и творческое развитие.

**Задачи:**

1. Создать условия для активного и здорового отдыха детей.
2. Формирование устойчивой мотивации на здоровье у уч-ся, педагогов, родителей.
3. Формировать развитие познавательной активности, творческого потенциала каждого ребенка.
4. Формировать качества, составляющие культуру поведения, санитарно-гигиеническую культуру.

### **4. Содержание и форма реализации**

Продолжительность смены 15 дней. Количество смен – 1. Программа рассчитана на учащихся 7 – 10 лет. Руководство смены осуществляется начальником лагеря, за программное и методическое обеспечение отвечают воспитатели. Задача воспитателей: максимально обеспечить всех ребят возможностью интеллектуального развития школьников, их познавательных интересов, продуктивно работать по охране и укреплению здоровья детей.

Высшим органом самоуправления является общий сбор участников смены. Проводятся ежедневные линейки, на которых дается старт предстоящим мероприятиям и подводится итог прошедшего дня. Действует орган самоуправления: совет вожатых, который собирается ежедневно.

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

- безопасность всех проводимых мероприятий;
- учет особенностей каждой личности;
- возможность проявления способностей во всех областях творческой деятельности и досуга всеми участниками лагеря;
- достаточное количество спортивного инвентаря 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.

### **5. Направления, задачи и формы работы**

Направление: спортивно – оздоровительное

Задачи:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране труда.

Формы работы:

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Спортивные игры на стадионе, спортивной площадке.
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Эстафеты, спортивные мероприятия
- Беседы, лекции, ежедневные минутки здоровья

#### **6. Программа осуществляется по следующим блокам**

##### **➤ Организационный**

**Цель:** помощь каждому ребёнку адаптироваться в новых условиях. Предъявить единые требования к режиму дня и дисциплине.

**Виды работ:**

1. Планирование.
2. Оформление уголка.
3. Определение обязанностей.
4. Организация питания в лагере.

##### **➤ Оздоровительный**

**Цели и задачи:** научить отдыхающих ответственно относиться к своему здоровью и окружающей среде; научить правилам личной гигиены; дать правильное представление о нравственных и психологических отношениях между людьми; умению владеть собой; приемам самозащиты в экстремальных ситуациях.

1. Утренняя зарядка.
2. Рациональное сбалансированное питание.
3. Режим дня.
4. Посещение бассейна, солнечно – воздушные ванны.
5. Спортивные мероприятия (эстафеты, весёлые старты, спортивные часы, игры).

**Виды работ:**

1. Медицинский контроль и наблюдения за здоровьем детей, оперативный контроль со стороны воспитателей и медика, профилактические и лечебные мероприятия.
2. Обеспечение активного двигательного режима отдыхающих - спортивно-массовая работа: обеспечение активного движения для нормального развития детей и профилактики умственного утомления: проведение утренней зарядки на свежем воздухе; проведение спортивных, культурно-массовых мероприятий на свежем воздухе; обязательное проветривание; проведение дыхательных упражнений.
3. Профилактика стрессов и неврозов предусматривает: индивидуализацию оздоровительной программы в соответствии с уровнем здоровья, способностей и интересов каждого ребенка; организацию режима дня ребенка, его питания, досуга; организацию закаливания ребенка; обеспечение психологического комфорта ребенка: при взаимодействии с воспитателем, с друзьями; при участии в мероприятиях; пропаганду здорового образа жизни.

##### **➤ Орлята России:**

###### **• Экологическое направление**

1. Изучение особенностей края.
2. Бережное отношение к природе, лесу, воде.
3. Трудовые десанты.
4. Зелёный патруль.
5. Экологические игры на местности.

- **Патриотическое направление**

Уважение к российской символике – гимну, флагу, культуре и традициям своей страны. Уважение к ветеранам войны и труда. Сохранение памяти о подвиге русского солдата. Проведение мероприятий посвящённых Дню памяти и скорби.

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления должны воспитывать в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

1. Викторины о Великой Отечественной войне в день памяти с скорби. Просмотр видеофильма о военном времени.
2. Дни, посвящённые жизни замечательных людей. – А. Пушкину и других.
3. День Независимости России.

- **Творческое направление**

1. Коллективно – творческая деятельность.
2. Участие в мероприятиях.
3. Работа творческих мастерских.
4. Экскурсии с библиотеку.
5. Конкурсы, викторины.

➤ **Профилактика**

1. Лекция «Моё здоровье»
2. Минутки здоровья
3. Познавательная программа «Не играй с огнём!»
4. Квест – игра «ПДД – внимание дорога!»

### **7. Принципы организации педагогического процесса**

1. Гуманистической направленности.
2. Связи с жизнью и практикой.
3. Организационный принцип: последовательности и систематичности.
4. Научности.
5. Наглядности.

### **8. Принципы управления деятельностью воспитанников**

1. Активности детей.
2. Доступности и посильности.
3. Учета возрастных и индивидуальных особенностей.
4. Прочности и действенности результатов.

### **9. Условия реализации программы**

#### **Материально – техническое обеспечение:**

1. Создание оптимальных условий для проведения разнообразных мероприятий.
2. Наличие канцелярских принадлежностей, материалы для творчества детей.
3. Видеотехника и аудиоматериалы.
4. Призы и награды для стимулирования.

#### **Нормативно-правовые условия:**

- Закон «Об образовании РФ»;
- Конвенция о правах ребенка,
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания;
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности;
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере;
- Инструкции по организации и проведению экскурсий;
- Приказы УО;
- Должностные инструкции работников;
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра;

- Заявления от родителей;
- Правила регистрации детей при поступлении;
- Акт приемки лагеря.

### 10. План – сетка лагерной смены

№	Мероприятие	Дата проведения	Количество участников	Ответственные
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Встреча детей, создание отрядов, распределение обязанностей.</li> <li>• «Ярмарка идей» (обсуждение плана работы лагерной смены, предложения и пожелания).</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Знакомство с техникой безопасности (дорога, лес, водоем, территория лагеря).</li> <li>• Флешмоб ко Дню защиты детей.</li> <li>• Час весёлых затей: «У нас сегодня праздник детства»</li> </ul>	1 июня (четверг) «Открытие лагеря – День защиты детей!»	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Час добрых дел: уборка мусора операция «Чистый двор»</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Спектакль «Есть такая профессия»</li> <li>• Минутка здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге»</li> </ul>	2 июня (пятница) День профессий	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкурс рисунков ко дню рождения А.С. Пушкина</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Литературное путешествие, посвященное творчеству М.Е. Трофимова «Лесовик, волшебник из сказочной страны»</li> <li>• Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки»</li> </ul>	5 июня (понедельник) День русского языка	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Литературная игра – путешествие «Шелестят волшебные страницы» - литературная игра – путешествие к Пушкинскому дню в России</li> <li>• Подведение итогов конкурса рисунков по произведениям А. С. Пушкина</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Минутка здоровья «Сказки о здоровье»</li> </ul>	7 июня (среда) «Пушкинский день в России»	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мастер – класс с ИТ – специалистами «Путешествие в страну дронов»</li> <li>• Просмотр познавательного мультфильма «Город будущего»</li> <li>• Занятие по программе «Орлята</li> </ul>	8 июня (четверг) День технологий	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по

	<p>России» 1 – 4 кл.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекция «Моё здоровье»</li> <li>• Минутка здоровья «Путешествие в страну витаминию»</li> </ul>			воспитанию
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интеллектуальный конкурс «Россия – Родина моя!»</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Конкурс рисунков на асфальте «Я люблю тебя, Россия»</li> <li>• Беседа «Символика Российской Федерации»</li> <li>• Минутка здоровья «Правильное питание – залог здоровья!»</li> </ul>	13 июня (вторник) День России	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экологическая акция «Сбережем планету».</li> <li>• Спортивные соревнования «Весёлые старты»</li> <li>• Игра – бродилка «Путешествие по стране мраморных гор»</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Минутка здоровья «Осторожно, клещ!» (беседа о первой помощи при укусах насекомых)</li> </ul>	14 июня (среда) День экологии	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа «творческой мастерской».</li> <li>• Выставка творческих работ</li> <li>• Шоу иллюзий</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Минутка здоровья «Поделись улыбкою своей»</li> </ul>	15 июня (четверг) День волшебства	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательная программа «Не играй с огнём!»</li> <li>• Квест – игра «ПДД – внимание дорога!»</li> <li>• Конкурс плакатов «Сбережём лес от пожара»</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Минутка здоровья «Правильное питание – залог здоровья!»</li> </ul>	16 июня (пятница) День безопасности	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о толерантности</li> <li>• «Эстафета вежливости»</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Минутка здоровья «Поделись улыбкою своей»</li> </ul>	19 июня (понедельник) День добра	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Как вести себя в театре»</li> <li>• Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>• Мастер – класс «В мире масок»</li> </ul>	20 июня (вторник) День музыки и театра	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Музыкальный конкурс «Голос»</li> <li>Минутка здоровья «Витамины»</li> </ul>			советник по воспитанию
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Спортивно-музыкальный праздник «День наоборот»</li> <li>Конкурс рисунков: «Мы за здоровый образ жизни»</li> <li>Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье»</li> </ul>	21 июня (среда) День «наоборот»	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Линейка, посвященная Дню памяти и скорби «Памятная дата 22 июня 1941 года».</li> <li>Беседа «Символика Российской Федерации»</li> <li>Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>Просмотр видеофильма о военном времени</li> </ul>	22 июня (четверг) «День памяти и скорби – день начала ВОВ»	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>Шоу «Нитро – мороженное»</li> <li>Минутка здоровья «Береги глаза»</li> </ul>	23 июня (пятница)	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Диагностика – анкета «Как мы жили»</li> <li>Занятие по программе «Орлята России» 1 – 4 кл.</li> <li>Азотное шоу</li> <li>Супердискотека по окончанию смены в лагере</li> <li>Минутка здоровья «Чистая вода нужна всем»</li> </ul>	26 июня (понедельник) Возвращение домой – закрытие смены	100	Начальник лагеря, воспитатели, педагог-организатор, советник по воспитанию

### 11. Режим дня ЛДП «Сибирячок»

8.00 – 8.30 – прием детей

8.30 – 8.45 – зарядка

8.45 – 9.00 – линейка

9.00 – 9.40 – завтрак

9.40 – 11.00 – запланированное тематическое мероприятие

11.00 – второй завтрак

11.00 – 13.00 – прогулки, выезды, конкурсы, репетиции, подвижные игры

13.00 – 14.00 – обед

14.00 – подготовка к дневному сну

14.00 – 16.00 – дневной сон, занятия по интересам

16.15 – 16.45 – полдник

16.45 – 18.00 – занятия в кружках, прогулки, подвижные игры, конкурсы.

18.00 – уход домой.



### **Ожидаемые результаты, диагностика**

- ✓ 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 самодеятельности.
- ✓ 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.
- ✓ Расширение кругозора детей.
- ✓ Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
- ✓ Личностный рост участников смены.
- ✓ Приобретение учащимся практических экологических и природоохранных навыков.
- ✓ Организационно – пропагандистские умения:
  - Применение знаний законодательства об охране природы;
  - Планирование практических дел по охране природы;
  - Пропаганда здорового образа жизни.
- ✓ Поведенческие умения:
  - Формирование умений правильного поведения в природе;
- ✓ Оознавательные умения:
  - Распознавание объектов природы;
  - Понимание объектов живой природы в общем биологическом комплексе.
- ✓ Преобразовательные умения:
  - Выполнение работ по ликвидации негативных последствий рекреационной нагрузки и улучшение окружающей среды.
- ✓ Тиражирование опыта
  - Проведение школьных конференций по итогам работы;
  - Публикация заметок и статей в местной печати и на сайте школы.

## Диагностика

**1. Диагностический тест «Я в круге» на выявление уровня психологической комфортности пребывания ребенка в команде (проводится два раза за смену)**

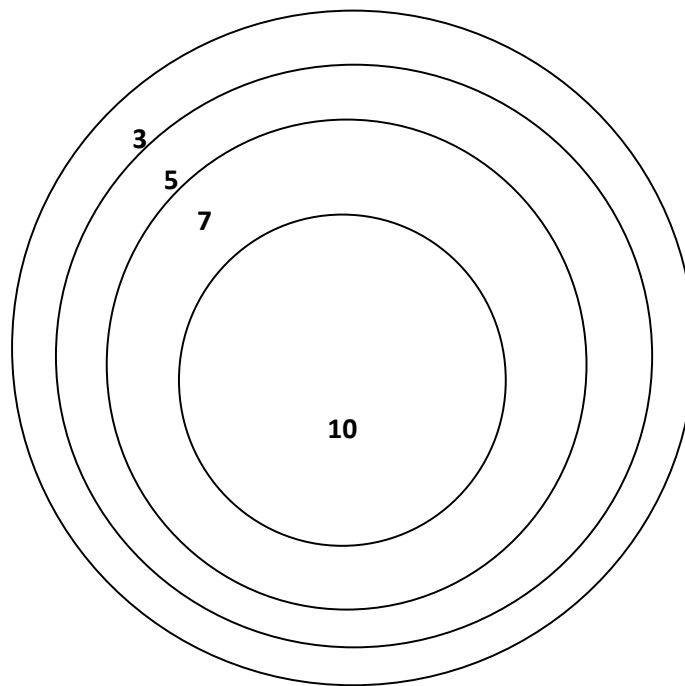
10 – высокий уровень, максимум комфортности

7 – легкий дискомфорт

5 – 50/50

3 – весьма ощутимый дискомфорт

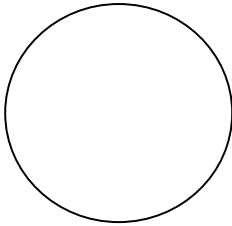
0 – низкий уровень, максимум дискомфорта



## 2. Анкетирование детей

1.Нравятся ли тебе воспитатели? <ul style="list-style-type: none"><li>▪ нравятся</li><li>▪ не нравятся</li></ul>
2.Какие отношения между ребятами в вашей команде? <ul style="list-style-type: none"><li>▪ доброжелательные, дружные</li><li>▪ напряженные, бывают ссоры</li><li>▪ враждебные, агрессивные</li></ul>
3.Какую экскурсию ты хотел бы посетить? Какой спектакль или фильм посмотреть?
4.Хочешь ли ты участвовать в делах команды? <ul style="list-style-type: none"><li>▪ да, всегда</li><li>▪ иногда</li><li>▪ нет, не хочу</li><li>▪ другое</li></ul>

**3. Анкета «Как мы жили»**  
(проводится в итоге смены)

Дорогой друг! Подойшла к концу лагерная смена. Чем она запомнилась тебе, как ты чувствовал себя в нашем лагере, в коллективе ребят и подростков, что волновало тебя? Это те вопросы, ответив на которые, ты сможешь сделать так, чтобы в следующий раз (когда ты снова будешь отдыхать с нами) ты смог чувствовать себя более комфортно.
Фамилия, имя
Возраст (сколько тебе лет)
Команда
Понравилось ли тебе отдыхать в нашем лагере?
Кем ты чаще всего был в течение смены (выбери один вариант ответа)? <ul style="list-style-type: none"><li>• организатором</li><li>• активным участником</li><li>• генератором идей (предлагал новые идеи)</li><li>• наблюдателем (на все смотрел со стороны)</li></ul>
В чем из предложенного в смене ты смог себя проявить (выбери варианты ответов)? <ul style="list-style-type: none"><li>• в оформлении уголка</li><li>• в организации и проведении дел в команде</li><li>• в активном участии в общих лагерных мероприятиях</li><li>• в спорте</li><li>• в прикладном творчестве</li><li>• в сценическом творчестве</li><li>• свой вариант</li></ul>
Какие командные, общие лагерные дела и мероприятия тебе запомнились (понравились) больше всего. Перечисли их
Самым трудным для меня в лагере было
За время, проведенное в лагере, я стал (научился, изменился)
Представь себе, круг – это твоя команда, поставь крестик в том месте, где ты ощущал себя в команде 
Больше всего за смену мне понравилось (запомнилось)
Уходя из лагеря, я хотел бы сказать