

Актуальность программы:

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигать успехов в любой деятельности. Летняя большая перемена дана школьникам для укрепления их здоровья, физической закалки, восстановления сил после долгого учебного года. Но это также время их обогащения, время действий, пробы и проверки своих сил, время освоения и осмысления окружающего мира. Отдых – это смена деятельности. Энергия ребенка в период летнего отдыха находит выход в деятельности творческой, которая, по сути своей, всегда несет психотерапевтический эффект. Использование массовых форм проведения досуга, способствуют включению всех детей в творческую деятельность, расширяют кругозор детей, развивают у них любознательность. Летний палаточный лагерь предлагает для детей активный вид отдыха.

В современных условиях летний палаточный лагерь «Улюкольский экстрим» – это место отдыха и продолжение тренировочного процесса и некая образовательная среда, которая направлена на приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, туризма и олимпийского движения..

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

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;
- обеспечением преемственности в работе лагеря предыдущих лет;
- модернизацией старых форм работы и введением новых;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации цели и задач программы.

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.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены. В лагере объединены два отряда: отделение лыжных гонок и футбола, которые посещают дети 10-17 лет. Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что в летнем палаточном лагере происходит формирование личностных качеств и системы ценностей детей и подростков, самыми актуальными из которых на сегодня является чувство ответственности, умение общаться, способность к сочувствию, сопереживанию, в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы.

Цель программы: Формирование физически здоровой, творчески активной личности, которая включена в процесс постоянного самосовершенствования, разностороннего развития и проявления своих способностей в области спорта, туризма и олимпийского движения.

Задачи реализации программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья через проведение учебно-тренировочных сборов.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.
- Приобщение детей к спорту и туризму, способствовать укреплению физического и психического здоровья детей.
- Формирование патриотического воспитания и нравственно-волевых качеств.
- Расширение диапазона знаний и умений в области спорта, туризма и олимпийского движения.

Этапы реализации программы

Работа летнего оздоровительного палаточного лагеря проводится во вторую смену в течение 5 дней.

Место расположения лагеря - Красноярский край, Дзержинский район, оз. Улюколь.

Подготовительный этап:

- разработка программы летнего оздоровительного лагеря с пятидневным пребыванием детей;
- создание материальной методической базы для реализации программы;
- обучение педагогического состава;

Этап адаптации (первый день пребывания в летнем лагере)

- заезд;
- запуск игровой модели программы - открытие смены;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря, игровое знакомство участников смены;
- формирование органов самоуправления лагеря;

- Определение детей, нуждающихся в психологической коррекции (дети с повышенной тревожностью, неадекватной самооценкой, имеющие трудности в общении, излишне агрессивные и вспыльчивые, дети с отклоняющимся поведением, с нарушенной адаптацией) Выявление личностных особенностей детей. Разработка программ индивидуальных воздействий.

Основной этап:

- реализация основных принципов и задач профильной смены;
- включение подростков в различные виды коллективно-творческой деятельности;
- проведение тематических дней;
- работа органов самоуправления.

Итоговый этап:

- анализ качественных изменений, произошедших с участниками смены;
- проведение аналитической работы в отряде;
- проведение аналитической работы органа самоуправления;
- внесение предложений по дальнейшему развитию программы лагеря.

Аналитический этап:

- итоговый сбор сотрудников лагеря;
- выработка перспектив развития программы;

Содержание программы

Программа представляет сочетание разнообразных инновационных и уже апробированных методик по детскому движению, элементов психологического тренинга, коллективно-творческих игр, практических занятий, дискуссий, туристско-спортивных соревнований и туристических эстафет.

Обучение осуществляется по принципу теория - практика, то есть все теоретические знания участники программы в этот же день закрепляют на практике.

Характер программы: досуговая, развивающая, туристическая, спортивная.

Образовательный блок

Обучающие занятия дают участникам смены необходимый теоретический материал для успешной работы в органах детского самоуправления. Занятия проводятся до обеда. По два занятия продолжительностью 40 минут.

Оздоровительно-досуговый блок

Основополагающими идеями в работе с детьми в летнем палаточном лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу летнего профилактического палаточного лагеря включены следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- ежедневные закаливающие процедуры (утренняя пробежка);
- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере в светлое время суток);
- организация здорового питания детей
- постоянное пребывание на свежем воздухе в удаленном от предприятий районе;
- физический труд в рамках самообслуживания
- организация спортивно-массовых мероприятий (пионербол, футбол, волейбол, туристический поход).

Общественно-полезная работа:

В программу введены мероприятия, целью которых являются воспитание доброты и порядочности, нравственных качеств, воспитание в детях любви к Родине, умения понимать и ценить природу, уважать труд других людей. Это:

- уборка территории лагеря;
- санитарная очистка леса;
- очистка водоохраной территории;
- оборудование кострищ на местах отдыха людей;
- изготовление инвентаря из пластиковых бутылок.
- уборка территории перед отъездом.

Работа по созданию коллектива:

- открытие смены лагеря;
- формирование органов самоуправления
- работа органа самоуправления лагеря;
- линейки;
- проведение отрядных и обще лагерных мероприятий
- закрытие смены, прощальный костер.

Психологическая работа

Для повышения воспитательного эффекта программы и развития коммуникативных способностей внутри отрядов проводятся:

- коммуникативные игры;
- тренинги;
- дискуссии;
- встречи у костра.

Спортивные мероприятия:

- Спортивная ярмарка;
- Кроссовая подготовка;
- Соревнования по игровым видам спорта и л/атлетике
- Учебно-тренировочные занятия по видам спорта

Ожидаемые результаты выполнения программы:

Социальный:

- участниками программы успешно освоены навыки коммуникативного общения, для выработки механизмов снижения социально - психологической напряженности в межличностных отношениях ;снижение противоправных действий.
- рефлексии деятельности окружающих и собственного поведения;
- приобретён положительный опыт самоуправления при организации

- жизнедеятельности детского коллектива;
- развито чувство уважение к родной природе;

Образовательный:

- расширен диапазон знаний, умений и навыков в области спорта, туризма и олимпийского движения;
- использована возможность для творческой самореализации в предлагаемых видах деятельности.
- повысился интерес к творческой и интеллектуально-познавательной деятельности.

Культурный:

- воспитанники получили и реализовали возможность для укрепления психологического, физического и духовно-нравственного здоровья;
- воспитанники пришли к выводу о несении личной ответственности за выбор здорового образа жизни;
- приобретен опыт коллективного общения на основе культурных норм проживания и различных видов деятельности;
- была выработана потребность в дальнейшем проявлении творческого, деятельного коллективизма.

Спортивно-оздоровительный:

- Выполнение учебного плана тренировок.
- Внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей.
- Улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве лагеря.
- Укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие творческой активности каждого ребёнка.

Программа культурно-массовых и спортивных мероприятий.

№	Название мероприятия
1 день 30.06.2025	Заезд участников. Размещение. Инструктаж по ТБ, по охране труда, пожарной и антитеррористической безопасности. Распределение обязанностей среди участников. Тренировочные занятия по отделениям. Свободное время, игры. Беседа «Вред наркомании» Культурно-досуговое мероприятие «Костёр дружбы»
2 день 01.07.2025	Тренировочные занятия по отделениям. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. Экскурсия. Соревнования по игре «Дартс» Соревнования по игре « мини-лапта»
3 день 02.07.2025	Тренировочные занятия по отделениям. Соревнования по волейболу. Восстановительные мероприятия. Военно-спортивная игра «Зарница» «Костер дружбы»
4 день 03.07.2025	Конкурс рисунков «Мы против наркотиков» Соревнования по мини-футболу. Конкурс загадок. Спортивная игра «Снайпер»

	Костёр дружбы.
5день 04.07.2025	Подведение итогов спартакиады. Награждение. Торжественное закрытие. Отъезд.

Индивидуальное снаряжение участника лагеря

1. Рюкзак или дорожная сумка.
2. Нижнее бельё (несколько смен)
3. Брюки на время отдыха.
4. Коврик для сна (или надувной матрас).
5. Туалетная бумага.
6. Туалетные принадлежности: (полотенце, мыло, зубная щетка и паста).
7. Куртка, накидка или плащ для защиты от дождя.
8. Комплект специальной одежды для сна.
9. Водонепроницаемая обувь.
10. Фонарик с запасом батареек для него.
11. Обувь для повседневного ношения в лагере (кроссовки и т.п.).
12. Спортивная форма для тренировок.
13. Головной убор.
14. Карандаш, ручка и блокнот.
15. Теплый свитер.
16. Шорты.
17. Купальные принадлежности.
18. Рубашки или футболки (2 пары).
19. Защитные средства от насекомых.
20. Носки (5-6 пар)
21. Гитара (если есть)
22. Документы, необходимые каждому участнику (медицинская справка по форме).