

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 10 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД МИХАЙЛОВКА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Новороссийская ул., д. 1, г. Михайловка, Волгоградская область, 403342
Тел. (84463) 5-33-64, Факс (84463) 5-33-64 E-mail: m-school10@yandex.ru



ПРОГРАММА

«Наше здоровье - в наших руках»

ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В РАМКАХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ «РОБИНЗОНЫ»

Возраст детей: 6 лет 6 месяцев - 14 лет

Срок реализации: лето, осень 2021 г. (июнь, июль, осенние каникулы)

НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: физическое воспитание и
формирование культуры здоровья

Методист МКОУ «СШ №10» Голотина О. В.

Михайловка 2021 г.

Актуальность программы

Проблема сохранения здоровья, формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей школьного возраста является самой актуальной на сегодняшний день. Как говорил В.А. Сухомлинский - «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Здоровье - важнейшая составляющая правильного формирования характера, сильной воли, развития природных способностей, дарований. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки.

Данная программа по формированию здорового образа жизни подростков будет реализовываться в рамках работы летнего лагеря с дневным пребыванием. Летние каникулы- это не только замечательная пора для отдыха детей, но и возможность для организации здоровых форм летнего досуга, создания благоприятных условий для сочетания оздоровительных мероприятий с творческими формами, позволяющими сформировать физическую, нравственную, культурную и духовную сторону личности ребенка.

Разработка данной программы была вызвана:

- необходимостью привлечь внимание подростков к вопросам формирования навыков здорового образа жизни;
- повышением спроса родителей на здоровьесберегающий отдых детей в летний период в условиях города;
- потребностью развития физической активности подростков, в ходе летнего отдыха.

Программа деятельности летнего оздоровительного 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 универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

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.

Данная программа по продолжительности является краткосрочной, реализуется в течение 18 дней июня и 18 дней июля.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности, развитие творческого потенциала в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований.

Задачи:

1. Формирование здоровьесберегающей среды.
2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.
3. Формирование у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности быть здоровыми.
4. Развитие у детей потребности в двигательной активности.
5. Укрепление психического и

физического здоровья несовершеннолетних.

Формы работы:

- индивидуальные и групповые занятия с детьми и подростками;
- тематические беседы;
- проведение с детьми спортивных занятий, соревнований, игр, конкурсов, мероприятий;
- проведение конкурсов рисунков, плакатов, слоганов (на тему здорового образа жизни).

Нормативно-правовые условия

- Закон «Об образовании РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
- Устав МКОУ «СШ №10»
- Положение о лагере дневного пребывания.
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.
- Инструкции по правилам безопасности.
- Инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий.
- Приказы отдела по образованию.
- Должностные инструкции работников.
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
- Заявления от родителей.
- Акт приемки лагеря.
- СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» зарегистрировано в Минюсте России 26.05.2010 , регистрационный номер 17378
- СанПиН 2.1.2.1188-03 "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».

- СанПиН 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность»,
- СанПиН 2.1.4.1175-02: Гигиенические требования к качеству воды нецентрализованного водоснабжения. Санитарная охрана источников»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16».

Материально-технические условия предусматривают:

- игровые комнаты, помещения для работы кружков;
- школьная библиотека;
- столовая;
- игровая площадка;
- спортивная площадка;
- ТСО;
- художественные средства, игры настольные и др.;
- хозяйственный инвентарь;
- аудиотека, фонограммы;
- канцелярские принадлежности;
- компьютеры с выходом в Интернет, принтер, ксерокс, мультимедийные проекторы;

Кадровые условия

- начальник лагеря;
- 14 воспитателей;
- медицинский работник;
- инструктор по физической культуре;
- персонал пищеблока.

План работы на июнь 2021 г.

Дата	Мероприятия	Ответственны е
01.06.21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Знакомство с режимом дня, правилами поведения, изучение инструкций: по <u>пожарной безопасности</u> , на дороге, при работе с ножницами и т. д. Инструктаж №1 «Правила поведения на дороге» 2. Тренировочное занятие по эвакуации. 3. Разучивание речевок, отрядной песни, оформление дневника лагеря. 4. Клуб «Секреты здоровья» 5. Праздник «Счастливое детство» Конкурс рисунков на асфальте «Радужный мир» (1-4 кл.)	
02.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Инструктаж № 2 «Меры профилактики инфекционных заболеваний» 2. Спорт час «Здоров будешь – все добудешь!» 3. Знакомство с СИЗ органов дыхания и кожи. 4. Минутки здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге». 5. Игра «Спички - это не игрушки»(1-4 кл.)	
03.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Клуб «ЮИД» 2. Инструктаж № 3 «О мерах пожарной безопасности». 3. Беседа «Как вести себя в общественных местах» 4. Минутки здоровья «Гигиена тела» "Осторожно, клещ!" 5. Турнир смекалистых «Отгадай загадку о спорте!» 6. Беседа «Опасные незнакомцы» (1-4 кл.)	
04.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Спортивное мероприятие: «Школа безопасности» (ромб, наклонное бревно, высоко поднятое бревно, качающееся бревно и др.) 2. Клуб «Секреты здоровья» 3. Инструктаж № 4 «О правилах поведения на игровых площадках». 4. Минутки здоровья «Закаливание» 5. Советы «Айболита» «Зачем мыть руки?» (1-4 кл.)	
07.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Клуб «Санпост» 2. Экологический рейд «Красивый школьный двор» 3. Инструктаж № 5 «О правилах поведения на воде». 4. Минутки здоровья «Осанка – основа красивой походки» 5. День рождения А.С.Пушкина.Кастинг «Алло, мы ищем таланты» (Пушкинские чтения) (1-4 кл.)	
08.06.21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Клуб ЮИД 2. Инструктаж № 6 «По предотвращению террористических актов» 3. конкурс рисунков «Сказки А. С. Пушкина» 4. Минутки здоровья «Берегите глаза» 5. Игра «Улица полна неожиданностей» (1-4 кл.)	
09.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Клуб ЮИД 2. Рейд «Все на борьбу с дядюшкой Мусором» 3. Минутки здоровья. Беседа «Как ухаживать за кожей лица, рук» 4. Историко – поэтический час «Славься, Отечество наше!» 5. Спортивный праздник «Тебе, Россия, посвящается!»(1-4 кл.)	
10.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Минутки здоровья «Книги о здоровье» 2. «СПАСАТЕЛИ, ВПЕРЕД!» соревнования по спасательным работам. 3. Беседа «Ответственность несовершеннолетнего за кражи и мелкие хищения» 4. Минутки здоровья «Кистевая гимнастика» (1-4 кл.)	

11.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Инструктаж № 7 «Об оказании первой помощи в случае получения травм». 2. Виртуальная экскурсия «История символики России». 3. Конкурс рисунков «России гордые сыны» 4. Беседа «От шалости-до правонарушения один шаг» (1-4 кл.)	
15.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Инструктаж № 8 «О мерах обнаружения признаков, указывающих на возможность совершения террористических актов». 2. Конкурс на лучшую поделку из природного материала 3. Минутки здоровья «Негативно относись к вредным привычкам (табак, алкоголь, наркотики)» 4. Беседа «Чтобы не случилось беды» (1-4 кл.)	
16.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Клуб ЮИД 2. Викторина «Берегись автомобиля». 3. Конкурс туристских красавиц «ЛЕДИ В КЕДЕ». 4. Минутки здоровья «Курить – здоровью вредить» 5. Беседа «Безопасность на воде» (1-4 кл.)	
17.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Клуб «Санпост» 2. Викторина и конкурс рисунков по ПДД для всех отрядов. 3. Минутки здоровья «Путешествие в страну Витаминию» 4. Беседа по пожарной безопасности «Огонь - друг, огонь - враг» (1-4 кл.)	
18.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Игры в спортивном зале или на свежем воздухе 2. Викторина: «Академия дорожного движения» 3. Минутки здоровья «Укусы насекомых» 4. Подготовка к заключительному концерту. 5.Беседа «Витамины» 6. Праздник «Юные пешеходы» (1-4 кл.)	
21.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Практическое занятие «Езда на велосипеде» 2. Минутки здоровья «Как ухаживать за зубами» 3. «День памяти»Конкурс рисунков «Открытие ветерану» 4. Деловая игра «Закон на нашей земле»(1-4 кл.)	
22.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Клуб ЮИД «Автоград-город дисциплинированных». 2. Конкурс Рисунков «Правила дорожные – знать каждому положено!» 3. Минутки здоровья «Полезная еда» 4. "Малая спортивная олимпиада" (1-4 кл.)	
23.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Викторина «Дорожные знаки - надо знать» 2. Конкурс рисунков: «Дорожные знаки» 3. Минутки здоровья «Как ухаживать за глазами» 4. Беседа «Вредные привычки»(1-4 кл.)	
24.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Настольные игры, разукрашивание, разгадывание кроссвордов. 2. Подвижная программа «Вы в танцах». 3. Игры на свежем воздухе. 4. Музыкальный час 5. Спортивный праздник «Богатырская наша сила» (1-4 кл.)	
25.06. 21.	Спасибо зарядке- здоровье в порядке!» 1. Практическое занятие «Какие мы знаем перекрёстки» 2. Анкетирование участников «Подводя итоги смены» 3. Конкурс заметок «Лагерь, прощай». 4. «Прощай, площадка!» Торжественное мероприятие, посвященное закрытию лагеря.	

Дата	Мероприятия	Ответственные
28.06.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с режимом дня, правилами поведения, изучение инструкций: по <u>пожарной безопасности</u>, на дороге, при работе с ножницами и т. д. 2. Тренировочное занятие по эвакуации. 3. Разучивание речевок, отрядной песни, оформление дневника лагеря. 4. Игровая программа: «В здоровом теле - здоровый дух!» 5. Открытие площадки. День знакомств: «Здравствуй, это я!». <p>(1-4 кл.)</p>	
29.06.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение речевки и отрядной песни. 2. Конкурс рисунков на тему « Я за ЗОЖ». 3. Подвижные игры на воздухе: «Быстрее. Выше. Сильнее» 4. Музыкальный час. 5. Изготовление листовок «Правильное питание» (1-4 кл.) 	
30.06.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр презентаций «Вредные привычки и их последствия!» 2. Игра в волейбол на спортивной площадке. 3. Повторение речевок, отрядной песни. 4. Настольные игры, разукрашивание. 5. Игра «Правила гигиены»(1-4 кл.) 6. Просмотр фильма «Чистота - залог здоровья!» (1-4 кл.) 	
01.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивное мероприятие: «Веселые старты». 2. Просмотр фильма « Лекарственные растения нашего края!». 3. Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, мини-футбол. 4. Музыкальный час. 5. Экскурсия в пожарную часть.(1-4 кл.) 	
02.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трудовой десант на территории школы. 2. Прогулка. Игры по интересам. 3. Познавательная программа: « Азбука здоровья». 4. Настольные игры, разукрашивание, пазлы. 5. Тест-опрос « Правильный режим дня». (1-4 кл.) 	
05.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Интеллектуальная игра: «Светофор здоровья» 2. Игры в пазлы, шахматы, бадминтон. 3. Экскурсия в музей истории школы. 4. Подвижные игры на свежем воздухе. 5. «Моя семья» фото-выставка.(1-4 кл.) 	
06.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настольные игры, разукрашивание, разгадывание кроссвордов. 2. Подвижная программа «Вы в танцах». 3. Игры на свежем воздухе. 4. Музыкальный час 5. Спортивно – развлекательная программа «По следам ЗОЖ» (1-4 кл.) 	
07.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настольные игры. 2. Музыкальное шоу: «Угадай мелодию». 3. Подвижные игры на свежем воздухе «Круговерть», «Ловись рыбка». 4. Турнир по шашкам и шахматам. 5. Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты!»(1-4 кл.) 	
08.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Поле чудес» на тему ЗОЖ. 2. Клуб караоке. 3. Игра в футбол. 4. Настольные игры, разукрашивание. 5. Игра «Вредное и полезное» 6. Конкурс рисунков «Что такое ЗОЖ?»(1-4 кл.) 	
09.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настольные игры, разукрашивание. 2. Прогулка в парк Победы. 3. Мастер-класс по изготовлению поделок из природного материала «Рукотворные чудеса» 4. Игры на стадионе. 5. Игра « Угадай фрукт» (1-4 кл.) 	
12.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры на воздухе: «Третий лишний» и др. 2. Настольные игры: пазлы, шашки, шахматы и т. д. 3. Шоу « Импровизация». 4. Беседа «Закаляйся и спортом занимайся!».(1-4 кл.) 	
13.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игры в спортивном зале или на свежем воздухе. 	

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Творческий конкурс: «Мир без наркотиков» 3. Прогулка. 4. Беседа «Правила оказания ПМП» 5. День спорта. Спортивная программа. «Богатырская наша сила»(1-4 кл.) 	
14.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Игры в спортивном зале или на свежем воздухе 2. Викторина: «Академия дорожного движения» 3. Художественное вождение <u>велосипедов</u>. 4. Подготовка к заключительному концерту. 5. Беседа «Витамины» 6. Конкурс знатоков правил пожарной безопасности.(1-4 кл.) 	
15.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Трудовой десант. Уборка территории школы. 2. Игра «Жить здорово». 3. Настольные игры, пазлы. 4. Подготовка к концерту. 5. Экскурсия в ЦДТ. (1-4 кл.) 	
16.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Посещение выставочного зала. 2. Познавательная программа «Движение - жизнь!» 3. Подвижные игры на воздухе. 4. Игра «Крокодил» по теме ЗОЖ. 5. Беседа «Я то, что я ем!»(1-4 кл.) 	
19.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Настольные игры. 2. Спортивные эстафеты. 3. Подготовка к заключительному концерту. 4. Музыкальный час. 5. Малая спортивная олимпиада (бег, прыжки, метание в цель, эстафета). Правила поведения при проведении спортивных игр.(1-4 кл.) 	
20.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Лекарственные растения нашего края». 2. Конкурс рисунков на тему: «Здоровая нация». 3. Подвижные игры на воздухе. 4. Настольные игры: пазлы, шашки, шахматы и т. д. 5. Беседа «Вредные привычки» (1-4 кл.) 	
21.07.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Игры на спортивной площадке: «Охотники и гуси», «Салки» 2. «До новых встреч!» развлекательная программа, посвященная закрытию лагеря 3. Поделки из бумаги и картона – оригами 4. «Прощай, площадка!» торжественное мероприятие, посвященное закрытию лагеря. (1-4 классы) 	
План работы на октябрь-ноябрь 2021 г.		

Дата	Мероприятия	Ответственные
28.10.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с режимом дня, правилами поведения, изучение инструкций: по <u>пожарной безопасности</u>, на дороге, при работе с ножницами и т. д. 2. Тренировочное занятие по эвакуации. 3. Разучивание речевок, отрядной песни, оформление дневника лагеря. 4. Игровая программа: «В здоровом теле - здоровый дух!» 5. Открытие площадки. День знакомств: «Здравствуй, это я!». <p>(1-4 кл.)</p>	
29.10.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Повторение речевки и отрядной песни. 2. Конкурс рисунков на тему «Я за ЗОЖ». 3. Подвижные игры на воздухе: «Быстрее. Выше. Сильнее» 4. Музыкальный час. 5. Изготовление листовок «Правильное питание» (1-4 кл.) 	
01.11.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Просмотр презентаций «Вредные привычки и их последствия!» 2. Игра в волейбол на спортивной площадке. 3. Повторение речевок, отрядной песни. 4. Настольные игры, разукрашивание. 5. Игра «Правила гигиены»(1-4 кл.) 6. Просмотр фильма «Чистота - залог здоровья!» (1-4 кл.) 	
02.11.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Спортивное мероприятие: «Веселые старты». 	

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Просмотр фильма «Лекарственные растения нашего края!». 3. Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, мини-футбол. 4. Музыкальный час. 5. Экскурсия в пожарную часть.(1-4 кл.) 	
03.11.21.	<p>Спасибо зарядке- здоровье в порядке!»</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Игры на спортивной площадке: «Единым духом мы сильны» 2. Книжная выставка «День, который нас объединяет!» 3. Информационно-познавательный час «Единство — наша сила» 4. Конкурс рисунков «Моя родина Россия». (1-4 кл.) 	