**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеский оздоровительно-образовательный спортивный центр»**

**Осташковский городской округ**

**УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:**

Начальник лагеря Директор МБУ ДО «ДЮООСЦ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Белузина И.Н. Осташковский городской округ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Колосов В.Б.

# ПРОГРАММА

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

# С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ПРИ МБУ ДО «ДЮООСЦ»

# Осташковский городской округ



**г.Осташков**

## 2024

**Введение**

**Лагерь** – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации. 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, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

**Физическая культура и спорт** играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций.

Спорту, как и настоящей полнокровной жизни, чужды **пассивность, безволие, успокоенность.** Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

**Жизнь и практика** показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.

**Физкультура и спорт** помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

## Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

**Информационная карта программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Полное название программы | Программа оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МБУ ДО «ДЮООСЦ» Осташковский городской округ |
| 2. Автор программы | И.Н.Белузина — инструктор-методист |
| 3. Учреждение - организатор лагеря (смены) | муниципальное бюджетное учреждение  дополнительного образования «Детско- юношеский оздоровительно-образовательный центр спортивный центр» |
| 4. Адрес организации, телефон | 172735, Тверская обл., г.Осташков,  ул.Кузнечная, д.55 |
| 5. Ф.И.О. ответственного за проведение лагеря (смены),  должность, телефон | Белузина Инна Николаевна, инструктор-методист ДЮООСЦ , (848235) 5-28-08 |
| 6. Место проведения | ДЮООСЦ г.Осташкова |
| 7. Сроки проведения | с 03 по 24 июня 2024 года  с 27 июня по 17 июля 2024 года  с 23 июля по 12 августа 2024 года |
| 8. Количество смен | 3 |
| 9. Режим работы | с 8.30 до 15.30 |
| 9. Профиль лагеря (смены) | Спортивный |
| 10. Цель программы | Укрепление здоровья, реализация  двигательного и творческого потенциала участников смены. |
| 11. Общее количество детей -  участников | 85 человек- 1 смена  56 человек- 2 смена  49 человек – 3 смена |
| 12. География участников | г.Осташков |
| 13. Участники программы | Обучающиеся 6,5-17 лет |
| 14. Социальные партнеры в  организации и проведении лагеря (смены) | Администрация Осташковского городского округа |
| 15. Краткое содержание программы | Сохранение и укрепление здоровья детей путем реализации спортивных программ, вызвать интерес к Школе Здоровья, приобщение детей к здоровому образу жизни, организация содержательного досуга детей и подростков.  **Отличительными чертами данной программы являются:**   * новый стиль построения отношений на основе использования образовательных технологий, * обмен знаниями между участниками, расширение возможности общения, источников и способов получения информации. * внедрение игры «Селигерские рюхи» для ее популяризации и развития в городе Осташков.   В программе предусмотрено также время возможности для проведения познавательно-  развивающих игр профильной тематики. **Актуальность нашей программы -** формирование здоровой личности, живущей в современном мире.  **Инновационность -** внедрение спорта через креативные методики известных мировых чемпионов, что позволит повысить интерес к физическим наукам. |
| 16. Направления | 1. Специальная тренировочная работа по видам   спорта;  2.Совместная досуговая деятельность. |

## Пояснительная записка

**«** Спорт становится средством [**воспитания**](http://moudrost.ru/tema/vospitaniye-1.html) тогда, когда он - любимое занятие каждого и это задача спортивных лагерей».

Программа летнего лагеря с дневным пребыванием детей при МБУ ДО «ДЮООСЦ» Осташковский городской округ спортивного профиля составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте».

**Актуальность программы** заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей) и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки. Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы опытных тренеров-преподавателей. У нас в городе Осташкове Тверской области до сих пор мужчины играют в рюхи по традиционным правилам и в традиционные праздники - в Ильин день, на Смоленскую и Преображение Господне. Игры с метанием палки в цель, в качестве которой выступают поставленные определённым образом деревянные чурочки, являются популярнейшим видом русских традиционных мужских игр. С конца XVIII в. они были широко распространены в разных регионах России и имели разные названия - городки, рюхи, чунки, чушки, попы и т.д.. Для популяризации и большего развития игры «Селигерские Рюхи» отведено особое место и внедрено в программу летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием. Еще особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам. Программа рассчитана на детей от 6,5 до 17 лет.

**Принцип формирования отрядов** – по видам спорта, что является оптимальным для реализации задач данной программы.

Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ для ДЮСШ по указанным видам спорта. Планы занятий и расписаний утверждаются начальником лагеря.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере проводится по единому плану и включает следующие **организационные формы:**

* массовые лично-командные соревнования;
* общелагерная спартакиада;
* весёлые старты;
* товарищеские встречи по волейболу, соревнования по ОФП;
* беседы, экскурсии, конкурсы и т.п.

## Методическое сопровождение программы. Основными методами организации деятельности являются:

* + Метод игры;
  + Методы театрализации;
  + Методы состязательности (распространяется на все сферы деятельности).

### Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

* Конвенция ООН о правах ребёнка;
* Конституцией РФ;
* Закон РФ «Об образовании»;
* Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-Ф3;
* Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-Ф3;
* Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.1996 г. №2-ФЗ»;
* Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 г. №2688;
* Приказ директора школы от 12.05.2022г. № 24-о «Об организации оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей».

## Цель программы.

**Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых детей, их оздоровление, нравственное воспитание, реализация творческого и двигательного потенциала.**

## Задачи программы.

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
2. Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта;
3. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения;
4. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального,

творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей;

1. Вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
2. Организация содержательного досуга детей и подростков;
3. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности;
4. Укрепление здоровья детей;
5. Познакомить и научить играть в игру «Селигерские рюхи» для развития кругозора.

## 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.

## Направления и виды деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

## Программа выполняет следующие функции:

* + **Оздоровительная** – направлена на отдых и укрепление здоровья через подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе;
  + **Социально-досуговая** – находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения с незнакомыми сверстниками и взрослыми;
  + **Воспитывающая** – формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций;
  + **Развивающая** – активизация резервных возможностей организма;
  + **Обучающая** – развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти;
  + **Развлекательная** – создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд (трудовой десант, уборка территории) в увлекательные приключения.

## Программа имеет блочно-модульную структуру

**Основные блоки программы.**

### 1 блок — оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни.

Проведение общеоздоровительных мероприятий.

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.

### 2 блок — развлекательно-познавательный.

Заочные путешествия, викторины, подвижные игры, конкурсы на спортивную тематику. 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.

### 3 блок - спортивный.

Спортивно-физкультурные мероприятия; работа спортивных секций по видам спорта; участие в общелагерных соревнованиях.

## Основные этапы реализации программы.

### Подготовительный этап.

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия летнего спортивного лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

* проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебно- воспитательной работе по подготовке школы к летнему сезону;
* издание приказа по школе о проведении летней кампании;
* разработка программы деятельности летнего лагеря с дневным пребыванием детей при ДЮООСЦ;
* подготовка методического материала для работников лагеря;
* отбор кадров для работы в летнем лагере;
* составление необходимой документации для деятельности лагеря (план- сетка, положение, должностные обязанности, инструкции и т.д.)

### Организационный этап.

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

* встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
* запуск Программы;
* формирование органов самоуправления,
* знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

### Основной этап смены.

Основной деятельностью этого этапа является:

* реализация основной идеи смены - специальные тренировки по видам спорта; вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно- творческих дел; спортивные соревнования;

### Заключительный этап смены.

Основной идеей этого этапа является:

* подведение итогов смены;
* составление отчета о проведении лагеря;
* выработка перспектив деятельности организации;
* анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.
* сдача документации.

По **продолжительности** программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение летнего периода, 1-й смены (3 – 24 июня 2024 г.), 2-ой смены (27.06. - 17 июля 2024 г), 3-ей смены (23.07.-12 августа 2024 г.).

## Контроль за реализацией программы.

Контроль над исполнением программы осуществляется администрацией ДЮООСЦ. Форма контроля: итоговая аналитическая справка.

## Механизм реализации программы.

Начальник лагеря вместе с заместителем директора ДЮООСЦ определяют порядок работы тренеров-преподавателей в лагере, утверждает план работы лагеря.

**Этапы реализации программы:**

1. **Подготовительный:**

-подбор кадров;

-подготовка методических материалов;

-подготовка материально-технической базы.

## Организационный:

-формирование отрядов;

-знакомство с режимом работы лагеря и правилами.

## Основной:

-оздоровительная деятельность;

-культурно-досуговая деятельность;

-методическая работа с тренерами-преподавателями.

## Заключительный:

-закрытие смены (последний день смены);

-сбор отчетного материала;

-анализ реализации программы и выработка рекомендаций.

**Ожидаемые результаты.**

* 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;
* Приобретение новых знаний и умений (разучивание новых технических и тактических приёмов игры в волейбол, баскетбол);
* Расширение кругозора детей;
* Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм;
* Личностный и спортивный рост участников смены.

**В конце работы лагеря ожидаются итоговые результаты:**

* + развитие у детей интереса к спортивному воспитанию;
  + продолжение работы в данном направлении.

**Условия участия в программе:** добровольность, взаимопонимание

## Календарный план летнего оздоровительного лагеря

**с дневным пребыванием детей при МБУ ДО «ДЮСШ» Осташковский городской округ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата,**  **2024 год** | **Мероприятия** | **Срок исполнения** |
|  | **Утренняя зарядка** | **ежедневно** |
|  | **Спортивная тренировка по видам спорта** | **ежедневно** |
| **03.06/ 03.07**  **День**  **«Здравствуй, это я!»** | Открытие лагеря. Знакомство с режимом дня и направлением деятельности лагеря.  Проведение инструктажа по ТБ и Правилам пожарной безопасности.  Конкурс рисунков на асфальте к Дню защиты детей. | 1 день |
| **02.06/ 04.07**  **День развлечений.** | Спортивные игры. | 2 день |
| **05.06/05.07**  **День кругосветки.** | Кругосветка «Познай себя и мир!». Конкурс - знания основ Здорового образа жизни. | 3 день |
| **06.06/06.07**  **День знакомства с местными традициями** | Знакомство с традиционной игрой «Селигерские рюхи», мастер-класс. | 4 день |
| **07.06/07.07**  **День прыгуна.** | День прыгуна. | 5 день |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **08.06/10.07**  **День игр на свежем воздухе** | Совершенствование игры «Селигерские рюхи» | 6 день |
| **09.06/11.07**  **День баскетбола** | Соревнования по баскетболу | 7 день |
| **13.06/12.07**  **День спортивных игр, посвящённые Дню России.** | «Селигерские рюхи» | 8 день |
| **14.06/13.07**  **День ворот** | Мини-футбол. | 9 день |
| **15.06/14.07**  **День самоуправления.** | Соревнования по волейболу. | 10 день |
| **16.06/17.07**  **День развлечений** | Спортивная викторина по знаниям о новой игре  «Селигерские Рюхи» | 11 день |
| **19.06/18.07**  **День безопасности.** | Мероприятие по безопасности дорожного  движения «Лучший знаток правил ДД» Конкурс рисунков «Лучший знак ДД» | 12 день |
| **20.06/19.07**  **День трудового десанта.** | Трудовые дела по благоустройству территории  лагеря. | 13 день |
| **21.06/20.07**  **День спортивных игр** | Спортивный праздник «Школа выживания или  сильные, смелые, ловкие». | 14 день |
| **22.06/21.07**  **День памяти и скорби.** | 1 смена-Возложение цветов к памятникам. | 15 день |
| **23.06/24.07**  **День фантазии.** | Игровая развлекательная программа  «Путешествие в страну «Фантазия»». | 16 день |
| **26.06/25.07**  **День спортивных игр.** | Соревнование «Селигерские Рюхи» | 17 день |
| **27.06/26.07**  **День пожарника** | Экскурсия в пожарную часть. | 18 день |
| **28.06/ 27.07**  **День ГТО** | Беседы и знакомство с понятием ГТО, Викторины | 19 день |
| **29.06/ 28.07**  **День ГТО** | Сдача норм ГТО | 20 день |
| **30.06/ 31.06**  **День Закрытие лагеря** | Подведение итогов, награждение | 21 день |

## Заключение.

В созвездии дней школьного года летние каникулы – самое яркое по эмоциональной окраске время. Однотонный ритм жизни ребят в учебной деятельности обязательно должен прерываться. Детям совершенно необходима смена деятельности, смена впечатлений. Каникулы, в своем роде, - клапан для спуска излишков детской энергии, дни разрядки. И вместе с тем, каникулы – всегда зарядка новой энергией, настроением, приобретение новых сил, продолжение освоения мира, его познание, богатейшее время воспитания и самовоспитания. Наконец, **каникулы – это время человеческой фантазии.**

## Сколько интересного можно придумать для себя, для своих друзей – ребят, для малышей, для людей!

Программа позволяет создать благоприятные возможности для роста каждой отдельной личности, формирования стойкого положительного отношения к семье и семейным ценностям. Программа направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными.

**«Делу – время, потехе - час» - гласит мудрая народная поговорка.** Ребята привыкли отдавать свой досуг веселым развлечениям, увлекательным спортивным играм. Здоровый человек нуждается в деятельном отдыхе. Тем более в этом нуждается ребенок, для которого спорт – это возможность проявить свою творческую активность, свои растущие силы.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд. Хорошая творческая спортивная игра, например, «Селигерские рюхи», требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивная игре, чаще всего представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немыслим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить **значимость собственного**

**«я»;** осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса.

## Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

При создании программы летнего лагеря мы исходили из ряда достаточно простых, но и вместе с тем весьма важных оснований, которые мы и приводим:

🟃 летний лагерь помогает использовать период летнего отдыха учащихся для укрепления здоровья, развития физических сил, обогащения знаниями и новыми впечатлениями.

🟃 такая форма активного отдыха содействует развитию и сплочению, как временного детского коллектива, так и создает основу для развития социального интеллекта учащегося и применения полученного опыта взаимодействия в любом коллективе, в том числе в последующей учебной деятельности.

🟃 создаются большие возможности для организации неформального общения. Не формальность же обстановки позволяет организовать и развивать самостоятельность ребят, воспитывать личностные качества, формировать активность, обучать разнообразным умениям и навыкам.

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. За два месяца до начала работы лагеря проводится большая подготовительная работа.

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

* повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников и занятием спортом в условиях города;
* необходимостью упорядочить сложившуюся систему перспективного планирования;
* модернизацией старых форм работы и введением новых форм тренировок;

- необходимостью использования богатого творческого потенциала подростков и педагогов в реализации цели и задач программы;

- детям предоставлена свобода в определении содержания их отдыха;

- необходимостью познакомить детей с традициями нашего города-такой игрой как «Селигерские рюхи».

### Спортивную работу в отрядах можно проводить по следующим направлениям:

🟃 Веселые старты, эстафеты;

🟃 Игры на свежем воздухе;

🟃 Конкурсы, викторины, турниры знатоков спорта;

🟃 Спартакиады и т. д.

### Позиция тренеров-преподавателей лагерной смены:

🟃 разъяснение, знакомство с требованиями, законами жизни в лагере;

🟃 планирование жизни отряда;

🟃 организация спортивно-массовых мероприятий;

🟃 организация коллективно-творческих дел.

### Позиция подростка в лагере:

🟃 адаптация к условиям ограниченного социума;

🟃 адаптация к смене основных видов деятельности;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 🟃 | адаптация к новизне общения, установления связей с большим  сверстников и взрослых; | числом |
| 🟃 | адаптация к режиму жизни. |  |