

Управление образования администрации города Ульяновска

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Гимназия № 21»**

**Детский лагерь труда и отдыха с дневным пребыванием «Исток»
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска
«Гимназия № 21»**

Рассмотрено
на совещании при директоре
17.03.2025
Протокол № 22

Утверждаю
директор МБОУ «Гимназия № 21»

Л.Г.Васцына
приказ № 149 от 04.04.2025

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«ИСТОК»**

Сроки реализации: 02.06.2025-17.06.2025

Возраст детей: 14-17 лет

**Автор-составитель программы:
Мушинская Валентина Николаевна
заместитель директора по социальной
работе при МБОУ «Гимназия №21»,
начальник лагеря**

2025

Информационная карта программы

1.	Полное наименование организации отдыха детей и их оздоровления (по приказу)	Детский лагерь труда и отдыха с дневным пребыванием «Исток» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Гимназия № 21»
2.	Учредитель организации (наименование учредителя, юридический и фактический адрес, Ф.И.О. руководителя, контактный телефон, адрес электронной почты и официального сайта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»)	Управление образования администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Гимназия № 21», г.Ульяновск, ул.Тимирязева, д.51, директор: Людмила Геннадьевна Васцына, тел.: 58-18-83, адрес электронной почты: mbou.sh.21@yandex.ru https://shkola21ulyanovsk-r73.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/otdyh-i-ozdorovlenie-uchaschihsya/
3.	идентификационный номер налогоплательщика	7325025829
4.	учредительные документы организации (положение о лагере (кем и когда утверждено)), Ф.И.О. руководителя лагеря, контактный телефон, электронная почта	Положение "Порядок проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха" утверждено директором МБОУ СШ № 21 Л.Г.Васцыной, приказ №60 от 06.02.2025 Положение о детском лагере труда и отдыха (лагере) приказ №203 от 30.08.2024 Начальник лагеря: Валентина Николаевна Мущинская, тел.: 58-18-84, v_mushinskaj@mail.ru
5.	период функционирования организации (круглогодично,сезонно) ,сроки проведения смен	Ежегодно в июне, 1 смена в 2025 году с 02.06.2025 по 17.06.2025
6.	возраст детей	14-17 лет
7.	количество детей,	30 человек (20 за частичную стоимость, 10

	принимаемых в организацию в смену	бесплатно)
9.	организация питания детей (количество приемов пищи)	2-х разовое
10.	организация оказания медицинской помощи детям (наличие медицинского работника)	В организации отдыха и оздоровления детей с дневным пребыванием при МБОУ «Гимназия № 21» работает медицинская сестра: Договор между ГУЗ «ДГКБ г.Ульяновска» и МБОУ «Гимназия № 21» на оказание услуг по профилактике заболеваний и оздоровления обучающихся/воспитанников №60/2024 от 03.12.2024
11.	организация образовательной деятельности в лагере (программа смены, дополнительные образовательные программы)	Планируются трудовая деятельность в рамках проекта «Исток», музыкальные, спортивно-оздоровительные мероприятия, ежедневная утренняя зарядка и подвижные игры на свежем воздухе, спортивные соревнования (не реже 2-х раз в неделю). Сон в режиме дня лагеря не предусмотрен.
12.	обеспечение доступности услуг для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья	Для детей инвалидов и детей с ОВЗ условия для посещения школьного лагеря отсутствуют
14.	Перечень программ, планируемых к реализации по сменам	
	Смена	Программа детского лагерь труда и отдыха с дневным пребыванием «Исток» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Гимназия № 21»
	1 смена	Содержание деятельности: В содержание деятельности заложена обучающая, досуговая, интеллектуальная и познавательная деятельность, активные формы работы по профилактике поведения, социально значимые дела по охране природы и сохранению здоровья.

Содержание

	Блок программы	Страница
1.	Введение/пояснительная записка	5
2.	Цели и задачи программы	8
3.	Ожидаемые результаты	8
4.	Методы определения результативности. Критерии оценки результативности реализации программы	10
5.	Система мотивации и стимулирования	11
6.	Этапы реализации программы	12
7.	Содержание и механизм реализации программы	13
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы (ресурсное обеспечение)	14
9.	Кадровое обеспечение	14
10.	Материально-техническое обеспечение	14
11.	Возможные риски и способы преодоления	15
12.	План-сетка	16
13.	Список литературы и интернет-ресурсов	20
14.	Приложения (анкеты, разработки мероприятий), график и программы работы кружков	22

Пояснительная записка

В содержание дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «ИСТОК» заложена обучающая, досуговая, интеллектуальная и познавательная деятельность, активные формы работы по профилактике поведения, социально значимые дела по охране природы и сохранению здоровья.

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

Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе.

Программа реализуется в летней организации труда и отдыха детей с дневным пребыванием «ИСТОК» .

Предполагается организовать деятельность и оздоровить 30 учащихся (20 за частичную стоимость, 10 бесплатно). Возраст детей от 14 до 17 лет. При этом приоритет необходимо отдавать детям из социально-незащищенных категорий.

Продолжительность смены- 16 дней (фактически-10). Количество смен- одна.

Актуальность программы: Появление и развитие современных экологических проблем связывают со сверхпотреблением природных ресурсов, загрязнением окружающей среды. Возможно, это следствие глобального кризиса личности, который проявляется в росте агрессии, жесткости, дефицита ответственности перед будущими поколениями за состояние природной среды в целом.

Чтобы изменить мнение молодежи о взаимоотношениях человека и природы, и создана программа «ИСТОК».

В ходе программы учащиеся приобретают навыки экологически грамотной, физически здоровой, духовно богатой, нравственной личности, любящей тот МИР, который их окружает.

Актуальность программы заключается также в повышенном спросе родителей и подростков на организованный труд и отдых. Как известно, трудовая деятельность предполагает преобразование окружающей действительности и является важным фактором социализации подрастающей личности, т.к. способствует формированию общетрудовых умений и навыков, положительного, сознательного и творческого отношения к труду, потребности в труде.

Направленность программы: социально-гуманитарная

Педагогическая целесообразность

Содержание и организация работы по программе «ИСТОК» основаны на идеях гуманистической педагогики, принципах дополнительного образования детей. Проведение смены реализует потребности детей в труде, познании, самореализации, уважении, радости, обеспечивает удовлетворение одной из важнейших проблем каждого ребенка - быть здоровым, так как в основу проекта положены принципы гуманистической педагогики:

- признание личности каждого ребенка высшей социальной ценностью;
- уважение индивидуальности, уникальности и своеобразия каждого ребенка
- обязательный учет задатков и возможностей каждого ребенка;
- уважительные отношения между взрослыми и детьми;
- создание ситуации успеха.

Новизна

Воспитательно-трудовая и экологическая деятельность по программе «ИСТОК» нацелена на воспитание экологической культуры ребят, развитие и активизацию знаний и навыков по экологии, биологии и технологии.

Создаются условия для педагогически целесообразного, эмоционально привлекательного досуга школьников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самостоятельности в разнообразных формах, включающих труд, волонтерство, познание, культуру, игру и другие сферы возможного самоопределения.

Настоящая программа «ИСТОК» разработана с учетом:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 04.08.2023).
- Федеральный закон РФ от 28.12.2024 №543 о внесении изменений в ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»
- Письмо Минобрнауки России от 30.11.2015 N 09-388 «О направлении методических рекомендаций» Рекомендации по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 No 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПин 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
- Письмо Минпросвещения России от 30.08.2024 г. № ДГ-1478/07 «О направлении рекомендаций» (рассматриваются вопросы о мерах по обеспечению преемственного качественного доступного образования обучающихся с ОВЗ)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р « Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»
- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)»
- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Гимназия № 21»

Цели и задачи программы

Цель: Развитие у обучающихся ценностного отношения к окружающему миру в процессе экологической деятельности в условиях лагеря труда и отдыха через организацию трудовой деятельности и акций.

Задачи:

Образовательные:

1. Сформировать у подростков желание внести свой вклад в дело по благоустройству и эстетическому оформлению нашего города, преодоление в них пассивности, безынициативности в этом важном деле;
2. Оказать практическую помощь в благоустройстве и эстетическом оформлении территории Маришкина родника, территории школьного участка (проведение и защита творческих проектов; мониторинг природной среды; озеленение газонов).

Развивающие:

1. Способствовать формированию у детей социальной активности.
2. Способствовать развитию творческого отношения к делу, трудолюбия, самостоятельности, ответственности, инициативности.
3. Создать условия для формирования у школьников потребности в здоровом образе жизни и желания быть полезным своей Родине;
4. Обеспечить оздоровление детей через активную физкультурно-оздоровительную деятельность в лагере.
5. Создавать условия для самореализации личности путем включения в разнообразные виды деятельности.
6. Способствовать формированию и развитию навыков общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности

Воспитательные:

1. Воспитать гражданскую ответственность за сохранение благоустройства и эстетического оформления города, в котором мы живем.

Ожидаемые результаты:

По окончании смены у ребенка будет

- сформировано желание внести свой вклад в дело по благоустройству и эстетическому оформлению нашего города, преодоление в них пассивности, безынициативности в этом важном деле;
- оказана практическая помощь в благоустройстве и эстетическом оформлении территории Маришкина родника, территории школьного участка (проведение и защита творческих проектов; мониторинг природной среды; озеленение газонов);

- сформирована социальная активность;
- развито творческое отношение к делу, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, инициативность;
- будут созданы условия для формирования у школьников потребности в здоровом образе жизни и желания быть полезным своей Родине;
- обеспечено оздоровление детей через активную физкультурно-оздоровительную деятельность в лагере;
- созданы условия для самореализации личности путем включения в разнообразные виды деятельности;
- сформированы и развиты навыки общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности;
- воспитана гражданская ответственность за сохранение благоустройства и эстетического оформления города, в котором мы живем.

Методы определения результативности. Критерии оценки результативности реализации программы

Система оценки качества реализации программы

Для отслеживания результативности программы будут использованы следующие методы:

1. Анкетирование детей на начальном этапе и в конце смены;
2. Наблюдение за поведением детей во время участия в мероприятиях лагеря, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
3. Анализ участия отряда в обще лагерьных творческих делах, уровня активности и достижений;
4. Экран настроения;
5. В конце смены будет подготовлен аналитический отчет о результатах реализации программы, подготовлены фото и видео материалы в форме «Альбома «ИСТОК»».

Критерии оценки результативности реализации программы

1. Качество организации отдыха детей;
2. Использование новых методик и технологий по привитию детям навыков здорового образа жизни;
3. Привлечение родителей и социальных партнеров к реализации программы смены;
4. Адекватность и эффективность содержания, форм и методов работы с детьми разных возрастных категорий, учет интересов и потребностей детей;
5. Сочетание традиционных и инновационных технологий воспитательно-образовательного процесса;
6. Наличие в лагере объединений дополнительного образования детей;
7. Использование различных форм организации детского самоуправления;
8. Удовлетворенность детей и родителей результатами процесса летне-оздоровительной работы.

Мониторинг отслеживания эффективности деятельности по программе

Задача	Критерии	Способы отслеживания
Формирование благоприятной психологической среды общения со сверстниками, социализации; развитие коммуникативных навыков поведения в коллективе.	Адаптация ребенка в детском коллективе; положительный эмоциональный микроклимат коллектива	Педагогическое наблюдение, индивидуальные беседы педагогов с детьми, анкетирование
Развитие творческих способностей детей, включение в различные виды индивидуальной и коллективной деятельности, расширения их кругозора;	Степень вовлеченности детей в творческую деятельность; активность детей в творческих делах лагеря.	Педагогическое наблюдение, индивидуальные беседы педагогов с детьми, анкетирование, отслеживание количества детей, участвующих в коллективных делах
Привитие навыков здорового образа жизни, организация физической активности детей	Отсутствие у детей вредных привычек	Наблюдение педагогов, анкетирование, количество участников спортивных мероприятий.

Система мотивации и стимулирования

В течение всей смены отрядами собираются бонусы (эмблемы «ИСТОК»), за активное участие в мероприятиях и выполнение распорядка дня. Полученные бонусы наклеиваются на оформленный уголок отряда. Бонусы ребята получают за активное участие в каждом виде деятельности, предложенном участникам смены. У всех есть выбор – проявлять себя в чём-то одном, или участвовать в нескольких направлениях. В зависимости от этого каждый может достигнуть определённого звания по результатам окончания каждой недели лагерной смены. Ребята набравшие большее количество эмблем поощряются поездкой в ФОК «ВОЛГА-СПОРТ-АРЕНА».

Этапы реализации программы

I. Подготовительный этап:

- участие в семинаре по организации летнего отдыха для начальников лагерей, организованных отделом образования;
- издание приказов по школе о проведении летней кампании;
- комплектование отрядов;
- комплектование кадров;
- проведение инструктивных совещаний с работниками лагеря;
- разработка документации;
- разработка программы деятельности пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков;
- материально – техническое обеспечение.

II. Организационный этап:

- встреча детей;
- знакомство друг с другом;
- инструктаж по технике безопасности;
- знакомство с режимом работы лагеря;
- сплочение детей;
- формирование законов и правил совместной работы;
- оформление уголка отряда.

III. Основной этап включает реализацию основных положений программы, где дети:

- делают открытия в себе и в окружающем мире;
- познают, отдыхают, оздоравливаются;
- помогают в проведении лагерных и районных мероприятий;
- учатся справляться с отрицательными эмоциями, преодолевать трудные жизненные ситуации;
- развивают способность доверять себе и другим;
- укрепляют своё здоровье.

IV. Заключительный этап:

- закрытие смены;
- выпуск фотодневника лагеря.

V. Этап рефлексии.

Результативность реализации программы измеряется:

- степенью укрепления и оздоровления детей;
- созданием атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- уровнем удовлетворенности обучающихся и родителей;
- улучшением отношений в среде подростков, устранением негативных проявлений, искоренением вредных привычек;
- созданием необходимых условий для оздоровления, труда, отдыха и рационального использования каникулярного времени у детей,

формированием у них общей культуры и навыков здорового образа жизни, экологической культуры;

- отсутствием правонарушений и преступлений в летний период.

Содержание и механизм реализации программы

В содержание проекта заложена обучающая, досуговая, интеллектуальная и познавательная деятельность, активные формы работы по профилактике поведения, социально значимые дела по охране природы и сохранению здоровья. Проект носит коллективный характер, формирует практические навыки подростка, решает проблемы оздоровления и занятости молодежи в летний период. Деятельность отрядов направлена на благоустройство Маришкиного родника и территории МБОУ «Гимназия №21», их эстетическое оформление.

Образовательный аспект: мониторинг природной среды, социологические исследования среди населения.

Развивающий аспект: развитие творческой инициативы подростков через работу в трудовых отрядах.

Практический аспект: озеленение газонов, посадка цветочных культур.

Воспитательный аспект: воспитание у подростков желания внести свой вклад в благоустройство микрорайона, преодоление пассивности в этом значимом деле, воспитание гражданской ответственности за сохранение окружающей среды.

Формы работы

- Конкурсы
- Экскурсии, викторины
- Беседы и наблюдения
- Игры, квесты
- Соревнования, спортивные эстафеты, спортакиады
- благоустройство Маришкиного родника и территории МБОУ «Гимназия № 21», их эстетическое оформление.

Принципы программы

- принцип гуманизации;
- принцип толерантности;
- принцип индивидуализации;
- принцип единства оздоровительной и воспитательной работы;
- принцип демократичности;
- принцип безопасности;

В течение смены планируется реализация следующих блоков:

- Организационный;
- Интеллектуальный;
- Спортивно-оздоровительный;
- Творческий;
- Экологический;
- Патриотический;
- Психолого-педагогическое сопровождение.

**Организационно-педагогические условия реализации программы
(ресурсное обеспечение)**

Кадровое обеспечение

Основными требованиями при подборе кадров являются: навык работы с детьми, организаторские способности, в частности способность к творческой деятельности, знание всевозможных игр, конкурсов и т. д.

1. Воспитатель
2. Вожатый
3. Педагог-организатор
4. Физрук
5. Педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение

1. Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий.
2. Материалы для оформления и творчества детей.
3. Наличие канцелярских принадлежностей.
4. Аудиоматериалы и видеотехника.
5. Призы и награды для стимулирования.

Методическое обеспечение

1. Наличие программы лагеря, планов работы отрядов, плана-сетки.
2. Должностные инструкции всех участников процесса.
3. Проведение установочного семинара для всех работающих в течение лагерной смены.
4. Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
5. Проведение ежедневных планёрок.
6. Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.

Педагогические условия

1. Отбор педагогических средств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, способствующих успешной самореализации детей.
2. Организация различных видов деятельности.
3. Добровольность включения детей в деятельность лагеря.
4. Создание ситуации успеха.
5. Систематическое информирование о результатах прожитого дня.
6. Организация различных видов стимулирования.

Организация взаимодействия летнего лагеря труда и отдыха при МБОУ «Гимназия № 21» с социумом



Факторы риска и меры их профилактики

Фактор риска	Меры профилактики
Низкая активность детей в реализации программы	Выявление индивидуальных способностей и интересов ребенка для приобщения и занятости другой деятельностью (социально-значимой, спортивной, организационной и т.д.)
Неблагоприятные погодные условия	Организация мероприятий согласно тематике смен в 2-х вариантах (на основе учета погоды: на свежем воздухе – в хорошую погоду, в помещениях лагеря на плохие погодные условия)
Недостаточная психологическая компетентность воспитательского коллектива	Проведение инструктивно-методических сборов с теоретическими и практическими занятиями. Планирование взаимозаменяемости воспитателей педагогами лагеря. Индивидуальная работа с воспитателями по коррекции содержания работы.

План мероприятий в детском лагере труда и отдыха с дневным пребыванием «Исток» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Гимназия № 21»

**1 смена
ИЮНЬ 2025**

Дата	Содержание	Выходное мероприятие
02.06. понедельник	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка 8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны 9.00- 9.30 - Завтрак. 9.30-10.00 – Открытие смены лагеря. Инструктаж по ТБ и ПБ в лагере. 10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с территорией Маришкиного родника. Определение фронта работ. Уборка крупного мусора. • Полив клумб на школьной территории <p>12.00-13.00 -Викторина по ТБ «Если хочешь быть здоров». Мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи. 13.00-13.30 - Обед. 13.30-14.30 – Акция «Молодежь за здоровый образ жизни». Соревнования «Готов к труду и обороне». Подведение итогов дня.</p>	
03.06. вторник	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка 8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны 9.00- 9.30 - Завтрак. 9.30-10.00 – Изготовление эмблемы «ИСТОК». Изготовление буклетов, открыток, листовок для проведения акция «Сделай мир чище» 10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уборка крупного мусора с территории Маришкиного родника. Подметание лестниц и центра Маришкиного родника.. • Полив и прополка клумб на школьной территории <p>12.00-13.00 –Акция «Сделай мир чище». Выпуск «Молнии». 13.00-13.30 - Обед. 13.30-14.30 –Турнир по волейболу. Подведение итогов дня</p>	
04.06. среда	<p>8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны 9.00- 9.30 - Завтрак. 9.30-10.00 – Краеведческая викторина 10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Благоустройство территории Маришкиного родника 	

	<p>(уборка мусора, вырезка сухостоя)</p> <ul style="list-style-type: none"> Полив и прополка клумб на школьной территории <p>12.00-13.00 Работа в школьной библиотеке и кабинете информатики по сбору материала из истории возникновения Маришкиного родника.</p> <p>13.00-13.30 - Обед.</p> <p>13.30-14.30 – Экологическая акция в пришкольном лагере «Раздельный сбор мусора».</p> <p>Подведение итогов дня</p>	
05.06 четверг	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка</p> <p>8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны</p> <p>9.00- 9.30 - Завтрак.</p> <p>9.30-10.00 – Профилактика социальных вредностей. «Молодое поколение - выбирает!»</p> <p>10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> Перекопка и выравнивание газонов на территории родника. Уборка асфальтированных дорожек. Вырезка сухостоя. <p>12.00-13.00 Социологический опрос жителей микрорайона</p> <p>13.00-13.30 - Обед.</p> <p>13.30-14.30 – Турнир по баскетболу.</p> <p>Подведение итогов дня</p>	
06.06. пятница	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка</p> <p>8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны</p> <p>9.00- 9.30 - Завтрак.</p> <p>9.30-10.00 – Подведение итогов Социологического опроса жителей микрорайона.</p> <p>10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> Перекопка и выравнивание газонов на территории родника. Уборка асфальтированных дорожек. Вырезка сухостоя. <p>12.00-13.00 «Мониторинг природной среды Маришкиного родника», посещение УлГПУ Факультет естественно-географических наук</p> <p>13.00-13.30 - Обед.</p> <p>13.30-14.30 – Мини футбол</p> <p>Подведение итогов дня</p>	УлГПУ Факультет естественно- географических наук
09.06. понедельник	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка</p> <p>8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны</p> <p>9.00- 9.30 - Завтрак.</p> <p>9.30-10.00 – Конкурс на лучший слоган в защиту окружающей среды</p> <p>10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> Уборка асфальтированных дорожек, вынос мусора на 	

	<p>территории Маришкиного родника.</p> <ul style="list-style-type: none"> Полив и прополка клумб на школьной территории <p>12.00-13.00 – Викторина по ТБ «Если хочешь быть здоров». Мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи в природных условиях. 13.00-13.30 - Обед. 13.30-14.30 – Подготовка к экологической акция «От чистого истока я начинаю путь» Подведение итогов дня</p>	
10.06. вторник	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка 8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны 9.00- 9.30 - Завтрак. 9.30-10.00 – Урок безопасности «Аптека под ногами» 10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> Уборка асфальтированных дорожек, выравнивание газонов на территории Маришкиного родника. Полив и прополка клумб на школьной территории <p>12.00-13.00 – Экскурсия на областную станцию юных натуралистов 13.00-13.30 - Обед. 13.30-14.30 – экологической акция «От чистого истока я начинаю путь»</p>	Экскурсия на областную станцию юных натуралистов
11.06. среда	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка 8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны 9.00- 9.30 - Завтрак. 9.30-10.00 – Минутка безопасности «Лето в радость!» 10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> Уборка асфальтированных дорожек, вынос мусора на территории Маришкиного родника. Полив и прополка клумб на школьной территории <p>12.00-13.00 – Подготовить рисунки на выставку «Я люблю свою Россию» 13.00-13.30 - Обед. 13.30-14.30 – Танцевальный марафон «Я люблю тебя, Россия!» Подведение итогов дня</p>	
16.06 понедельник	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка 8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны 9.00- 9.30 - Завтрак. 9.30-10.00 – Эко-викторина «Звери, птицы, лес и я – вместе дружная Земля» 10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану: Покраска скамеек на Маришкином роднике.</p>	

	<p>Уборка асфальтированных дорожек. 12.00-13.00 – Интерактивная игра на развитие лидерских качеств. 13.00-13.30 - Обед. 13.30-14.30 – Игра в волейбол Подведение итогов дня</p>	
<p>17.06 вторник</p>	<p>8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка 8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны 9.00- 9.30 - Завтрак. 9.30-10.00 – Конкурс рисунков «Я люблю свою Россию!» 10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану: <ul style="list-style-type: none"> • вынос мусора на территории Маришкиного родника. • Полив и прополка клумб на школьной территории • ФОТО-сессия «ИСТОК» 12.00-13.00 – создание творческого отчета о проделанной работе. Альбом «ИСТОК» 13.00-13.30 - Обед. 13.30-14.30 – Футбол</p>	

Начальник лагеря

В.Н.Мущинская

Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Арманд и Беверли Болл. «Основы управления лагерем.» Русское издание. –Издательство НОУД «Учебныйцентр «КОМПЬЮТЕРиЯ»,2020.
2. Бесова, Маргарита Веселые игры для дружного отряда. Праздники в загородном лагере / Маргарита Бесова. - М.: Академия развития,2020.
3. Гинзбург, Ф. В. Детский загородный лагерь / Ф.В. Гинзбург, Ю.Ф. Гинзбург. - М.: Феникс, 2020.
4. Луговская, Ю. П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов / Ю.П. Луговская. - М.: Феникс, 2021.
5. Руденко, В. И. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере. Сценарии и советы для вожатых / В.И. Руденко. - М.: Феникс, 2020.
6. Степанова, Т. М. Игры и развлечения в летнем лагере / Т.М. Степанова. - М.: Красико-Принт, 2020.
7. Терентьева Е.Г. ПрофорIENTATION школьников в краеведческой работе образовательного учреждения.//Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. – М. 2021. – №1 (10). – С.89-95.
8. Асташина Н.И. Симусёва М.В. К вопросу об использовании интерактивных методов обучения / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т.6 №1(18) с.15-18
9. Беспалова Л.А., Камерилова Г.С. Формирование экологической компетентности у старшеклассников средствами учебника по экологии/ Современные проблемы науки и образования. 2022. №6. С.373
- 10.Гагарин А.В, Новиков С.О., Астахов Д.С. Экологическая компетентность как интегральный критерий экологоориентированной личности (сущностно-функциональный аспект) / Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». 2021. №4. С. 5-11
- 11.Демидова Н.Н., Киселёва Н.Ю. Дополнительное экологическое образование: технологический аспект / Современные наукоёмкие технологии. 2020. №1-1. С.92-96
6. Захлебный А. Н., Дзятковская Е. Н. Экологическая компетенция – новый планируемый результат экологического образования / Экологическое образование: до школы, в школе, вне школы. 2020. № 3. С. 3–8
- 12.Интернет ресурсы:
<http://festival.1september.ru/articles/511958/>,
<http://strana-sovetov.com/kids/common/1910-yard-games.html>,
<http://worldofchildren.ru/to-kids/igryi-na-svejem-vozduhe.html>,
<http://festival.1september.ru/articles/513915/>,

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Алексеев, В.А. 300 вопросов и ответов по экологии / В.А. Алексеев. – Ярославль: «Академия развития», 2020. – 240 с. – (Серия: «Расширяем кругозор детей»).
2. Голицын, А.Н. Промышленная экология и мониторинг загрязнения природной среды: Учебник / А.Н.Голицын. – М.: Издательство Оникс, 2021. – 336 с.
3. Спарджен, Р. Экология: Энциклопедия окружающего мира / Р.Спарджен. – М.: «РОСМЭН», 2021. – 48 с.
4. Тимофеева, Г.А. Исследования во внеклассной работе по экологии // Биология в школе. – 2021. – №8. – с. 50.
5. Голубев И.Р., Новиков Ю.В. Окружающая среда и ее охрана: Книга для учащихся - М.: Просвещение, 2021 - 192с.

Интернет ресурсы для детей и родителей:

- www.sevin.ru/fundecology
- www.ecologyinfo.ru
- www.spsl.nsc.ru/win/nelbib/ecolos
- <http://www.alhimik.ru>
- <http://maratak.m.narod.ru>
- <http://all-met.narod.ru>
- <http://chem.km.ru>
- <http://experiment.edu.ru>

Анкета для учащихся (в начале смены)

Мы снова вместе! Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы

просим тебя ответить на некоторые вопросы:

- Твои первые впечатления от лагеря?
- Что ты ждешь от лагеря?
- Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
- В каких делах ты хочешь участвовать?
- Что тебе нравится делать?
- Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?
- Кто твои друзья в лагере?
- Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

Я пришел в лагерь потому, что

Я не хочу, чтобы

Я хочу, чтобы

Я боюсь, что

Пожалуйста, напиши также свои фамилию и имя

Анкета для учащихся (последний день смены):

Близится к концу время нашей встречи. Подводя ее итоги, мы хотим задать тебе

некоторые вопросы. Надеемся на помощь и понимание.

- Что было самым важным в этот период для тебя?

В этом лагере _____ В твоей семье _____

В отношениях между людьми

-
- Что ты запомнил больше всего?
 - Переживал ли ты здесь такие состояния?: / Творчество/ Полет фантазии/Одиночество/
Уверенность в себе/ /“Меня не поняли”/“Я нужен!”/ Счастье/ Скука (подчеркни)
 - Что нового ты узнал?

– Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере? Кому и за что ты бы хотел (мог)

бы сказать “спасибо”

– СПАСИБО!

за _____ (КОМУ?) _____

– СПАСИБО!

за _____ (КОМУ?) _____

– СПАСИБО!

за _____ (КОМУ?) _____

Закончи предложения: Я рад, что

Мне жаль, что

Я

надеюсь, что _____

Твое имя, фамилия

Анкета «ВЫБОР»

Детям предлагается прослушать утверждение и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1. Я жду наступление нового дня в лагере с радостью.
2. В детском лагере у меня обычно хорошее настроение.
3. У нас хорошие вожатые.
4. Ко всем взрослым в нашем лагере можно обратиться за советом и помощью в любое время.
5. У меня есть любимый взрослый в нашем лагере.
6. В отряде я всегда могу свободно высказывать своё мнение.
7. У меня есть любимые занятия в нашем лагере.
8. Когда смена закончится, я буду скучать по нашему лагерю.

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворённости детей (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов на общее количество ответов.

$У = \text{общая сумма баллов} / \text{общее количество ответов}$

Если У больше 3, то можно констатировать высокую степень удовлетворённости, если же У больше 2, но меньше 3, то это свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворённости детей жизнью в лагере.

АНКЕТА

Мы снова вместе! Для того чтобы сделать жизнь нашего лагеря более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

- Твои первые впечатления от лагеря?
- Что ты ждешь от лагеря?
- Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
- В каких делах ты хочешь участвовать?
- Что тебе нравится делать?
- Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?
- Кто твои друзья в лагере?

– Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

Я пришел в лагерь, потому,

что.....

Я не хочу, чтобы.....

Я хочу, чтобы.....

Я боюсь, что.....

Пожалуйста, напиши также:

Имя..... Фамилия.....

АНКЕТА(в конце смены)

- Что ты ожидал (а) от лагеря?
- Что тебе понравилось в лагере?
- Что тебе не понравилось?
- С кем из ребят ты подружился?
- Какие из мероприятий лагеря понравились тебе больше всего? Почему?
- Какие мероприятия ты будешь рад увидеть в лагере в следующую смену?
- Было ли скучно в лагере?
- Было ли тебе страшно?
- Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время пребывания в лагере? О чем?
- Что из того, что ты получи (а) в лагере, ты можешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
- Что бы ты хотел(а) пожелать себе?
- Что бы ты хотел(а) пожелать другим ребятам?
- Что бы ты хотел(а) пожелать педагогам?.
- Самое важное событие в лагере? Было или оно?
- Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере?

– Закончи предложения: Я рад, что

Мне жаль, что.....

Я надеюсь, что.....

Твое имя, фамилия и автограф на память _____

Анкета для родителей

Удовлетворены ли Вы отдыхом Вашего ребенка в лагере:

- а) да
- б) нет

в) частично

2. Если вы выбрали ответы б) или в), укажите основные проблемы:

а) режим дня, питание, соблюдение санитарных норм;

б) занятость детей, организация мероприятий;

в) взаимоотношения, климат в коллективе;

г) другое

3. Что вы считаете положительным в работе лагеря:

4. Какие предложения по организации работы лагеря Вы можете внести

Диагностика волонтеров.

Анкета «Твои планы на смену»

- Хочу узнать _____

- Хочу увидеть _____

- Хочу сделать _____

- Хочу научиться _____

- Могу научиться _____

- Хочу, хочу, хочу _____

- Не хочу, не хочу, очень не хочу _____

ИТОГОВОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

Фамилия, имя.

1. Самое яркое впечатление за эти дни у меня ...

2. Из дел, проведённых в отряде, мне больше всего понравилось ...

3. Из дел, проведённых в лагере, мне больше всего понравилось ...

4. Несколько слов о нашем отряде ...

5. Мои впечатления о лагере.

6. Если бы я был вожатым, то бы я ...

7. Хочу пожелать нашему лагерю «Путешествие на голубую звезду» ...

8. Хотел бы ты ещё раз отдохнуть в нашем лагере

Анкета для родителей

Ваш ребенок рассказывает про ЛТО? Да ___ Нет ___ Если ребенок рассказывает дома про ЛТО, уточняется Что конкретно рассказывает ребенок. Если ответ нет уточняется почему ребенок не рассказывает	
Вашему ребенку нравится в лагере? Если ответ: «да», уточняется, что нравится: педагоги , мероприятия, питание, экскурсии, отношения между детьми, отношения между мальчиками и девочками, отношения с педагогом. Если ответ : «нет», уточняется, что не нравится: педагоги , мероприятия, питание, экскурсии, отношения между детьми, отношения между мальчиками и девочками отношении с педагогом	
Вы хотели бы, чтобы в следующем году Ваш ребенок отдыхал в ЛТО? Уточняется ответ «да», и ответ «нет»	
Что, на Ваш взгляд, нужно улучшить в работе ЛТО?	
Спасибо за ответы	

Экран настроения

отряд	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11



Мне нравится в лагере



Мне было не интересно



Мне было скучно

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия № 21»
_____ Л.Г.Васцына

Режим дня

8.30 -8.45 – сбор учащихся, закаливающие воздушные ванны, утренняя линейка

8.45 – 9.00 – зарядка, закаливающие солнечные ванны

9.00- 9.30 - Завтрак.

9.30-10.00 - Планирование деятельности на день, инструктаж по ТБ.

10.00-12.00 – Трудовая деятельность по плану.

12.00-13.00 - Конкурсы, мероприятия, экскурсии, прогулки, посещение кинотеатров, выставок, творческая мастерская.

13.00-13.30 - Обед.

13.30-14.30 - Отдых по плану (игры на свежем воздухе, конкурсы, творческие мероприятия). Подведение итогов дня.

БОНУСЫ



РАЗВЕД – ШОУ

1. Какого цвета занавески в комнате начальника лагеря?
2. Сколько метров до столовой от комнат отрядов лагеря?
3. Умеет ли плавать шеф-повар?
4. Как зовут старшую вожатую?
5. Какого цвета глаза у воспитателя 1 отряда?
6. Какой размер обуви у воспитателя 2 отряда?
7. Какого цвета скамейка возле медпункта?
8. Любимый цвет начальника лагеря.
9. Сколько окон в спортивном зале?
10. Сколько ступенек при входе в школу?
11. Сколько лет работает в нашей школе воспитатель 1 отряда?
12. Что нарисовано на верандах нашего лагеря?
13. Какая любимая песня у воспитателя 2 отряда?
14. Сколько дверей в школе?
15. Какие фрукты любит воспитатель 1 отряда?
16. Какие цветы любит медработник?

ЭТО Я

Воспитатель громко задаёт вопрос. А тот ребёнок, который относит его к себе, отвечает – «Это я!». Воспитатель задаёт как серьёзные, так и смешные вопросы, например:

- Кто любит собак?
- Кто любит читать сказки?
- У кого есть сестра?
- Кто любит играть в мяч?
- Кто родился в июне?
- У кого есть дача?
- Кто любит учить стихи?
- Кто был на море?
- Кто любит красный цвет?
- Кто заснёт первым на сон.ч.асе?
- У кого есть бабушка?
- Кто умеет кататься на велосипеде?
- Кто любит кошек?
- Кто любит петь песни?
- У кого знак Зодиака Скорпион?
- Кто родился в год Овцы?
- У кого день рождения весной?
- Кто ездил на лошади?
- У кого есть собака?

(Кроме того, можно играть в игру «Поменяемся местами» сидя в кругу на стульях, используя те же вопросы. Например, «Меняются местами те, у кого тёмные волосы»....)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОТРЯДНОГО ОГОНЬКА

Что для тебя значит слово «друг»	Каким ты себя представляешь через 20 лет?	Какой у тебя характер?	Какой твой любимый предмет в школе?	Много ли у тебя друзей?
Ссоришься ли ты с родителями и по какому поводу?	Какая твоя любимая песня?	Какие качества в человеке ты ценишь больше всего?	Чем ты любишь заниматься в свободное время?	Часто ли ты ссоришься?
Умеешь ли ты рисовать?	В какие игры ты любишь играть?	Каких людей ты считаешь лучшими друзьями?	Что ты не любишь больше всего?	Любишь ли ты читать?
На кого ты бы хотел быть похожим?	Что для тебя в жизни самое страшное?	Я думаю, что хороший отдых это - . . .	Счастливый ли ты человек? Почему?	Общительный ли ты человек?
Что может сделать тебя счастливым?	Легко ли ты можешь расплакаться?	Скоро ли ты забываешь, если тебя кто-нибудь обидел?	Умеешь ли ты сочувствовать людям?	Бывает ли у тебя беспокойно на душе? Из-за чего?
Боишься ли ты темноты?	Какие сны тебе снятся чаще всего?	Любишь ли ты выступать на сцене?	Чему бы ты хотел научиться?	Что для тебя горе?
Какой твой любимый вид спорта?	Хотел бы ты летать как птица?	Любишь ли ты смотреть на ночное небо?	Без чего бы ты не смог обойтись в жизни?	Быстро ли ты прощаешь обидевших тебя людей?
Ты везучий человек?	Ты больше любишь дарить подарки или получать?	Что лучше – быть сильным или быть умным?	Что лучше иметь – сто рублей или сто друзей?	Есть ли у тебя любимый праздник?
Верешь ли ты в чудеса?	Если бы у тебя была волшебная палочка, какие три желания ты бы загадал?	Что ты больше любишь – день или ночь?	Какой мультфильм тебе нравится?	Как ты поступишь, если увидишь, что у малыша отнимают игрушку?

ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ...

Я всегда хотел(а) ...	Если все против меня, то...	Будущее кажется мне ...	Знаю, что глупо, но боюсь ...	В хорошем отряде всегда ...
Лучше всего я общаюсь с ...	Сделал(а) бы всё, чтобы забыть ...	Думаю, что я способен(на), чтобы ...	Надеюсь на ...	Не люблю людей, которые ...
Моей самой большой ошибкой было ...	Наступит тот день, когда ...	Когда мне начинает не везти, я ...	Больше всего я хотел(а) бы в жизни ...	Когда я буду старым(ой) ...
Когда у меня плохое настроение. я ...	Весело провести время – это значит ...	Меня особенно раздражает, когда ...	Хорошая жизнь – это ...	Когда я вижу, как мой товарищ совершает дурной поступок ...
Больше всего мне нравится в лагере...	Иногда я боюсь ...	Больше всего мне нравится ...	Когда кто-то кричит на меня ...	В будущем я хочу ...
Для меня нет ничего хуже ...	Я бы на месте наших воспитателей ...	Мне очень не нравится, когда девочки(ребята) ...	Мне очень хотелось бы научиться ...	Когда другие делают что-то лучше, чем я ...
Я радуюсь, когда ...	Если бы я был невидимым ...	Если бы я был начальником лагеря ...	Меня очень огорчает если ...	Я радуюсь, если ...
Мне было так смешно, когда ...	Мне нравится дарить подарки, потому что ...	Если на улице дождь, я ...	Когда у меня вечером есть время, я ...	На улице больше всего люблю играть в ...
Если бы я был очень большим ...	Если бы я сейчас стал взрослым, то ...	Когда я завтра приду в лагерь ...	Во время зарядки я могу ...	Когда я гуляю, то люблю ...
Больше всего мне не нравится...	Я бы не хотел(а), чтобы ...			

ЧЕРЕДОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ПОРУЧЕНИЙ (ЧТП)

Весь отряд делится на микрогруппы по количеству поручений. Меняются поручения через 2-3 дня. Предлагаю вам следующие поручения для ЧТП:

Группа «Досуг». Эта группа помогает воспитателю организовывать различные отрядные мероприятия, готовиться к общелагерным мероприятиям. Поощряйте интересные идеи ребят, помогайте в их реализации.

Группа «Дежурная». Эта группа выполняет ежедневную уборку территории, закреплённой за отрядом (после зарядки). Осуществляет проверку порядка в комнатах отряда.

Группа «Редактор» выпускает ежедневную отрядную газету о жизни коллектива и лагеря в целом.

Группа «Уют» должна внести свой вклад в оформление отрядного места, сделать его чуть-чуть уютнее, домашнее, красивее.

Группа «Сюрприз». Само название указывает на то, что отряд не должен догадываться о том, что задумала эта группа. В течение дня ребята этой группы должны удивить отряд каким-то приятным сюрпризом. Маленькое творческое выступление или маленькие подарки всем – всё, что угодно. Если у кого-то день рождения, группа должна позаботиться о поздравлении.

Группа «Очумелые ручки». Эти ребята должны пополнить отрядный запас сувениров, которыми вы награждаете ребят в ходе отрядных дел. Пусть это будут 3-4 поделки, но они должны быть хорошо сделаны.

Упражнение «Построиться по росту»

Цель: повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе.

Процедура проведения. Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цели:

- развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- развитие способности к самоанализу.

Упражнение «Неуверенный – уверенный - самоуверенный»

Цель: дать опыт проживания психологических состояний неуверенности, самоуверенности, уверенности в себе; исследовать стили общения, соответствующие этим состояниям .

Процедура проведения. Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой – неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет.

Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам по пробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся. Далее идет обсуждение и анализ упражнения.

Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»

Цель: возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

Упражнение «Пять добрых слов»

Цель: получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

Процедура проведения. Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Работа заканчивается обсуждением результатов.

Упражнение «Какой Я?»

Цель: дать возможность подростку осознать себя и увидеть, насколько соответствует его Я-образ тому, каким его видят окружающие .

Рефлексия занятия.

Упражнение «Это здорово!»

Цель: повышение самооценки, получение поддержки от группы.

Процедура проведения. Кто-нибудь выходит в круг и скажет о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди.

Упражнение «Как быть толерантным в общении»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Процедура проведения. Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций — кто-то обижается, кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой — в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду [3].

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах ...»
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...»
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «...поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...»

Это объяснение является продолжением и закреплением предыдущего.

4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Упражнение «Я-высказывание — Ты-высказывание»

Цели:

- научиться толерантно выражать свои негативные чувства, такие, как недовольство, обида, огорчение и т. п.;
- сделать общение более непосредственным и свободным.

Рефлексия занятия.

Викторина

1. Главный космодром, с которого стартовали первые космические корабли (*Байконур*).
2. Как одним словом можно назвать газовую оболочку, окружающую какое-нибудь небесное тело? Например: газовая оболочка Земли, смесь в основном кислорода и азота (*атмосфера*).
3. Одна из 9 планет Солнечной системы. В древней мифологии мать Амура, богиня любовной страсти (*Венера*).
4. Кто сказал слова: "Облетев Землю в корабле-спутнике, я увидел, как прекрасна наша планета. Люди, будем хранить, и преумножать эту красоту, а не разрушать ее". (*Ю. А. Гагарин*)
5. Ф.И.О. главного конструктора первых советских космических ракет (*Сергей Павлович Королев*).
6. Место, где готовят к полету в космос и откуда запускают космические ракеты и аппараты (*космодром*).
7. Кто первым вышел в открытый космос? (*Леонов*).
8. Потеря веса телами во время космического полета называется... (невесомость)
9. Какой день российские космонавты, по одним только им известным суевериям, не советуют делать стартовым?

Понедельник

Среда

Воскресенье

10. У космонавтов есть свои обычаи. Так, перед вылетом в космос российские космонавты всегда смотрят фильм:
«Операция «Ы», или «Приключения Шурика»
«Тени исчезают в полдень»

«Белое солнце пустыни»

11. Обязательным требованием для претенденток на полет в космос было религиозные убеждения:

навыки парашютного спорта

отсутствие вредных привычек

12. Плановый полет первого человека в космосе Юрия Гагарина продолжался:
ровно 1 час

1 час и 10 минут

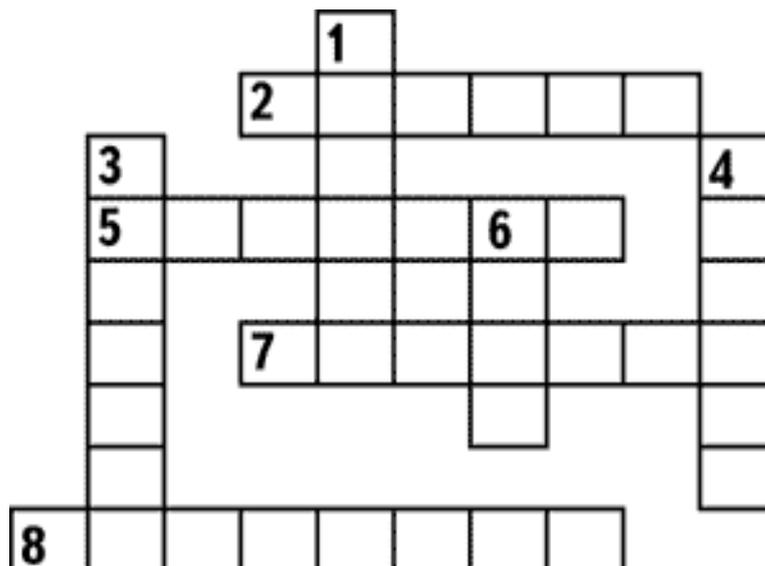
108 минут

13. Что означает «космос» по-гречески?
Необозримая даль

Вселенная, порядок

Пространство

Космический кроссворд



По горизонтали: 2. Мир, вселенная. 5. Небесное тело, вращающееся вокруг солнца и получающее от него свет и тепло. 7. Жители планеты Земля. 8. Одежда космонавта.

По вертикали: 1. Самая яркая звезда, вокруг которой вращаются планета Земля и еще 7 планет. 3. Небесное тело, обращающееся вокруг планеты. 4. Космический корабль. 6. Часть пространства, ограниченная со всех сторон замкнутой поверхностью.

(ответы:

1. солнце
2. космос
3. спутник
4. ракета
5. планета
6. тело
7. земляне
8. скафандр

МЕТОДИКА СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Выполнять программы по снятию психо-эмоционального напряжения с детьми необходимо, когда вы чувствуете, что они возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Можно 1-2 раза в неделю под спокойную музыку начитывать их перед сном. В программах учтены особенности восприятия ребенка, способности воображать и фантазировать, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование программ успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.

Очень полезно после прослушивания программ поговорить с ребенком, как он себя чувствует, что представлял. Можно попросить нарисовать красками свое настроение или то, что он представлял в этот момент.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психофизиологический смысл.

«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ГОЛУБУЮ ЗВЕЗДУ»

Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох - выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х - И выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут

необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем, все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

Подвижные игры

1. «Пингвины». Первая группа играющих становится на исходную линию, у каждого по одному мешочку. По команде педагога дети зажимают мешочек между коленями — они пингвины, и на следующий сигнал передвигаются прыжками на двух ногах до условной черты — это льдина (дистанция 5 м). Когда все дети переберутся на льдину, вторая группа детей приступает к заданию.

2. Игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором говорят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Гляди на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!

После слова «беги» стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить на две команды.

3. «Лягушки и цапли», дети идут по кругу друг за другом в умеренном темпе. На сигнал педагога *Цапли!* играющие прыгают в круг на двух ногах, а затем переходят в стойку на одной ноге, подняв согнутую ногу, руки на поясе (или за головой), затем обычная ходьба, На сигнал Лягушки дети прыгают на двух ногах в круги приседают. Педагог подает сигналы в разной очередности.

4. «Лиса и куры» Играющие (куры) ходят по двору, присаживаются, клюют зернышки. Лиса находится в норе (кружок). По сигналу педагога «Лиса вышла на охоту!» куры быстро прыгают на насест — гимнастическую скамейку или невысокое бревно. Тех, кто не успел занять место на насесте, лиса отводит к себе. Через некоторое время назначают другого водящего.

5. «Качалка». дети распределяются на тройки. двое детей держат веревку и умеренно раскачивают ее вправо и влево, а третий перепрыгивает через нее двумя ногами по мере ее приближения (высота - не более 20 см). По сигналу педагога дети меняются местами поочередно.

6. «Пройди — не задень!» Ходьба на носочках между кеглями (8— 9 шт.), поставленными на расстояние 40 см одна от другой в один ряд вдоль зала (площадки). Руки можно держать за головой.

7. «Игра «Мяч соседу!». Играющие становятся в круг на расстояние вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегал за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то новым водящим становится тот, кто бросал мяч. Мяч

можно бросать только ближайшему соседу (справа или слева). Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

8. Игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбираются бездомный заяц и охотник. Остальные дети (зайцы) чертят себе кружки, встают в них — это их домики. По сигналу педагога бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоящий в кружке, должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным и охотник гонится за ним. Если охотнику удастся поймать (запятнать) зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

9. «Перебрось — поймай!» Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч большого диаметра. Свободно расположившись, дети перебрасывают мяч двумя руками из-за головы, снизу, от груди (темп произвольный).

10. «Ловкие ребята». Играющие располагаются по кругу. Перед каждым на полу (земле) мешочек с песком (можно положить камешек, шишку, брусок). В центре — двое водящих. По сигналу педагога дети прыгают в круг на одной ноге, перепрыгивая через предметы, а обратно на двух ногах; водящие стараются осадить их, прежде чем те успеют прыгнуть обратно из круга. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, получает штрафное очко (но из игры не выбывает). Через 30—40 с игра останавливается и подсчитывают количество проигравших. Выбираются водящие из числа тех, кто ни разу не был голящим. Игра повторяется.

11. Эстафета «Мяч соседу». Играющие становятся в три колонны. Расстояние в колонне между детьми — один шаг. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки произвольно. По сигналу педагога игроки, стоящие в колонне первыми, наклоняются вниз и передают мяч между ног следующему в колонне, и так далее. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны и снова передает мяч тем же способом. Когда первый игрок окажется на своем месте, он поднимает мяч высоко над головой. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

12. «Удержи равновесие!» Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстояние одного шага ребенка, руки на поясе. Основное внимание уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке (голову и спину держать прямо). Для удержания устойчивого равновесия можно руки расставить в стороны, свободно балансируя ими по мере необходимости.

13. «Брось—поймай!» Играющие становятся перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 2—2,5 м от нее, У каждого по одному мячу малого диаметра. Дети бросают мяч о стенку одной рукой, а ловят после отскока от земли двумя руками. Следующая группа становится на исходную линию.

14. «Перемена мест». Игроки двух команд строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 10 м. Между каждым ребенком расстояние 2—3 шага. По сигналу педагога дети перебегают на другую сторону площадки, стараясь не

задевать друг друга. Побеждает команда, первой построившаяся в шеренгу на противоположной стороне площадки. 2. Ловкие ребята. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на дистанцию 15 м (2—3 раза). Играющие становятся в шеренгу на исходную линию и по сигналу педагога прыгают на правой и левой ноге попеременно — два прыжка на правой и два на левой, и так до конца дистанции. При этом предлагается использовать взмах рук и энергичное отталкивание от земли (пола).

15. «Перебрось - поймай!» Играющие становятся в две шеренги и по команде педагога бросают мячи малого диаметра друг другу. Бросить мяч надо в середину между шеренгами одной рукой, а поймать после отскока от пола (земли) двумя руками. Броски детьми выполняются поочередно одной и другой шеренгами.

16. Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Входящий (Мороз Красный нос) становится посередине площадки лицом к играющим и говорит:

Я – Мороз Красный нос,
Кто из вас решит
В путь – дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Педагог вместе с Морозом подсчитывает количество замороженных. После каждой перебежки выбирают другого Мороза. В конце игры сравнивают, кто из водящих был более ловким и заморозил больше ребят.

17. «Два Мороза». На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10—20 м линиями отмечают дом и школу. Выбираются два водящих — морозы, остальные играющие ребята, которые располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки — на улице стоят два мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые

Один из них, указывая на себя, говорит:

Я мороз – красный нос.

Другой:

Я мороз – синий нос

И вместе:

Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?

Все ребята отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут из дома в школу (за черту на другой стороне).

Морозы ловят и замораживают перебегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам. Морозы снова салят перебегающих ребят и тем самым мешают им выручать замороженных. Во второй раз морозы не говорят весь речитатив, а только последнюю фразу: Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

После двух перебежек выбирают новых морозов из непойманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала.

Водящих меняют 3—4 раза. В конце игры отмечают ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Играющие выбегают из дома только после слов: не страшен нам мороза. Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме. Пойманный игрок остается на том месте, где его заморозили.

18. «Белые медведи». Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней располагается водящий белый медведь, остальные — медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке.

Медведь кричит: Выхожу па ловлю! — и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем — второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь! Медведь подбегает и осаливает пойманного, который также идет на льдину.

Когда па льдине окажутся двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила игры разрешают медвежонку выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков. Убегающие не имеют права забегать за границы площадки.

Более простой вариант игры — Ловля парами. В этом случае водящий, осалив игрока, составляет с ним пару, а затем каждые двое новых пойманных также составляют пары ловцов.

19. Игра «Невод» напоминает «Белых медведей» или «Ловлю парами. Однако пара игроков, поймав третьего (окружив руками), не отпускает его ловить игроков самостоятельно, а ставит между собой. Таким образом, трое рыбаков продолжают ловить неводом остальных играющих, которые плавают в море, изображая рыбок. Каждый пойманный (окруженный неводом) встает в середину. Игра продолжается, пока на площадке не останутся два непойманных игрока. Как самые ловкие, они назначаются новыми рыбаками и игра повторяется. Правила те же, что и в игре «Белые медведи». Новое состоит в том, что невод разрывать нельзя. Пойманная таким неводом рыбка отпускается.

20. «Не давай мяча водящему!» Все играющие, кроме двух-трех водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой баскетбольный мяч. Задача водящих, находящихся в кругу, коснуться мяча рукой, который играющие

перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу. Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя в нее правило трех секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру. Усложняя игру, можно предложить играющим делать передачи на ходу (передвигаясь по кругу шагом или бегом). Это облегчает задачу водящих, но усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение). Число водящих в зависимости от подготовленности игроков может быть увеличено или сокращено.

21. «Волк во рву». Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки. По сигналу руководителя козочка перебегает на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это делать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек. Не разрешается задерживаться перед ровом более 5 секунд и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены волком, который заступил за пределы рва.

22. «Зайцы в огороде». На площадке (в зале) обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметр 8—10 м) — это огород, другой — малый (2—3 м) — домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы охотятся за большим кругом (в поле). По сигналу руководителя зайцы впрыгивают (па двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бегает по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца. После этого выделяется новый сторож — и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем.

23. «Цепочка». В каждой команде, между которыми проходит соревнование, 8—10 человек. Первые номера, встав за стартовой чертой, прыгают в длину с места, толкаясь двумя ногами. Приземление фиксируется по Пяткам. С этого места выполняют прыжки вторые номера, за ними — третьи и т. д. Заканчивается игра, когда прыжок совершит последний игрок в каждой команде. У кого цепочка из прыжков окажется длиннее, та команда игроков и объявляется победителем.