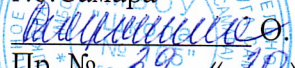


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 165» городского округа Самара

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Школа № 165»  
г.о. Самара  
 О. В. Дюдюкина.  
Пр. № 39 «28» 04 2026 г.



Дополнительная программа воспитательной работы лагеря с дневным  
пребыванием детей МБОУ «Школа № 165» г.о. Самара  
«Здоровая смена»

Направленность: физкультурно-оздоровительная,  
социально-педагогическая.

Возраст обучающихся: 7 -17 лет

Срок реализации: 18 дней (1 лагерная смена).

Разработчик:  
Ганеева Татьяна Сергеевна,  
учитель физкультуры.

Самара, 2026г.

Современное общество сталкивается с нарастающей проблемой снижения уровня здоровья детей. Учебная нагрузка, малоподвижный образ жизни, чрезмерное увлечение гаджетами приводят к:

1. дефициту двигательной активности;
2. ослаблению иммунитета;
3. нарушениям осанки;
4. повышенной утомляемости;
5. снижению социальной активности.

Летние каникулы оптимальное время для компенсации этих негативных тенденций. Лагерь дневного пребывания «Волшебная страна» МБОУ «Школа № 165» г.о. Самара, создаёт уникальные условия для оздоровления и развития детей через организованный досуг и специально подобранные мероприятия.

#### **Нормативно-правовая основания.**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по организации отдыха детей и их оздоровления (Минпросвещения России);
- Стратегией формирования здорового образа жизни населения РФ до 2025 года.

**Направленность:** физкультурно - оздоровительная, социально-педагогическая.

### **Актуальность:**

Программа решает задачи оздоровления и социализации детей в каникулярный период через:

- компенсацию дефицита двигательной активности;
- формирование устойчивых привычек ЗОЖ;
- развитие коммуникативных навыков;
- организацию содержательного досуга;
- профилактику асоциального поведения.

### **Новизна и отличительные особенности ДООП «Волшебная страна».**

Программа отличается **комплексным подходом**, объединяющим:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- познавательные занятия о здоровье;
- игровые технологии для повышения мотивации;
- элементы патриотического воспитания через знакомство с достижениями российского спорта;
- практическую отработку навыков безопасности и первой помощи.

Инновационность заключается в **интеграции различных видов деятельности** в единую систему: каждое мероприятие решает одновременно оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Цель:** создание условий для оздоровления, творческого развития и социализации детей в период летних каникул.

### **Задачи:**

- **Оздоровительные:** обеспечить оптимальную двигательную активность, укрепить иммунитет, сформировать правильную осанку.
- **Образовательные:** познакомить с основами ЗОЖ и гигиены, обучить навыкам первой помощи, расширить знания о видах спорта.
- **Воспитательные:** воспитать командный дух и взаимопомощь, развить лидерские качества, привить уважение к традициям здорового образа жизни.

- **Развивающие:** развить физические качества (ловкость, выносливость, координацию), стимулировать познавательную активность, раскрыть творческий потенциал.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- осознание ценности здоровья;
- развитие самодисциплины и ответственности;
- формирование позитивного отношения к ЗОЖ.

#### **Метапредметные:**

- умение работать в команде;
- навыки оказания первой помощи;
- способность организовывать активный досуг.

#### **Предметные:**

- улучшение физических показателей (гибкость, сила, выносливость);
- знание правил гигиены и безопасности;
- владение комплексом оздоровительных упражнений.

### **Целевая аудитория**

Программа предназначена для детей 7–17 лет.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- осознание ценности здоровья;
- развитие самодисциплины и ответственности;
- формирование позитивного отношения к ЗОЖ.

#### **Метапредметные:**

- умение работать в команде;
- навыки оказания первой помощи;
- способность организовывать активный досуг.

#### **Предметные:**

- улучшение физических показателей (гибкость, сила, выносливость);
- знание правил гигиены и безопасности;

- владение комплексом оздоровительных упражнений.

ДООП «Здоровая смена» - это не просто отдых, а системная работа по укреплению здоровья и развитию личности ребёнка в условиях летнего лагеря. Она сочетает лучшие традиции оздоровительных программ с современными педагогическими технологиями, делая процесс обучения увлекательным и эффективным.

### **Содержание программы.**

#### **Тематический план (90 академических часов)**

<b>№</b>	<b>Направление</b>	<b>Тематика мероприятий</b>	<b>Часы</b>
1	<b>Вводный модуль</b>	Инструктаж по ТБ. Знакомство. Диагностика физической подготовленности	2
2	<b>Оздоровительный блок</b>	Утренняя зарядка. Дыхательная гимнастика. Закаливание. Прогулки на свежем воздухе	15
3	<b>Спортивный блок</b>	Подвижные игры. Эстафеты. «Весёлые старты». Мини-турниры по видам спорта	20
4	<b>Образовательный блок</b>	Беседы о ЗОЖ. Викторины	8

		«Витамины вокруг нас». Мастер-классы по гигиене	
5	<b>«Школа безопасности»</b>	Основы первой помощи. Правила поведения на воде. ПДД. Пожарная безопасность	10
6	<b>Творческо-игровой блок</b>	Народные игры. Тематические квесты. Творческие мастерские	15
7	<b>Патриотический блок</b>	«Олимпийские игры в лагере». Знакомство с историей спорта России	5
8	<b>Итоговый модуль</b>	Спортивный праздник «Здоровая смена — 2026». Награждение. Рефлексия	5

## Календарный план.

День	Мероприятие	Ответственный
1-й	Торжественное открытие смены. Инструктаж. Диагностика	Воспитатель, инструктор
3-й	День подвижных игр. Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»	Воспитатель, инструктор
7-й	«Школа безопасности»: первая помощь при травмах	Медработник, воспитатель
12-й	Квест «В поисках витаминов». Мини-турнир по футболу/волейболу	Воспитатель, Инструктор
18-й	Праздник «Здоровая смена — 2026». Награждение	Администрация ЛДП

## Организационно-педагогические условия

### Материально-техническая база:

1. спортивная площадка;
2. спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли и т. д.);
3. мультимедийное оборудование;
4. аптечка первой помощи;
5. наборы для творческих мастерских.

### Кадры:

- воспитатель ЛДП (1 на отряд);
- инструктор по физической культуре;

- медицинский работник (по договору);
- педагог-психолог (по необходимости).

### **Технологии:**

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- проектные;
- КТД (коллективно-творческие дела);
- информационно-коммуникационные.

### **Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:**

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта студии (анимационные фильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

### **Формы контроля и оценки эффективности.**

- входная и итоговая диагностика физической подготовленности (тесты на выносливость, ловкость, силу);
- наблюдение за активностью и эмоциональным состоянием;
- анкетирование детей и родителей;
- участие в спортивных мероприятиях;
- творческие отчёты (фотостенгазеты, дневники здоровья);
- рефлексивные круги в конце каждого тематического блока.

### **Методическое обеспечение**

- комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики;
- сценарии спортивных праздников и квестов;
- картотека подвижных и народных игр;
- презентации и видеоматериалы по ЗОЖ и безопасности;
- диагностические методики;

- памятки для родителей «ЗОЖ в семье»;
- журнал учёта посещаемости и активности.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

<b>Результат</b>	<b>Способ проверки</b>
Улучшение физических показателей	Сравнительный анализ результатов тестирования (начало/конец смены)
Знание основ ЗОЖ	Викторина «Азбука здоровья»
Навыки оказания первой помощи	Практическое задание «Экстренная ситуация»
Развитие коммуникативных навыков	Наблюдение, рефлексивный круг
Положительная динамика эмоционального состояния	Анкетирование, наблюдение
Участие в мероприятиях	Журнал учёта активности

Программа «Здоровая смена» в ЛДП «Волшебная страна» создаёт условия для комплексного развития личности ребёнка через сочетание оздоровительных, образовательных, воспитательных и творческих мероприятий. Она способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни и развитию социальных навыков в условиях летнего лагеря.

## Список литературы.

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
3. Н. В. Боровик «Педагогика лета» Минск ,2002г.
4. Н. А. Горбунова «Школьный лагерь» Волгоград ,2003г.
5. В. А. Караковский, Л И Новикова «Воспитание? Воспитание... Воспитание!» М.,1996г.
6. Т. М. Кумицкая «Мастер-класс для заместителей директора по воспитательной работе» М,2006г.
7. И. К. Дракина, С. Горбунова « Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях» Омск,2005г.
8. Журнал «Начальная школа», 2010-2012.
9. Серия: «Праздник в школе». – Минск: «Красико-Принт», 2007.
10. Газета «Педсовет» за 2010-2012 год.
11. Газета: «Последний звонок» за 2010-2012 год Список литературы для детей
12. Абгарян М. Легенда об Олимпийских играх: [стихи] / М. Абгарян // Чем развлечь гостей. - 2010. - №5. - С.83.
13. Добротворский И. Как развить свои физические возможности. //
14. Воспитание школьников. – 2006. - №6.
15. Прокофьева С., Сапгир Г.Румяные щёки-М., Физкультура и спорт, 1987.
16. Чурина Л. Игры, конкурсы, задания. – М., АСТ; СПб.: Сова, 2007.
17. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 2009 г.
18. «Полезные привычки»: учеб. пособие для нач. школы / Т.Б.Гречаная , Л.Ю.Иванова, Л.С.Колесова – М.: Projct NOPE, 1999

