



Детский оздоровительный лагерь «Маяк»  
дирекции социальной сферы структурного  
подразделения Октябрьской железной дороги—  
филиала ОАО «РЖД»

СОГЛАСОВАНО

Начальник ДОЛ «Маяк»

 С.К. Филиппова

«28» 11/2022 2022 год



УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДСС

 К.В. Седых

«28» 11/2022 2022 год



ПРОГРАММА  
организации воспитательной работы  
в детском оздоровительном лагере  
«ГЕНИАЛЬНЫЙ РЕБЁНОК»  
на 2022 – 2024 годы

Автор программы  
Начальник ДОЛ «Маяк»  
Филиппова С.К.

Координатор программы  
Художественный  
руководитель ДОЛ «Маяк»  
Филиппов П.С.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**Программа организации летнего отдыха и оздоровления  
в условиях детского оздоровительного лагеря «Маяк»  
дирекции социальной сферы структурного подразделения  
Октябрьской железной дороги – филиала ОАО «РЖД»**

**Пояснительная записка**

Летний отдых в детском оздоровительном лагере для каждого ребёнка – период самостоятельного познания мира, благоприятная возможность обмена духовными и эмоциональными ценностями, приобретение богатейшего опыта общения со сверстниками и педагогами. На фоне особого эмоционального настроения ДОЛ предоставляет ребёнку уникальную возможность развития во взаимодействии с окружающим миром.

Летние каникулы – самое яркое по эмоциональной окраске время. Каникулы дают возможность снять стресс и напряжение, полученные в течение учебного времени. И вместе с тем, каникулы – это зарядка новой энергией, настроением, приобретение новых сил, знаний, продолжение освоения мира, его познание, благодатное время для воспитания и самовоспитания. Наконец, каникулы – это время для фантазии. Столько интересного можно придумать для себя и своих друзей!

Организация достойного, интересного, насыщенного и познавательного летнего отдыха для воспитанников ДОЛ «Маяк» является одной из важнейших задач, стоящих перед педагогическим коллективом лагеря. Именно в период летних каникул, когда большая часть времени освобождена от учебных занятий, возникает риск попадания детей в различные негативные ситуации. Поэтому необходимо создание системы детского труда и отдыха, оздоровления и занятости, совершенствование условий для развития личности ребёнка в каникулярный период в условиях проживания в лагере.

**Актуальность программы ДОЛ «Маяк»** обусловлена необходимостью организации образовательного и воспитательного процесса, а также детского досуга в период летних каникул. Детский оздоровительный отдых дает детям неоценимую возможность избавиться от стереотипа отношений, сложившихся ранее в школе или семье, и проявить себя в новой роли. Отдых в лагере на природе позволяет погрузиться в мир открытий, влиться в компанию хороших друзей, подняться на новые ступени социального развития.

Всем детям присуща жажда деятельности, что часто находит свое выражение в игре. **Педагогическая идея программы** построена на том, что каждая игра имеет своё педагогическое значение, что позволяет обучать детей нормам социальной жизни, поведению

в коллективе, культуре взаимоотношений, располагает к раскрытию способностей детей, проявлению инициативы, способствует приобщению к духовности, усвоению принципов безопасного и здорового образа жизни.

**Новизна программы ДОЛ «Маяк»** заключается в том, что в ней отражен широкий спектр современных форм организации детского досуга. Все воспитанники и педагогические работники включены в реализацию проектной деятельности. На смене проходит все, как в жизни, только в пространстве и временных рамках небольшого социума. На протяжении каждой смены дети погружаются в жизнь Детской железнодорожной империи, которую создают сами. Детям предоставляется возможность построить свой удивительный мир железных дорог и приключений и погрузиться в его игровую модель.

### **Основные принципы программы**

- Принцип гуманизации – в основу ставится формирование индивидуального педагогического сопровождения воспитанников с учетом способностей и особенностей развития каждого ребенка.
- Принцип индивидуализации и дифференциации воспитания, предполагает учет интересов и потребностей каждого конкретного ребенка.
- Принцип научности, предполагающий использование новейших достижений педагогики и психологии для обеспечения наибольшей эффективности образования.
- Принцип культуросообразности как основа для разнообразной досуговой деятельности в соответствии с возрастом, потребностями, способностями личности.
- Принцип игры реализуется посредством включения участников смены в различные игры: внутриотрядные, межотрядные, общелагерные.
- Принцип творческого начала в воспитании, предполагающий создание условий для активной самореализации детей в коллективной творческой деятельности.
- Принцип социально–педагогической компетентности кадров, предполагающий, необходимый уровень психолого–педагогической и методической подготовленности работников к решению педагогических задач.
- Принцип безопасности жизни и здоровья детей, защита их прав и личного достоинства.

### **Цель программы**

Создание оптимально благоприятных условий для отдыха и оздоровления детей, вовлечение их в творческую, интеллектуальную, социально – педагогическую деятельность с формированием активной жизненной позиции и личностных качеств, способствующих наиболее полноценному развитию и адаптирующим к жизни в современном обществе.

### **Задачи программы**

### **Обучающие задачи:**

- дать знания об истории и развитии железных дорог и железнодорожных профессий;
- сформировать систему знаний и умений, составляющих основное содержание теории организаторской деятельности, лидерства и командообразования;
- обучить эффективному взаимодействию с другими людьми;
- сформировать систему знаний, умений и навыков в сфере основ безопасности жизнедеятельности.

### **Развивающие задачи:**

- способствовать развитию и личностному росту детей путем создания игровой модели с разнообразными видами и формами досуговой деятельности;
- сформировать навыки живого межличностного и коллективного общения;
- расширить круг интересов детей;
- способствовать развитию творческих способностей детей.

### **Воспитательные задачи:**

- привить воспитанникам уважительное отношение к людям и их труду;
- способствовать формированию активной жизненной и гражданской позиции через вовлечение детей в интересную и общественно-полезную деятельность;
- воспитать трудолюбие и настойчивость в достижении поставленной цели.

### **Краткая характеристика участников программы**

Программа адресована детям и подросткам от 6 до 16 лет различных социальных слоев общества, чьи родители являются сотрудниками ОАО «РЖД». Количество участников программы: 210 человек за 1 смену. Программа охватывает весь возрастной диапазон участников смен ДОЛ «Маяк».

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на летнюю оздоровительную кампанию 2024 года.

### **Предполагаемые результаты освоения программы**

- общее оздоровление детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций;
- формирование организаторских и лидерских качеств и навыков, посредством вовлечения подростков в общественно-полезную деятельность;
- совершенствование и приумножение знаний в области истории и развитии железных дорог и железнодорожных профессий
- формирование умений партнерского сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- развитие творческой активности каждого ребенка;

- самореализация, саморазвитие и самосовершенствование детей и подростков в процессе участия в жизни лагеря.

### **Основные показатели результативности программы**

1. Активное участие детей и подростков в мероприятиях, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки.
2. Заинтересованность участников смены в дальнейшем изучении истории создания железной дороги и знакомстве с железнодорожными профессиями.
3. Удовлетворенность родителей и детей в организованном и содержательном отдыхе в условиях ДОЛ «Маяк»

### **Механизм реализации программы**

В 2024 году ДОЛ «Маяк» будет работать по программе – «Гениальный ребёнок». Данная тема является общей для всего срока реализации программы. Основным направлением программы является создание условий для детей в игровой доступной форме приобрести знания об истории создания и развития железной дороги в России и за рубежом, о работе компании ОАО «РЖД», о профессиях в этой сфере деятельности, дети знакомятся с технической эволюцией железнодорожного транспорта и получают представление о назначении и принципах работы многих средств передвижения и железнодорожных механизмов, обучаются основам проектирования ж/д конструкций, знакомятся с биографиями знаменитых людей, чей вклад помог развитию железнодорожного строительства.

В современную эпоху научно-технического прогресса и интенсивного развития информационных технологий в структуре ОАО «РЖД» востребованы специалисты с новым стилем инженерно – научного мышления. Этот стиль предполагает учет не только конструктивно-технологических, но и психологических, социальных, гуманистических и морально-этических факторов. Техника вторгается в мир представлений и понятий ребенка уже с детства, но в основном, как объект потребления. Моделирование и конструирование способствуют познанию мира техники и расширению технического кругозора, развивают конструкторские способности, техническое мышление, мотивацию к творческому поиску, технической деятельности.

Техническое творчество развивает интерес к технике и явлениям природы, способствует формированию мотивов к учебе и выбору профессии, приобретению практических умений, развитию творческих способностей. *Научно-техническая направленность включает следующие направления:* техническое конструирование, моделирование и макетирование (лего-конструирование и моделирование, робототехника), мультимедиа и IT-технологии (технологии киноискусства, фототехнологии, программирование и WEB- дизайн и др.), техническое творчество и инновационное

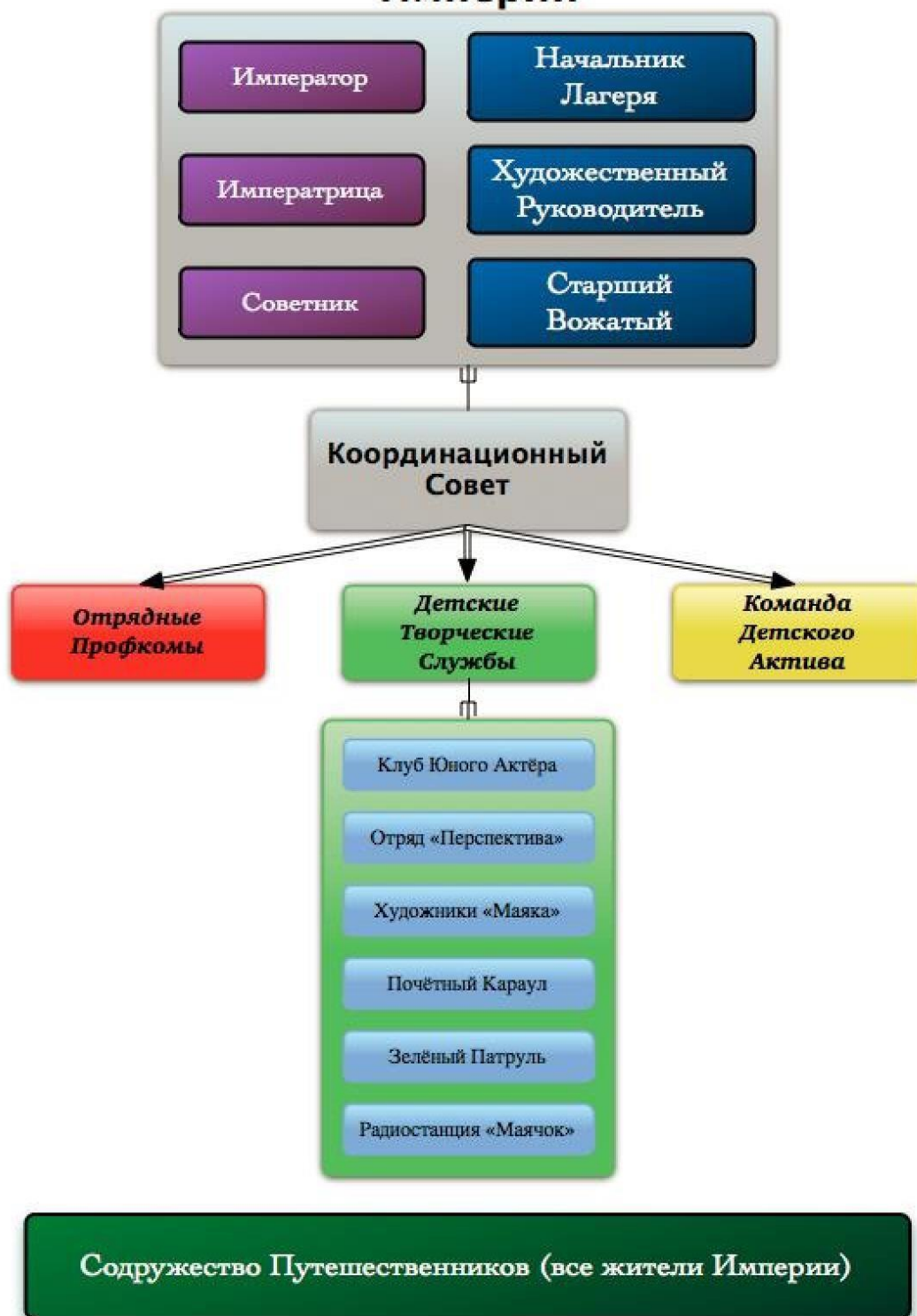
предпринимательство (инновационные бизнес технологии, проектная деятельность, исследовательская деятельность).

Программа «Гениальный ребёнок» построена на импровизированном для детей состязательном компоненте, где турниры и соревнования не требуют от детей долгих и трудных заучиваний и репетиций. Приключенческий характер программы позволяет каждому участнику проявить творчество и фантазию, смекалку в игровом непринужденном ключе, в атмосфере всеобщей поддержки и комфортного микроклимата. Каждая смена укрепляет волю, закаляет характер, учит взаимовыручке, помогает обрести истинных друзей и целый спектр новых знаний.

В ДОЛ уже много лет действует система детского самоуправления как форма организации жизнедеятельности коллектива, обеспечивающая развитие самостоятельности в принятии и реализации решения для достижения групповых целей. Существование системы детского самоуправления способствует формированию более четкой и осознанной гражданской позиции и ценностного отношения к себе и другим; позволяет повысить социальную компетенцию, развивать социальные навыки поведения и установки на самостоятельное принятие решений и активность в социальных проблемных ситуациях. Самоуправление развивается тогда, когда дети оказываются в ситуации выбора решения поставленной проблемы. Именно принятие решения является ключевым для формирования мотива группового действия.

Детская Железнодорожная Империя – наш маленький дом, наше детское государство, созданное с помощью детской фантазии и на основе детских пожеланий, страна, которая существует и развивается на основе детского самоуправления. Самые активные Маяковцы - лидеры во всех делах - составляют актив лагеря - Команду детского актива. Консулат – взрослый совет лагеря составляет мудрое взрослое управление. «Детская Железнодорожная Империя» (ДЖИ) имеет свой гимн, флаг, клятву, устав, законы. Законам ДЖИ подчиняются все участники игры, прошедшие ритуал посвящения.

# Структура Детской Железнодорожной Империи



### **Клятва Империи:**

Клянусь я дружбой дорожить,  
Наш кодекс чести сохранить;  
Здесь веры, славы, силы пламя;  
Империи пусть реет знамя!

### **В ДОЛ "Маяк" действуют следующие законы:**

1. Маяковец верен лагерю и предан отряду.
2. Маяковец почитает старших и исполняет приказания начальников.
3. Маяковец честен и правдив.
4. Маяковец помогает ближним.
5. Маяковец друг и брат всякому маяковцу.
6. Маяковец вежлив.
7. Маяковец друг природы.
8. Маяковец чист в мыслях, словах, делах.
9. Маяковец справедлив и уважает чужую собственность.
10. Маяковец трудолюбив и настойчив.
11. Маяковец не падает духом.
12. Маяковец скромн.

Законы регулируют жизнь лагерного коллектива, регулируют взаимоотношения между людьми, помогают в решении конфликтных ситуаций, помогают сформировать у детей чувство ответственности за свои поступки.

### **ГИМН Детской Железнодорожной Империи (На мотив Queen — We are the champions):**

Я расскажу тебе быль, а не сказку,  
Может быть это - поймешь, как подсказку,  
Кто в лагере не был, тот пусть нам внимает,  
А наши друзья всё без слов понимают...

Припев:

Мы «Маяковцы» с тобой, ты пойми!  
Здесь будут прожиты лучшие детства дни!  
Каждый найдет то, что хотел,  
То, что нигде он найти не сумел, не сумел!

Настанет тот день, наступит тот час,  
И свет «Маяка» замигает для нас!  
Мы в лагерь приедем, друзей тесный круг



Протянет навстречу нам тысячу рук!

Припев.

Главным принципом программы «Гениальный ребёнок» остаётся принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику, организация его деятельности с учётом его возможностей и особенностей. Конечной целью проекта является задача создания индивидуальной программы развития для каждого Маяковца с учётом перспектив его собственного роста.

Программа «Гениальный ребёнок» вносит дух состязательности, увлеченное стремление к победе, обогащает знаниями. Каждый ребенок в соответствии со своими желаниями, умениями, интересами попадает в позицию то организатора, то участника, то автора какого-то дела.

В основу системообразующей деятельности по реализации программы мы закладываем следующие **педагогические формы и методы**: технологию проектной деятельности; педагогику сотрудничества; игровые технологии; технологии свободного труда; технологию творчества; технологию КТД, театрализации; соревнования; турниры; конкурсы; творческие студии; викторины; концерты; фестивали; дебаты; экскурсии; психологические тренинги.

### **Проектная деятельность**

Проектная деятельность – это форма организации совместной деятельности взрослых и детей, совокупность приёмов и действий в их определённой последовательности, которая направлена на достижение поставленной цели, где цель – это решение конкретной проблемы, значимой для обучающихся и оформленной в виде некоего конечного продукта.

Под проектной деятельностью мы понимаем самостоятельную деятельность детей, как индивидуальную, так и коллективную, в основе которой лежит развитие их познавательных, творческих умений, формирование критического мышления, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве. Работа в проекте предполагает наличие и осознание социально-значимой для его участников проблемы, четкое распределение ролей при ее решении, т.е. заданий для каждого участника при условии их тесного взаимодействия. В процессе работы над проектом дети должны получить реальные практические результаты.

Проектная деятельность способствует развитию адекватной самооценки, формированию позитивной Я - концепции (опыт интересной работы и публичной демонстрации её результатов), развитию информационной компетентности. Именно групповые формы деятельности помогают формированию у обучающихся уважительного отношения к мнению окружающих, воспитывают в них терпимость, открытость, тактичность, готовность прийти на

помощь и другие ценные личностные качества. В условиях специально организуемого сотрудничества (проектной деятельности) формирование коммуникативных действий происходит более интенсивно (т. е. в более ранние сроки), с более высокими показателями и в более широком спектре.

В 2024 году в ДОЛ «Маяк» будут разработаны проекты, направленные на решение основных педагогических задач. В течение всей летней оздоровительной кампании воспитанники ДОЛ станут участниками 6-ти проектов.

<p><b>«Стань сильнее...»</b></p>	<p>В течение лагерной смены маяковцы принимают участие в спортивных состязаниях, сдают нормы ГТО. Все результаты фиксируются, и в конце лагерной смены выявляются и награждаются победители.</p>
<p><b>«Зажги свою звезду»</b></p>	<p>В каждом человеке заложены ресурсы продуктивного изменения и личностного роста. Суть проекта заключается в следующем: ребенок по собственной инициативе подает «заявку» на участие в выбранном им мероприятии, где он может себя проявить и реализовать. Таким образом, у него есть возможность сделать заявку на то, чтобы стать «Звездой», чтобы его заметили. Смыслом присуждения «Звезд» является выражение признания всеми участниками проекта поступков и достижений конкретного человека. В конце смены проводится церемония награждения – присуждение «Звезд».</p>
<p><b>«Умники и умницы»</b></p>	<p>Проект направлен на раскрытие творческих и интеллектуальных способностей детей, формирование их познавательной активности. Проект включает в себя: развивающие интерактивные игры, интеллектуальные турниры, исследовательские и творческие работы, дебаты.</p>
<p><b>«Весь мир – театр и кино...»</b></p>	<p>«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества», - писал выдающийся педагог-новатор В.А.Сухомлинский. Проект направлен на духовно-нравственное и эстетическое воспитание детей и включает в себя все мероприятия художественно-эстетической направленности.</p>
<p><b>«Железнодорожные династии»</b></p>	<p>Проект несет профориентационный характер. В его основе отражение истории семейных династий железнодорожников. Представлением результатов проекта должны стать конкурс</p>

	<p>рисунков и плакатов «Железная дорога будущего», выпуск стенгазет, посвященных людям железнодорожных профессий, медиа-конкурс «Я б в железнодорожники пошел...», ток-шоу «Путь в профессию» и многие др.</p>
<p><b>«От идеи до воплощения»</b></p>	<p>Проект направлен на внедрение и распространение лучших практик по профориентации детей на инженерно-конструкторские специальности, привития интереса к технике, программированию, высоким технологиям в таких областях как проектирование, робототехника, видео и фото мастерства.</p> <p>Дети и подростки, занимаясь техническим творчеством, проходят творческий путь от «идеи» до ее «реализации». Они имеют возможность облачить свою творческую интуицию в идею, эффективно организовать сборочный узел, выяснить, почему с первого раза никогда ничего не работает, и сколько времени уйдет на тестирование и доработку проекта; затем все модернизировать и улучшить. И как итог – получить знания основ механики и конструирования, автоматического управления, программирования, видеопроизводства, монтажа и многого другого так интересного современным детям.</p>

В конце каждой смены подводятся итоги проектов, по окончании которых дети награждаются грамотами и памятным сувенирами.

## **Содержание программы**

### **Программа состоит из 6 модулей:**

1. Досуг и творческое развитие
2. Дополнительное практикоориентированное образование
3. Спорт
4. Профилактика травматизма и здоровьесберегающие технологии
5. Гражданско-патриотическое воспитание
6. Профориентация и корпоративные знания о холдинге ОАО «РЖД»

### **Этапы реализации программы (на каждый летний период)**

1. Подготовительный: подбор кадров, проведение стажерской площадки для работников лагеря, подготовка методических материалов, подготовка материально-технической базы.

2. Организационный: формирование отрядов, знакомство с режимом работы лагеря и его основными правилами, оформление отрядных уголков отрядов.
3. Основной: образовательная и профориентационная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, культурно-досуговая деятельность, социально-адаптационная деятельность, гражданско-патриотическая деятельность, а также методическая работа с воспитателями.
4. Заключительный: диагностическая деятельность и получение обратной связи; анализ реализации программы и выработка рекомендаций; сбор отчетного материала и выпуск видео-дневника (презентации).

## **Концепция программы**

Центром воспитательной работы ДОЛ «Маяк» является ребенок и его стремление к самореализации. Основной формой деятельности в лагере является игра как средство самопознания, развития и отдыха. В основе программы лежит сочетание активного отдыха детей, направленного на их оздоровление, и приобретение ими знаний в игровой, доступной форме через включение в социально-значимую и творческую развивающую деятельность. Продуманная организованная система планирования лагерной смены позволяет каждому ребенку получить новые знания, приобрести различные умения и жизненный опыт для успешной адаптации в жизни общества.

Все три смены связаны единой сюжетной линией: Содружество путешественников отправляется в путь за открытиями и приключениями, где победа над трудностями и преградами зависит от каждого из участников проекта. Ответ на все загадки и тайны в пути будет найден на удивительном и таинственном Острове Загадок и Чудес. Лучшие знатоки и Герои попадут в Летопись времён, получают высшие награды Детской Железнодорожной Империи и навсегда останутся для последующих поколений первопроходцами карты путешественников. Открытие нового острова и прокладка к нему железнодорожных коммуникаций завершится ярким гала-концертом. Участники проекта регистрируют свои открытия и достижения на индивидуальной железнодорожной карте. Итогом для каждого Маяковца станет прохождение своего собственного пути интеграции, гордость и радость от полученных достижений, изменение собственной самооценки в положительную сторону, самостоятельность в поисках своих собственных решений в реальной жизненной ситуации, нахождение оптимальных и верных ходов в предлагаемой игровой модели, а в результате приобретение бесценного опыта собственных достижений.

### **Смены на летний оздоровительный сезон 2024 года:**

*1 смена «Наследники Победы» (Приложение 1)*

2 смена «Праздничный калейдоскоп» (Приложение 2)

3 смена «Научная экспедиция» (Приложение 3)

### **1 Модуль. Досуг и творческое развитие.**

Культурно-массовая деятельность – это один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ДОЛ.

#### **Задачи:**

1. Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.
2. Организовать деятельность творческих мастерских и детских творческих служб.
3. Формирование навыков живого межличностного и коллективного общения, обучение эффективному взаимодействию с другими людьми;

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

Досуговая деятельность детей и подростков – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в социальных контактах, творческой деятельности, интеллектуальном и физическом развитии. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

#### **Основные социально-педагогические потенциалы детского досуга:**

- в досуговой деятельности дети сами предъявляют к себе все воспитательные требования взрослых, что и делает досуг сферой самовоспитания;
- досуг есть то личное пространство, где наиболее полно и ярко раскрываются естественные потребности в свободе, независимости;
- досуг предоставляет воспитанникам возможность саморазвиваться;
- досуг удовлетворяет многие социально-психологические потребности в реализации интересов, самопроверке сил, самоутверждении среди сверстников, признании собственной личности;

- в досуге реализуются притязания в общении.

Культурно-досуговая деятельность состоит из общелагерных и отрядных мероприятий.

В ДОЛ активно применяются такие формы проведения культурно-массовых мероприятий, как длительные и кратковременные программы и проекты, сюжетно– ролевые и организационно-деятельные игры, игры–маршруты, игры–испытания, квесты, развивающие эмоциональную, волевою, нравственную сферу ребенка, а также праздничные массовые шоу - фестивали, конкурсы, ярмарки, выставки, презентации.

Сюда также относятся:

- Концерт-открытие смены;
- Конкурс военной песни «Когда поют солдаты»;
- Торжественные и памятные линейки;
- Литературно – музыкальные гостиные;
- Концерты;
- Шоу-программы;
- Конкурсы талантов;
- Гала – концерты;
- Танцевальные марафоны;
- Интеллектуальные турниры;

Практика детского и молодежного досуга показывает, что наиболее привлекательными формами являются квесты, например:

- Квест-игра «Академия разведчиков»
- Научно-технический железнодорожный квест «Дуэль со временем»
- Квест-игра «Кубик загадок» (вопросы о ж/д)
- Квест-игра «Железнодорожная страна»

Художественно - эстетическое воспитание всегда было и остается важнейшей частью педагогической деятельности в ДОЛ «Маяк». Театральные выступления, изобразительная деятельность, конкурсные программы, творческие конкурсы, концерты, праздники, выставки, ярмарки дают возможность каждому максимально реализовать все свои способности и таланты, раскрыть скрытые резервы и потенциал, открыть для себя и в себе новые грани. В широком смысле под эстетическим воспитанием понимают целенаправленное формирование в человеке его эстетического отношения к действительности. Это специфический вид общественно значимой деятельности, осуществляемой субъектом (общество и его специализированные институты) по отношению к объекту (индивид, личность, группа, коллектив, общность) с целью выработки у последнего системы ориентации

в мире эстетических и художественных ценностей в соответствии со сложившимися в данном конкретном обществе представлениями о их характере и назначении.

В процессе воспитания происходит приобщение индивидов к ценностям, перевод их во внутреннее духовное содержание путем интериоризации. На этой основе формируется и развивается способность человека к эстетическому восприятию и переживанию, его эстетический вкус и представление об идеале. Воспитание красотой и через красоту формирует не только эстетико-ценностную ориентацию личности, но и развивает способность к творчеству, к созданию эстетических ценностей в сфере трудовой деятельности, в быту, в поступках и поведении и, конечно, в искусстве.

Эстетическое воспитание гармонизирует и развивает все духовные способности человека, необходимые в различных областях творчества. Оно тесно связано с нравственным воспитанием, так как красота выступает своеобразным регулятором человеческих взаимоотношений. Благодаря красоте человек часто интуитивно тянется и к добру. По-видимому, в той мере, в какой красота совпадает с добром, можно говорить о морально-нравственной функции эстетического воспитания.

## **2 Модуль. Дополнительное практикоориентированное образование.**

### **Задачи:**

- 1.** Решать проблему занятости детей в пространстве свободного времени.
- 2.** Организовать целесообразную деятельность ребёнка по саморазвитию и самосовершенствованию.
- 3.** Формировать навыки общения со сверстниками, старшими и младшими.
- 4.** Развивать познавательную активность.

Известно, что дети выбирают то, что близко их природе, что отвечает их потребностям, удовлетворяет интересам. Именно в этом смысл дополнительного образования: оно помогает раннему самоопределению, дает возможность ребенку полноценно прожить детство, реализуя себя, решая социально значимые задачи. У детей, которые прошли через студии дополнительного образования, как правило, больше возможностей сделать безошибочный выбор в более зрелом возрасте.

Дополнительное образование в ДОЛ «Маяк» – целенаправленный процесс воспитания, развития и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности как дополнение к основному базовому образованию, а также развитие умений и навыков самопознания, саморегуляции, самосовершенствования.

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в школе, стимулирует познавательную мотивацию детей. Дополнительное образование детей — это поисковое образование, апробирующее иные, не традиционные пути выхода из различных жизненных обстоятельств (в том числе из ситуаций неопределенности), предоставляющее личности веер возможностей выбора своей судьбы, стимулирующее процессы личностного саморазвития.

В ДОЛ «Маяк» действуют студии дополнительного образования детей:

- «Хореография»;
- «Вокал»;
- «Бисероплетение»;
- «Керамика»;
- «Рукоделие»;
- «Игрушки из помпона»
- «Робототехника»
- «Детский фитнес»
- Видеостудия «МАЯК РЖД»

Программы дополнительного образования созданы в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей отдыхающих в ДОЛ детей.

Содержание образовательных программ по дополнительному образованию соответствует достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям. На занятиях преподаватели дополнительного образования используют современные образовательные технологии, которые отражены в принципах: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности.

Ребята, под руководством педагогов участвуют в конкурсах, соревнованиях, фестивалях.

### **3 модуль. Спорт.**

#### **Задача:**

- формирование потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни.



Проблема здоровья детей стоит сегодня очень остро. А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля».

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% оно определяется образом жизни. Исследуя данную проблему, педагогический коллектив лагеря сделал вывод, что именно вожатый и воспитатель может сделать гораздо больше, чем врач для профилактики различных заболеваний. Никакое обучение невозможно, если нет здоровья.

Под оздоровительной деятельностью понимается создание комплекса условий и реализация мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей и подростков, профилактику заболеваний, текущее санитарно-гигиеническое обслуживание, режим питания и отдыха в экологически благоприятной среде, закалку организма, занятия физической культурой и спортом.

Большое внимание в ДОЛ «Маяк» уделяется физкультуре и спорту. Поэтому разработана программа мероприятий, поддерживающая двигательную активность и положительные эмоции. В целях оздоровления детей разработан целый комплекс оздоровительных мероприятий: утренняя гимнастика с элементами фитнеса, воздушные ванны, спортивные состязания, олимпиады, подвижные игры на открытом воздухе. Великолепный спортивный игровой комплекс, площадки, асфальтированная «дорожка здоровья» - всё это способствует качественному оздоровлению детей в условиях пребывания на природе. Мониторинг состояния здоровья участников на основе динамики антропометрических показателей: веса, роста, артериального давления, жизненной ёмкости легких, динамометрия позволяет наглядно убедиться в правильности и эффективности оздоровительных технологий, используемых в ДОЛ «Маяк».

Для привлечения детей к здоровому образу жизни, для сплочения детского коллектива, чтобы выявить сильнейших в спорте и поднять спортивный дух и настроение, в план спортивной работы включены спортивные игры, «Веселые старты», кроссы, эстафеты, игры по станциям и т.д. Каждую смену в ДОЛ проводятся общесетевые железнодорожные Фестивали спорта «Президентские старты» и «Локобол ДОЛ», и в каждой смене сравниваются результаты и прослеживается динамика развития физических качеств ребёнка.

**Профилактические мероприятия и мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и охране жизни детей в летний период:**

- **Инструктажи для детей:** «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Правила при поездках в транспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий».
- Беседы, проведённые медицинским работником: «Как ухаживать за зубами?», «Путешествие в страну «Витаминию», «О вреде наркотиков, курения, употребления алкоголя», «Как беречь глаза?».
- Игра-беседа «Уроки безопасности при пожаре».
- Профилактическая беседа о правонарушениях несовершеннолетних с приглашением инспектора.
- Инструкции по основам безопасности жизнедеятельности: «Один дома», «Правила поведения с незнакомыми людьми», «Правила поведения и безопасности человека на воде», «Меры доврачебной помощи».

#### **4 модуль. Профилактика травматизма и здоровьесберегающие технологии**

##### **Задачи:**

1. Способствовать соблюдению режима дня – труда, отдыха - в соответствии с суточным биоритмом;
2. Создать условия для привития культурно-гигиенических навыков соблюдения правил личной гигиены;
3. Формировать негативного отношения к вредным привычкам: наркомании, табакокурению, алкоголю;
4. Способствовать реализации медико-профилактических, образовательных, культурно-массовых программ и услуг;
5. Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни.

**Цель:** создать условия для обогащения знаний детей и взрослых знаниями о безопасном поведении на дорогах, в быту, на природе, способствуя формированию соответствующей морали поведения, через различные виды деятельности.

Данная цель реализуется в ДОЛ «Маяк» посредством работы в следующих направлениях:

- Нормативно- правовое
- Профилактическое
- Организационное

##### **Содержание работы**

###### **1. Планирование и организация работы**

## **Инструкции:**

- Инструкция воспитателя по предупреждению детского дорожного травматизма
- Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи
- Инструкция по оказанию первой помощи детям при отравлении ядовитыми растениями и грибами, укусах насекомых, тепловом или солнечном ударах
- Инструкция по охране труда при перевозке воспитанников железнодорожным транспортом
- Инструкция по пожарной безопасности
- Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья воспитанников на прогулочных площадках, во время труда в цветнике, на участке
- Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья детей при проведении занятий и других видов педагогической деятельности в помещении ДОУ

## **Планы:**

Перспективный план по обеспечению безопасности жизнедеятельности детей

Перспективный план по ознакомлению воспитанников с правилами безопасного и культурного поведения на улице и дороге

Перспективный план работы с родителями

План основных мероприятий по обучению детей правилам безопасного и культурного поведения на улицах и дорогах

План работы по профилактике дорожно-транспортного травматизма

План тематического контроля "Дорожная азбука"

План-программа методической работы с воспитателями на тему "Правила безопасного поведения на дороге"

План-программа обучения воспитателей правилам безопасного поведения детей на дороге

## **2. Безопасная территория ДОЛ**

Требования к зданиям ДОЛ

Требования к оборудованию игровой территории ДОЛ

Требования к оборудованию основных помещений ДОЛ

Требования к организации перевозок детей железнодорожным транспортом

Требования к содержанию аптечки первой медицинской помощи для ДОЛ

Требования к территории ДОЛ

## **3. Безопасность во время занятий спортом**

Акт-разрешение на использование спортивного инвентаря, игрового оборудования на участках.

Приказ о создании комиссии для проведения испытаний спортивного инвентаря и оборудования

Требования к организации занятий по физическому воспитанию детей в ДОЛ

#### **4. Профилактика травматизма**

Вопросник для проверки знаний детей по теме "Азбука безопасности"

Диагностическая карта "Безопасное лето"

Перечень вопросов для проведения с детьми пятиминуток по профилактике травматизма и предотвращению травмоопасных ситуаций

Перечень занятий по ознакомлению детей с травматическими ситуациями

Протокол оценки работы с детьми по теме "Азбука безопасности"

#### **5. Досуги и занятия с детьми**

Дидактические игры на развитие у детей навыков безопасного поведения

Досуг "Путешествие в страну дорожных знаков"

Конспекты организованной образовательной деятельности по правилам дорожного движения

Игры по пожарной безопасности

Игры с детьми по правилам дорожного движения

КВН "Путешествие в страну безопасности"

Досуг "Спички детям не игрушки"

Спортивное развлечение "Азбуку железнодорожную детям знать положено"

Спортивное развлечение "В стране правил дорожного движения"

Игровое развлечение "Школа пешеходных наук"

Конспекты Дней здоровья

Проект «Будь здоров»

Проект «Юный пешеход»

Проект «Ознакомление детей с железной дорогой»

#### **6. Памятки и консультации для воспитателей и вожатых**

Памятка "Безопасная эксплуатация игрового инвентаря и оборудования в ДОЛ"

Памятка "Если возник пожар"

Памятка "Игры для занятий на игровой площадке"

Памятка "Обучение детей правилам дорожного движения"

Примерный перечень материалов для оформления "уголка безопасности"

Памятка "ПДД и требования, предъявляемые к передвижению с группой детей по улицам, дорогам и в транспорте"

Памятка "Примерная тематика целевых прогулок по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма"

Консультация «Ребенок и опасности на дороге»

Консультация «Азбука для воспитателей»

Консультация «Взаимодействие с семьей в воспитании у детей навыков безопасного поведения»

Консультация «Выработка у детей специальных знаний по ОБЖ»

Консультация «Ценностное отношение к здоровому образу жизни»

## **7. Наглядная информация**

### **Буклеты**

Воспитываем грамотного пешехода

Не страшен огонь тому, кто знаком с правилами пожарной безопасности

Правила поведения на воде

Физкультура или спорт. Как сделать правильный выбор?

### **Памятки**

Памятка "Безопасное поведение на проезжей части"

Памятка "Безопасное поведение на улице"

Памятка "Будьте осторожны на воде"

Памятка "Если чужой приходит в дом"

Памятка "Обучаем ребенка безопасному поведению на дороге"

Памятка "Правила безопасности в лесу"

Памятка "Правила перевозки детей на железной дороге"

Памятка "Причины детского дорожно-транспортного травматизма"

### **Консультации**

«Как не травмировать ребенка»

«Легко ли научить ребенка правильно вести себя на дороге»

«О правилах дорожного движения»

«Режим дня. Гигиенические требования к нему»

Консультации по предупреждению вредных привычек

1. воспитание уважения к традициям, культурному и историческому прошлому своего народа, своей семьи;
2. способствование развитию интереса у молодого поколения к изучению истории своей Родины;
3. вовлечение учащихся в систему коллективных творческих дел патриотической направленности.

В ДОЛ «Маяк» особое внимание уделяется гражданско-патриотическому воспитанию. Встречи с ветеранами, Вахты Памяти, тематические концерты, поэтические вечера развивают у детей чувство гордости за свою Родину.

Содержание деятельности лагеря направлено на формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения. Это достигается работой в трех направлениях:

1. Историко — краеведческое направление.

- осознание неповторимости Родины, ее судьбы, неразрывности с ней, гордости за сопричастность к деяниям предков и современников, а также исторической ответственности за происходящее в обществе и государстве;
- развитие понимания особенностей менталитета, нравов обычаев, верований и традиций калмыцкого народа.

2. Спортивно — патриотическое направление.

- формирование здорового работоспособного человека;
- развитие морально - волевых качеств личности подростка (сила, ловкость, выносливость и т. п.);
- профилактика заболеваний, укрепление здоровья и блокировка негативных и вредных привычек.

3. Военно — патриотическое направление.

- формирование высокого патриотического сознания, идей служения Отечеству, способности к его защите;
- гордость за русское оружие, уважение к русской военной истории.

Ориентиром в патриотическом воспитании детей в период детства становятся: детская игра, проектно-поисковая деятельность взрослых с детьми, художественно – литературное творчество, общение, творческо–продуктивная деятельность, средства эстетического воспитания.

Решение этих задач может быть достигнуто через разнообразные виды и формы деятельности:

**Тематические отрядные часы** – одна из основных форм работы воспитателя или вожатого. Такие часы проводятся в форме встреч с интересными людьми, авторами книг и публикаций о данных событиях, потомками людей, о которых идёт речь, учёными – историками, ветеранами ВОВ, в форме конкурсов знатоков данного исторического события. Тематические отрядные часы проводятся по следующим темам:

- Дни воинской славы России
- День России – 12 июня.
- День памяти и скорби – 22 июня.
- День Военно–Морского флота – 30 июля.
- День Воздушно-десантных войск – 2 августа.
- День Военно–воздушных сил – 20 августа.
- День Государственного флага РФ – 22 августа.

**Экскурсии и походы** – такая форма работы очень популярна и любима ребятами. **Военно–спортивные мероприятия** - проводятся с целью повышения физического развития, привития морально – волевых качеств, формирование здорового образа жизни.

При подготовки к летней лагерной смене была проведена предварительная работа по созданию библиотеки и видео – фонотеки связанной с темой гражданско – патриотического воспитания, тематических выставок.

Эффективная организация гражданско – патриотического воспитания учащихся – это путь к духовному возрождению общества, восстановлению величия нашего Отечества. Пробудить в ребёнке любовь к Родине, к её героическому прошлому, развить в нём интерес и окружающему миру, воспитать в нём стремление сделать мир лучше, чище, счастливее – эти задачи, стоящие перед воспитателями и вожатыми – организаторами воспитания в ДОЛ, могут быть решены только в условиях систематизированного воспитательного процесса.

## **6 Модуль. Профориентация и корпоративные знания о холдинге ОАО «РЖД»**

В задачи профориентационной направленности входит:

- привитие воспитанникам уважения к людям и труду, ознакомление воспитанников с различными профессиями;
- побуждение к сознательному выбору профессий;
- ознакомление воспитанников с железнодорожными профессиями.

Программа лагеря реализуется через организацию и проведение сюжетных игр, часть из которых имеют профессионально-ориентированный характер:

- Проект «Железнодорожная династия»
- Праздник моды «Железнодорожный стайл»

- Концерт «Славные страницы Железнодорожной Империи»
- Игра по станциям «Железнодорожная страна»
- Конкурс сочинений о ж/д
- Квест «Железнодорожное ралли»

Профориентационный характер программы базируется на пожелании Компании ОАО РЖД, ведущей социально ответственный бизнес, о необходимости реализации комплексной программы детского оздоровительного и познавательного отдыха как важной части социальной политики.

С целью пропаганды железнодорожных профессий дети знакомятся с историей создания Железных дорог. В увлекательной игровой форме они узнают секреты мастерства основных железнодорожных профессий, знакомятся с технической эволюцией транспорта и получают представление о назначении и принципах работы многих средств передвижения и железнодорожных механизмов, обучаются основам проектирования ж/д конструкций, знакомятся с биографиями знаменитых людей, чей вклад помог развитию железнодорожного строительства. Основная игровая линия смен - Детская Железнодорожная Империя и Содружество путешественников. Они отправляются в путь за открытиями и приключениями, где победа над трудностями и преградами зависит от каждого из участников проекта. Каждая смена укрепляет волю, закаляет характер, учит взаимовыручке и помогает обрести истинных друзей, а также влиться в ряды «Братства юных железнодорожников».

Решение задач профориентации осуществляется в различных видах деятельности воспитанников (познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, производительном труде). Важно помнить, что профориентационная работа в лагере приносит пользу только тогда, когда к профориентационной работе привлечён весь коллектив лагеря, и когда соблюдаются следующие **принципы**:

1) Систематичность и преемственность - профориентационная работа не должна ограничиваться работой только со старшеклассниками. Эта работа ведется с младшего по старший отряд.

2) Дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам в зависимости от возраста и уровня сформированности их интересов, от различий в ценностных ориентациях и жизненных планах.

3) Оптимальное сочетание массовых, групповых и индивидуальных форм профориентационной работы с воспитанниками.

5) Связь профориентации с жизнью (органическое единство потребностями общества в кадрах).



Объектом профориентационной деятельности является процесс социально-профессионального самоопределения человека.

### Социально – адаптационное работа в ДОЛ

#### Задачи:

1. формирование навыков живого межличностного и коллективного общения, обучение эффективному взаимодействию с другими людьми;
2. формирование потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни;
3. развитие организаторских и лидерских качеств;
4. обучение социальному проектированию;
5. формирование активной жизненной и гражданской позиции через вовлечение в интересную и общественно-полезную деятельность.

В ДОЛ «Маяк», в отряде создана обстановка, при которой каждый ребенок ощущает сопричастность к решению задач, стоящих перед коллективом. В этом плане важную роль играет участие детей в управлении своим коллективом. Развитие самоуправления помогает почувствовать всю сложность социальных отношений, способствует формированию социальной активности, развитию лидерства.

Создание условий для развития самоуправления предполагает включение ребят в сложные взаимоотношения, складывающиеся в коллективе. Через свое участие в решении проблем отряда, лагеря дети вырабатывают у себя качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. От отношения детей к целям совместной деятельности зависит их позиция в решении управленческих проблем.

Детское самоуправление — форма организации жизнедеятельности коллектива ребят, обеспечивающая развитие их самостоятельности в принятии и реализации решения для достижения целей жизни отряда, лагеря.

Самоуправление в отряде – это краеугольный камень, с которого начинается работа отрядного вожатого и воспитателя. Оно обеспечивает превращение коллектива в целесообразно устроенный организм, имеющий соответственные органы, способный действовать. При этом каждый из органов выполняет определенные специфические функции.

Необходимым условием реальности самоуправления является участие в нем как можно большего количества ребят, в идеале - всех.

Самоуправление является одним из средств решения двух диалектически связанных между собой задач, стоящих перед вожатым: всемерное развитие индивидуальных способностей каждого ребенка и воспитание общественной направленности. Именно оно реализует право каждого на участие в любом деле, предоставляет возможность для проявления

себя в различных социальных ролях, что позволяет пережить успех, признание или маленькую хотя бы в одной из областей деятельности.

С другой стороны, всякое поручение обладает той способностью, что оно носит характер обязательства, которые личность добровольно берет на себя. А это повышает требовательность к себе. Тем более в условиях непрерывной смены ролей и положений.

Детское самоуправление строится на трех взаимосвязанных между собой понятиях: «деятельность», «самодеятельность» и «самоорганизация».

Степень участия детей в управлении различными видами деятельности бывает неодинаковой. Где более ярко выражена сфера детских интересов, там самоуправление развивается быстрее. Управлять собой можно лишь в деятельности собственной, близкой, понятной и интересной, принятой душой и сердцем. Если в жизни ребят нет их суверенной деятельности, которая им интересна, не может быть и самоуправления. «Самодеятельность» - буквально само дело. Вот почему необходимо найти каждому направлению и делу своих организаторов, уточнить действительные, а не мнимые целесообразные права и обязанности.

Самоорганизация коллектива, совета отряда напрямую зависит от их прав в принятии и реализации решений, осуществлении власти. Чем более законных прав у ребят, тем сильнее будет их организация.

Немаловажным моментом в организации самоуправления в отряде и лагере является уяснение его *структуры*. В ДОЛ разработаны коллективные творческие дела, на основе самоуправления действуют творческие службы. Все это способствует развитию личности, ее лидерских качеств и способствуют социальной адаптации.

#### **Детские творческие службы**

<b>Название</b>	<b>Деятельность</b>
<b>Зелёный Патруль</b>	Контроль и обеспечение чистоты в лагере, воспитательные беседы с нарушителями чистоты
<b>Клуб Юного Актёра</b>	Занятия и тренинги по актерскому мастерству, подготовка выступлений, чтение стихов
<b>Почётный Караул</b>	Посты на входе в лагерь для встречи гостей и по территории лагеря для слежения за порядком
<b>Художники «Маяка»</b>	Художественное оформление лагеря и общелагерных мероприятий

<b>Отряд «Перспектива»</b>	Шефская помощь младшим отрядам и помощь вожатым и воспитателям
<b>Радиостанция «Маячок»</b>	Сбор новостей лагеря, их объявление по общелагерной громкой связи, поздравление именинников, подбор музыкального репертуара для общелагерного радио

Самоуправление в лагере складывается из деятельности временных и постоянных органов. К временным органам самоуправления относятся: деятельность дежурного отряда, работа творческих и инициативных групп, работа советов дела. Постоянно действующие органы самоуправления включают в себя: команду детского актива и главу империи.

Задача вожатого - подготовить актив к выполнению возложенных на них обязанностей, научить ребят организовывать свою работу, т.е. планировать, распределять, контролировать выполнение, самостоятельно доводить дело до конца, осуществлять поставленные цели. Вожатый должен помочь активу сформировать четкий и деловой стиль его деятельности, в том числе оформить решения сборов совета отряда, которые должны быть четкими и конкретными. Необходимо помочь ребятам выбрать то или иное поручение.

Одна из основных задач вожатого в работе с детским коллективом - воспитать работоспособный актив, который стал бы ядром сплочения коллектива отряда, организатором и инициатором всех дел. Научить, объяснить, помогать каждую минуту (особенно в пору становления системы самоуправления) - тут нужны и терпение, и настойчивость, и многое-многое другое. И, не научив ребят по-настоящему работать (планировать, анализировать, организовывать свою жизнь в отряде), вожатые спрашивают с них, требуют и возмущаются нежеланием и пассивностью, которые вызваны, прежде всего, отсутствием соответствующих умений и навыков.

Одно из важнейших правил педагогического руководства самоуправлением формулируется кратко и четко - учить всему. Помимо знаний и навыков по своему участку работы, каждый член актива должен практически применять знания в организаторской работе:

- уметь спланировать работу,
- правильно распределить обязанности среди участников дела,
- не бояться требовать и контролировать выполнение того или иного задания.

Здесь в *задачи педагога-вожатого* входит формирование у воспитанников чувства личной ответственности, здорового соревновательного отношения к делу в интересах всего отряда. Обучая своих воспитанников, педагог-вожатый всегда должен контролировать и себя.

## **Система поощрения в ДОЛ**

В ДОЛ «Маяк» существует традиционная система поощрения. Важной частью стимулирования детской активности является получение личного знака отличия - «Весёлого вагончика» или денежного знака. Лагерная валюта - денежная единица «Маяковинки» и жетон «Веселый вагончик» традиционно являются желанной наградой и поощрением для ребят за участие в творческих делах лагеря и отряда, спортивных состязаниях, работу в активе, помощь вожатым и воспитателям. Вагончики можно не только зарабатывать, но и терять, например:

- за плохое поведение в столовой;
- за плохое дежурство отряда;
- за беспорядок в комнатах и корпусе;
- за беспорядок на территории лагеря;
- за нарушение законов Детской Железнодорожной Империи;
- за употребление грубых слов.

Победитель индивидуального соревнования объявляется и награждается в день закрытия смены.

### **Общественно-полезная деятельность**

Большое воспитательное значение в ДОЛ имеет общественно-полезная деятельность детей - процесс их вовлечения в разнообразные педагогически организованные виды труда с целью передачи им минимума трудовых умений навыков, развития трудолюбия, других нравственных качеств, эстетического отношения к целям, процессу и результатом труда.

Говоря о значении общественно полезного труда детей в лагере, мы имеем в виду два аспекта. Первый состоит в пользе труда, т. е. в получении конкретного предметного результата произведенной детьми работы. Второй связан с воспитанием и его целью - формированием всесторонней, гармонично развитой личности.

Основные формы работы:

- деятельность по самообслуживанию;
- общественно значимый труд — трудовой десант (уборка прилегающей территории).

Деятельность по самообслуживанию имеет целью удовлетворения бытовых потребностей ребенка и группы детей за счет личных трудовых усилий. Каждый член коллектива несет ответственность за внешний вид лагеря, а передача этой ответственности детям облегчает эту задачу. В плане работы отряда выделяется время на уборку спален, холлов, закрепленной за отрядом территории. Дежурный вожатый определяет в плане своей работы на день время на проверку санитарного состояния отрядных мест и закрепленной территории.

Ежедневная уборка комнат заключается в следующем:

1. Во время зарядки все дети выходят из спален. Дежурные по комнате убирают свои кровати, проветривают спальни.

2. По возвращении с зарядки дети убирают свои личные вещи, заправляют кровати и выходят из спальни.

3. Дежурные дети прибираются в корпусе.

Такая уборка производится два раза в день: после подъема и после тихого часа. Во время отсутствия детей окна спален должны быть открыты.

#### Дежурство по столовой,

В лагере ребята вместе с взрослыми дежурят в столовой. Отряды по очереди помогают накрывать на весь лагерь. Дежурные ребята вместе с взрослым приходят в столовую за 15-20 минут до принятия пищи и помогают накрывать на столы. При этом не следует забывать, что горячую пищу (суп, чай, и т.д.) разливают в посуду только взрослые.

При дежурстве в столовой дети не допускаются к приготовлению пищи, раздаче готовой пищи на кухне, к резке хлеба, мытью посуды, разносу горячей пищи. И, конечно, ребята должны готовиться к самостоятельной жизни, привыкать обслуживать себя сами. Ребята в лагере должны уметь: выстирать, высушить, вымыть обувь и т.д. Взрослые должны следить за тем, чтобы у ребят был опрятный внешний вид. Если дети не умеют что-то делать, то необходимо спокойно им объяснить и показать, как это делается.

#### **Режим дня (Приложение 4)**

Важной частью оздоровительной системы лагеря является режим дня. Режим дня может также варьироваться в зависимости от погодных условий. Также в июне - июле, когда световой день максимален, допускается и более позднее укладывание детей.

При построении распорядка дня исходили из следующих основных посылок:

- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе и использование естественных факторов природы, занятий физической культурой и спортом;
- Достаточная продолжительность сна, оптимальное чередование нагрузок, труда и отдыха;
- Рациональная организация общественно полезной деятельности и самообслуживания детей.

В основе организации распорядка дня и всей лагерной смены сочетается разнообразие видов деятельности с учетом возрастно-половых особенностей детского организма, состояния здоровья и функциональных возможностей практически здоровых детей.

#### **Ключевые события в жизни ДОЛ «Маяк»**

- Презентация Легенды смены
- Праздники открытия и закрытия смены

- Выборы Главы империи
- Тематические линейки
- Творческие презентации студий, мастерских
- День железнодорожника
- День именинника
- Гражданско-патриотические акции
- Познавательная игра «Путь в профессию»
- Родительский день

### Диагностика эффективности реализации программы

Эффективность реализации программы позволяет выявить диагностика.

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1.	Входное анкетирование детей в организационный период с целью выявления их интересов, мотивов пребывания в лагере. (Приложение 5)	1 день смены	Воспитатели
2.	Методика «Выбор» (выявление степени удовлетворенности детей работой лагеря). (Приложение 7)	15 день смены	Воспитатели
3.	Цветограмма «Итоги дня».	Ежедневно	Вожатые
4.	Рефлексия мероприятий.	Ежедневно	Воспитатели, вожатые
5.	Итоговое анкетирование детей, позволяющее выявить оправдание ожиданий от отдыха в ДОЛ. (Приложение 8)	Последний день смены	Воспитатели
6.	Анкетирование родителей воспитанников ДОЛ с целью выявления степени их удовлетворенности отдыхом детей.	Родительский день	Старший воспитатель
7.	Ежедневная анкета (Приложение 6)	Ежедневно	Воспитатели, вожатые

### Кадровое обеспечение программы

Оздоровление и развитие детей в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность лагеря.

Подбор кадров осуществляется начальником ДОЛ. Каждый работник лагеря знакомится с условиями труда, правилами внутреннего распорядка и своими должностными обязанностями. Работники лагеря несут личную ответственность за жизнь и здоровье детей в пределах возложенных на них обязанностей.

**Начальник лагеря** - обеспечивает общее руководство лагерем, издает приказы и распоряжения по лагерю, проводит инструктаж персонала лагеря по технике безопасности, профилактике травматизма, создает условия для проведения воспитательной и оздоровительной работы.

**Старший воспитатель** - является организатором досуговой деятельности детей в лагере, проводит консультации для вожатых и воспитателей по проблемам подготовки КТД, осуществляет программное обеспечение лагеря. Проводит методические планерки, консультации для вожатых и воспитателей, организует создание методической продукции.

**Вожатые** - организуют оздоровительно-досуговую деятельность в отряде, являются руководителями и организаторами отрядных творческих дел, осуществляют учебу актива отряда, несут ответственность за жизнь и здоровье детей.

**Воспитатель** - осуществляет контроль за соблюдением детьми режимных моментов, организует дежурство отряда по столовой, медицинского кабинета. Несет ответственность за жизнь и здоровье детей. Проводит с детьми беседы по правилам техники безопасности, личной гигиены.

**Инструктор по спорту и плаванию** - организует всю спортивную работу лагеря. Решает проблемы физического воспитания детей: укрепление здоровья, физическое развитие детей и т.д. Отвечает за жизнь и здоровье детей во время проведения спортивных и игровых мероприятий,

**Педагог - психолог** - создает условия для благоприятного психологического климата в лагере; проводит консультации с педагогическим коллективом по вопросам психологии и психологических особенностей детей разного возраста, индивидуальные беседы с «проблемными» детьми; осуществляет диагностику в отрядах по проблеме эмоциональной удовлетворенности детей в отряде, в лагере, степени сплоченности отрядов.

**Медицинский работник** - проводит оздоровительную работу с детьми на основе дифференцированного подхода; осуществляет контроль за санитарно-гигиеническими нормами в лагере, питанием детей, соблюдением режимных моментов, своевременно оказывает необходимую медицинскую помощь детям и работникам лагеря.

В реализации программы ДОЛ «Маяк» принимают участие педагоги первой и высшей квалификационной категории, вожатые - студенты факультетов психологии, филологии, исторического и педагогического факультетов Санкт-Петербургского Государственного Университета, Театральной Академии, Университета Культуры и искусства СПб, педагогических колледжей СПб, студенты ПГУПС.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Детский оздоровительный лагерь «Маяк» расположен в сосновом бору Ленинградской области Приозерского района, который славится уникальным хвойным микроклиматом. Лагерь располагает большой территорией с богатыми зелеными насаждениями, удобными асфальтовыми дорожками. Территория лагеря утопает в пышной зелени, великолепные сосны и ели, как вековые исполины охраняют покой и уют ребячьей Империи. Природа Приозерского края помогает наслаждаться удивительной красотой и радует глаз разнообразная палитра из трав, кустарников и цветов. Всё здесь дышит гармонией и радостью жизни. Лагерь охраняется круглосуточно. Наличие качественного 5-разового питания, разработанная творческо-педагогическая программа, великолепные спортивные площадки и удивительно красивое озеро Светлое, где проходит купание детей, способствуют созданию постоянного положительного эмоционального поля, в котором все психологические, физические процессы протекают наиболее активно, помогая в формирующейся личности ребёнка развивать интеллектуальные, коммуникативные и творческие способности.

### **На территории ДОЛ «Маяк» находится:**

- 6 спальных корпусов;
- изолятор;
- медицинский кабинет;
- волейбольная, баскетбольная, футбольная площадки;
- столовая, расположенная в отдельном здании (рассчитана на 240 посадочных мест);
- помещение для занятий ИЗО-студии, оригами, керамики, бисероплетения;
- библиотека;
- клуб для проведения массовых мероприятий, а также просмотра фильмов и мультфильмов;
- спортивно-игровой комплекс (тренажерная площадка, спортивно-игровой городок, столы для настольного тенниса);

Для успешной реализации программы используется следующее материально-техническое обеспечение: оргтехника, презентационная и мультимедийная техника, музыкальная техника, театральные и хореографические костюмы и театральные реквизиты,



методические пособия и печатная продукция, канцелярские товары, призовой фонд, грамоты, дипломы, сувенирная продукция, подарки.

## **Социальные партнеры**

Благодаря социальному партнерству с ДОРПРОФЖЕЛом в лагере «Маяк» с каждым годом улучшаются условия отдыха и оздоровления детей: подарены новые компьютеры, подключен Интернет и благоустроена территория лагеря. ДОРПРОФЖЕЛ также организует проезд в лагерь различных творческих коллективов: театр-студию с кукольным театральным-цирковым шоу, студии эстрадных танцев, театральные коллективы Санкт-Петербурга.

## **Заключение**

Детский отдых в ДОЛ «Маяк» организованный в соответствии с программой «По железной дороге счастливого детства» это достойный, интересный, насыщенный и познавательный летний отдых в Детской Железнодорожной Империи, созданной с помощью детской фантазии и на основе детских пожеланий.

Программа может быть рекомендована для адаптации и реализации в загородных организациях отдыха и оздоровления детей всех типов.

## Список использованной литературы

1. Воронкова, Л.В. Как организовать воспитательную работу в отряде: Учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007. – 304 с.
2. Здравствуй, лето!: В помощь организаторам летнего отдыха детей и подростков. Вып.5 /Сост. О.Л.Иванова, Е.Б.Шарец. - Екатеринбург: Дворец Молодежи, 2005.-40 с.
3. Оздоровление и занятость детей в период каникул // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2007.-№12.-С.16-69.
4. Панченко, С. Как подготовить ребят к активной жизни в летнем лагере // Народное образование. - 2009.-№3.-С.217-223.
5. Панченко, С. Планирование лагерной смены // Народное образование. - 2008.-№3.-С.212-220.
6. Правовое и методическое обеспечение деятельности летнего оздоровительного лагеря: Регламентирующие документы. Примеры оздоровительных проектов: Практическое пособие / авт.-сост. В.Д.Галицкий, И.А.Кувшинкова. - М.: АРКТИ, 2008. – 112 с.
7. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
8. Сысоева М.Е. Дневник воспитателя детского лагеря. - М.: Центр гуманитарной литературы, 2002. – 80 с.
9. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 2004.- 240 с.
10. Шмаков С.А. Летний лагерь: вчера и сегодня. Методическое пособие. - Липецк, ГУП «ИГ «Инфол», 2007.-384 с.
11. Фришман И. И. Игры без проигравших.- Н.Новгород, Изд – во ООО «Педагогические технологии», 2008.-90 с.

**Распорядок дня**

Элементы распорядка дня	Для детей 6-16 лет
Подъем	8.15
Утренняя зарядка	8.30
Линейка	8.45
Завтрак	9.00
Свободное время	9.30-10.00
Мероприятия	10.00-13.00
Обед	13.30
Послеобеденный дневной отдых	14.00 - 16.00
Полдник	16.30
Мероприятия	17.00- 19.00
Свободное время	19.00-19.30
Ужин	19.30
Отрядные мероприятия, массовая работа, вечера	20.00- 21.30
Дополнительное Питание	21.30
Отбой	22.00

### **ВХОДНАЯ АНКЕТА**

Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

1. Твои ожидания от лагеря?
2. Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
3. В каких делах ты хочешь участвовать?
4. Какие творческие объединения и мастерские хочешь посещать?
5. Чему ты хотел бы научиться за время пребывания в лагере?
6. Чему ты мог бы научить других?
7. Можешь ли ты подготовить и провести экскурсию?
8. Умеешь ли ты брать интервью, готовить репортажи, презентации?
9. Имеешь ли ты представление о железнодорожных профессиях?

## Приложение 6

### ЕЖЕДНЕВНАЯ АНКЕТА

1. Удачное дело.
2. Неудачное дело.
3. Хочу сказать спасибо.....
4. Мое настроение.....
5. Хочу, чтобы завтра.....

**МЕТОДИКА «ВЫБОР»**

Детям предлагается прослушать утверждение и оценить степень согласия с их содержанием, поставив знак (+, -) в соответствующей графе.

/п		4 – совершенно согласен	3 – в основном согласен	2 – трудно сказать	1 – в основном не согласен	0 – соверше нно 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 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 - средняя и низкая степени удовлетворённости детей жизнью в лагере.

## ИТОГОВАЯ АНКЕТА

1. Что ты ожидал (а) от лагеря?
2. Что тебе особенно понравилось в лагере?
3. Самое важное событие в лагере?
4. Что тебе не понравилось?
5. В чем лагерь не оправдал твоих ожиданий?
6. Было ли скучно в лагере?
7. Ты пойдёшь на следующий год в лагерь? Если нет, то почему?
8. Тебе хотелось бы остаться на вторую смену?
9. Что из того, чему ты научился в лагере, ты сможешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
10. Нравится ли тебе, как кормят и готовят в лагере? Поставь оценку повару: (от «пятерки» до «двойки»).
11. Какую оценку ты бы поставил за организацию досуга в лагере?
12. Какие мастерские и творческие объединения ты посещал с интересом?
13. Появились ли у тебя друзья среди ребят, среди взрослых?
14. Чему ты научился в лагере?
15. Что нового узнал?
16. В каких проектах ты принял участие?
17. В течение смены я (подчеркни верные утверждения):





**Детский оздоровительный лагерь «Маяк»  
дирекции социальной сферы структурного подразделения  
Октябрьской железной дороги–  
филиала ОАО «РЖД»**

Программа принята решением  
Педагогического совета ДОЛ

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:

Начальник ДОЛ «Маяк»

\_\_\_\_\_ С.К.Филиппова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Направленность –

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации программы:

1 ЛАГЕРНАЯ СМЕНА (21 день)

Авторы:

**Филиппова Светлана Константиновна**

**Подсеваткина Юлия Николаевна**

Санкт-Петербург

2024

## **Содержание**

### **I. Пояснительная записка**

- 1.1. Краткая характеристика предмета
- 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.3. Цель образовательной программы
- 1.4. Задачи образовательной программы
- 1.5. Условия и сроки реализации программы
- 1.6. Режим занятий
- 1.7. Формы и методы организации образовательного процесса
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

### **II. Учебно-тематический план и содержание программы обучения**

### **III. Методическое и техническое обеспечение программы**

### **IV. Литература**

- 4.1. Для обучающихся
- 4.2. Для педагога

### **V. Приложение к разделу «Методическое обеспечение образовательной программы»**

## Пояснительная записка

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Видеть красивого, умного и здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать и писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника, название которому – движение.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит двигательной и мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья. Поэтому занятия детским фитнесом в детском оздоровительном лагере особенно актуальны и показательны на общем фоне ухудшения здоровья детей. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Особенно эффективны занятия для профилактики нарушений осанки, недостатка мышечной массы, низкой двигательной активности, сочетающие в себе различные направления (ЛФК, ОРУ, аэробика и др.).

В программе «Детский фитнес» сочетаются различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика и т.д. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение их функциональных возможностей. Существенной стороной занятий фитнесом является повышение у детей их эмоционального тонуса. Во время занятий у них улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Данная программа является **актуальной**, так как направлена на укрепление общего здоровья ребёнка, позволяет корректировать недостатки его физического развития, способствует повышению двигательной и мышечной деятельности. Темы программы направлены на профилактику различных заболеваний, а разработанные комплексы упражнений увеличивают двигательную активность детей, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека в рамках летнего оздоровительного лагеря.

Программа дополняет и расширяет возможность детей заниматься физической культурой в ДОЛ. Таким образом, **педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что в процессе занятий при выполнении комплексных, специально

разработанных упражнений ребёнок естественным образом включается в различные виды двигательной деятельности, что будет способствовать его физическому совершенствованию и повышению эмоционального состояния.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью общеобразовательной программы «Детский фитнес»** является создание условий для укрепления здоровья детей, их физического и эмоционального развития.

Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

## **Задачи программы**

### **Обучающие:**

- дать основные знания о правильном использовании спортивного инвентаря: обручи, гимнастические палки, гантели, фитболы, степ-платформы и т.д.;
- обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки),
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц;
- создать условия для формирования здорового образа жизни учащегося (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений, правильном питании).

### **Развивающие:**

- развивать двигательные способности (гибкость, сила, выносливость, ловкость и др.);
- формировать правильную осанку;
- улучшать эмоциональное состояние: снятие эмоционального напряжения;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- формировать начальные навыки танцевального творчества.

### **Воспитательные:**

- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать повышению интереса к фитнесу и танцевальному творчеству;
- содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества в студии;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

## **Условия и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на детей 7-12 лет. Продолжительность освоения программы - 1 лагерная смена. Группы состоят из 15 человек.

### **Режим занятий**

Занятия в студии проходят 5-6 раз в неделю по 1 часу (16 часов в смену).

К занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

## **Формы и методы организации образовательного процесса**

Процесс обучения в студии фитнеса на всех уровнях обучения основан на принципах последовательности, преемственности, наглядности, принципа цикличности, принципа от простого к сложному.

Основными формами организации образовательного процесса в студии являются **групповые и подгрупповые** практические занятия, направленные на приобретение теоретического и практического опыта спортивных и танцевальных движений. Выбор форм занятия определяется конкретными целями и задачами и используется в сочетании друг с другом.

Занятия по фитнесу сочетают в себе практический, демонстрационный методы и метод упражнений. Так как детям младшего и среднего школьного возраста наиболее доступны **наглядные методы** обучения, поэтому на занятиях педагог в основном использует **показ упражнения** и затем **работу по образцу**. Детям сначала объясняется правильное выполнение того или иного упражнения и затем под музыкальное сопровождение совместно с педагогом выполняется.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

В процессе реализации программы у обучающихся можно будет наблюдать следующие результаты:

- повысится общая сопротивляемость организма;
- будут устранены деформации опорно-двигательного аппарата;
- сформируются и закрепятся навыки правильной осанки;
- повысится общая физическая работоспособность до уровня возрастной нормы;
- улучшатся функциональные показатели дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Дети смогут выполнять несложные связки и отдельные танцевальные композиции, составленные из простых движений, упражнения со спортивным инвентарём (обручами, скакалками, гантелями, различными мячами и т.д.).

У них повысится общие физические качества (ловкость, координация, гибкость, выносливость, сила, быстрота реакции, мелкая моторика), улучшится их эмоциональное состояние.

Во время занятий можно проводить следующие виды тестирования: измерение в соответствии основными нормативами силы рук, брюшного пресса, гибкости, точности выполнения упражнения, скоростные качества, прыгучесть и т.д.

В целях успешного усвоения предмета программа даёт возможность оценивать процесс усвоения разными формами контроля:

- **диагностика** (проводиться в конце года (итоговая). Результаты диагностики сравниваются, анализируются.
- **открытые занятия** (проходят в родительский день в присутствии родителей воспитанников и всех желающих, даются рекомендации для родителей по дальнейшему физическому развитию детей);
- **выступления детей** на праздниках и концертах со спортивными композициями.

В целях успешного усвоения предмета программа даёт возможность оценивать процесс усвоения разными формами контроля:

- **тестирование** (проводиться в начале и в конце смены, результаты сравниваются, анализируются, таким образом видна четкая картина, как ребёнок рос и развивался, чего достиг);
- **открытые занятия** (проходят в родительский день в присутствии родителей воспитанников и всех желающих, проводится подведение итогов, даются рекомендации для родителей по дальнейшему физическому развитию детей);
- **выступления детей** на праздниках и концертах со спортивными композициями.

#### **Учебно-тематический план**

**(16 часов)**

<b>№ темы</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Всего часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1.	Вводное занятие, техника безопасности на занятии, и правила поведения в спортивном зале.	1	1	-
2.	Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5
3.	Стретчинг	2	-	2
4.	Фитбол - гимнастика	4	0,5	3,5
5.	Степ-аэробика	4	0,5	3,5
6.	Пилатес	1	-	1
7.	Подвижные игры	1	-	1
8.	Дыхательная гимнастика	1	-	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>16 часов</b>	2,5	13,5

## **Содержание**

### **1. Вводное занятие**

#### **Теория:**

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале.

#### **Практика**

Тренинг по освоению правил техники безопасности.

### **2. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей. ОРУ отличаются разнообразием исходных положений, силой и амплитудой выполняемых движений, повторяющихся несколько раз или объединяющихся в серию (комплекс упражнений).

#### **Теория:**

- рассказ о значимости ОРУ;
- знакомство с понятием «исходное положение»;
- объяснение понятия «правильная осанка»;
- объяснение основных терминов (стойки, упоры, приседы, седы, выпады, наклоны, положения рук);
- рассказ о разделении ОРУ на разные мышечные группы (по анатомическому признаку);
- рассказ о разнонаправленном воздействии ОРУ (сила, растягивание, расслабление);
- объяснение понятия «характер движений» (плавно-резко, напряженно-расслабленно).

#### **Практика:**

- выполнение упражнений для мелких и крупных суставов (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник);
- выполнение упражнений для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения);
- выполнения комплексных упражнений в положениях сидя и лёжа с включением в работу мышц живота, мышц спины;
- выполнение упражнений на растягивание.



### 3. Стретчинг

Упражнения стретчинга основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Выполняются с соблюдением техники безопасности - только после того, как организм хорошо разогрет.

#### Теория:

- понятие стретчинга (гимнастика на растяжение);
- знакомство с правилами при занятиях стретчингом;
- знакомство с комплексом упражнений на растягивание.

#### Практика:

- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений направленных на повышение эластичности и тонуса мышц;
- выполнение упражнений направленных на увеличение диапазона движений в суставах;
- выполнение упражнений на улучшение координации движений;
- выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок.

### 4. Фитбол - гимнастика

Гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, подобранных специально под рост детей. Упражнения выполняются из различных исходных положений, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, мячи при этом остаются неподвижными. Большой лечебный и профилактический эффект обусловлен вибрационным воздействием на организм. Упражнения рассчитаны почти на все группы мышц.

#### Теория:

- знакомство с понятием «фитбол-гимнастика»;
- рассказ о гимнастических мячах (фитболах);
- рассказ о различных лечебных оздоровительных программах по фитболу;
- знакомство с контрастной музыкой: быстрая – медленная, весёлая – грустная;
- рассказ о связи мелодии и движения;
- знакомство с движениями в темпе (быстро, медленно, умеренно)

#### Практика:

- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины и таза;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц ног и свода стопы;

- выполнение упражнений, направленных на увеличение гибкости и подвижности суставов;
- выполнение упражнений, направленных на развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- выполнение упражнений, направленных на формирование осанки;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и координации движений;
- выполнение упражнений, направленных на развитие подвижности и музыкальности;
- выполнение упражнений, направленных на расслабление и релаксацию;
- разучивание базовых (основных) шагов аэробики.

## 5. Степ-аэробика

Специальные комплексы ритмических упражнений выполняются на степ-платформах. Идёт обучение навыкам движения с учетом смены ритмов, координации движений рук и ног, выполняются различные подскоки, пружинящие прыжки, различные приставные шаги, разучивается несколько упражнений и затем объединяются в одну музыкально-ритмическую связку.

### Теория:

- понятие о степ-аэробике;
- степ-платформа и занятиях на ней;
- влияние степ-аэробики на профилактику и лечение различных заболеваний;
- рассказ о темпе.

### Практика:

- разучивание базовых шагов;
- выполнение упражнений, направленных на разогрев всего тела, подготавливая их к дальнейшей нагрузке;
- выполнение упражнений на укрепление икр и бёдер;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений;
- выполнение упражнений на растяжку мышц бедра;
- выполнение музыкально-пространственных упражнений (маршировка, шаг на месте, вокруг себя, влево – вправо)

## 6. Пилатес

Комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка

по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Свое название "Пилатес" получил от имени создателя системы Джозефа Пилатеса.

#### **Теория:**

- история развития системы Пилатес;
- основные принципы пилатеса (дыхание, концентрация; центр, точность и контроль, плавность, релаксация, регулярность);

#### **Практика:**

- выполнение дыхательных упражнений, активизирующих циркуляцию крови для разминки и подготовки тела к последующим упражнениям;
- выполнение упражнений на группы мышц спины, ног, шеи и плеч, развивающих силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи и плеч;
- выполнение упражнений системы пилатес на укрепление и растяжку мышц рук и плеч, бедра и кос мышц живота, развитие баланса, укрепление запястий;
- выполнение упражнений, направленных на развитие координации, улучшение гибкости;

### **7. Подвижные игры**

Игры проводятся на занятиях в конце основной части. При этом используются как новые игры, так и хорошо знакомые детям. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные подвижные игры вырабатывают у детей также упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм ребенка, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию.

#### **Перечень возможных подвижных игр:**

- Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.
- Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.
- Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
- Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.
- Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр.
- Игры на меткость.
- Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

## **8. Дыхательная гимнастика**

Проводятся специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Дети учатся дышать правильно, экономично, целесообразно.

### **Теория:**

- рассказ о трёх типах дыхания (верхнее - грудное, грудное, брюшное);
- рассказ о том, как правильно дышать.

### **Практика:**

- выполнение упражнений для освоения разных типов дыхания;
- выполнение упражнений, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе;
- выполнение динамических дыхательных упражнений;
- выполнение упражнений, направленных на обучение смешанному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на обучение диафрагмальному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на постепенное увеличение счёта на выдохе и вдохе.

Диагностику педагог проводит в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом. Результаты диагностики заносятся в диагностические карты.

## Методическое обеспечение образовательной программы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятия	Используемые приёмы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов, контроль
1.	<b>Введение в курс фитнеса, техника безопасности</b>	Беседа, рассказ	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Фотографии, журналы, видео-презентация	Опрос
2.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой	Анализ (Освоение простых (базовых) движений)
3.	<b>Стретчинг</b>	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, телевизор с DVD, диски с музыкой, музыкальный центр.	Анализ Выполнение упражнений на точность
4.	<b>Фитбол-гимнастика</b>	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с	Анализ Выполнение различных

			Практические (выполнение упражнений)	ритмичной музыкой, фитбольные мячи, коврики	упражнений на все части тела
5.	<b>Степ-аэробика</b>	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр аудиозаписи с ритмичной музыкой, степ-платформы	Проверка на заучивание комплекса, самостоятельное воспроизведение

6.	<b>Пилатес</b>	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, коврики, музыкальный центр аудиозаписи со спокойной, мелодичной музыкой	Контрольное занятие (Выполнение упражнений на точность)
7.	<b>Подвижные игры</b>	Занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с играми и ритмичной музыкой, специальный инвентарь (мячи, скакалки, резинки и т.д.)	Самоанализ: определение мест, работа над ошибками
8.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	Спортивный тренинг, занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи.	Самостоятельная работа

## **Материально-техническое оснащение**

Для эффективного проведения занятий необходим в спортивный или актовый зал, вмещающий в себя 15-20 человек. Зал должен быть оборудован зеркалами.

Необходимое оборудование для занятий:

- коврики (16 шт.)
- степ-платформы (16 шт.)
- гантели (32 шт.)
- эспандеры (16 шт.)
- фитбольные мячи (16 шт.)
- батуты (2 шт.)
- обручи (разного диаметра) (35 шт.)
- скакалки (20 шт.)
- гимнастические палки (16 шт.)
- ракетки для бадминтона (2 шт.)
- музыкальный центр
- телевизор с DVD

## **Дидактический материал:**

- DVD диски с комплексами упражнений
- CD диски со специальной музыкой подобранной для каждой части занятия
- методическая литература
- спортивные журналы («FIT FOR FAN», «Здоровье»)
- конспекты курсов повышения квалификации
- другие методические материалы (например, конспекты занятий и семинаров)

## **Список используемой литературы**

**Для педагога:**

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».- СПб.: «Детство-пресс» 2007, - 352с.
2. . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.:«Детство-пресс» 2007, - 384с.



3. Казакевич Н.В., . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика» Методическое пособие». – СПб.: «Познание» 2001, -104с.
4. Муллаева Н.Б.  
«Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие» - СПб.: «Детство-пресс» 2006 – 160с.
5. Смирнова Л.А.«Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 160с.:
6. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» - М.: «Тера-спорт», 2000, - 72с.
8. Голомидова С.Е. Физкультура 1-4 классы. Разработки занятий в СМГ. – Волгоград:ИТД «Корифей».2005, – 96с.
9. Рунова М.А. «Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей». – М.: «Линка-пресс», 2007, - 96с.
10. Тихомирова И.В. «Фитнес для ленивых: футбол дома». – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.
11. Иваницкий А.В., Матов В.В. «Ритмическая гимнастика или музыка, движение, здоровье». – М.: «Спорт» 1994. – 156с.
12. Журнал «FIT FOR FAN» 2007г.
13. Под ред. Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников» - СПб., «Детство-пресс, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.
14. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007. – 464

#### **Для детей:**

1. Журнал «FIT FOR FAN»г.
2. Журнал «Здоровье»
3. А.Невский «Качалка для детей» - М., «Новый век», 1998г.- 144 с.

## **V. Приложение к разделу**

### **«Методическое обеспечение образовательной программы»**

#### **Особенности структуры и построения занятий**

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям, физическим возможностям занимающихся и решают в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая последующая часть является логическим продолжением предшествующей.

Занятие проводится под музыкальное сопровождение.

В каждой части занятия есть более мелкие подразделения – серии-блоки упражнений, которые решают определённые частные задачи.

Серии упражнений в частях урока располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Различные группы мышц тела включаются в работу последовательно, а интенсивное выполнение упражнений чередуются с отдыхом. Упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся.

#### **Структура занятия**

**1. Подготовительная часть занятия** (занимает 15-20% от общего времени урока). Цель этой части – подготовить детей к нагрузке, разогреть мышцы, настроить детей на занятие. Как правило, используется 2 или 3 серии, составленные из простых, доступных по выполнению упражнений.

**2. Основная часть** (занимает 70-80% от общего времени урока). Она включает в себя изучение (освоение) нового материала, танцевальной связки, закрепление ранее изученного. Упражнения, из которых составляется та или иная серия, должны быть различны по характеру: силовые, аэробные. Могут исполняться в различных исходных положениях, с различной скоростью и амплитудой, с предметами и без них.

В первой серии упражнений основной части урока используются общеразвивающие упражнения (ОРУ) для развития мышц плечевых суставов, рук, шеи, упражнения с отягощениями, с элементами степ-аэробики, атлетической гимнастики.

Для повышения интенсивности нагрузки на организм используются упражнения второй серии. В нее входят упражнения с силовым эффектом на «швейцарских» мячах

(фитболах): ходьба, подскоки, перекачивания, наклоны, вращения, прогибы на мяче и с мячом. Данные упражнения направлены на укрепление мышц всего тела.

Третья серия упражнений основной части направлена на восстановление дыхания, расслабление растягивани. Можно использовать фитбольные мячи. Упражнения на растягивание мышц проводятся после выполнения упражнений на снятие напряжения, расслабление мышц дыхательных упражнений.

Четвертая серия упражнений способствует укреплению различных мышечных групп, развитию силы, формированию осанки, фигуры (упражнения на брюшной пресс, на заднюю, переднюю, внутреннюю и боковую поверхности бедра). Упражнения могут выполняться как на фитбольных мячах, так и на ковриках.

В конце второй части занятия для повышения эмоционального состояния занимающихся рекомендуется введение комплекса различных подвижных игр.

**3. Заключительная часть** (занимает 5-10%). Решаются задачи целенаправленного снижения физической и эмоциональной активности занимающихся. Используются успокаивающие упражнения, элементы йоги, релаксационная гимнастика, приёмы самомассажа, дыхательная гимнастика.

### **Сценарий проведения творческого мероприятия «История профсоюзов разных стран». Коллективное творчество детей-участников Детского Профсоюза ДОЛ «Маяк»**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами совершим увлекательное путешествие по планете ЗНАНИЙ! Мы с вами отправимся в путь по разным странам и узнаем историю создания профсоюзов в каждой из этих стран.

Первые профсоюзные объединения появились в Германии в 15 веке. Союзы объединяли работников различных цехов (каменщики, кузнецы, ткачи, мясники) от конкуренции со стороны вновь прибывающих в город рабочих.

Они защищали цеха от снижения цен и понижения качества продукции. Пробразы современных профсоюзов появились в Англии, они решали вопросы в начале протяженности рабочего дня(с 12 часов до 9 в день), оплаты труда и качества безопасности рабочих, но в первую очередь они решали проблемы, так называемых, рабочих домов, в которых происходило полное

Работодатели стали прислушиваться к требованиям объединенных профсоюзов, иначе организовывались забастовки и стачки. Работодатели из-за этого терпели большие убытки.

Во второй половине 19 века происходит индустриальная революция и начинается массовый приток рабочей силы в городе. В интересах рабочих было вступление в профсоюзы. Профсоюзы со временем стали силой, которая защищала права рабочих перед работодателем. Рабочие, которые не вступали в профсоюзы оставались бесправными. В Америке в профсоюзах были заинтересованы сами работодатели. На автомобильных заводах Д.Форда профсоюзы стали не только защитниками рабочих, но и несли ответственность перед работодателем.

Сейчас профсоюзы в Америке имеют огромное значение. Они защищают права, диктуют уровень зарплат. Существует такое понятие как локаут-полный отказ от работы, в случае недоговоренности работодателей и профсоюзов. Работники не имеют права его нарушать, иначе они не смогут работать в данной области деятельности.

В России профессиональные союзы работников появились в 1905 году, когда происходила первая русская революция и были расширены права жителей страны. Профсоюзы поначалу были сугубо отраслевые. Впервые профсоюзы появились в СПб. Во времена СССР впервые в мире появились профсоюзы, в которые вошли все отраслевые профсоюзы, они получили наименование - ВУСПС, но они были независимыми и подчинялись руководству страны. Если в других странах вступление в профсоюз было добровольно (работникам выгодно нахождение в них), то в Советском союзе вступление в них было автоматически с приемом на работу.

Во Франции профсоюзы являются самыми сильными, но с притоком рабочей силы из колоний, работодатели ставили свои условия работникам: запрещали вступление в профсоюзы, урезали зарплату, минимум социальных льгот. Профсоюзам пришлось вести агитационную работу по вступлению в профсоюзы. Эта проблема в последнее время появилась и в России.

### **Правила мероприятия «Дебаты»**

Цель: Проводится для популяризации профсоюзов, активизации интеллектуальной деятельности подростков и наглядного отображения работы профсоюзов.

Участники: старшие отряды (1—3 отряды).

### **Ход дебатов**

Перед началом игры выбирают команды: профсоюзы, «работодатели» (педагоги), наблюдательный совет. Координирует ход игры ведущий. Команды профсоюзов и «работодателей» обсуждают поставленную проблему, а наблюдательный совет решает, кто победил в игре и был более убедительным, а так же приводил больше аргументов в защиту своей позиции. Лучшим итогом дебатов будет, если «работодатели» и профсоюзы придут в ходе дебатов к взаимному, устроившему обе стороны соглашению.

В наблюдательный совет входят взрослые и дети. Он может выбирать из обеих команд наиболее активных и точных в своих доводах участников.