

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тверецкая средняя общеобразовательная школа  
Торжокского района Тверской области

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_ Замостьева А.В.

Приказ №12 от 11.03.2024г.

**Программа профильной смены для организации  
летнего труда и отдыха по направлению  
деятельности Движения  
Первых «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
«Время Первых: БУДЬ ЗДОРОВ!»**

**Возраст детей: 14-16 лет**

**Срок реализации: 29.05.2024-18.06.2024**

п. Тверецкий

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профильная смена «Будь здоров!» в соответствии с направлением деятельности Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых» (далее – «Движение Первых», Движение) «Здоровый образ жизни: «Будь здоров!» предполагает восстановление физического и психического здоровья в благоприятных природных и социокультурных условиях, освоение способов восстановления и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления и т.п.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, соблюдение правил поведения, позволяющих избежать травм и других повреждений.

Система мероприятий в детском лагере, направленных на воспитание ответственного отношения у детей и подростков к своему здоровью и здоровью окружающих, включает:

- физкультурно-спортивные мероприятия: зарядку, спортивные соревнования, эстафеты, спортивные часы;
- спортивно-оздоровительные события и мероприятия на свежем воздухе;
- просветительские беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом;
- встречи с известными (интересными) людьми – общественными деятелями, деятелями спорта, культуры и искусства и др.

Цели Движения Первых – это качественное образование, участие в культурной жизни, волонтерство, сохранение исторической памяти, здоровый образ жизни, развитие экологических проектов, охрана природы, развитие туризма по России. Миссия Движения Первых: «Быть

с Россией, быть человеком, быть вместе, быть в движении, быть первыми».

Ценности Движения Первых:

- взаимопомощь и взаимоуважение;
- единство народов России;
- историческая память;
- добро и справедливость;
- мечта;
- созидательный труд;
- жизнь и достоинство;
- патриотизм;
- дружба;
- служение Отечеству; – крепкая семья.

Задачи профильной смены:

- сформировать условия для получения участниками смены опыта организации деятельности, который они смогут реализовать в своем первичном отделении;
- мотивировать участников смены на деятельность в «Движение Первых» на основе духовно-нравственных традиционных российских ценностей, миссии и ценностей «Движение Первых», на осознанную социально-значимую деятельность;
- сформировать установку на командное взаимодействие, взаимоподдержку и заботу об общем деле в процессе деятельности в «Движение Первых» и его первичных отделениях;
- познакомить участников с основными направлениями деятельности и флагманскими проектами «Движения первых».

Главной задачей проведения профильной смены «Будь здоров!» является получение детьми и подростками опыта организации социально значимой, коллективной, творческой деятельности, направленной на формирование у каждого человека активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни с целью его

масштабирования и дальнейшей реализации в первичных детских коллективах во время учебного года.

«Будь здоров!» – это комплексная программа, включающая в себя разноплановую деятельность, объединяющую различные направления отдыха, оздоровления и воспитания детей и подростков. Программа оригинальна тем, что гармонично сочетает в себе воспитательную, образовательную, оздоровительную, игровую и досуговую деятельность детей и подростков.

Программа предусматривает приобщение детей и подростков к российским **традиционным духовным ценностям**, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности человека, дружбы, семьи, сотрудничества лежат в основе духовно-нравственного и социального направлений воспитания.

Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность здоровья лежит в основе направления физического воспитания.

Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культуры и красоты лежат в основе эстетического направления воспитания.

Программа ориентирована на организацию отдыха детей и подростков, имеющих равные возможности развития своих творческих сил и способностей в эмоционально устойчивой среде загородного лагеря.

В летний период дети и подростки особенно ощущают необходимость в смене сферы их деятельности и впечатлений, получения нового опыта, в том числе одобряемой самостоятельной деятельности, коллективной творческой деятельности, игры, самоуправления, смены коллектива, роли. Профильная смена основана

на таких важных принципах, как *игра, творчество, коллективная деятельность, индивидуализация*.

**Основными традициями деятельности в пришкольном лагере отдыха и оздоровления детей являются:**

- совместная деятельность детей и взрослых как ведущий способ организации воспитательной деятельности;
- создание условий, при которых для каждого ребенка предполагается роль в совместных делах (от участника до организатора, лидера того или иного дела);
- создание условий для приобретения детьми нового социального опыта и освоения новых социальных ролей;
- проведение общих мероприятий детского лагеря с учетом конструктивного межличностного взаимодействия детей, их социальной активности;
- включение детей в процесс организации жизнедеятельности временного детского коллектива;
- формирование коллективов в рамках отрядов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;
- обмен опытом между детьми в формате «дети-детям»;
- ключевой фигурой воспитания является ребенок, главную роль в воспитательной деятельности играет педагог, реализующий по отношению к детям защитную, лично развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

**Уникальность воспитательного процесса в детском пришкольном лагере труда и отдыха заключается в кратковременности, автономности, сборности.**

Кратковременность – короткий период лагерной смены, характеризующийся динамикой общения, деятельности, в процессе которой ярче проявляются личностные качества.

Автономность – изолированность ребенка от привычного социального окружения, «нет дневника», вызова родителей – все это способствует созданию обстановки доверительности.

Сборность – предполагает объединение детей с разным социальным опытом и разным уровнем знаний, не скованных «оценками» прежнего окружения, каждый ребенок имеет возможность «начать все сначала».

## 1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ И ПРИНЦИПЫ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

**Целью** профильной смены «Будь здоров!» является создание условий для воспитания социально адаптированной личности с активной позицией в отношении здорового образа жизни через пропаганду здорового образа жизни, развитие физической культуры, профилактику аддиктивного поведения и других негативных явлений в детско-подростковой среде, а также через познавательную, творческую, спортивную деятельность в условиях положительной эмоциональной атмосферы загородного лагеря.

Данная цель реализуется через решение следующих **задач**:

- создание благоприятных условий для организованного отдыха и укрепления здоровья детей и подростков;
- приобщение участников смены к традиционным духовно-нравственным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе;
- проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, культуры поведения, навыков общения и взаимодействия;
- приобщение участников смены к спорту, творческим видам деятельности, к мероприятиям и событиям, направленным на профилактику аддиктивного поведения и других негативных явлений в детско-подростковой среде;

- предоставление детям и подросткам возможности для социализации и самореализации личностного потенциала;
- приобщение детей и подростков к социально значимой деятельности, с целью ее дальнейшей реализации в своих первичных коллективах;
- создание дружеских отношений между детьми и взрослыми.

**Концептуальные подходы и основные принципы реализации программы профильной смены** основаны на том, что в каждую историческую эпоху цель воспитания подрастающего поколения зависела от изменяющихся потребностей общества. На сегодняшний день существует объективная необходимость в воспитании разносторонней личности с определенной системой ценностей. Общество осознало потребность в формировании у подрастающего поколения гражданственности, трудолюбия, нравственности, любви к Родине, семье, бережного отношения к окружающей природе и здоровью человека. Данный процесс осуществляется в условиях различных социальных институтов, таких как семья, общеобразовательные учреждения, учреждения дополнительного образования, детские общественные объединения и др.

Особая роль в воспитании разносторонней личности отводится загородным лагерям отдыха и оздоровления детей, где ребенку предоставляется правильно организованный отдых во время школьных каникул.

Поэтому становится очевидной необходимостью и возможностью осуществления в детском оздоровительном загородном лагере программы, направленной на физическое, нравственное и психическое оздоровление детей и подростков на основе эффективного использования кадрового, материально-технического и природного потенциала лагеря.

Программа реализуется через методики коллективной творческой деятельности и интерактивной игры, способные пробудить детско-подростковую любознательность, вовлечь в активное освоение окружающего мира. При выборе игр акцент делается на их видовое

многообразие: игры соревновательного характера чередуются с играми на развитие сотрудничества и взаимопомощи, ролевые игры. Все мероприятия направлены на восстановление эмоциональной сферы и развитие навыков совместной деятельности, коммуникативных умений и творческих способностей детей и подростков с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

– Конституцией Российской Федерации (принятой всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

– Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

– Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

– Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

– Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ.

– Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Минобрнауки РФ от 13.07.2001 г. № 2688.

– Приказами №286,287 Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении ФГОС начального общего образования и ФГОС основного общего образования от 31 мая 2021 года.



– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

– Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

– Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р).

– Федеральным законом от 14.07.2022 №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы профильной смены основывается на следующих **принципах**:

– Принцип гуманистической направленности. Каждый ребенок имеет право на признание его как человеческой личности, уважение его достоинства, защиту его человеческих прав, свободное развитие.

– Принцип ценностного единства и совместности. Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение.

– Принцип культуросообразности. Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона. – Принцип следования нравственному примеру. Пример, как метод воспитания, позволяет расширить нравственный опыт подростка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать подростку реальную возможность следования идеалу в жизни.

– Принцип безопасной жизнедеятельности. Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения.

– Принцип совместной деятельности подростка и взрослого. Значимость совместной деятельности подростка и взрослого на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения.

– Принцип инклюзивности. Организация воспитательного процесса, при котором все дети и подростки, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему воспитания.

Данные принципы реализуются в укладе детского загородного лагеря отдыха и оздоровления детей и подростков, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

## **2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА**

Участие в программе профильной смены благотворно скажется на духовном, физическом и интеллектуальном развитии детей и подростков, будут динамично развиваться творческое мышление, познавательные процессы, лидерские и организаторские навыки.

Использование и реализация предложенных форм работы послужит созданию условий для реализации способностей и задатков детей и подростков, что окажет существенное влияние на формирование интереса к различным видам социального творчества, к созидательной деятельности.

У участников профильной смены будут сформированы:

– знания о сущности понятия «здоровый образ жизни», его особенностях, основных составляющих, предназначении;

– представления о ближайшем природном окружении, об окружающей среде как важных факторах состояния здоровья каждого человека;

- устойчивое бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, поведение и деятельность в соответствии с общепринятыми правилами и нормами;
- умение работать в команде, понимание важности совместного труда и приложения усилий для общего дела, ответственности за результат;
- навыки, поддерживающие комфортную жизнь и продуктивную деятельность в условиях детского коллектива;
- представления о деятельности Движения, его миссии, ценностях, направлениях деятельности;
- понимание участниками смены потенциала Движения для личного развития, развития социально значимых отношений и приобретения опыта социально значимых дел;
- умения выстраивать собственный маршрут здорового образа жизни.

Принимая участие в мероприятиях профильной смены, дети и подростки получают возможность в дальнейшем активно участвовать в общественной жизни страны, формировать гражданскую позицию, основываясь на идеалах добра и справедливости, в том числе через систему личностного и социального роста.

### **3. УЧАСТНИКИ СМЕНЫ**

Участниками профильной смены могут стать:

- лидеры направления первичных отделений Движения Первых;
- заинтересованные в данном направлении участники Движения;
- дети и подростки, не являющиеся участниками Движения, но заинтересованные в деятельности в рамках профильной смены.

В программе профильной смены могут принимать участие дети и подростки с разным уровнем жизненного опыта и интересов.

Программа рассчитана на детей от 14 до 16 лет (максимальный возраст – 17 лет) и учитывает особенности данной возрастной группы.

**Подростки 14–16 лет.** В этом возрасте дети склонны к резким перепадам настроения, а также к так называемому «юношескому максимализму». Они достаточно умны, общительны, умеют отстаивать свою точку зрения. Не любят, когда ими командуют. Считают, что вправе распоряжаться собой сами. Больше говорят, чем делают. Если делают, то, в основном, напоказ. Не могут существовать без лидера. Сами того не подозревая, его создают, в большинстве случаев от этого страдают. Нужно сделать из этих детей союзников, советоваться с ними во всем. Они уже считают себя взрослыми и не терпят, если без них принимают решение. Они часто сами себя занимают, придумывая игры. У подростков часто существует жесткая борьба за лидерство, особенно у тех, кто привык быть лидером в своем классе. Не допускайте споров по этому поводу.

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. («Что за глупость, я в этом участвовать не буду!»). В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах.

В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он становится более чувствительным и застенчивым. Подросток так быстро меняется, что ему трудно разобраться, что он собой представляет. Его движения становятся угловатыми, потому что он еще не может управлять своим новым телом, ему трудно управлять и своими новыми чувствами. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом, и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. На доброе слово и предложение помочь, подросток часто ответит покаянной грубостью и холодностью, но долго будет еще вспоминать, что именно его

похвалили как самого ответственного в поезде и именно ему сказали, что он может стать хорошим спортсменом в будущем.

Другой особенностью этого возраста является формирование собственной точки зрения. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение. Он стремится определить свое место в коллективе и очень переживает о том, что о нем думают другие. Для подростков характерно объединение в неформальные группы. На ребят эффективно действовать через лидеров (нужно войти в доверие, найти общий язык, взять их к себе в помощники). Налаживать атмосферу для глубоких разговоров. Например, после утомительного дня вечером организовать беседу, педагогу необходимо разговаривать с детьми на равных, рассказать о себе, чтобы завоевать их доверие.

## **4. ОПИСАНИЕ КОНЦЕПТА И ИГРОВОЙ МОДЕЛИ СМЕНЫ**

### **4.1. Ключевая идея смены**

**Сроки проведения профильной смены:** программа реализуется в летний период в течение 14 дней.

**Ключевая идея смены** заключается в осмыслении ее участниками основных составляющих понятия «здоровый образ жизни», которые помогут определить безопасный для здоровья каждого человека жизненный путь и укажут путь саморазвития.

Смена организована в форме **игры** «Фарватер здоровья», которая как форма жизнедеятельности даёт большие возможности для формирования позитивной направленности личности детей и подростков. В течение всей игры участники и организаторы профильной смены живут согласно уже сложившимся законам и традициям лагеря и действуют согласно своим ролям (см. «Словарь смены»).

Все дети и подростки, прибывшие в лагерь, становятся участниками 5 объединений (команда, союз, клуб, отряд, лаборатория) различной на- правленности. Все они приехали на ЗОЖ-

Фестиваль «Фарватер здоровья», чтобы продемонстрировать значимость здоровья для всех людей, независимо от их возраста, вида деятельности, и совместными усилиями разгадать правильный и безопасный путь, который поможет каждому достичь вершин своего совершенства и раскрыть секреты здорового образа жизни.

Каждый участник смены пытается осознать своё место в объединении, собственную значимость.

Каждое объединение в отдельности имеют свои название, девиз, песню, символику.

Каждый день жизни лагеря проходит под определённым девизом и эмоциональным настроем.

В рамках увлекательных событий, основы которых составляют конкурсно-игровые сюжеты, ребята выполняют различные поручения, а также приобретают многие полезные практические умения и навыки, постепенно осваивая программу личностного роста и позитивного отношения к жизни, проявления которой разнообразны: от способности изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями до деятельного отношения человека к жизни общества, т.е. социальной активности.

За победу в мероприятиях отряды получают места и баллы: за 1 место – 50 баллов, за 2 место – 40 баллов, за 3 место – 30 баллов, за 4 место – 20 баллов, за 5 место – 10 баллов. В конце смены отряд, получивший наибольшее количество баллов, награждается почётной грамотой, призом за активное участие.

Предусматривается также учёт личных достижений участников смены. Каждый ребёнок за победы, достижения может получить грамоту «Самого активного в смене» и подарок.

Личные достижения участников смены фиксируют вожатые в отрядных уголках.

Все отрядные достижения отражаются на общелагерном стенде «Наши достижения».

Каждое новое событие в лагере – это погружение в мир позитива, бодрости, энергии, добра.

## 4.2. Образовательная программа профильной смены

**Образовательная программа** профильной смены направлена на знакомство с правилами личной гигиены, правилами здорового питания, развитие мотивации занятий физкультурой и спортом, формирование ценностных основ здорового образа жизни. В результате реализации данной образовательной программы будет сформирована у детей и подростков значимость и потребность сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Образовательная программа представлена 10 основными функционирующими **направлениями по интересам** согласно профилю смены:

1. Клуб любителей здорового питания.
2. Клуб создателей здоровья (личная гигиена, безопасность).
3. Профилактический клуб.
4. Клуб любителей спорта.
5. Клуб любителей природы.
7. Клуб путешественников.
8. Танцевальный клуб.
9. Клуб любимой песни.
10. Клуб «Очумелые ручки».

Логика лагерной смены выстроена таким образом, чтобы каждый участник попробовал себя во всех Клубах и представил результат своей работы в мероприятиях 14 дня смены. При желании и возможности организаторов смены можно привлекать к проведению занятий образовательного блока интересных людей, профессионалов с их мастер-классами.

**Логика реализации образовательной программы:** В третий день смены на общем сборе лагеря в интерактивной форме руководители (вожатые, воспитатели) Клубов по интересам представляют клубные объединения. В течение дня участники смены определяются с Клубом,

который они будут посещать. В конце дня дети и подростки записываются в Клубы по интересам в заранее подготовленных таблицах.

Начиная с 4-го дня смены, раз в два дня осуществляется работа Клубов по интересам. Всего в течение смены пройдет 6 занятий по 60 минут. В конце смены каждый клуб представляет результат своей работы в следующих формах:

1. Клуб любителей здорового питания в рамках конкурса агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» (16-ый день) представляет «Книгу рецептов рационального питания современного школьника».

2. Клуб созидателей здоровья в рамках конкурса агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» (16-ый день) презентует «Трекер привычек».

3. Профилактический клуб в рамках конкурса агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» (16-ый день) демонстрирует видеоролики «Чем я занимаюсь в свободное время».

4. Клуб любителей спорта на завершении работы Клубов по интересам (16-ый день) демонстрирует вариативный комплекс упражнений для ежедневной утренней зарядки.

5. Клуб любителей природы в рамках операции «Субботник» (16-ый день) проводит акцию «Береги природу!»

7. Клуб путешественников на «Костре дружбы» (16-ый день) проводит мастер-класс по туризму.

8. Танцевальный клуб готовит выступления на Танцевальный баттл (16-ый день) и концерт «Забывать нельзя...» (17-ый день).

9. Клуб любимой песни готовят творческие номера на концерт «Забывать нельзя...» (17-ый день).

10. Клуб «Очумелые ручки» организует выставку творческих работ (16-ый, 17-ый дни).

На первом занятии для всех руководителей Клубов по интересу рекомендуем проведение ознакомительной беседы и ряда упражнений, способствующих погружению ребят в специфику смены и особенности данных клубных объединений.



## **1. Приветствие. Знакомство.**

Игра «Я умею лучше всех...».

Инструкция: Каждый участник, по очереди называет свое имя и про- должает фразу «Я умею лучше всех...». (Например: Меня зовут Лена, я умею лучше всех готовить).

## **2. Беседа.**

- Что такое здоровье человека?
- Какие факторы определяют здоровье человека?
- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

## **3. Упражнения.**

а) «ЗОЖ – это...». Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа в течение 3 минут должна сформулировать определение здорового образа жизни. Затем определения зачитываются. Руководитель клуба решает, чье определение было самым полным и точным и записывает его.

б) «Пример». Инструкция: Работа происходит в группах по 3-4 человека. Используя метод мозгового штурма, каждая группа должна привести три примера людей (реальных людей), которые, по их мнению, ведут здоровый образ жизни. Каждый пример должен быть обоснован. Затем каждая группа зачитывает свои примеры.

Здоровый образ жизни – жизнь без вредных привычек, лидерство, забота о других, много друзей, хорошая работа, семья, отдых, спорт и т. д.

в) «10 заповедей». Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа должна придумать 10 заповедей здорового образа жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. Затем представитель каждой группы зачитывает заповеди перед классом.

г) «Мои жизненные ценности». На листе ватмана записывается список

возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране

- общественное признание
- материальный достаток и хорошее здоровье
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода, независимость
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи зависимым человеком, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

д) «Мой день». Каждый участник Клуба должен разделить тетрадный лист на две колонки. В левой колонке он должен написать свое обычное расписание дня: подъем, завтрак, школа, уроки, досуг (как конкретно про- водит), отбой. Пусть распишет день по часам. Затем в правой колонке он должен подумать и написать расписание дня известного спортсмена. Не- обязательно знать факты. Надо просто представить, как живет этот человек. Вопросы:

- Вы видите разницу? В чем она? (жизнь ради других, ради высшего блага).
- Есть ли время у ответственного человека на наркотики и алкоголь?
- Как вы думаете, пожалеет ли человек о своей жизни, если хотя бы часть ее проживет так, как известный спортсмен? Будет ли, чем гордиться, что вспомнить?

– Как вы думаете, этот человек предъявляет к себе высокие требования? Почему?

– Как вы думаете, почему спортсмены не курят? Почему по телевидению не показывают курящих спортсменов.

**4. Знакомство с планом работы Клуба** (содержание 6 клубных встреч связано с подготовкой к представлению участникам смены итогового социально значимого продукта Клуба).

**5. Итоговый социально значимый продукт Клуба.**

### **4.3. Словарь смены Лагерь**

– база ЗОЖ-фестиваля.

Место общелагерного сбора на улице – площадь.

Место общелагерного сбора – конференц-зал.

Корпуса – резиденции объединений.

Начальник лагеря – начальник лагеря.

Старший воспитатель – председатель штаба Фестиваля.

Методист – PR-менеджер Фестиваля.

Воспитатели и вожатые – наставники.

Инструктор по физической культуре – главный тренер.

Диджей – руководитель медиаслужбы Фестиваля. Отряды-объединения:

- творческий союз; – экологический отряд;
- спортивная команда;
- туристический клуб;
- познавательная лаборатория;

### **4.4. Законы смены**

*Закон «00».* Выполняй распорядок дня: никуда не опаздывай и заканчивай дела вовремя!

*Закон правды.* Запомни: правда нужна не только тебе, но и окружающим тебя людям. Будь правдив!

*Закон чести.* Вспоминай о своей физической силе только наедине с собой. Помни о своей духовной силе, благородстве, достоинстве, порядочности.

*Закон дружбы и заботы.* Прежде, чем требовать внимание к себе, прояви его к окружающим. Помни об интересах, нуждах, потребностях других! Стань другом! Храни и цени дружбу!

*Закон добра и доверия.* Будь добр к ближним, и добро вернется к тебе! Доверяй людям!

*Закон милосердия.* Тебе хорошо, но посмотри вокруг. Рядом могут быть люди, у которых слезы на глазах. Помогите им! Не забывай о них!  
*Закон свободы.* Можно все, что безопасно для тебя и других! Можно все, что не мешает окружающим!

*Закон природы.* Береги окружающую тебя природу!

*Закон территории.* За территорией лагеря много опасных неожиданностей. Помни: только в спортивном центре ты в безопасности!

*Закон правой поднятой руки.* Если руку поднял кто-то - замолчи и слушай что-то!

*Закон сюрпризов.* Делай приятные сюрпризы людям! Жизнь прекрасна!

#### **4.5. Организация детского самоуправления**

Организация детского самоуправления предполагает включение детей и подростков в решение как можно большего числа проблем взаимоотношений, в том числе и сложных, складывающихся во временном детском коллективе.

В начале смены это включение осуществляется за счет педагогического управления. Но постепенно педагог к концу смены выполняет функции консультанта и партнера.

Динамика детского самоуправления – от исполнительской деятельности к организаторской и далее к управленческой.

Система детского самоуправления в условиях реализации профильной смены строится на 2-х уровнях: на уровне отряда и педагогического коллектива.

Отряд имеет право определять свой имидж, создавать его неповторимый внешний образ, отличающий его от других отрядов, название, девиз, песню, эмблему, игровые отрядные условности, оформление резиденций, индивидуальность отряда во всех делах и др.; определять законы жизни отряда, не противоречащие законам жизни лагеря; выбирать командира объединения: творческого союза, экологического отряда, спортивной команды, туристического клуба, познавательной лаборатории; создавать свой информационный орган; делегировать свои идеи и предложения в штаб. В отрядах существуют Советы отрядов. Командиры объединений входят в Совет командиров – орган детского самоуправления лагеря.

Органом педагогического управления является штаб ЗОЖ-Фестиваля. Начальник штаба – руководитель смены, члены штаба – воспитатели и вожатые.

В лагере действует Совет дела – представители отрядов, которые работают как временный орган управления, организующий

и координирующий коллективную работу по подготовке к общелагерным мероприятиям.

Существует также сводный дежурный отряд, обеспечивающий порядок в лагере.

Высшим органом самоуправления является сбор лагеря, в ходе которого решаются основные вопросы жизнедеятельности лагеря, планируется работа, проходят выборы органов самоуправления, оценивается их работа.

## **5. ЛОГИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА**

### **5.1. Этапы реализации профильной смены**

*1. Этап подготовки профильной смены* включает следующие виды работ:

- разработка программы смены;
- подбор кадров;
- методическая учеба педагогического отряда;
- подготовка методических материалов;
- подготовка материально-технической базы лагеря;
- работа с обслуживающим персоналом;
- знакомство с программой лагерной смены;
- инструктажи;
- ознакомление сотрудников лагеря с их правами и обязанностями;
- утверждение внутреннего распорядка лагеря, системы деятельности работы лагеря по охране жизни и здоровья детей;
- выстраивание системы работы педагогического коллектива по реализации поставленных целей и задач.

2. *Этап организации профильной смены* включает три последовательных периода:

- организационный (1-4 дни программы);
- основной (5-11 дни программы); –
- итоговый (12-14 дни программы).

А) *Организационный период* проводится в течение первых трех-четырёх дней сборов. Задачами деятельности в этот период являются: постановка базового лагеря (спортивного центра), его благоустройство, комплектование команд и формирование отрядных коллективов, становление системы отрядного самоуправления, знакомство участников друг с другом, с нормами и правилами жизни в базовом лагере, с целью и содержанием программы, адаптация к условиям жизнедеятельности в базовом лагере.

На данном этапе происходит выявление особенностей участников программы, их представлений о Движении Первых, уточнение интересов и намерений, определение каждым участником своего места в программе. Создается позитивный эмоциональный настрой на смену и активное участие в предстоящих событиях.

Таким образом, в организационный этап основная роль отводится знакомству, выявлению и постановке целей индивидуально-личностного и коллективного развития, сплочению отряда, формированию законов и условий совместной работы, подготовке к дальнейшей деятельности по программе.

Б) *Основной период* занимает большую часть смены. Именно на этом этапе реализуются все поставленные индивидуально-личностные и коллективные цели развития. Основным механизмом реализации общелагерной деятельности являются тематические дни. Каждый день проходит ряд мероприятий в рамках тематики смены и дня.

С целью достижения максимального результата в течение всего времени основного периода коллективы участников программы живут активной внутренней жизнью: проводятся отрядные и общелагерные коллективно-творческие дела, решающие задачи различных видов воспитания.

Задачами деятельности в основной период выступают: обеспечение жизнедеятельности участников в условиях ЗОЖ-Фестиваля, реализация образовательной программы профильной смены (клубы по интересам, беседы, тренинги, мастер-классы и т.п.), поддержка коллективной организации деятельности участников через систему отрядного и общелагерного самоуправления. Основным структурным элементом данного этапа является выстраивание «Фарватера здоровья» через саморефлексию, участие в мероприятиях профилактической направленности.

В) *Итоговый период* профильной смены предполагает решение следующих задач: содействие оформлению и представлению результатов деятельности, анализу смены участниками, коллективной оценке и самооценке приобретенного опыта, реадaptации и конструктивному завершению смены, определению перспектив и постановке задач на будущее, составлению планов дальнейших действий вместе с Движением Первых.

В заключительный этап изучаются результаты прохождения программы участниками. Подводится итог совместной деятельности, оценивается работа всех отрядов, анализируются предложения детей и подростков, родителей, педагогов по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем, разрабатывается перспектива деятельности.

**3. Этап анализа и представления результатов профильной смены** может включать анализ результатов заполнения участниками смены «Фарватера здоровья» в рамках саморефлексии, итоговый опрос участников смены, сбор штаба фестиваля для коллективного анализа результатов профильной смены, подготовки итогового отчета и определения последующих вариантов ее развития, размещение пост-релизов и отзывов от участников, проведение итоговых опросов участников.



## 5.2. Основные направления воспитательной работы профильной смены

Практическая реализация цели и задач профильной смены осуществляется в рамках следующих **направлений воспитательной работы**:

– *гражданское воспитание* – формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

– *воспитание патриотизма*, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;

– *духовно-нравственное развитие и воспитание* детей и подростков на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей;

– *эстетическое воспитание* – формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение

к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– *экологическое воспитание* – формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей;

– *трудовое воспитание* – воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

– *физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности* – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

– *познавательное направление воспитания* – стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

**5.3. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания** Для отслеживания результативности программы могут быть использованы следующие **методы**:

1. Анкетирование детей на начальном этапе, в середине и в конце смены.

2. Наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности.

3. Анализ участия отряда в общелагерных творческих делах, уровня активности и достижений.

4. Аналитический отчет о результатах реализации программы, фото- и видеоматериалы.

5. Отзывы родителей и детей.

**Критериями результативности являются:**

Качество организации полноценного отдыха и оздоровления (солнечные ванны, пребывание на воздухе, водные процедуры, витаминизация) детей.

Адекватность и эффективность содержания, форм и методов работы с детьми разных возрастных категорий, учет интересов и потребностей детей.

Использование различных форм организации детского самоуправления.

Использование разнообразных форм и методов работы для получения детьми опыта партнерского сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Удовлетворенность детей возможностями для самореализации и самосовершенствования в процессе участия в жизни лагеря.

#### 5.4. План-сетка профильной смены

Достижение цели и решение задач профильной смены осуществляется в рамках всех направлений деятельности детского лагеря.

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы загородного лагеря отдыха и оздоровления детей, утверждаемом ежегодно на предстоящий сезон.

День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
1	ДЕНЬ ЗНАКОМСТВА	– Организационный сбор в отрядах «Давайте познакомимся!». – Огоньки знакомств в отрядах «Расскажи мне о себе».	– Общий сбор отрядов «ЗОЖ-Фестиваль – вместе мы сила!». – Познавательная игра на местности «Разведай. Выясни. Сообщи».

2	ДЕНЬ ДОВЕРИЯ	– Фотофестиваль «Посмотри»: «Авто- портрет отряда». – Тропа доверия «Мы можем ВСЕ!».	– Вручение вымпела «Первый на зарядке». – Торжественная церемония открытия смены «Выбор первых – ЗОЖ!». – Флешмоб «Смело! Дружно! С оп- тимизмом! Мы за здоровый образ жизни!». – Вечер–презентация педагогиче- ского отряда «Мы пройдем сквозь земной простор...».
3	ДЕНЬ ВЗАИ-МОПОНИМА-НИЯ	– Показательные вы- ступления лучших чистильщиков зубов. – Опрос участников смены «Шаги ЗОЖ- Фестиваля».	– Вручение вымпела «Первый на зарядке». – ПЧП (полчаса песни). – Презентация клубов по интересам. – Маршрутная игра «Ты – организа- тор». – Презентация фотофестиваля «Посмотри»: «Автопортрет нашего отряда». – Представления-визитки отрядов «В здоровом теле – здоровый дух!».

День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
4	БЫТЬ С РОССИЕЙ	– Соревнование- пари на скорейшую за- правку кроватей. – Операция «Уют». – Фотофестиваль «Посмотри»: «Мы – Россияне!» (общее фото команды). – Игротека на све- жем воздухе. – Подведение итогов дня «Мы вместе!».	– Торжественная линейка «Это моя Россия». – Классная встреча с Героями наше- го времени. – Тематическое ПЧП «О главном». – Акция «Письмо другу». – Работа клубов по интересам. – Ярмарка «Многообразие в един- стве». – Праздничная концертная про- грамма «Россия – мой дом».

5	БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игротека на све- жем воздухе.</li> <li>– Подведение итогов дня «Быть Первым – труднее и легче».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Торжественная линейка Первых.</li> <li>– Классная встреча.</li> <li>– Презентация фотофестиваля «Посмотри»: «Мы – Россияне!». – Проектная сессия «Открывая го- ризонты».</li> <li>– КТД «Мы в Движении».</li> <li>– Общелагерный сбор «Посвящение в Первые».</li> <li>– Костер дружбы.</li> </ul>
6	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Конкурс «Моя тум- бочка лучше всех!». –</li> <li>Операция «Чисто- та и порядок».</li> <li>– Познавательная прогулка «История сооружений лагеря».</li> <li>– Подведение итогов дня. «Здоровье – это ценность! Береги его!».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старт тематического Дня.</li> <li>– Просмотр видеоролика «Перво- открыватели России: Н.И. Пирогов и др.».</li> <li>– КТД «Здоровым будешь – все до- будешь!».</li> <li>– Работа клубов по интересам.</li> <li>– Квест «Олимпийская миля». – Конкурс рекламных стендов отря- дов «В слове «МЫ» сто тысяч «Я».</li> </ul>

День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
7	ДЕНЬ СПОРТА	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Конкурс коллек- тивной аппликации из цветной бумаги «О, спорт, ты – МИР!».</li> <li>– Подведение итогов дня «Дружи со спор- том!».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старт тематического Дня.</li> <li>– Презентация фотофестиваля «Посмотри»: «Когда мои друзья со мной...» (фото про дружбу и взаимо- действие в команде).</li> <li>– Просмотр видеоролика «Спортив- ная гордость России».</li> <li>– Викторина «Что ты знаешь о рос- сийском спорте?».</li> <li>– Работа клубов по интересам.</li> <li>– Турнир рекордов «Вызов</li> </ul>

			<p>первых».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Конкурс «Созвездие талантов».</li> </ul>
8	ДЕНЬ ОТКРЫТИЙ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Саморефлексия «Фарватер здоровья».</li> <li>– Опрос детей и подростков в середине смены «Шаги ЗОЖ-Фестиваля».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Турнир по олимпийской системе среди девочек по прыжкам со скакалкой.</li> <li>– Песенный марафон «Мелодии нашего дома» (представление отрядных песен).</li> <li>– Зоологические забеги «Маугли».</li> <li>– КТД «Рубеж».</li> <li>– Диско-марафон «Мы вместе!».</li> <li>– Костер дружбы.</li> </ul>
9	ДЕНЬ ПРИРОДЫ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Экологическая акция «Чистота спасет мир».</li> <li>– Игротека на свежем воздухе.</li> <li>– Подведение итогов дня «Живи экологично – вдохнови друзей!»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старт тематического Дня.</li> <li>– Просмотр видеоролика «Первооткрыватели России: Н.М. Пржевальский и др.».</li> <li>– Викторина «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».</li> <li>– Работа клубов по интересам. – Конкурс рисунков на асфальте «Как прекрасен этот мир, посмотри!». – Маршрутная игра «Экологическая экспедиция».</li> <li>– Конкурс изобретений «Действовать экологично!».</li> </ul>

10	ДЕНЬ ДРУЖБЫ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Саморефлексия «Фарватер здоровья».</li> <li>– Фотофестиваль «Посмотри»: «Наши вожатые».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Турнир по олимпийской системе среди мальчиков по армреслингу. – Спортивно-игровая эстафета «Ве- селье старты».</li> <li>– Мастер-класс от известных фут- болистов.</li> <li>– Первенство лагеря по футболу. – Интерактивные площадки «Поля- на народных игр».</li> </ul>
----	-------------	---	---

День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
11	СЪЕДОБНЫЙ ДЕНЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игротека на све- жем воздухе.</li> <li>– Час настольных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ст – Старт тематического Дня. – Просмотр видеоролика о здоро- вом питании.</li> <li>– Викторина «Азбука здоровья».</li> <li>– Работа клубов по интересам. – Беседа врача лагеря «Наше здоро- вье – в наших руках!».</li> <li>– Презентация фотофестиваля «По- смотри»: «Наши вожатые».</li> <li>– Конкурс «Танцевальный баттл».</li> </ul>
12	ДЕНЬ ГЕРОЕВ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Саморефлексия «Фарватер здоро- вья».</li> <li>– Игротека на све- жем воздухе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Встреча с Героями нашего времени. – Просмотр х/ф про ВОВ «Отряд особого назначения».</li> <li>– Уличные гуляния: спортивные состязания, забавы, шуточные эста- феты.</li> <li>– Конкурс военной песни и стихотво- рений о войне «И все о той весне...».</li> </ul>



День	Название дня	Отрядные мероприятия	Общелагерные мероприятия
13	ФАРВАТЕР ЗДОРОВЬЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Саморефлексия «Фарватер здоровья».</li> <li>– Фотофестиваль «Посмотри»: «Фарватер здоровья».</li> <li>– Итоговый опрос участников смены «Шаги ЗОЖ-Фестиваля».</li> <li>– Прощальные огоньки-чаепитие в командах «Расскажи мне обо мне».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ПЧП-караоке.</li> <li>– Торжественная линейка закрытия смены.</li> <li>– Концерт «Забывать нельзя...». – Презентация воспитателей и вожаков «Да, разве сердце позабудет...».</li> <li>– Дискотека «До новых встреч!».</li> </ul>
14	«СПАСИБО, ЛАГЕРЬ!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Операция «Нас здесь не было». – Вручение писем на память.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Презентация фотофестиваля «Посмотри»: «Фарватер здоровья».</li> <li>– Акция «Спасибо, лагерь!».</li> <li>– Час общения «Лента дружбы».</li> </ul>