

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5» с.Соломенское
357936 Ставропольский край, Степновский район, с.Соломенское,
пл.Административная,3

Тел. (факс)- 8(865)63 3-64-46

эл.адрес: direktor5_2011@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №5 с.Соломенское
Н.Н.Бачкова



*Программа
пришкольного летнего оздоровительного лагеря
«Колосок» с дневным пребыванием детей
при МОУ СОШ №5*

«Мы-патриоты!»



Разработчик программы: Бородинова А.А.

2025 год

Информационная карта программы

| | |
|--------------------------------------|--|
| Название | Программа пришкольного летнего оздоровительного лагеря «Колосок» с дневным пребыванием детей «Мы-патриоты!» |
| Цель программы | Воспитание чувства патриотизма, толерантности, создание условий для формирования здорового образа жизни, содействующего становлению физически и психически здоровой, нравственно устойчивой, социально активной личности. |
| Задачи программы | <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создать условия для укрепления здоровья, физической выносливости; - Вовлечь детей в активную спортивно-оздоровительную деятельность; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создать условия для личностного развития каждого ребёнка; - Создать условия способствующие формированию навыков здорового образа жизни; - Содействовать формированию активной жизненной позиции обучающихся; - Способствовать ознакомлению участников лагеря с духовным наследием своей малой Родины; - Создание условий для воспитания культуры общения. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практическое совершенствование умений и навыков исследовательской деятельности; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие способности глубокого сосредоточения, созерцания наблюдаемого живого объекта в многообразии его жизненных проявлений; - Создания условия для развития координированности и коммуникативности детского коллектива через творческую самостоятельную, объединяющую деятельность детей в смешанных группах, через самоуправление. |
| Направление деятельности | Патриотическое В программе предусмотрены оздоровительные, творческие, досуговые мероприятия, как теоретические, так и практические занятия. В центре всех мероприятий ребенок, его интересы, здоровье и безопасность |
| Краткая аннотация содержания: | Актуальность данной программы заключается в создании педагогической воспитательной среды, способствующей углубленному знакомству с историей России. Изучение победоносных вех Великой Отечественной войны оказывает непосредственное воздействие на формирование жизненных идеалов, помогает найти образы для подражания. |
| Краткое содержание программы | Программа предназначена для: - формирования нравственно устойчивой цельной личности, обладающей такими моральными качествами, как |

| | |
|---|--|
| | <p>добросовестность, честность, коллективизм, уважение к старшему поколению, мужество, любовь к Родине и своему народу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитания уважения к семье, родителям, семейным традициям; - формирования социальной активности, направленной на служение интересам своего Отечества; - воспитания отношения к труду как к жизненной необходимости, главному способу достижения успеха в жизни; - формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни, воспитание активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, неприятие асоциальных явлений (наркомания, пьянство, и др.), подрывающих физическое и духовное здоровье. |
| <p>Нормативно-правовое обеспечение</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Конституцией Российской Федерации (принята 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». -Приказами №№286,287 Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении ФГОС начального общего образования и ФГОС основного общего образования от 31 мая 2021 года. -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 -Приказом Министерства просвещения РФ от 17.03.2025 №209 «Об утверждении федеральной программы воспитательной работы для организации отдыха детей и их оздоровления и календарного плана воспитательной работы» Уставом МОУ СОШ№5 с.Соломенское Положением о лагере дневного пребывания. Правилами внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания. |
| <p>Ожидаемые результаты. Критерии результативности</p> | <p>Воспитанник с заложенными основами гражданско-патриотического самосознания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знающий и уважающий историю своей страны |

| | |
|--|---|
| | <p>(может безошибочно ответить на вопросы викторины по истории доблестных подвигов народа).</p> <p>2. Способный самореализоваться в лично-значимой деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разработать и провести экскурсию (в музее, по городу) • подготовить и провести викторину по военно-историческим темам • пройти все этапы военно-спортивных игр, командных тренингов (самостоятельно или с помощью товарищей) • изготовить поделки, рисунки в различных техниках для летописи племен. • организовать подвижные игры и состязания для друзей, для младших школьников • стать участником детского театра (готовить декорации, костюмы, быть актером, оформителем). <p>3. Понимающий смысл русских фольклорных произведений (нравственные ценности в сказках, поговорах); уважающий традиции родного народа; знающий отличительные особенности национальных ремесел.</p> <p>4. Владеющий навыками сотрудничества и взаимодействия (проявляющий их в КТД, командных играх и деятельности кружков и клубов)</p> <p>5. Выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.</p> |
| Наименование организации | Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5» с.Соломенское |
| Адрес организации | 357936 Ставропольский край, Степновский район, с.Соломенское, пл.Административная 3 |
| Ф.И.О. руководителя организации | Директор школы: Бачкова Н.Н. |
| Разработчик программы | Бородинова Людмила Александровна педагог психолог |
| Место реализации | Пришкольный летний оздоровительный лагерь «Колосок» с дневным пребыванием детей |
| Количество, возраст учащихся | Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья. 60 учащихся с 6,6 до 15 лет |
| Сроки проведения, количество смен | Июль 2025 года, 2 смена |



Пояснительная записка

«Главным условием любой победы народа, в том числе и победы в битве за будущее, является твердая убежденность в своей исторической правоте. Значение целостного и непоколебимого патриотического мировоззрения в этой битве невозможно переоценить»
В. В. Путин

Воспитание патриотизма - любви к Родине - это одна из важнейших задач нашего общества. Любящий Родину должен любить ее не абстрактно, а прикладывая все возможные силы на ее благо. Любящий Родину должен понимать значение слова «Родина», ясно представлять себе все составляющие этого понятия.

В соответствии со стратегическими целями государства по обеспечению стабильного и устойчивого социального развития, укрепления обороноспособности страны приоритетным направлением воспитательной работы с детьми сегодня становится гражданско-патриотическое воспитание, которое направлено на формирование гражданско-патриотического сознания юных граждан России как важнейшей ценности, одной из основ духовно-нравственного единства общества. Детский возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов

Гражданско-патриотическое воспитание детей в системе образования нашего села осуществляется по нескольким направлениям: спортивно-оздоровительное, военно-патриотическое, трудовое, экологическое и включает различные мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей; развитие трудовых, физических навыков, психологической устойчивости в нестандартных условиях; комплексную подготовку к службе в Вооруженных силах России. Для эффективного решения проблем гражданско-патриотического воспитания необходим именно комплексный подход, предполагающий вовлечение обучающихся, в непрерывный образовательный процесс, создание соответствующей среды, обеспечивающей дальнейшее развитие патриотизма и гражданственности как духовной составляющей личности. Это свидетельствует о необходимости продолжения работы, направленной на решение всего комплекса проблем воспитания программными методами, в том числе в условиях летнего лагеря, и об актуальности данной работы.

Настоящая программа способствует развитию морально-волевых качеств личности, расширяет кругозор ребенка, дает возможность почувствовать свою значимость и принадлежность к Кадетскому братству. Основная деятельность лагеря дневного пребывания «Патриот» направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками.

Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

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

Основания для разработки Программы

Рабочая программа воспитания летнего оздоровительного лагеря «Мы – патриоты!» разработана на основе Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Конституцией Российской Федерации (принята 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».

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

✓ 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

✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 17.03.2025 №209 «Об утверждении федеральной программы воспитательной работы для организации отдыха детей и их оздоровления и календарного плана воспитательной работы»»

✓ Уставом МОУ СОШ №5 с.Соломенское

✓ Положением о лагере дневного пребывания.

✓ Правилами внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.

✓ Правилами по технике безопасности, пожарной безопасности.

Рекомендациями по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.

Материально техническая база

Здание на территории школы МОУ СОШ №5, соответствующие требованиям техники безопасности:

- актовый зал;
- столовая;
- игровые;
- комнаты (учебные кабинеты);
- спортивная игровая площадка;
- библиотека.

Актуальность и значимость программы:

“В воспитании нет каникул” – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка.

За последние годы в России были предприняты значительные усилия по укреплению и развитию системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации (далее - граждане). Патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства

верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Программа определяет содержание, основные пути развития гражданско - патриотического воспитания в летнем оздоровительном лагере и направлена на воспитание патриотизма и формирование гражданственности.

Программа гражданско-патриотического воспитания имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, создания системы гражданско-патриотического воспитания.

В условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость.

В настоящее время государство уделяет большое внимание гражданско патриотическому воспитанию молодого поколения, сохранению уважения и памяти к истории России, к героям Великой Отечественной войны. Формирование у молодого человека уважительного отношения к памяти погибших при защите Отечества, патриотического сознания, чувства верности своему

Отечеству и развитие физического здоровья молодого человека является приоритетными задачами государства и общества в целом.

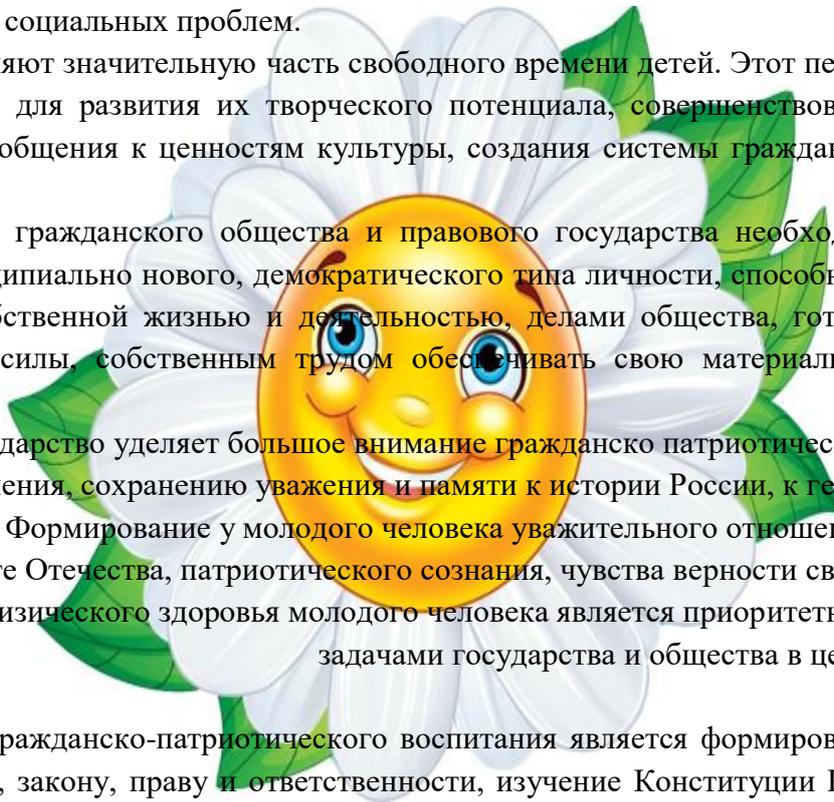
Одним из направлений гражданско-патриотического воспитания является формирование уважения к своему государству, закону, праву и ответственности, изучение Конституции РФ и Конвенции о правах ребенка, законов о государственных символах. Сегодняшнее молодое поколение все чаще обращается к истории государственных символов. Это свидетельствует о поиске нравственных ориентиров и духовных ценностей в молодежной среде.

Одна из важнейших задач воспитателей в своей работе – не оставить ребят равнодушными, формировать у них уважительное отношение к закону, государственным символам России, ее многовековой истории, чувство гордости за свое Отечество. Эта задача определяет выбор форм и методов работы в данном направлении.

Детский оздоровительный лагерь – это то место, куда стремятся дети, чтобы отдохнуть, найти друзей, проявить себя, ощутить свою значимость, заняться любимым делом. Именно на это важно сориентировать педагогов, чтобы оправдать ожидание детей, не разочаровать их. В то же время взрослым необходимо, максимально используя воспитательные возможности временного детского коллектива, всесторонне развить детей, стимулировать их активность и творчество, упорство в преодолении трудностей.

Основная задача программы заключается не только в воспитании чувства патриотизма и гордости за свою страну, Родину, но и в воспитании толерантности, взаимопонимания. Наша страна многонациональна, и людям, живущим рядом, много приходится переживать: любовь, вражду и даже ненависть. Именно жизненные перипетии помогают людям лучше узнать себя и окружающих и научиться жить вместе, стоит лишь только сделать шаг навстречу друг другу.

Направленность программы



Гражданско-патриотическое воспитание в современных условиях – это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально ценными делами, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Гражданско-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания «Мы-патриоты» направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками.

Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Этапы реализации программы.

I этап *Подготовительный* (апрель – май)

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

- проведение совещаний при директоре и по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Мы-патриоты!»;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в пришкольном летнем оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

II этап *Организационный* (июль)

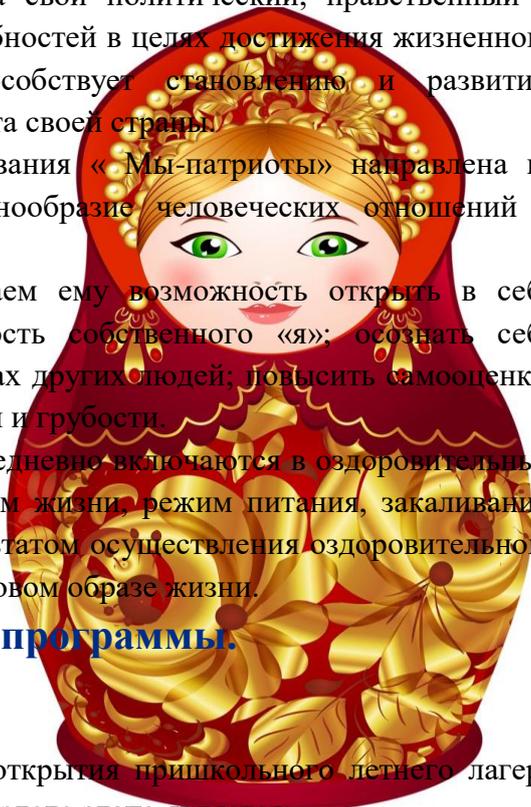
Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы «Мы-патриоты!»;
- оформление уголков отрядов;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

III этап *Конструктивный*

- Открытие лагерной смены,
- знакомство детей и родителей с планом работы,
- распорядком дня,



- знакомство с территорией лагеря,
- воспитательским коллективом и обслуживающим персоналом,
- инструктажи с детьми по противопожарной безопасности, технике безопасности.
- Организация деятельности лагеря: проведение занятий с детьми, мероприятий, конкурсов, коллективных дел, социально-полезных акций, спортивных состязаний и т.д.

IV этап Рефлексивный

- Подведение итогов лагеря среди воспитательского коллектива,
- поощрение участников смены,
- анализ реализации программы,
- размещение информации по итогам работы лагеря на сайт школы.

Методы и формы работы.



- методы театрализации (знакомит детей с разнообразными сюжетами жизни);
- методы состязательности (стимулирует поиск, победу над собой, развивает творчество);
- методы равноправного духовного контакта (отношения между детьми и взрослыми построены на гуманизме и доверии);
- методы импровизации (развивает творческую и практическую предприимчивость);
- методы воспитывающих ситуаций (специально смоделированные ситуации для самореализации, успешности детей);
- методы музыкотерапии (стимулирует творческий полет мысли, снимает внутреннее напряжение);
- методы изо терапии (стимулирует творческое самовыражение; оказывает релаксационное, сублимирующее действие);
- методы танцевальной терапии (снимает внутреннее напряжение и стимулирует творческое самовыражение)
- методы игры и игрового тренинга (форма освоения ребенком социального опыта).

Кадровое обеспечение

1. Приказом директора общеобразовательного учреждения назначаются начальник лагеря, заместитель начальника смены лагеря, воспитатели, руководители спортивно-оздоровительной работы из числа педагогических работников учреждения.
2. Начальник лагеря руководит его деятельностью, несет ответственность за жизнь и здоровье детей, ведет документацию.
3. Начальник лагеря организует воспитательную деятельность, осуществляет связь с культурно-просветительными и спортивными учреждениями.
4. Воспитатели, руководители кружков и руководители спортивно-оздоровительной работы осуществляют воспитательную деятельность по плану лагеря, проводят мероприятия, следят за соблюдением режима дня, правил безопасного поведения, правил пожарной безопасности.



5. Орган самоуправления представляет собой совет командиров отрядов, который совместно с вожатыми реализуют коллективные, творческие, оздоровительные мероприятия с детьми.

| № п/п | Ф.И.О | Должность | Основная специальность |
|------------------|---|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. | <i>Бородинова Людмила Александровна</i> | <i>начальник лагеря</i> | <i>педагог-психолог</i> |
| 2. | <i>Пересыпкина Елена Александровна</i> | <i>воспитатель</i> | <i>учитель географии</i> |
| 3. | <i>Приступина Ирина Григорьевна</i> | <i>воспитатель</i> | <i>учитель биологии</i> |
| 4. | <i>Чурбакова Марина Васильевна</i> | <i>воспитатель</i> | <i>учитель химии</i> |
| 5. | <i>Гребенщикова Валентина Сергеевна</i> | <i>уборщик помещений</i> | <i>уборщик помещений</i> |
| 6. | <i>Шитаренко Наталья Егоровна</i> | <i>уборщик помещений</i> | <i>уборщик помещений</i> |

Ожидаемые результаты, их социальная и воспитательная значимость

В результате реализации ожидается:

- обогащение содержания гражданско-патриотического воспитания;
- вовлечение в систему гражданско-патриотического воспитания представителей всех субъектов образовательной деятельности;
- повышение интереса к изучению материалов о Великой Отечественной войне;
- приобщение обучающихся к боевым и трудовым традициям народа;
- вовлечение обучающихся в активную поисковую, научно-исследовательскую, творческую деятельность;
- в познавательной сфере: развитие творческих способностей обучающихся;
- в историко-краеведческой: осознание ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность к деяниям предыдущих поколений;
- в социальной: способность к самореализации в пространстве российского государства, формирование активной жизненной позиции; знание и соблюдение норм правового государства;
- в духовно-нравственной сфере: осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности.

Конкретные ожидаемые результаты реализации проекта:

- Создание информационного стенда по патриотическому воспитанию.
- Развитие у учащихся чувства любви к Родине, родному краю, школе.
- Формирование у школьников готовности к защите Родины.

- Воспитание уважения школьников к подвигу ветеранов войны.
- Активизация творческого потенциала школьников.
- Развитие интереса к изучению истории своего родного края и Отечества.
- Сохранение и укрепление физического и духовного здоровья учащихся, повышение эффективности деятельности по охране здоровья учащихся.
- Привлечение общественности к участию в работе по патриотическому воспитанию школьников.

Заповеди, на основе которых строится работа по патриотическому воспитанию обучающихся:

- *ЦЕНИ И ОБЕРЕГАЙ СВОЕ ОТЕЧЕСТВО.*
- *ОБЛАДЕВАЙ, СОВЕРШЕНСТВУЙ И СОХРАНЯЙ ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРУ СВОЕГО НАРОДА.*
- *ДОРОЖИ ИСТОРИЕЙ СВОЕГО НАРОДА.*
- *СВЯТО ОТНОСИСЬ К СИМВОЛИКЕ СВОЕЙ СТРАНЫ.*

Организация взаимодействия лагеря с дневным пребыванием



Принципы программы.

Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей опирается на следующие принципы:

1. Принцип гуманизации отношений

Построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребенку, родителям, сотрудникам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса.

2. Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности

Результатом деятельности воспитательного характера в летнем оздоровительном лагере является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет воспитаннику лагеря почувствовать себя творческой личностью.

3. Принцип демократичности

Участие всех детей и подростков в мероприятиях с целью развития творческих способностей.

4. Принцип дифференциации воспитания

Дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках дня;
- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
- активное участие детей во всех видах деятельности.

5. Принцип творческой индивидуальности

Творческая индивидуальность – это характеристика личности, которая в самой полной мере реализует, развивает свой творческий потенциал.

6. Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка

Данный принцип может быть реализован при следующих условиях:

- необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;
- оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

7. Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;
- постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих в его организме и психике.

8. Принцип интегративно-гуманитарного подхода.

Этот принцип определяет пять «граней»:

- грань личностного восприятия («это затрагивает или может затрагивать лично меня»);
- грань сопричастности («этого достигли ребята, это им нужно – значит, это доступно и нужно мне»);
- грань глобального восприятия («это нужно знать всем – значит это важно и для меня; это относится к общечеловеческим ценностям»);
- грань ориентации на консенсус («Я признаю за другим человеком право иметь свою точку зрения, я могу поставить себя на место других, понять их проблемы»);
- грань личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей и для природы»).

9. Принцип личностного Я

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- при развитии детского самоуправления;
- при наличии перечня реальных социально-значимых задач, в решении которых может принять участие как каждый ребёнок в отдельности, так и группа.
- при наличии системы стимулов, поддерживающих инициативу и самостоятельность детей.

10. Принцип уважения и доверия.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность;

- доверие ребёнку в выборе средств достижения поставленной цели, в основном на вере в возможность каждого ребёнка и его собственной вере в достижении негативных последствий в процессе педагогического воздействия;
- в учёте интересов учащихся, их индивидуальных вкусов.



Кто-то петь и рисовать,

Только бездельники маются,
А все ребята занимаются!

Распорядок дня в лагере

- 8:00 – 8:30 Общий сбор «Мы вам рады»
 8:30-8:45 Зарядка «Горн трубит: пора, пора!
 С добрым утром , детвора!
 И тотчас же по порядку
 Все ребята - на зарядку!»
 8:45-9:00 Линейка «Пора-пора на линейку,
 детвора!»
 9:00-9:30 Завтрак: Все за стол! Узнать пора,
 Чем богаты повара
 09:30-09:35 Минутка здоровья.
 09:35-12:00 Час творческих предметных занятий.
 Кто-то любит танцевать,

12:00-13:00 Обед

Но у всех, смешливых даже,
 За столом серьезный вид,
 За обедом виден сразу
 Наш ребячий аппетит.

13:00-13:10 Минутка безопасности

13:10-13:45 Занятие в отряде

13:45-14:00 Итоги дня «Банк впечатлений»

14:00 Уход домой



ПЛАН

работы пришкольного летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания План-график реализации программы

| № дня | Мероприятия | Дата проведения |
|---|--|-----------------|
| 1 день <i>«День знакомств»</i> | Линейка – открытие лагерной смены Минутка безопасности: Инструктаж по технике безопасности. Игра на знакомство «Будем знакомы, давайте дружить». «Ура! Зажигает детвора!» - праздничная программа. 5. Конкурс рисунков на асфальте «Пусть мир станет ярче » Формирование отрядов. Знакомство с лагерем и его правилами в форме экскурсии. Профилактическая беседа «Безопасный маршрут домой». Итоги дня «Банк впечатлений» | 01.07.25 |
| 2 день <i>«День новых открытий»</i> | Линейка Зарядка Минутка здоровья. «Мой рост и мой вес». Минутка безопасности: «Режим дня. Правила безопасного поведения в лагере». Игра на местности «Зарничка». Виртуальная экскурсия «Города герои?» Итоги дня «Банк впечатлений» | 02.07.25 |
| 3 день <i>«День защиты природы»</i> | Линейка Зарядка Минутка здоровья. Осторожно, солнце. Минутка безопасности: поведение на спортплощадке Беседа «По страницам «Красной книги» Мастер класс «Мне всего милей, флаг Родины моей» Спортивный час«Весёлые старты». Итоги дня «Банк впечатлений» | 03.07.25 |
| 4 день <i>«День героизма»</i> | Линейка Зарядка Минутка здоровья «Путешествие в страну витаминию». Минутка безопасности: "Пусть знает каждый гражданин знакомый номер 01" Мастер-класс «Поделки из фантиков». Квест «Туристическая тропа». Итоги дня «Банк впечатлений» | 04.07.25 |
| | «Весёлые пожарные» игра эстафета по ПДД | ДК |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| <p><i>5 день День России</i></p> | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Как снять усталость ног». Минутка безопасности: «Огонь твой друг и враг!» Беседа «Осторожно, огонь» Конкурс фактов о России «А знали ли Вы, что...». Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | <p>07.07.25</p> |
| <p><i>6 день «День семьи»</i></p> | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Поговорим о Солнце». Минутка безопасности: «Что делать если вы оказались заложниками террориста» Мастер класс «Ромашка Родины моей» Составление генеалогического древа моей семьи Итоги дня «Банк впечатлений»</p> <p>Мастер класс «Ромашки нежный лепесток» «Сказ о Петре и Февронии» показ мультфильма</p> | <p>08.07.25</p> <p>ДК</p> <p>ДК</p> |
| <p><i>7 день <u>«Россия песнею славится»</u></i></p> | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Личная гигиена» Минутка безопасности: «Клещи вышли на охоту» Музыкальная игра «Я знаю песню о...». Мастер-класс «Голубь мира». Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | <p>09.07.25</p> |
| <p><i>8 день «Русская культура»</i></p> | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Живая вода» Минутка безопасности: «Угроза теракта-«Будь бдителен» Мастер-класс «Русская игрушка» Военно-спортивная игра «Разведчики» Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | <p>10.07.25</p> |
| <p><i>9 день «Россия страна мастеров»</i></p> | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Здоровые глаза» Игра на местности «Следопыт» Просмотр мультфильма «Малахитовая шкатулка» Минутка безопасности: «Безопасность на воде» Мастер-классы по изготовлению аппликации, по вырезанию. Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | <p>11.07.25</p> |
| <p>«Праздник русской рубахи»</p> | | <p>ДК</p> |
| <p><i>10 день «Народы России»</i></p> | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Здоровые зубы» Форум «Я- гражданин России» Конкурс кроссвордов «Оружие, доспехи». Минутка безопасности: Эвакуация из здания школы.</p> | <p>14.07.25</p> |

| | | |
|---|---|----------|
| | Итоги дня «Банк впечатлений» | |
| 11 день «День безопасности» | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Здоровая кожа» Минутка безопасности: «Причины возникновения пожаров» Интерактивная игра «Я и безопасность». Мастер-классы по изготовлению аппликации, по вырезанию. Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | 15.07.25 |
| | Мастер-класс «Кукла берегиня» | ДК |
| 12 день «Таланты России» | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Режим дня» Минутка безопасности: «Внимание! Правила электробезопасности» Конкурс чтецов «Я люблю тебя, Россия!». Фестиваль «Таланты нашего лагеря» Итоги дня «Банк впечатлений» Мультмарафон «Славные воины земли Русской»</p> | 16.07.25 |
| | | ДК |
| 13 день «История моей малой Родины» | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Красивая осанка» Минутка безопасности: «Первая помощь при укусе клеща» Конкурс на лучший видеоролик: «Виртуальная экскурсия село моё Родное». Беседа «Земляки в годы войны» Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | 17.07.25 |
| | «Золотая россыпь русского фольклора» | ДК |
| 14 день «России простор вековой» | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Здоровые уши» Минутка безопасности: «Ядовитые растения и грибы» Фестиваль песен между отрядами «Славься, Отечество!». Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | 18.07.25 |
| | «Нептуновы потехи» игровая программа | ДК |
| 15 день «День прощания, до свидания лагерь!» | <p>Линейка Зарядка Минутка здоровья «Правила на каждый день» Минутка безопасности: «Первая помощь при ДТП» Игра «Пожелания другу». Итоги дня «Банк впечатлений»</p> | 21.07.25 |
| | «Созвездие талантов» танцевальный батл | ДК |

Памятка для родителей
Лагерь работает с 1 июля по 21 июля 2021г.
Режим работы лагеря с 8.00 до 14.00 час
суббота, воскресенье – выходной.

- В лагерь приходите без опозданий. Если ребенок по какой-то причине не может прийти в лагерь, необходимо предупредить воспитателей.
- Ребенку воспрещается самовольно отлучаться с территории лагеря.
- Для посещения лагеря необходимо иметь головной убор. Ребенок должен быть одет опрятно и по погоде.
- Ваш ребенок будет получать 2-х разовое бесплатное свежее питание. Так же нужно предупредить работников лагеря о том: как будет уходить из лагеря Ваш ребенок (**один, или его будут встречать**).

За ценные вещи потерянные в лагере (деньги, сотовые телефоны, фотоаппараты) администрация ответственности не несет.

- Можно приносить в лагерь альбомы, фломастеры, карандаши, настольные игры, скакалки для занятий детей.
- За порчу имущества лагеря ребенком материальную ответственность несут родители (законные представители).
- За курение, распитие спиртных напитков, асоциальное агрессивное поведение (драки, оскорбления и т.д.) ребенок исключается из лагеря.

Если у Вас есть интересные идеи по организации отдыха детей летом, мы с удовольствием принимаем их.

Мы надеемся, что нашими с Вами совместными усилиями, отдых детей будет активным, интересным и безопасным.

Правила нашего лагеря

«Правило поднятой руки»

Если вы увидите человека с поднятой рукой, значит, он хочет привлечь к себе внимание и что-то сказать. Также руку поднимают, если нужно создать полную тишину. Если вы увидели поднятую руку, вы можете поднять свою, чтобы быстрее привлечь внимание большого количества людей и создать полную тишину.

«Правило 00»

В нашем лагере очень насыщенная программа и режим дня, поэтому надо быть пунктуальным и нигде не опаздывать. На все занятия и встречи нужно приходиться вовремя, а еще лучше за пять минут.

«Правило заботы об окружающей среде»

Это значит, что мы бережем природу и стараемся ее сберечь для нас и наших детей. Мы заботимся о живой природе, стараемся ее сохранить, бережем деревья и цветы. Мы бережем воду, плотно закрываем краны, не бросаем туалетную бумагу и прочий мусор в унитаз.

«Правило чистоты»

Мы держим в чистоте и порядке наши игровые комнаты и территорию лагеря. Наводим порядок в комнатах, следим за чистотой на улице. Мусор выбрасываем только в мусорные корзины и урны.

«Правило вежливости и уважения»

Мы говорим «Здравствуйте», «Спасибо», «Пожалуйста», «Приятного аппетита» и другие вежливые слова детям и взрослым. Мы уважаем каждого члена нашего лагеря, не зависимо от его возраста. Мы помогаем младшим, берем пример с наставников. У нас запрещены нецензурные и оскорбительные выражения, ругань и унижение.

«Правило аккуратности»

Мы понимаем, что имущество лагеря, а также снаряжение для проведения программ – это результат трудов человека. Мы аккуратно используем оборудование лагеря, мебель, снаряжение во время проведения программ. Мы несем материальную ответственность за порчу имущества.

«Правило напарника»

Наши активные занятия требуют особого внимания к технике безопасности, поэтому некоторые занятия проходят в парах, где мы заботимся о напарнике и помогаем ему в случае необходимости.

«Отсутствие мобильных телефонов»

В нашем лагере мобильные телефоны строго запрещены. Занятия очень насыщены и требуют особой внимательности и усидчивости детей. Любые отвлечения на мобильные телефоны несут в себе риск и угрозу для жизни и здоровья ребенка. Кроме этого, мобильные телефоны мешают адаптации детей к новому месту и коллективу, а также имеют неблагоприятное волновое излучение, влияющее на здоровье ребенка.

«Чистота – залог здоровья»

Мы обязательно моем с мылом руки перед едой. Мы следим за чистотой, потому что от этого зависит наше здоровье.

«Правило супа и каши»

Прохождение программы требует много энергии, поэтому во время приема пищи нам необходимо ее восполнить. Мы обязательно съедаем свою порцию на завтрак и обед.

«Головной убор и солнцезащитные очки»

Наши программы проходят на юге летом, поэтому мы защищаем голову от солнца с помощью головных уборов, а глаза с помощью солнцезащитных очков.

«Вредным привычкам – НЕТ»

Мы за здоровый образ жизни, поэтому мы категорически против курения, алкоголя и любых психотропных средств. В нашем лагере это строго запрещено! Лучшая привычка для нас – это спорт!

Законы лагеря

Закон чистоты

Чистота нам всем вокруг
Дарит свежесть и уют.
С ней в любое время года
Яркой выглядит природа!

Закон здоровья

Небо, солнце, спорт, игра – вот и лучший режим дня!
Закон доброго отношения:
Окажи друзьям внимание –
В ответ получишь понимание.

Будь приветлив, не дерись,
А подрался, так мирись!

Закон творчества

Пой, играй, твори, дерзай!
От друзей не отставай!

Закон точности

Необходимо ценить каждую секунду. Все дела и сборы начинать в срок. Никогда не заставляй себя ждать – не отнимать тем самым у товарища драгоценные минуты.

Закон поднятой руки

Этот закон учит уважать человеческое слово, человеческую мысль. Если человек поднимает руку, ему необходимо сообщить что-то важное людям. Каждому поднявшему руку- слово.

Закон территории

Этот закон гласит: будь хозяином своей территории. Относитесь к территории как к дому: бережно, заинтересованно, по-хозяйски.

Закон доброго отношения к людям

Доброе отношение к людям это – постоянная готовность сделать что-то для радости другого человека, готовность поступиться личным в интересах коллектива

Закон улыбки

Живи для улыбки товарищей и сам улыбайся в ответ.

Закон песни

С песней по жизни веселей. Песня – душа народа

Список использованной литературы

1. Воронкова, Л.В. Как организовать воспитательную работу в отряде: Учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007. – 304 с.
2. Григоренко Ю.Н. Кипарис-3: Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере: Уч. пособие по организации детского досуга в лагере и школе.- М.: Педобщество России, 2008. – 160 с.
3. 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.
4. Летний отдых: идея - проект - воплощение: Из опыта работы детских оздоровительно-образовательных центров (лагерей) Нижегородской обл. / Ред. Л.Г.Нещербет. - Н.Новгород: Педагогические технологии, 2008. – 96 с.
5. Оздоровление и занятость детей в период каникул // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2007.-№12.-С.16-69.
6. Панченко, С. Как подготовить ребят к активной жизни в летнем лагере // Народное образование. - 2009.-№3.-С.217-223.
7. Панченко, С. Планирование лагерной смены // Народное образование. - 2008.-№3.-С.212-220.
8. 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.
9. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
10. Сысоева М.Е. Дневник воспитателя детского лагеря. - М.: Центр гуманитарной литературы, 2002. – 80 с.
11. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 2004.- 240 с.
12. Шмаков С.А. Летний лагерь: вчера и сегодня. Методическое пособие. - Липецк, ГУП «ИГ «Инфол», 2007.-384 с.
13. Фришман И. И. Игры без проигравших.- Н.Новгород, Изд – во ООО «Педагогические технологии», 2008.-90 с.
14. Юзефовичус Т.А. Кипарис-9: Советы бывалого вожатого: Уч. пособие по организации детского досуга в лагере и школе. - М.: Педобщество России, 2005. – 160 с.

Минутки здоровья в лагере

Цель: научить детей быть здоровыми душой и телом. Стремиться сохранить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. обучить детей к бережному отношению к своему здоровью.
2. ознакомить с приемами сохранения здоровья.

Главный врач - «Природа» подарила человечеству докторов:

- доктор Вода,
- доктор Свежий воздух,
- доктор Упражнение,
- доктор Красивая Осанка,
- доктор Здоровая пища,
- доктор Отдых,
- доктор Любовь и т.д.

Все эти доктора учат детей вести здоровый образ жизни.

ДОКТОР ЖИВАЯ ВОДА

От простой воды и мыла
У микробов тают силы

Советы доктора Воды

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, нужно мыть руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.
4. Обязательно нужно мыть руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расческой и другими предметами туалета.

Как надо правильно мыть руки?

1. Сильно намочите руки.
2. Пользуйтесь мылом.
3. Намывивайте руки с обеих сторон.
4. Намывивайте руки между пальцами.
5. Полощите руки чистой водой.
6. Вытирайте руки насухо полотенцем. Полотенце расправить и положить на одну руку. Тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.



Водные процедуры — необходимый элемент закаливания.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ. Обливаясь под душем, делайте температуру воды на один - два градуса выше, чем при обтирании.
3. Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в воде, обтирайте руки от кисти к плечу, ноги — от стопы к бедру.
4. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.
5. Купайтесь в открытых водоемах.
6. После любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до легкого покраснения.
7. Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна быть легкой, хорошо пропускающей воздух

Доктор Здоровые глаза

Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами (налево - вверх - направо — вниз — направо — вверх — налево — вниз.) Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Правила бережного отношения к зрению

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1-1.5 часов в день.
3. Сидеть не ближе 3м от телевизора.
4. Играть на компьютере не более 15 минут.
5. Не читать лежа.
6. Не читать в транспорте.
7. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
8. При чтении и при письме свет должен освещать страницу слева.
9. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
10. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов.
11. Делать гимнастику для глаз.

Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Доктор Здоровые уши

Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

1. Защищать уши от ветра.
2. Не ковырять в ушах, особенно острыми предметами.
3. Не вставлять в уши посторонние предметы.
4. Не сморкаться сильно.

5. Не допускать попадания воды в уши.
6. Если уши заболели, обратиться к врачу.
7. Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
8. Мыть уши каждый день. Защищать уши от сильного шума.
9. Каждое утро разминать ушную раковину.

Доктор Здоровые зубы

Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Практикум «Чистка зубов»

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки — снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — вперед-назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык

Доктор Здоровая кожа

Оздоровительная минутка «Солнышко»
Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Правила ухода за кожей

1. Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
2. Мыть руки каждый день после загрязнения.
3. Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
4. Носить свободную одежду и обувь.
5. Закаляться (обтирания, душ).



Доктор Здоровая пища

Детям надо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

Доктор Здоровая Пища дает нам советы:

1. Меньше употреблять жирную пищу.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
5. Овощи и фрукты - полезные продукты.

Доктор Здоровый сон

Спи, мой маленький котенок,

Так же сладко, как мышонок.

Пусть тебе приснится рыбка.

Её нежная улыбка.

Спи, любимый мой щенок,

Отдохни хотя б часок.

А я рядом посижу,

Потребность во сне у людей различная в разном возрасте. Детям 6-10 лет рекомендуется спать 10 часов, ложиться спать в 20-21 час. Но главное - самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

Доктор Красивая осанка

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Доктор ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни)

Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите много ли двигаетесь? Все это составляющие здорового образа жизни. В понятие здорового образа жизни входят:

1. отказ от вредных привычек (курение, употребление мучного и сладкого в больших количествах и т. д.);
2. двигательный режим: игры на воздухе во время перемен и после уроков, зарядка по утрам, физкультминутки
3. на уроках и т. д.;
4. правильное питание;
5. закаливание;
6. выполнение правил личной гигиены;
7. хорошее настроение.

Это те доктора, о которых мы говорили: доктор Здоровая Пища, доктора Вода и Мыло, доктор Свежий Воздух, доктор Красивая Осанка, доктор Упражнение, доктор Отдых.

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным!

ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. *Не тревожиться о завтрашнем дне.*
2. *Не волноваться и не сердиться.*
3. *Каждый день — новая жизнь.*
4. *Владеть своими мыслями и поступками.*
5. *Принимайте свою семью и окружающих такими, какие они есть.*
6. *Не быть лентяйкой по отношению к себе, к своему организму, именно сегодня и каждый день заниматься зарядкой, своим телом, наладить правильное питание, избегая всего, что приносит вред своему здоровью.*
7. *Делать только полезное, хорошее для себя, родных, близких, друзей, просто для людей.*
8. *Выглядеть как можно лучше, моложе, разговаривать тихим голосом и любезно вести себя, быть щедрой на похвалы.*
9. *Разумно сочетать работу с отдыхом. Не перенапрягаться и не спешить, хотя бы полчаса провести в покое и одиночестве, постараться расслабиться.*
10. *Больше наслаждаться красотой, любить и верить, что те, которых ты любишь, любят тебя.*

