

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Лицей №4»

ПКП «Бригантина»

Согласовано

Научно-методический совет
Протокол № 10 от 31.03. 2026г.

Принято

Педагогический совет
Протокол № 10 от 31.03.2026г.

Утверждаю

Приказ № от 31.03.2026.
директор МОАУ Лицей №4
_____Довгань Л.Н.

«ЛЕТО»

(6-11 лет)

автор: Ковзиридзе Н.Н.,
педагог - психолог
высшей квалификационной
категории (начальник площадки
кратковременного пребывания)

г. Оренбург 2026г.

Структура программы площадки с дневным пребыванием

- 1. Введение**
- 2. Целевой раздел**
 - 2.1. Направленность программы смены
 - 2.2. Актуальность программы смены
 - 2.3. Адресат программы смены
 - 2.4. Цель и задачи программы смены
 - 2.5. Ожидаемая результативность реализации содержания программы смены
- 3. Содержательный раздел**
 - 3.1. Направления деятельности в рамках программы смены
 - 3.2. Основные формы реализации содержания блоков «Мир», «Россия», «Человек»
 - 3.3. Основные формы обязательных инвариантных содержательных модулей
 - 3.4. Основные формы вариативных содержательных моделей
 - 3.5. Уровни воспитательного пространства
 - 3.6. Система поощрения в рамках программы смены
- 4. Организационный раздел**
 - 4.1. Продолжительность периодов смен, их цель в соответствии со сроком реализации программы смены (организационный, основной, итоговый)
 - 4.2. Описание игрового сюжета смены
 - 4.3. Партнерское взаимодействие
 - 4.4. Взаимодействие с родительским сообществом
 - 4.5. Кадровое обеспечение программы смены
 - 4.6. Материально-техническое обеспечение программы смены
- 5. Приложения к программе смены**
 - 5.1. ЛДП
 - 5.2. План-сетка смены
 - 5.3. Дополнительные материалы

I. Введение

В современной России воспитание подрастающего поколения находится в зоне особого внимания государства. Формирование поколения, разделяющего духовно-нравственные ценности российского общества, является стратегической задачей на современном этапе. В младшем школьном возрасте ребенок не только осваивает новые социальные роли и виды деятельности, это благоприятный период для усвоения знаний о духовных и культурных традициях народов родной страны, традиционных ценностей, правил, норм поведения, принятых в обществе.

Формирование социально-активной личности младшего школьника в рамках данной программы основывается на духовно-нравственных ценностях, значимых для его личностного развития и доступных для понимания: родина, семья, команда, мир, человек, здоровье.

Смена в детском лагере является логическим завершением участия младших школьников в годовом цикле программы развития социальной активности «Содружество орлят России» и реализуется в период летних каникул. В рамках смены происходит обобщение социального опыта ребят по итогам их участия в годовом цикле программы «Содружество орлят России».

Организованное педагогическое пространство летнего лагеря является благоприятным для становления личности младшего школьника и формирования детского коллектива благодаря следующим факторам:

- интенсивности всех процессов, позволяющих ребёнку проявить свои индивидуальные особенности;
- эмоциональной насыщенности деятельности;
- комфортно организованному взаимодействию в уже сложившемся коллективе или новом для ребёнка временном детском коллективе;
- возможности для проявления ребёнком самостоятельной позиции.

Методической основой программы смены является методика коллективной творческой деятельности И. П. Иванова.

Коллективно-творческая деятельность – это совместная деятельность детей и взрослых, направленная на развитие навыков социального взаимодействия, творческих способностей и интеллекта, а также формирование организаторских способностей каждого участника деятельности.

Методика коллективной творческой деятельности даёт исключительно высокий педагогический эффект – на ней успешно повзрослели сотни тысяч ребят. В системе лагерной смены коллективно-творческие дела проводятся с чередованием разных видов творческой активности детей.

С целью организации летнего отдыха детей на базе МОАУ «Лицей №4» ежегодно организуется лагерь дневного пребывания «Бригантина». Разработка данной программы организации летнего каникулярного отдыха и занятости детей школьного возраста была вызвана следующими причинами:

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых лицеистов в условиях нашего города в летний период;
- обеспечением преемственности в работе летнего лагеря с дневным пребыванием с занятостью детей после учебного процесса.
- модернизацией старых форм работы с детьми в каникулярный период и введением новых;

Данная программа по своей направленности является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления отдыха и занятости детей в период летних каникул в условиях летнего лагеря с дневным пребыванием.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в период летних каникул.

Количество смен – 1 смена (июнь), 2- смена (июнь)

Место проведения – МОАУ «Лицей №4»

Продолжительность смены – I смена 10 дней, 2смена 10дней.

2. Целевой раздел

2.1. Направленность программы

Данная комплексная программа направлена на:

создание стереотипов по развитию художественных и физкультурно-оздоровительных навыков лицеистов, социально-педагогическая направленность позволяет организовать и развивать самостоятельность ребят, воспитывать личностные качества, формировать активность, обучать разнообразным умениям и навыкам, по привитию навыков самоуправления.

Данная программа по своей направленности является комплексной, включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях лагеря.

2.2. Актуальность программы смены

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- устойчивым спросом родителей на организованный отдых учащихся;
- работой по укреплению здоровья детей и формированию у них потребности здорового образа жизни;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала педагогов в реализации цели и задач программы.

Программа организации летней лагерной смены призвана всесторонне удовлетворять потребности детей и подростков, и направлена на обеспечение их полноценного и содержательного отдыха через разнообразные виды деятельности:

- художественно — эстетическое и музыкальное творчество;
- декоративно — прикладное творчество;
- интеллектуальное развитие;
- физическую культуру и спорт;
- социально – психологическую адаптацию;
- экскурсионную работу.

2.3. Адресат программы смены

Основной состав лагеря – это обучающиеся школы в возрасте от 7 до 11 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей матерей-одиночек и имеющих родителей-пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Количественные параметры до 60 детей.

2.4 Цель и задачи программы

Целью программы является актуализация, формирование и внедрение единых подходов к воспитанию и развитию детей и молодежи в сфере организации отдыха и оздоровления детей в преемственности с единой системой воспитания и государственной политики в области образования подрастающего поколения в Российской Федерации.

Задачами программы являются:

разработка единых подходов к воспитательной работе педагогических коллективов организации отдыха детей и их оздоровления, а также иных организаций, осуществляющих воспитательные, досуговые и развивающие программы в сфере детского отдыха, внедрение единых принципов, методов и форм организации воспитательной деятельности организаций отдыха детей и оздоровления в их применении к процессу воспитания, формирования и развития субъектности детей в условиях временных детских коллективов и групп. Разработка и внедрение единых подходов к развитию инструментов мониторинга и оценки качества воспитательного процесса при реализации Программы в организации отдыха детей и их оздоровления, а также в иных организациях, осуществляющих воспитательные, досуговые и развивающие программы в сфере детского отдыха.

2.5. Ожидаемые результаты

При условии успешного решения поставленных задач предполагается получение следующих результатов:

Для развития воспитательной системы:

- совершенствование методик организации форм работы;
- пополнение методической копилки.

Для детей:

- отдых и оздоровление детей, умение плавать.

- получение умений и навыков индивидуальной и коллективной деятельности, самоуправления, социальной активности и творчества;
- личностное развитие, психологическое и физическое оздоровление, знание элементарных норм культуры поведения.

Для родителей:

- чувство уверенности в силах ребенка;
- удовлетворенность родителей летним отдыхом детей.

Таким образом, летний отдых сегодня – это не только социальная защита, это ещё и простор для творческого развития, что создаёт условия для социализации подрастающего поколения с учётом реалий современной жизни.

3.Содержательный раздел.

3.1. Направления деятельности в рамках программы смены.

В основу каждого направления воспитательной работы в организации отдыха детей и их оздоровления заложены базовые ценности, которые способствуют всестороннему развитию личности и успешной социализации в современных условиях. Основные направления работы ПКП включают в себя: гражданское воспитание, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к многонациональному народу России, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации. Патриотическое воспитание: воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности. Духовно-нравственное воспитание: воспитание детей на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей. Эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства. Трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей).

Физическое воспитание: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Экологическое воспитание: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе,

окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей. Познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

3.2. Основные формы реализации содержания блоков

"Мир", «Россия», «Человек»

Основными формами являются: Литературные вечера, исторические игры, информационные часы "Жизнь замечательных людей", на которых детям демонстрируются образцы нравственного поведения через знакомство с историческими деятелями науки и культуры разных стран и эпох, с героями-защитниками Отечества.

Игровые форматы, направленные на знакомство с мировым и общероссийским культурным наследием литературы, музыки, изобразительного творчества, архитектуры, театра, балета, кинематографа, мультипликации.

Тематические мероприятия, направленные на формирование культуры мира, позволяющие детям осознать важность уважения к разнообразию культур и народов, развить навыки гармоничного взаимодействия и сотрудничества.

Мероприятия и дела, направленные на изучение России, русского языка и языков народов России, родного края, населенного пункта как культурного пространства, фольклорные праздники в контексте мировой культуры и нематериального наследия.

Тематические беседы и диалоги на тему духовно-нравственного воспитания; проведение обсуждений на темы морали, духовных ценностей, честности, справедливости и милосердия.

В общем блоке реализации содержания **"Россия"** предлагаются пять комплексов мероприятий: Первый комплекс мероприятий связан с народом России, его тысячелетней историей, общероссийской культурной принадлежностью и идентичностью, историческим единством народа России, общностью его исторической судьбы, памятью предков, передавших любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость. Предполагаемые формы мероприятий: торжественная церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации в день открытия (закрытия) смены и в дни государственных праздников Российской Федерации, а также ежедневные церемонии подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации.

Тематические дни: использование в работе материалов о цивилизационном наследии России, включающих знания о родной природе, достижения культуры и искусства, изобретения и реализованные масштабные проекты. Второй

комплекс мероприятий связан с суверенитетом и безопасностью, защитой российского общества, народа России, памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества, сохранением исторической правды. Предполагаемые форматы мероприятий: проведение тематических занятий о героизме и мужестве, раскрывающих важность сохранения памяти о подвигах наших предков. оведение встреч с героями России, организация клубов юных историков, деятельность которых направлена на просвещение, сохранение и защиту исторической ,посещение мемориальных комплексов и памятных мест, посвященных увековечиванию памяти мирных жителей, погибших от рук нацистов и их пособников в годы Великой Отечественной войны.

Третий комплекс мероприятий направлен на служение российскому обществу и исторически сложившемуся государственному единству и приверженности Российскому государству и раскрывает многообразие национальностей России, российского общества: национальные общины, религии, культуры, языки.

Общий блок реализации содержания **"Человек"** отражает комплекс мероприятий, направленных на воспитание культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности. Реализация воспитательного потенциала данного блока предусматривает: проведение физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий-зарядка, спортивные игры и соревнования, беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом, создание условий для физической и психологической безопасности ребенка в условиях организации отдыха детей и их оздоровления, профилактика травли в детской и подростковой среде, психолого-педагогическое сопровождение воспитательного процесса в организации, проведение инструктажей и игр, знакомящих с правилами безопасного поведения на дорогах и в транспорте, правилами пожарной безопасности, правилами безопасности при занятиях спортом, правилами поведения на водоемах, правилами поведения в общественных местах, правилами поведения при массовом скоплении людей,

проведение тренировочной эвакуации при пожаре или обнаружении взрывчатых веществ, мероприятия, игры, проекты, направленные на формирование у детей и подростков социально-ценностного отношения к семье как первоосновы принадлежности к многонациональному народу России, Отечеству.

3.3. Основные формы обязательных инвариантных содержательных модулей

Инвариантные общие содержательные модули включают:

Модуль «Спортивно-оздоровительная работа».

Спортивно-оздоровительная работа в организации отдыха детей и их оздоровления включает в себя организацию оптимального двигательного режима с учетом возраста детей и состояния их здоровья.

Физическое воспитание реализуется посредством: физкультурно-оздоровительных занятий, которые проводятся с детьми по графику, максимально на открытых площадках и в бассейне, различных видов гимнастик, утренней вариативной зарядки (спортивная, танцевальная, дыхательная, беговая, игровая), спортивно-массовых мероприятий, предполагающих спартакиады, спортивные соревнования, праздники, викторины, конкурсы. Спортивно-оздоровительная работа строится во взаимодействии с медицинским персоналом с учетом возраста детей и показателей здоровья.

Модуль «Культура России».

Данный модуль реализуется в целях содействия формированию нравственной, ответственной, самостоятельно мыслящей, творческой личности, соотносится с задачами государственной политики в области интересов детей, а также в части поддержки и сохранения традиционных российских духовно-нравственных ценностей, а также является инструментом передачи свода моральных, этических и эстетических ценностей, составляющих ядро национальной российской самобытности, в деятельности организаций отдыха детей и их оздоровления.

Модуль «Психолого-педагогическое сопровождение».

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется при наличии в штате организации отдыха детей и их оздоровления педагога-психолога и включает в себя описание работы педагога-психолога (структурного подразделения оказания психолого-педагогической помощи организации отдыха детей и их оздоровления), которая базируется на соблюдении профессиональных принципов сообщества педагогов-психологов.

Комплексная работа педагога-психолога (структурного подразделения оказания психолого-педагогической помощи организации отдыха детей и их оздоровления) включает в себя вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения детей на протяжении всего периода их пребывания в организации отдыха детей и их оздоровления. Формы психолого-педагогического сопровождения: консультирование, диагностика, коррекционно-развивающая работа, профилактика, просвещение.

Модуль «Детское самоуправление».

На уровне организации отдыха детей и их оздоровления: самоуправление в организации отдыха детей и их оздоровления может складываться из деятельности временных и постоянных органов. К временным органам самоуправления относятся: дежурный отряд, творческие и инициативные группы, советы дела. Постоянно действующие органы самоуправления включают в себя: совет отряда, совет командиров отрядов, деятельность клубов, штабов. На уровне отряда: через деятельность лидеров, выбранных по инициативе и предложениям членов отряда, представляющих интересы отряда в общих делах организации отдыха детей и их оздоровления, при взаимодействии с администрацией организации отдыха детей и их оздоровления.

3.4. Основные формы вариативных содержательных моделей. Вариативные содержательные модули:

Модуль «Экскурсии и походы».

Для детей и подростков организуются туристские походы, экологические тропы, тематические экскурсии: профориентационные, экскурсии по памятным местам и местам боевой славы, в музей, картинную галерею, технопарк. В зависимости от возраста детей выбирается тематика, форма, продолжительность, оценка результативности экскурсии и похода.

Модуль «Кружки и секции».

Дополнительное образование детей в организации отдыха детей и их оздоровления может являться одним из основных видов деятельности и реализовываться через программы профильных (специализированных, тематических) смен, а также деятельность кружковых объединений, секций, клубов по интересам, студий, дополняющих программы смен в условиях организации отдыха детей и их оздоровления. Реализация воспитательного потенциала дополнительного образования в рамках шести направлений дополнительных общеразвивающих программ: социально-гуманитарная; художественная; естественнонаучная; техническая; туристско-краеведческая; физкультурно-спортивная.

Модуль «Цифровая и медиа-среда».

Цифровая среда воспитания предполагает ряд следующих мероприятий: телемосты, онлайн-встречи, видеоконференции; занятия направленные на формирование культуры информационной безопасности, информационной грамотности, противодействие распространению идеологии терроризма, профилактики травли в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"; освещение деятельности организации отдыха детей и их оздоровления в официальных группах в социальных сетях и на официальном сайте организации.

3.5. Уровни воспитательного пространства

Воспитательный потенциал данного модуля реализуется в рамках следующих возможных мероприятий и форм воспитательной работы: классные встречи с успешными активистами Движения Первых - открытый диалог "путь к успеху", мотивационная встреча "равный-равному" способствует формированию активной жизненной позиции и уверенности в себе у участников смены на примере успеха ровесника. Акции по благоустройству территории, посадке деревьев, уборке природных зон - вклад в сохранение окружающей среды и экологическое благополучие.

Организация мероприятий для младших отрядов - старшие дети помогают в организации игр, представлений и праздников для младших, что развивает навыки заботы о других и лидерские качества. Обучение навыкам оказания первой помощи - тренинги по оказанию первой помощи помогают детям научиться заботиться о других и быть полезными в экстренных ситуациях.

3.6. Система поощрения в рамках программы смены социальной успешности детей строится на принципах:

публичности, открытости поощрений (информирование всех детей о награждении, проведение награждений в присутствии значительного числа детей); соответствия символов и процедур награждения укладу организации отдыха детей и их оздоровления, качеству воспитывающей среды, символике организации отдыха детей и их оздоровления;

прозрачности правил поощрения (наличие положения о награждениях, соблюдение справедливости при выдвижении кандидатур);

регулирования частоты награждений (недопущение избыточности в поощрениях, чрезмерно больших групп поощряемых);

сочетания индивидуального и коллективного поощрения в целях стимулирования индивидуальной и коллективной активности детей, преодоления межличностных противоречий между детьми, получившими и не получившими награды; дифференцированности поощрений (наличие уровней и типов наград позволяет продлить стимулирующее действие системы поощрения).

Поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции детей происходит на организационном уровне и предполагает привлечение ребенка к участию в делах отряда и всей организации отдыха детей и их оздоровления, включение в органы самоуправления, где ребенку предоставляется право голоса при решении ряда проблем, как правило, социального характера; на социальном уровне представляет собой: вручение наград, дипломов за участие и победу в конкурсных мероприятиях; объявление благодарности ребенку родителю (родителям) или законному представителю (законным представителям) за личные достижения; публичные поощрения отрядных и индивидуальных достижений, в том числе создание портфолио; размещение фотографий на почетном стенде или в официальных социальных сетях организации отдыха детей и их оздоровления; ступени роста статуса ребенка; на эмоциональном уровне как создание ситуации успеха ребенка, которая формирует позитивную мотивацию и самооценку.

4. Организационный раздел

4.1. Продолжительность периодов смен, их цель в соответствии со сроком реализации программы смены

Организационный период смены связан с реализацией основных задач: адаптация детей к новым условиям, знакомство с режимом, правилами, укладом организации отдыха детей и их оздоровления, формирование временного детского коллектива.

Основной период смены направлен на максимальное развитие личностного потенциала каждого ребенка посредством коллективной деятельности как на уровне отряда, так и в иных объединениях. Содержание событий основного периода представлено в инвариантных (обязательных) обще лагерьных и отрядных формах воспитательной работы в календарном плане воспитательной работы.

Итоговый период смены является ключевым этапом для подведения итогов совместной деятельности, фиксации и принятием участниками смены позитивного опыта и формированию индивидуальных маршрутов дальнейшего развития

потенциала детей. Содержание событий итогового периода представлено в инвариантных (обязательных) обще лагерных и отрядных формах воспитательной работы в календарном плане.

4.2 Описание игрового сюжета смены

Игровые технологии – это организованный процесс игровой коммуникации (общения) субъектов (общностей) с целью осуществления воздействия на объект совместной игровой деятельности.

Результаты использования игровых технологий: совместный труд души (переживания, сочувствие, солидарность), совместный труд познания (взаимопонимание в ходе освоения законов развития мира природы и человеческого общества), совместная радость поиска и открытия, не познанного ранее.

Педагогическая ценность игры заключается в том, что она является сильнейшим мотивационным фактором, при этом ребёнок руководствуется личностными установками и мотивами. Игра позволяет также проигрывать отношения, существующие в человеческой жизни. Игровая технология строится как целостное образование, объединённое общим содержанием, сюжетом, персонажем. В неё включаются последовательно игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определённым признакам; группы игр, в процессе которых у младших школьников развивается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

4.3 Партнерское взаимоотношение

В рамках программы смены – это взаимодействие с социально активными организациями, такими как Молодёжная общероссийская общественная организация «Российские студенческие отряды» и региональное отделение «Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых» которое предполагает: совместное проведение выставок, встреч, тематических дней, дней открытых дверей, государственных, региональных, тематических праздников, торжественных мероприятий.

4.4. Взаимодействие с родительским сообществом

- обсуждения итогов реализации программы (анализ деятельности).
- выражения мнения об удовлетворённости качеством предоставляемых услуг (анкетирование родителей и детей)

4.5 Кадровое обеспечение

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

В реализации программы участвуют опытные педагоги образовательного учреждения:

- директор школы (1)
- начальник лагеря (1)
- воспитатели (4)
- повара (0)
- технические работники лагеря (1)
- инструктор по плаванию (1)
- физрук (0)

Интеллектуальный потенциал исполнителей программы:

реальному выполнению программы будет способствовать сплоченный коллектив в количестве 12 педагогов.

Основу коллектива составляют мастера своего дела, имеющие устойчивую профессиональную мотивацию на самореализацию и развитие детей, люди, пользующиеся уважением в среде своих воспитанников и коллег. В помощь к реализации программы могут быть подключены старшеклассники, но они не несут юридической ответственности за детей, находящихся в отрядах. При необходимости для мотивации и стимулирования педагогов, реализующих смену в лагере или школе, может быть введена система роста и «бонусов». Это позволяет педагогам развиваться и более качественно вкладываться в работу смены.

4.6 Материально техническое обеспечение программы смены

Лагерь функционирует в здании школы, построенном в 2001 году. Общая площадь школы 10,500 м².

За каждым отрядом закреплена игровая комната с набором настольных игр, расположенные на первом этаже. В лагере функционируют:

спортивный зал, спортивная площадка, детская игровая площадка;

тренажёрный зал;

кабинет детского общественного объединения и психологической службы,

библиотека, читальный зал с выходом в интернет, медиатека;

актовый зал;

столовая (на 140 посадочных мест);

кухня (оснащенная современным оборудованием);

медицинский и процедурный кабинеты;

персональных компьютеров для административного управления;

персонального компьютера для психолого-педагогического сопровождения;

персональных компьютеров для воспитательного процесса;

мультимедийных комплексов (мобильные ПК + проектор + акустическая система).

Лагерь функционирует в здании школы, построенном в 2001 году. Общая площадь школы 10,500 м².

За каждым отрядом закреплена игровая комната с набором настольных игр, расположенные на первом этаже. В лагере функционируют: спортивный зал, спортивная площадка, детская игровая площадка; тренажёрный зал;

кабинет детского общественного объединения и психологической службы,

библиотека, читальный зал с выходом в интернет, медиатека; актовый зал;

Приложение 1

Информационная карта программы ПКПД

1	Полное название программы	Программа организации летнего отдыха, и занятости детей муниципального общеобразовательного автономного учреждения «Лицей №4» « Лето »
2	Цель программы	Организация отдыха учащихся школы в летний период. Создание наиболее благоприятных условий для жизнедеятельности детей в летний период для укрепления здоровья и организации досуга учащихся.
3	Направление деятельности	Укрепление физического и психического здоровья детей, физическое и духовное развитие детей, средствами игры, познавательной, культурно -массовой и спортивной деятельности.
4	Автор программы	Ковзиридзе Н.Н. педагог психолог.
5	Муниципальное образовательное	МОАУ «Лицей №4»

	учреждение, представившее программу	
6.	Адрес, телефон	Г. Оренбург ул. Дружбы 7/2
7.	Место реализации	город Оренбург МОАУ «Лицей №4»
8.	Краткое содержание программы	Программа содержит: мероприятия, реализующие программу; ожидаемые результаты и условия реализации.
9.	Количество учащихся	60 учащихся
10.	Возраст учащихся	7-11 лет
11.	Сроки проведения	27.05- 18.06. 2026г(две смены по 10 дней)

Приложение 2

План сетка

Утверждено. Директор МОАУ «Лицей №4» /Довгань Л.Н./				
План-сетка работы лагеря "Бригантина" май- июнь 2026г. (с 27.05 по 06.06.2026 и с 08.06.26 по 18.06.2026г.)				
Спортивно-оздоровительное и эстетическое направления: "В здоровом теле - здоровый дух"				
1 поток 1 этап – организация жизнедеятел ьности лагеря. Целевые ориентиры: адаптация участников к условиям лагеря и содержа- нию предстоящей	1 поток 2 этап – самоопределе ние. Целевые ориентиры: знакомство участников с содержанием направлений деятельности Движения; всестороннее развитие детей.	1 поток	1 поток	1 поток

программы; предъявлени е взаимных ожиданий от смены.				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
09.00-10.30- организация и формирование отрядов – общий сбор – знакомств о в отрядах, конкурсна я программа «Добро по- жаловать»	Выезд в 09.00 Экскурсия по городу – день защиты детей.	09.00-10.30- бассейн (муз.) НАПРАВЛЕНИЕ КОММУНИКАЦ ИЯ кружки по интересам	09.00-10.30- бассейн (муз.) НАПРАВЛЕН ИЕ ЭНЕГРИЯ кружки по интересам	Выезд в 09.00 экскурсия в национальную , тема Народности России. НАПРАВЛЕНИЕ ОТКРЫТИЯ – кружки по интересам
10.30-12.00- прос. к/ф		10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф	
6 день	7 день	8 день 3 этап –	9 день 4 этап – завершение	10 день

		самореализация. Целевые ориентиры: обеспечение проб в выбранном направлении	деятельности . Целевые ориентиры: содержательное и эмоциональное подведение итогов смены; построение перспектив дальнейшего развития и самореализации в первичном отделении Движения.	
Выезд в Боулинг 09.00-12.00-бассейн (муз.)	09.00-10.30-бассейн (муз.) НАПРАВЛЕНИЕ ЗАБОТА –кружки поинтересам	09.00-10.30-бассейн (муз.) БЫТЬ С РОССИЕЙ –торжеств	09.00-10.30-бассейн (муз.) ярмарка «Единство в многообразии»	09.00-10.30-бассейн (муз.)

	акция «Чистый город»	енная линейка «Это моя Россия» – классная встреча		
НАПРАВЛЕНИЕ ИСКУССТВО кружки по интересам	10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф
2 поток	2 поток	2 поток	2 поток	2 поток
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
09.00-10.30- бассейн (муз.)	09.00-10.30- бассейн (муз.)	09.00-10.30- бассейн (муз.)	09.00-10.30- бассейн (муз.)	09.00-10.30- бассейн (муз.)
10.30-12.00- ШОУ ЦИРК	10.30-12.00- Планетарий	10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф
2 поток	2 поток	2 поток	2 поток	2 поток
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Выезд в 09.00 Драм театр им. Файзи	09.00-10.30- бассейн (муз.)	09.00-10.30- Планетарий	09.00-10.30- бассейн (муз.)	09.00-10.30- ШОУ «Мыльных пузырей»

	10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф	10.30-12.00- прос. к/ф	Коллективный концерт отрядов «ЗАКРЫТИЕ»
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--

Приложение 3

Программа психологических занятий

«Здравствуй лето – это я!»

Разработана педагогом-психологом

Булатова Н.Ю.

Пояснительная записка.

Программа психологических занятий «Здравствуй лето – это я!» разработана для реализации в летнем лагере «Бригантина». Автор данной программы педагог-психолог МОАУ «Лицей №4» Булатова Н.Ю.

Направленность дополнительной образовательной программы на создание больших возможностей для организации внеурочного общения, развитие коммуникационных, личностных, регуляционных и познавательных УУД. Новизна программы заключается в комплексном подходе.

В период летнего отдыха образуется новый детский коллектив, который нуждается в социально-психологической поддержке обучающихся к новой социальной ситуации развития. Педагогическая целесообразность программы - формирование социально-активной, духовно-богатой личности:

создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом, создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь, обеспечение ситуации успеха для каждого ребенка, создание условий для проявления индивидуальных особенностей детей, развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу; сплочение классного коллектива, снизить уровень тревожности, повысить самооценку.

развивать творческое мышление и воображение.

Возраст учащихся 7-11 лет. Программа для воспитанников лагеря «Бригантина» рассчитана на 6 занятий с периодичностью 2 раза в неделю, продолжительностью от 30 до 40 минут.

Структура занятий. Занятие включает в себя следующие компоненты:

введение в тему занятия и разминка: используются ритуалы приветствия, разминочные задания;

основная часть, которая может быть реализована в двух вариантах: 1) если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала — введение нового содержания — его закрепление; 2) если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала — повторение — углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;

подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: 1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); 2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала);

Планируемые результаты работы педагога-психолога в группе.

В результате проведения адаптационных занятий ожидается избежать дезадаптации учащихся первых классов, сократить процесс адаптации первоклассников к школе. Снижение уровня тревожности. Ознакомить ребят с правилами поведения в школе. Создать благоприятный климат в ученическом коллективе. Снизить уровень тревожности. Повысить самооценку. Развивать творческое мышление и воображение.

Формы контроля: первичная и повторная диагностика (рисунок «Пор

Учебно-тематический план образовательного/профильного компонента психологических занятий в летнем лагере «Бригантина»

«Здравствуй лето – это я!»

:

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Давайте познакомимся	1	1	0
2.	Ура я школьник	1	0	1
3	Повышение самооценки	1	0	1
4.	Поведение в кризисной ситуации	1	0	1
5.	Развитие креативного мышления	1	0	1
6.	Развитие творческого мышление	1	0	1
Итого:		6 ч.	1-12%	5-88%

Содержание психологических занятий

«Здравствуй лето – это я!»

Занятие первое. Тема: «Давайте познакомимся»

Теория: Понятие адаптации в новом коллективе.

Практика: освоение навыков общения, снятие напряжение, скованности.

Формы контроля: первичная диагностика (рисунок «Портрет»).

Занятие второе. Тема: «Тема: «Ура я школьник»

Практика: Осознание детьми статуса школьника, отражение эмоционального состояния, освоение навыков умения дружить.

Занятие третье. Тема: «Повышение самооценки»

Практика: сказкотерапия с последующей драматизацией.

Занятие четвертое. Тема: «Поведение в кризисной ситуации»

Практика: осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации, обучение навыкам релаксации.

Занятие пятое. Тема: «Развитие мышления у детей младшего школьного возраста»

Практика: Развитие словесно-логического, творческого, мышления, способности рассуждать.

Занятие шестое. Тема «Развиваем творческое мышление».

Практика: развитие творческого мышления, разгадывание друдлов, творческие задания
Формы контроля: повторная диагностика (рисунок «Портрет»).

Занятие первое. Тема: «Давайте познакомимся»

Цели: Создание общей положительной атмосферы. Знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг с другом.

Упражнение «Здравствуй!»

Цель: знакомство, вовлечение всех участников группы в работу.

Ход упражнения: Группа садится в круг. Используется мяч или какая либо мягкая игрушка. В некоторых случаях можно использовать завязанный в комок шарф. Психолог ловит взгляд одного из первоклассников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся и спроси, как его зовут».

В какой-то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

Упражнение «Эстафета хороших известий»

Цель: Создание атмосферы психологического комфорта в группе

Ход упражнения: Психолог. Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик или мягкая игрушка находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост»

Цель: снятие напряжения, скованности.

Ход упражнения: Дети встают в цепочку. Держат друг друга за пояс. Ведущий показывает, кто “голова”, а кто “хвост”. Задача “хвоста” убежать от “головы” и не порвать цепочку. Игра проходит под музыку. Через 2 мин. голова и хвост меняются ролями.

Упражнение «Мой смешной портрет»

Цель: знакомство, вовлечение в работу.

Ход упражнения: Психолог: «А сейчас я предлагаю каждому нарисовать свой автопортрет. На наших занятиях вы можете рисовать так, как вы хотите и умеете, вы можете это сделать с помощью цветных карандашей или фломастеров» Первоклассники рисуют под музыку.

После окончания рисования психолог организует презентацию рисунков каждого ребенка. Психолог: «Наши рисунки готовы. Давайте покажем, их друг другу». Дети показывают свои автопортреты, и автопортрет закрепляется на стенде.

Упражнение «Рисуем настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все

закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие второе

Тема: «Ура я школьник»

Цели: создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Осознание детьми статуса школьника.

Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы

Ход упражнения. Упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Упражнение «На что похоже настроение?»

Цель: определение эмоционального состояния учащихся

Ход упражнения. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Игра проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

Упражнение «Рисуем настроение»

Цель: отражение эмоционального состояния учащихся на конец занятия.

Ход упражнения: Психолог раздает детям наборы цветных карандашей или фломастеров, альбомные листы. Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, психолог предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие третье.

Тема: «Повышение самооценки»

Работа со сказкой строится следующим образом:

♦ чтение или рассказ самой сказки, ее обсуждение. Причем, при обсуждении ребенок должен быть уверен, что он может

высказывать любое свое мнение, т.е. все, что он ни говорит, не должно подвергаться осуждению;

♦ рисунок наиболее значимого для ребенка отрывка;

♦ драматизация, т.е. проигрывание сказки в ролях. Ребенок интуитивно выбирает для себя «исцеляющую» роль. И здесь надо отдавать роль сценариста самому ребенку, тогда проблемные моменты точно будут проиграны. Каждый этап обсуждается, т.к. важно зафиксировать чувства ребенка.

Для повышения **самооценки** у ребенка используйте следующую сказку.

Обсуждение сказки «Роза и ромашка»

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта - стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. "Как же ей хорошо, - думала ромашка. - Оказаться бы мне на ее месте", - не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: "Какой красивый цветок!". Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

Вопросы для обсуждения: почему ромашка с восхищением смотрела на розу? Что значит "все цветы хороши по-своему"? Можно ли эту фразу сказать про людей? Обсуждая с ребенком уникальность каждого цветочка, зверя, человека, мы формируем у него адекватную самооценку, которой должны повышать и родители в каждодневном общении с ребенком.

Игровые ситуации для обсуждения с ребенком.

Представьте себе гнездо на дереве. Здесь живут папа-птица, мама-птица и птенец- ребенок. Но вот поднялся ветер, ветка сломалась и гнездо упало на землю. Папа и мама взлетели и сели на ветки. Птенец остался на земле. Что он должен делать? Ребенок рассказывает о птенце, а в то же время проявляет свою реакцию на подобную ситуацию. В зависимости от того, какое он найдет решение можно судить и о его поведении в подобной ситуации. Птенец постарается и тоже взлетит на ветку, полетит к папе, потому что он сильный, полетит к маме, потому что он испугался, или вообще сядет на отдельную ветку, не взлетит, но будет звать на помощь. Это нормальная детская реакция. А на ответы - он попытается взлететь, упадет и разобьется, он не взлетит и умрет с голоду – стоит обратить внимания родителей и педагогов.

Предложите ребенку распределить сказочные роли среди родных. Папы и мамы – мужайтесь. В жизни ребенок не может высказать вам своих претензий, во-первых, не умеет, а во-вторых, ему даже в голову не приходит, что родителей можно критиковать. А вот в сказке он свободен и чувства его будут предельно откровенны. И если папа вдруг окажется злым волком, а мама бабой-ягой, не стоит обижаться на ребенка, а лучше задуматься, что за проблемы в семье заставили его назначить вас на столь незавидные роли.

Занятие четвертое.

Тема: «Поведение в кризисной ситуации»

Цель: обучение новым моделям поведения в кризисных ситуациях, повышение уверенности в себе.

Основные задачи:

- осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации;
- обучение навыкам релаксации;
- поиск новых путей разрешения личных проблем.

Необходимые материалы:

- стулья по количеству участников;

- по 3 листа бумаги формата А4 для каждого участника;
- цветные карандаши, краски, кисточки.

Приветствие

Ведущий приветствует всех участников занятия и представляется им. Если члены группы не знакомы друг с другом, проводится процедура знакомства. Каждый участник пишет свое имя на небольшом листе бумаги и с помощью булавки или бейджика прикрепляет его на груди.

Составление правил группы

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, они примерно такие же, как и правила психотерапевтической группы: конфиденциальность; доверие; «Я-высказывания»; возможность сказать «нет»; активность и др., и принимает их.

Разминка. Упражнение «Мое настроение»

Ведущий предлагает участникам группы показать с помощью большого пальца правой руки, в каком настроении они пришли на занятие. Если настроение радостное, бодрое — палец поднят вверх, грустное, подавленное — опущен вниз, а если нейтральное — палец находится в горизонтальном положении.

Введение в сказку

Ведущий: Сегодня вы познакомитесь со сказкой о Страусе, который боялся опасности, и узнаете, как он научился справляться со своими страхами.

Итак:

Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.

Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.

Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.

Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегчённо вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью.

Упражнение «Образ агрессии»

Ведущий предлагает участникам...

Продолжение сказки

Ведущий:

Однажды Страусу повстречался другой Страус.

— Слушай, друг, — спросил тот, — а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

— А ведь верно, — откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности.

«Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» — однажды остановившись, подумал Страус.

Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал.

Упражнение «Взаимодействие со страхом»

Ведущий: Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед...

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации

Ведущий: А сейчас вы научитесь приемам расслабления, которые можно использовать в любых сложных жизненных ситуациях...

Продолжение сказки

Ведущий:

Вскоре страус встретил Орла.

— Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? — спросил тот. — У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

— Страусы не летают, — с сожалением ответил наш герой.

— Но у тебя есть крылья, — повторил Орел — значит, ты можешь летать. Только попробуй. Вот, смотри, как я это делаю.

И Орел взлетел высоко в небо.

— Ух ты! — восторженно воскликнул Страус и сделал робкую попытку взлететь. Крылья его не послушались. — Ну вот, я так и знал, — грустно сказал он себе и продолжил, как и прежде, убежать от Опасности.

Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

— Некуда бежать, — с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»

И Страус впервые ощутил свою внутреннюю силу. Он направил ее в крылья и... взлетел.

Упражнение «Горная вершина»

Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться...

Окончание сказки

Ведущий:

Итак, Страус последовал совету Орла. Он махал своими крыльями все сильнее и сильнее и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой.

Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой он улетел. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!»

Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

— Что тебе от меня надо?

— Ничего, — ответила Опасность и улыбнулась. — Я просто играла с тобой. Пока!

И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

— Вот оно что, — глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо.

Уж очень ему понравилось летать.

Анализ сказки «Страус»

Ведущий предлагает участникам занятия ответить на вопросы для анализа сказки.

1. О чем эта сказка?

2. Почему Страус боялся Опасности?

3. Можно ли было считать его по-настоящему сильной птицей?
4. Чем отличался маленький Орел от большого Страуса? Чему он его научил?
5. Что нужно было сделать Страусу, чтобы взлететь?
6. Почему, когда Страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него?
7. Что делает с человеком страх?
8. Как вы поступаете в сложных жизненных ситуациях?
9. Есть ли у вас внутренняя энергия и сила? Где в теле вы ее ощущаете?
10. Что такое «сила духа» ?
11. Чему мы можем научиться у этой сказки?

Обсуждение занятия

Участники обсуждают занятие, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватало? Говорят о том, какой вывод для себя сделали.

Завершение занятия

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

Занятие пятое.

Тема: «Развитие мышления у детей младшего школьного возраста»

Цель: развитие мышления у младших школьников.

Задачи:

1. Развитие словесно-логического мышления.
2. Развитие творческого мышления.
3. Развитие таких мыслительных операций, как обобщение и классификация.
4. Развитие способности рассуждать.
5. Развитие умений работать в коллективе школьников.
6. Развитие умений соблюдать правила поведения.

Формируемые в рамках занятия универсальные учебные действия:

1. Регулятивные: развитие умения контролировать свое поведение;
2. Коммуникативные: развитие умения конструктивного взаимодействия, обучая правилам взаимодействия в группе: говорить по очереди, не перебивать, слушать;
3. Познавательные: развитие словесно-логического и творческого мышления, мыслительных операций.

Ход занятия:

Психолог: «Здравствуй, ребята! Сегодня мы с Вами будем выполнять задания, которые являются не только интересными, но и очень полезными. Но в начале, я попрошу Вас оценить своё настроение: если Вам весело, поднимите веселый смайлик, если грустно – грустный смайлик, а если не грустно и не весело, спокойно – нейтральный. Молодцы, ребята! У многих из Вас веселое настроение, а у кого грустное, то мы надеемся, что к концу занятия, оно обязательно поднимется! Итак, начинаем выполнять наши задания».

1. «Найди лишнее»

1 вариант

- сковорода, кастрюля, лопата, чашка;

- помидор, тыква, кабачок, сирень;
- смородина, яблоко, вишня, слива;
- медведь, волк, воробей, лиса;
- курятник, берлога, нора, гнездо;
- стул, стол, пол, шкаф;
- вилка, каша, ложка, тарелка.

2 вариант

2. «Соедини стрелочками слова, подходящие по смыслу»

Кровать Инструмент

Лопата Одежда

Арбуз Мебель

Платье Обувь

Нос Ягода

Валенки Часть лица

Автобус Растение

Крапива Транспорт

3. «Запретное движение»

«Звучит веселая ритмичная музыка. Вы, ребята, встаете в круг, ведущий в центре и показывает несколько движений, одно из которых запретное. Вы должны повторять все движения ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибется, выбывает, а оставшиеся дольше всех становятся лучшими игроками».

4. «Наоборот»

«Ребята, сейчас я буду говорить слово, а ваша задача – назвать противоположное, например: день – ночь. Готовы? Начали!»

Холодно – (тепло)
Темно – (светло)
Умный – (глупый)
Острый – (тупой)
Высокий – (низкий)
Хороший – (плохой)
Добрый – (злой)
Смелый – (робкий, трусливый)
Сладкий – (кислый)
Начало – (конец)
Тонкий – (толстый)

5. Физкультминутка

6. «Группировка слов»

Сколько групп ты можешь составить из слов:

пчела, крокодил, щука, бабочка, паук, ромашка, окунь, заяц, фиалка, налим, гладиолус, рысь

Ответ:

Насекомые: пчела, бабочка, паук.

Рыбы: щука, окунь, налим.

Животные: крокодил, заяц, рысь.

Цветы: ромашка, фиалка, гладиолус.

7. «Определение»

«Ребята, Вам будет показана одна картинка, на которой нарисован предмет, а затем вторая. Задача состоит в том, чтобы Вы смогли придумать слово, которое находится между этими двумя словами и которое служило бы «переходным

мостиком между ними. (Например, к картинкам «голубь» и «дерево» «переходным мостиком» могут служить слова «летать» и «спрятаться» - «Голубь взлетел на дерево», «Голубь спрятался за дерево»).

8. Рефлексия

Психолог: «Ребята, Вы все молодцы! А теперь снова давайте оценим свое настроение. Скажите, что Вам понравилось больше всего? Что вызвало у Вас трудности?

Всем спасибо! До свидания!»

Занятие шестое.

Тема «Развиваем творческое мышление».

Цель: развитие творческого мышления

Упражнение 1. Разгадывание друдлов

Друдлы – это простые картинки, изображение на которых можно интерпретировать разными способами. Чтобы тренировать свое воображение с помощью друдлов, вам нужно дать как можно больше

Упражнение 2. На букву

Попробуйте в течение минуты назвать как можно больше вещей, которые сейчас находятся в комнате вместе с вами и начинаются на букву: «К». На букву «П»... А на «В»?

Посчитайте, сколько у вас получилось. Если постараться, то можно назвать более 50 вещей, а можно и более 100. Чтобы улучшить это упражнение подумайте, какие группы окружающих предметов вы забыли включить. Например, на букву «В» можно назвать:

- вещи, вешалка, (предметы),
- винты, введение в книге на полке, (детали предметов),
- вольфрам нити лампы, войлок, вата, вискоза и т.д. (материалы),
- ворс на ковре, воск на паркете (покрытие),
- волосы, веки, веснушки, виски и т.д. (тело),
- воображение, восторг, волнение, возможность придумать что-то еще (ментальные понятия),
- воздух, ветерок, варианты слов, вы сами, все остальные (тоже на «в»).

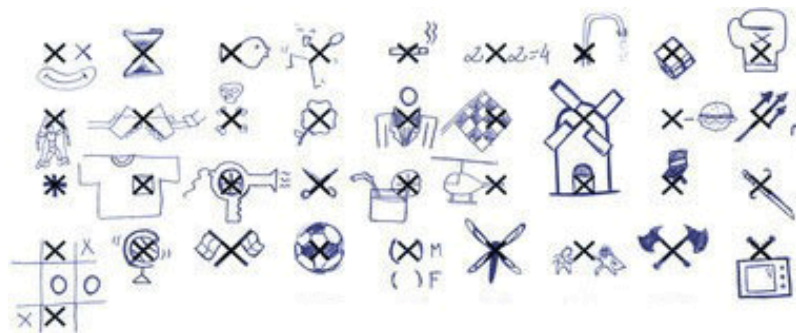
Подумайте, что еще можно назвать? Потренируйтесь с другими буквами: «п», «к», «с» –

Тест на креативность.

Тут главное поверить в себя, и отбросить все сомнения прочь. Берем лист бумаги и рисуем вот такие крестики: 6 в высоту и 9 в длину:

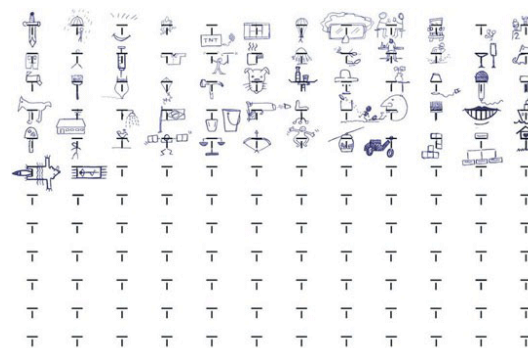
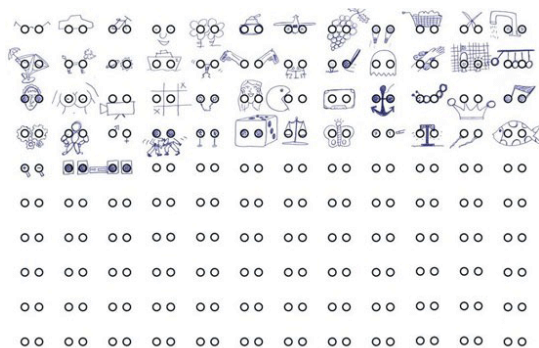


Теперь настраиваемся на творческую волну, глубоко вдохнули и медленно выдохнули. Берем ручку и начинаем крестики превращать в картинки и небольшие зарисовки, например, вот так:



Закончили? А теперь посмотрите, что получилось и выберите наиболее удачные, такие наверняка найдутся.

Исходное задание может выглядеть по-другому, например, вот так:



Повторная диагностика (рисунок «Портрет»).

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

1. Разработанная программа.
2. Методическое пособие для психолога, включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий в 1–4 классах
3. Презентации.
4. Альбомные листы или листы формата А4.
5. Цветные карандаши.
6. Фонд оценочных средств (тесты).

Список литературы:

1. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. Аржакаева Т.А. , Вачков И.В. , Попова А.Х.

2. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2 классе Аржакаева Т.А. , Вачков И.В. , Попова А.Х.
3. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 3 классе Аржакаева Т.А. , Вачков И.В. , Попова А.Х.
4. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 4 классе Аржакаева Т.А. , Вачков И.В. , Попова А.Х.
5. Курс развития творческого мышления (Методический комплект) для детей 7–10 лет

Приложение 4

Программа по плаванию «Дельфин»

для летнего - оздоровительного лагеря «Бригантина».

Разработчик: Глушкова Светлана Ивановна, инструктор по физической культуре и спорту, 1 квалификационная категория.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теория	1	1	0
2.	Плавание на спине	0	0	2

3	Плавание на груди	0	0	2
4.	Повороты	0	0	2
5.	ОФП	0	0	1
6.	Освоение с водой	0	0	1
Итого:		1	1	8

Цель: Содействовать сохранности психоэмоционального и физического развития детей.

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде

Условия, количество и периодичность занятий:

Занятия для воспитанников лагеря «Бригантина» расписаны на 9 занятий .

Продолжительность занятий 1 час (45 минут).

Планируемые результаты педагога в группе :

В результате проведения оздоровительных занятий ожидается :

1. укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
2. расширение адаптивных возможностей детского организма;
3. повышение показателей физического развития детей;
4. расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
5. формирование основных плавательных навыков;
6. развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
7. развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
8. формирование нравственно-волевых качеств.

Программа занятий.

Занятие №1.

Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий на воде. Освоение с водой.

Цель: Познакомить воспитанников с правилами поведения в бассейне. Научить передвигаться по воде и под водой.

Ход занятия: Правила поведения в бассейне.

Воспитанник должен иметь:

- Купальный костюм

- Шапочку резиновую для плавания
- Полотенце
- Мыло, мочалку
- Сланцы для бассейна

Требования безопасности во время посещения бассейна

Посетителям запрещаются:

- Прыгать, нырять с тумбочек или бортика;
- Принимать еду до и во время купания;
- Нарушать санитарные требования бассейна, загрязнять воду;
- Бегать, шуметь в помещении оздоровительного комплекса;
- При нырянии долгое время оставаться под водой;
- Использовать излишне пахучие ароматы, которые могут вызвать приступы аллергии у других посетителей;
- Детям заходить в воду или тем более [прыгать в бассейн](#) через бортик без разрешения тренера или присмотра взрослого;
- Использовать в душе гигиенические средства в стеклянных флаконах;
- Использовать спортивный инвентарь не по назначению;
- Вести себя агрессивно и невежливо по отношению к обслуживающему персоналу, тренерскому составу и другим посетителям.

Упражнения для освоения с водой :

Упражнения:

Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.

1. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
2. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
3. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
4. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
10. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
11. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
12. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

13. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
14. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
15. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
16. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

Игра с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – «Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №2.

Тема: Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Цель: Научить воспитанников погружаться и передвигаться под водой с открытыми глазами.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Ход занятия: Упражнения:

Набрать в ладони воду и умыть лицо.

1. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
2. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
3. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
4. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
5. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Игра с всплыванием и лежанием на воде – «Пятнашки с поплавком».

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №3.

Тема: Всплывания и лежания на воде .

Цель: Научить воспитанников всплывать и лежать на воде.

Задачи

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

— освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
3. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
4. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
5. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
6. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.
4. То же, погрузившись в воду с головой.
5. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи — выдохи; для вдоха поднимать голову вперед.
7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

Игра с выдохами в воду — «Фонтанчики».

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. *Вариант 2.* Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №4.

Тема: Скольжение на груди.

Цель: Научить воспитанников технике скольжению на груди.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, руки вдоль туловища.
4. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
5. То же, руки вытянуты вперед.
6. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
7. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
8. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

Игра со скольжением и плаванием – «Стрела».

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №5.

Тема: Движения руками и ногами согласованно с дыханием в плавании кролем на груди.

Цель: Научить воспитанников технике движения рук и ног в плавании кролем на груди.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 1-4: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 4: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 5-9: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 5-7 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Игра «Торпеды».

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры: По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания: Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №6.

Тема: Плавание кролем на груди в полной координации.

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на груди.

Упражнения в воде:

Сначала выполним небольшую разминку.

1. Плавание на ногах кролем с доской с выдохами в воду. 100-200 метров.
2. Руки брасс, ноги кроль, с выдохами в воду. 100-200 метров.

А теперь приступим к плаванию кролем в полной координации:

3. Проплыть 8-10 метров кролем на груди в полной координации на задержке дыхания. Подробнее: отталкиваетесь от бортика руки перед собой вытянуты вперёд, берёте вдох, задерживаете дыхание, голову опускаете в воду, работаете руками кролем.
4. Плавание кролем на груди с вдохом на каждые 4 гребка (вдох исключительно в одну сторону, например только вправо)
5. Плавание кролем на груди с вдохом на каждый гребок.

Игра «Винт»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки **в воде**.

Описание игры: Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания: Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №7.

Тема: Скольжение на спине.

Цель: Научить воспитанников технике скольжению на спине.

Упражнения в воде.

1. Мельница. Ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз - круговые вращения назад, имитируя плавание кролем .

Положение рук в любой момент движения прямо противоположно. Это основное упражнение подводящее к освоению движений руками при плавании кролем на спине.

2. Скольжение на спине, руки вдоль тела.

Встать лицом к бортику, руки прижать к телу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и слегка оттолкнувшись ногами , лечь на спину. Поднять живот повыше, подбородок прижать к груди и скользить. Устойчивому положению на спине помогают легкие движения кистями рук около бедер.

3. Скольжение на спине с руками, вытянутыми вверх.

Встать лицом к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между локтями. Оттолкнуться ногами лечь на воду и проскользить.

4. Плавание на спине с доской прижатой к животу. Голова смотрит вверх назад. Ноги работают попеременно от бедра. 100-200 метров.

5. Плавание на спине с доской, на вытянутых руках вверх.

Методические указания к уроку .

- Во время скольжений - тело, руки и ноги нужно держать напряженными и тянуться вверх-вперед.

- Вначале лучше выполнять скольжения с руками вдоль тела, затем когда получится правильно выполнять это упражнение и принимать горизонтальное положение нужно перейти к скольжению с руками вверх.
- Скольжение далее надо повторять на каждом обучающем уроке.

Игра «Нырятьщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры: Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №8.

Тема: Движения руками и ногами согласованно с дыханием в плавании кролем на спине.

Цель: Научить воспитанников технике движения рук и ног в плавании кролем на спине.

Упражнения :

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*** Основные методические указания**

В упражнениях 1-4: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 4: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 5-9: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 5-7 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Игра с прыжками в воду – «Кто дальше прыгнет?»

Задача игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет. *Вариант 2.* На расстоянии 1,5—2 м от

бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №9.

Тема: Плавание кролем на спине в полной координации.

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на спине.

Упражнения

1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.(6*12м)
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.8*12м)
- 3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).(6*12м)

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Игра с мячом – «Водное поло».

Задача игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №10.

Тема: Плавание кролем на спине в полной координации.

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на спине.

Упражнения

1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.(6*12м)
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.8*12м)
- 3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).(6*12м)

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Игра «Ныряльщики»

Задача — изучение безопасного положения, развитие ориентировки.

Описание игры: Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №11.

Тема: Плавание кролем на спине в полной координации.

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на спине.

Упражнения

1. И.п. - лежа на спине, праваяверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.(6*12м)
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.8*12м)
- 3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).(6*12м)

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Игра с мячом – «Водное поло».

Задача игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №12.

Тема: Плавание кролем на спине в полной координации.

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на спине.

Упражнения

1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.(6*12м)
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.8*12м)
- 3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).(6*12м)

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Игра «Нырлящики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры: Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №13.

Тема: Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на спине.

Упражнения

1. И.п. - лежа на груди и спине, праваяверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.(6*12м)
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.8*12м)
- 3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).(6*12м)

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Игра с мячом – «Водное поло».

Задача игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Свободное плавание : 5 минут.

Занятие №14.

Тема: Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на спине.

Упражнения

1. И.п. - лежа на груди и спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.(6*12м)
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.8*12м)
- 3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).(6*12м)

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Игра с выдохами в воду – «Фонтанчики».

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. *Вариант 2.* Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Занятие №15.

***Тема:* Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.**

Цель: Научить воспитанников технике плавания кролем на спине.

Упражнения

1. И.п. - лежа на груди и спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.(6*12м)
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.8*12м)
- 3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).(6*12м)

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Игра с мячом – «Водное поло».

Задача игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Свободное плавание : 5 минут.

Приложение 5

Художественно – творческая деятельность

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Основным назначением творческой деятельности в лагере является развитие креативности детей и подростков.

Формы организации художественно-творческой деятельности:

- Изобразительная деятельность

- Конкурсные программы
- Творческие конкурсы
- Игровые творческие программы
- Концерты
- Творческие игры
- Праздники
- Выставки, ярмарки
- Оформление отрядных уголков, стенных газет; создание карты путешествия.
- Ярмарка идей и предложений;
- Конкурсы рисунков, изготовление коллажей, экспресс-газет.
- Коллективно-творческие дела.
- Кружки.

Мероприятия на развитие творческого мышления: загадки, кроссворды, ребусы, викторины.

- Итоговая выставка «сувениров», привезенных из «Виртуального путешествия»

- Итоговая выставка «сувениров», привезенных из «Виртуального путешествия»

Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фанта

Приложение 6.

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

- Инструктажи для детей: «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий», «Правила безопасного поведения на водных объектах и оказания помощи пострадавшим на воде» и т.д.
- Беседы, проведённые медицинским работником: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Мой рост, мой вес», «О вреде наркотиков, курения, употребления алкоголя», «Как беречь глаза?»;
- Игра-беседа «Уроки безопасности при пожаре» с приглашением представителей ПЧ;
- Профилактическая беседа о правонарушениях несовершеннолетних с приглашением инспектора ПДН
- Конкурс рисунков на асфальте «Ты, я и огонь»

- Инструкции по основам безопасности жизнедеятельности: «Один дома», «Безопасность в городской квартире», «Правила поведения с незнакомыми людьми», «Правила поведения и безопасности человека на воде», «Меры доврачебной помощи»;

Приложение 7.

Программа по хоровому воспитанию «Веселые нотки»

Программа по хоровому воспитанию «Веселые нотки»

для летнего пришкольного лагеря МОАУ «Лицей №4» «Бригантина»

Цель: формирование творчески развитой личности учащегося средствами вокального искусства, создание условий для раскрытия способностей, умение владеть певческим голосом и правильно исполнять вокальные произведения .

Задачи: познакомить с певческими навыками, сформировать представление об искусстве пения, как значимой сфере человеческой жизни, познакомить с хоровым искусством – основой коллективного творчества.

Планируемые результаты: у учащихся должны быть сформированы положительный познавательный интерес к вокальному творчеству, мотивационная основа общеобразовательной деятельности, проявиться уважительное отношение к культуре своей страны.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Программа занятий:

Занятие 1

Тема: Певческий голос и его гигиена

План занятия:

1. правила техники безопасности на занятиях вокального ансамбля;
2. правила охраны голоса.
3. беседа о вокальной музыке;
4. различия между разговорной речью и пением;
5. подготовка голоса к пению, упражнения на развитие голоса.

Форма контроля: опрос учащихся.

Результат: учащиеся должны знать правила гигиены певческого голоса.

Занятие 2

Тема: Певческая установка при пении стоя и сидя

План занятия:

1. знания о правильном положении корпуса тела;
2. положение ног, рук, головы при пении стоя и при пении сидя;
3. упражнения на расслабление мышц шей, спины, плечевого пояса;
4. умение следить за правильным положением корпуса во время пения как стоя, так и сидя.

Форма контроля: опрос учащихся.

Результат: учащиеся должны знать правила певческой установки и следить за положением корпуса во время пения.

Занятие 3

Тема: Певческое дыхание и дыхательная гимнастика

План занятия:

1. знакомство со строением дыхательного аппарата;
2. учимся управлять мышцами-вдыхателями и мышцами-выдыхателями;
3. упражнения на бесшумный вдох и активный выдох.

Форма контроля: упражнения и опрос учащихся.

Результат: сформированы навыки певческого дыхания.

Занятие 4

Тема: Дикция и артикуляция

План занятия:

1. строение артикуляционного аппарата;
2. роль артикуляции и дикции при исполнении вокального произведения;
3. особенности певческой дикции;
4. упражнения для активизации артикуляционного аппарата по методу В.В. Емельянова;
5. скороговорки и упражнения в игровой форме, направленные на формирование певческой дикции.

Форма контроля: упражнения и опрос учащихся.

Результат: сформированы навыки певческой дикции и артикуляции.

Занятие 5

Тема: Формирование головного (фальцетного) звучания

План занятия:

1. упражнения на расслабление голосовых связок и организация их работы в фальцетном режиме;

2. формирование навыка пения легким полетным звуком;

3. правильное пение в высоком регистре.

Форма контроля: упражнения, исполнительская деятельность.

Результат: сформированы навыки звукообразования и звуковедения.

Занятие 6

Тема: Интонация и слуховое восприятие

План занятия:

1. развитие координации между слухом и голосом;

2. интонирование упражнений, построенных на гласных звуках;

3. умение контролировать слухом свое исполнение, добиваясь чистоты интонации.

Форма контроля: вокально-хоровые упражнения, исполнительская деятельность.

Результат: сформированы навыки интонирования.

Занятие 7

Тема: Умение работать с фонограммой

План занятия:

1. формирование чувства ансамбля при исполнении песен под фонограмму.

Форма контроля: исполнительская деятельность.

Результат: сформированы навыки ансамблевого пения.

Занятие 8

Тема: Изучение песенного репертуара

План занятия:

1. в течение всего потока воспитанники должны изучить несколько скороговорок, 2-4 сочинения современных авторов на различные темы: дружба, природа, любовь к родному краю, каникулы и пр.

Форма контроля: исполнительская деятельность.

Результат: учащиеся умеют передавать эмоционально-образный настрой исполняемого произведения.

Занятие 9

Тема: Досугово- массовые мероприятия

План занятия:

1. выступление с концертной программой в конце лагерного потока.

Форма контроля: исполнительская деятельность.

Результат: сформирована мотивация на здоровый образ жизни, мотивационная основа общеобразовательной деятельности учащегося.