

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ТУАПСИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

КОПИЛКА ВОЖАТОГО

**учебной дисциплины
ПМ 02. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для специальности
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»**



**2021г.
Туапсе**

Данная разработка содержит правовые документы для деятельности вожатого и может быть использована вожатыми в летних учреждениях оздоровления и отдыха детей, а также для работы с детьми на летней школьной площадке.

Разработчик методички: преподаватель ГБПОУ КК ТСПК - Т.Е.Сабурова

СДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. СанПин.....	5-7
3. Должностные обязанности вожатого.....	7
4. Цели и задачи вожатого.....	9
-кодекс вожатого.....	9
-10 правил вожатого.....	10
-10 ошибок вожатого.....	10
5. Правила поведения на территории учреждения и в отряде.....	10
6. Правила безопасности.....	11
7. Оказание первой помощи.....	14
8. Режим дня.....	15
9. План-сетка (образец).....	16
10. Этапы развития коллектива.....	16
11. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ для пополнения копилки (образец).....	18
• Подбор трёх вариантов – названия отряда, отрядной песни, девиз, речёвка, эмблема.....	18
• Варианты оформления отрядного уголка.....	20
• Игры на знакомство.....	21
• Подвижные и настольные игры.....	22
• Песни для разучивания в отряде.....	24
• Упражнения на утреннюю зарядку.....	24
• Сценарий «Игра-путешествие».....	26
Литература.....	27
Приложение №1.....	29
Приложение №2.....	31
Приложение №3.....	33
Приложение №4.....	39

1. Введение

Лето – пора отдыха и оздоровления детей. Родители отправляют их в учреждения летнего отдыха и оздоровления детей. Там встречают их вожатые – это люди, которые как организовать отдых детей. Став вожатым, вы столкнетесь с совершенно новой жизнью, которая идет по своим законам, вы увидите детский летний лагерь не глазами ребенка, а глазами взрослого, организатора, творца, если хотите, и одновременно глазами человека, ответственного за жизнь и здоровье детей. Это маленькое пособие призвано помочь вожатому найти общий язык со своим отрядом.

В этом пособии рекомендации по работе в учреждениях летнего отдыха и оздоровления детей, короткие ценные практические советы, а также информацию, касающуюся экстремальных случаев и первой медицинской помощи.

Успех в работе вожатого зависит только от него самого. У хорошего, заводного вожатого, у которого всегда есть "в кармане" игры и веселые розыгрыши, который внимательно следит за ребятами, старается их понять, не бывает "плохого отряда" или "плохих детей".

Вожатым может стать совершеннолетний гражданин России без судимости и медицинских противопоказаний, например психических расстройств или инфекционных болезней. Не обязательно **быть** студентом педагогического вуза или иметь педагогическое образование. Но **закон** обязывает пройти программу профессиональной подготовки в области образования и педагогики.

Это очень ответственная работа, где каждый член педагогической команды учреждения отдыха и оздоровления, несет ответственность за жизнь и здоровье вверенных им детей.



2. СанПиН 2.4.4.3155-13 (с изменениями на 22 марта 2017 года)

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

(выписки из основного документа для вожакого)

Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей летнего, сезонного и круглогодичного функционирования (далее - детские оздоровительные лагеря).

Деятельность детских оздоровительных лагерей осуществляется при условии соответствия их требованиям настоящих санитарных правил, а также при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии деятельности, осуществляемой организацией отдыха детей и их оздоровления, санитарно-эпидемиологическим требованиям.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 23 апреля 2017 года)

Прием детей в детский оздоровительный лагерь осуществляется при наличии заключения врача об отсутствии контактов с инфекционными больными, о состоянии здоровья детей и сведений об имеющихся прививках.

Прием в детский оздоровительный лагерь детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется при наличии заключения врача об отсутствии медицинских противопоказаний к направлению таких детей в данную организацию, а также при наличии медицинской карты установленного образца и сведений об имеющихся прививках.

Продолжительность смен в детском оздоровительном лагере составляет:

- оздоровительной смены - не менее 21 дня, для организации отдыха, оздоровления и закаливающих процедур.

В зданиях для проживания детей обеспечиваются условия для просушивания верхней одежды и обуви, стирки и глажения.

Набор помещений спального корпуса включает: спальные комнаты; комнаты воспитателя; помещения для дневного пребывания детей; умывальные с мойками для ног; душевые с раздевальными отделами для мальчиков и девочек; помещение для обработки и хранения уборочного инвентаря, приготовления дезинфекционных растворов - одно на отряд (или жилой корпус); помещение постирочной, оборудованной подводкой воды, сливом, тазами для стирки вещей и скамьями; помещение гладильной; помещение для сушки одежды и обуви; место для хранения обуви, оборудованное полками или стеллажами.

Помещения санитарно-бытового назначения для детей предусматриваются отдельными: для мальчиков и девочек. Каждая туалетная комната оборудуется умывальниками и туалетными кабинами с дверями.

Туалеты оснащаются мусорными ведрами, держателями для туалетной бумаги, мылом, электро- или бумажными полотенцами. Мыло, туалетная бумага и полотенца должны быть в наличии постоянно.

Стирка личных вещей проводится в постирочных или в умывальных комнатах в специально выделенных и промаркированных для этих целей тазах. Помещения постирочных оборудуются подводкой воды, сливом, скамьями.

Оптимальная температура воздуха:

- в спальнях составляет +20...+24°C, допустимая - не ниже +18°C;
- в столовой, рекреациях, вестибюле, помещениях культурно-массового назначения и для занятий +18...+24°C;
- спортивных залах - +17...+20°C;
- в душевых - не менее +25°C.

В помещениях для пребывания детей показатель относительной влажности воздуха должен составлять 40-60%, скорость движения воздуха - не более 0,1 м/сек.

Все помещения должны ежедневно неоднократно проветриваться, на окнах москитные сетки от насекомых.

В спальнях корпусах дополнительно предусматривается дежурное (ночное) освещение.

Режим дня должен предусматривать: продолжительность ночного сна не менее 9 часов (для детей от 7 до 10 лет не менее 10 часов), дневного сна (отдыха) - не менее 1,5 часа, питание детей не менее 5 раз (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), проведение утренней зарядки, спортивных и культурно-массовых мероприятий, гигиенических, оздоровительных и закаливающих (водных, воздушных) процедур, а также отдых и свободное время. Утренний подъем детей проводится не ранее 8 часов. Для детей 15 лет и старше допускается замена дневного сна на чтение книг и настольные игры.

Утренняя зарядка проводится ежедневно на открытом воздухе.

В дождливую погоду утреннюю зарядку рекомендуется проводить в хорошо проветриваемых помещениях.

Продолжительность утренней зарядки - не менее 15 мин.

Купание детей в открытых водоемах рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни, при температуре воздуха не ниже +23°C и температуре воды не ниже +20°C. Рекомендуемая продолжительность непрерывного пребывания в воде в первые дни 2-5 минут с постепенным увеличением до 10-15 минут. Купание сразу после приема пищи (менее 30 минут) не рекомендуется.

При организации купания детей присутствие медицинского работника обязательно.

Купание детей осуществляется в специально отведенных и оборудованных местах. На берегу оборудуются навесы от солнца и устанавливаются кабины для переодевания, туалеты.

Встречи детей с посетителями, в том числе с законными представителями детей проводятся в соответствии с установленным руководителем детского оздоровительного лагеря распорядком дня.

Не допускается пребывание на территории детского оздоровительного лагеря посетителей, в том числе законных представителей детей вне специально установленных мест.

Банные дни для детей проводятся не реже 1 раза в 7 дней.

В бане и душевых необходимо пользоваться индивидуальными принадлежностями: обувью, полотенцем, мылом, мочалкой.

Возможность помывки детей в душе должна быть предоставлена ежедневно.

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей:

- паштеты и блинчики с мясом и творогом;
- заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;
- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
- кофе натуральный;
- тонизирующие напитки, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- жевательная резинка.

ВАЖНО!!! Не допускается прием солнечных ванн без головных уборов.

3. Должностные обязанности вожатого

При устройстве на должность вожатого необходимо предоставить:

- паспорт и копию паспорта;
- копию диплома об образовании или справку с места учебы;
- трудовую книжку (при наличии);
- военный билет или приписное свидетельство (для военнообязанных);
- СНИЛС;
- страховой медицинский полис;
- заключения из наркологического и психоневрологического диспансеров;
- справку об отсутствии судимости и факта уголовного преследования;
- идентификационный номер налогоплательщика (ИНН);
- личную медицинскую книжку установленного образца.

Общие положения:

- К работе вожатого допускаются лица:
 - обладающие гражданской деликтоспособностью;
 - прошедшие инструктивно-методический семинар по подготовке к работе в лагере.
- Осуществляет педагогическую (воспитательную) и оздоровительную работу с детьми отряда в соответствии с планом работы лагеря.
- В своей работе вожатый подчиняется начальнику лагеря, старшему вожатому.
- Рабочий день вожатого — ненормированный, рабочая неделя — 6 дней.
- Пройден медосмотр.

Обязанности вожатого:

Отрядный вожатый выполняет следующие функции:

- Обеспечивает выполнение детьми санитарно-гигиенических норм, контролируют соблюдение ими опрятного внешнего вида, чистоты одежды, установленного порядка в спальнях, комнатах, иных помещениях жилых корпусов, столовой и на территории лагеря.
- Обеспечивает неукоснительное соблюдение детьми дисциплины и порядка в соответствии с установленным режимом.
- Организует обязательное участие отряда во всех общелагерных культурно-массовых, спортивно-оздоровительных и трудовых мероприятиях.
- Организует дежурство детей в жилых корпусах, столовой, на закрепленной за отрядом территории лагеря.
- Следит за чистотой и порядком в комнатах. Организует влажную уборку помещений.
- Несет персональную ответственность за организацию, жизнь и здоровье детей. В случае непредвиденных обстоятельств немедленно сообщает в ближайшее отделение милиции, и ставит в известность начальника лагеря.
- В соответствии с общелагерным составляет отрядный план работы, согласованный со старшим вожатым, и отчитывается в его выполнении.
- Участвует в организации и проведении общелагерных мероприятий в соответствии с указаниями старшего вожатого и начальника лагеря.
- **Ответственность вожатого**
- Несёт всю полноту юридической ответственности за жизнь, здоровье детей.
- Во время работы кружков, спортивных секций, клубов по интересам ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей возлагается на руководителей мероприятий и других ответственных лиц.
- Несёт материальную ответственность за сохранность мебели, помещений и оборудования жилых корпусов, а также иных посещаемых детьми объектов лагеря, переданного в пользование отряду постельного белья, игрового, спортивного и иного инвентаря.

Вожатому запрещается:

- Оставлять детей отряда без присмотра, в том числе в ночное время.
- Самому или с детьми покидать территорию лагеря без разрешения начальника лагеря или старшего вожатого.
- Допускать присутствие на территории лагеря посторонних лиц без разрешения начальника лагеря.
- Употреблять спиртные напитки и находиться в нетрезвом состоянии на территории лагеря, курить в присутствии детей, а также допускать распитие алкоголя и курение со стороны детей.
- Применять к детям методы воздействия, не соответствующие действующему законодательству РФ, международным конвенциям о правах ребенка, нормам педагогической этики (в том числе физические наказания, наказания, унижающие честь и достоинство ребенка, и др.)
- Пропускать без уважительной причины планерки или иные установленные распоряжением администрации собрания педагогических работников.
- Распоряжением начальника лагеря, старшего вожатого для педагогического состава могут быть введены обязанности и запреты, не предусмотренные данной инструкцией, если они не противоречат действующему законодательству РФ.
- Нарушение или несоблюдение педагогическим составом настоящей инструкции, требований трудового распорядка и внутренней дисциплины лагеря влечет за собой налагаемые администрацией взыскания в соответствии с КЗОТ РФ, вплоть до увольнения с уведомлением администрации места постоянной работы или учебы нарушителя, а в установленных законом случаях — административную и уголовную ответственность.

Права вожатого:

- Знакомится с проектами решений руководства лагеря, касающихся его деятельности.
- Вносить на рассмотрение руководства предложения по улучшению деятельности лагеря и совершенствованию методов работы, по вопросам, находящимся в его компетенции; вносить предложения по устранению имеющихся в деятельности лагеря недостатков.
- Запрашивать лично или по поручению руководства от специалистов учреждения информацию или документы, необходимые для выполнения его должностных обязанностей.

4.Цели и задачи вожатого

Цель вожатого: сплотить детский коллектив для того, чтобы в дальнейшем сделать его инструментом воспитания личности ребёнка, организовать жизнь детей в лагере.

Задачи:

Организация жизнедеятельности детей:

- помочь им быстрее узнать друг друга, познакомиться с вожатыми, педагогическим коллективом лагеря;
- помочь раскрыться в лучших своих наклонностях, способностях, знаниях и умениях; разработать общие цели, задачи и перспективы совместной деятельности;
- разработать нормы, требования коллектива относительно каждого его члена;
- сформировать целенаправленный интерес к истории и традициям лагеря; воспитать чувство хозяина в лагере, готовность к совместному труду по его благоустройству, бережное отношение к имуществу лагеря;
- обеспечить возрастные потребности в самостоятельности, общественной деятельности, сформировать активную позицию каждого члена коллектива.

Оздоровление детей:

- познакомить детей с режимом дня, правилами личной гигиены и самообслуживания;
- научить детей соблюдать правила внутреннего распорядка.

5.Кодекс вожатого

<p>Вожатый обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> Нести ответственность за детей Решать детские конфликты Знать, где находятся ВСЕ его дети в ЛЮБОЙ момент времени Следить за гигиеной Быть трезвым Сплачивать детей ВСЕГДА быть в доступе Соблюдать режим дня Организовывать досуг детей Находить общий язык с напарником Знать об индивидуальных особенностях детей Отвечать за здоровье детей 	<p>Вожатому следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> Быть авторитетом для детей Знать детей по именам Подавать положительный пример Знать межличностные отношения в отряде Знать о семье, родителях ребенка Следить за приемом пищи Частично воспитывать Следить за своим здоровьем Смывать косметику с девочек Иметь план Б Поощрять решение конфликтов вербально Следить за интимными отношениями между детьми Не давать невыполнимых обещаний Нести позитив
<p>Вожатому категорически запрещено:</p> <ul style="list-style-type: none"> Курить, пить, ругаться матом, употреблять наркотики и т.д. Ссориться с напарником ПРИ детях Иметь ЛЮБЫЕ отношения 	<p>Вожатому не следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> Спать у детей в палатах Кричать на детей Выделять любимчиков или отщепенцев

<p>ИНТИМНОГО характера с пионерами Наказывать детей физически Отпускать детей одних за территорию лагеря</p>	<p>Нарушать покой детей во время сна Клянчить у детей Делить отряд на стареньких и новеньких Излишне доверять детям Наказывать детей Показывать свои негативные эмоции</p>
--	--

10 ошибок вожатого

1. Соревнование с напарником или вожатым другого отряда
2. Открытые конфликты или обсуждение начальства и их действий при детях
3. Неискренность и лицемерие по отношению к ребятам
4. Курение при детях
5. Отчитывание провинившихся прилюдно
6. Психологическое вмешательство в жизнь ребёнка
7. Чувство юмора на грани с пошлостью, хамством
8. Бестактное поведение, ответ грубостью на грубость детей
9. Непоследовательность в действиях, установление двойных стандартов
10. Стремление заработать дешёвый авторитет, потакавая капризам детей

10 качеств личности вожатого

1. ответственный
2. требовательный к себе
3. безучастный
4. уважительный
5. активный
6. справедливый
7. энергичный
8. ответственный
9. креативный
10. стрессоустойчивый

6. Правила поведения на территории учреждения и в отряде

Дети в лагере распределяются по отрядам в соответствии с возрастом. В одном отряде в среднем - 25-28 детей. В период нахождения в лагере (а часто и после лагеря) старшим товарищем и наставником для ребенка становится вожатый. В каждом отряде 2 вожатых. Вожатые организуют спортивные и культурные мероприятия, проверяют бытовые условия, следят за состоянием здоровья и отвечают за безопасность ребенка. К вожатому можно обратиться с любым вопросом, который возник у ребенка.

Однако и ребенок должен понимать, что он едет в детский коллектив и должен придерживаться правил, установленных в этом коллективе:

- в лагере установлен режим дня, следовательно, время подъема, отбоя, приема пищи, и других необходимых процедур;
- вожатый отвечает за безопасность ребенка, поэтому ребенок должен выполнять распоряжения вожатого, не должен самостоятельно выходить за территорию лагеря или к берегу моря;
- время и правила купания детских групп определено нормативными актами;
- в детском лагере не разрешается курение и распитие спиртных напитков (в том числе пива).

Приезд ребенка в лагерь считается согласием ребенка и его родителей на выполнение правил, установленных в детском лагере.

Необходимо разъяснить детям, что

- за нарушение правил пребывания в лагере и действующего законодательства (воровство, аморальное поведение, самовольные действия, которые могут нанести вред его здоровью или здоровью окружающих, курение, прием алкогольных напитков или наркотиков, и т.п.) ребенок может быть досрочно отчислен из лагеря и доставлен домой за счет родителей;
- за причиненный ущерб имуществу лагерю ответственность несут родители ребенка.

Наиболее сложный период для ребенка – первая неделя пребывания в лагере. В этот период ребенок знакомится с новыми друзьями, изучает лагерь, адаптируется к климату и привыкает обходиться без родителей. Не беспокойтесь, если ребенок в этот период не будет успевать звонить домой.

О погоде на курорте, о детях, находящихся в изоляторе лагеря, Вы можете ежедневно узнавать в интернете.

Для детей:

Общие правила поведения детей (подростков) в лагере.

1. Необходимо соблюдать режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы (умыться, причесываться, принимать душ, одеваться по погоде и т.д.).
2. Каждый ребенок (подросток) обязан соблюдать все установленные в лагере правила, в том числе правила противопожарной безопасности, правила проведения морских купаний, экскурсий, автобусных поездок, походов и т.п.
3. Ребенок (подросток) обязан быть вместе с отрядом. При необходимости отлучиться обязательно разрешение своего вожатого.
4. Выход за территорию лагеря допускается только с разрешения начальника смены (или директора) и только в сопровождении вожатого.
5. Каждый ребенок (подросток) и сотрудник лагеря должен беречь зеленые насаждения на территории лагеря, соблюдать чистоту.
6. Нельзя есть незнакомые ягоды, плоды.
7. В случае ухудшения самочувствия необходимо сообщать вожатым.
8. Необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим, не оскорблять их эстетическое чувство.
9. В лагере запрещается курить и употреблять спиртные напитки, в том числе пиво.
10. Необходимо бережно относиться к личному имуществу и имуществу лагеря.

Правила противопожарной безопасности.

1. Необходимо знать план эвакуации спального корпуса. В случае обнаружения признаков возгорания незамедлительно покинуть здание и сообщить любому взрослому.
2. Запрещается разводиться огонь в помещениях, на территории лагеря и в походах.
3. Не разрешается пользоваться электроприборами без разрешения вожатого.
4. В лагере курить запрещено.
5. Легковоспламеняющиеся предметы следует сдать на хранение вожатым.
6. Не разрешается трогать провисающие, торчащие провода. О наличии таких проводов следует сообщить вожатому.

7. Правила безопасности

Правила проведения морских купаний.

1. Разрешается выходить на пляж только с отрядом. На пляже располагаться в секторе, отведенном отряду.
2. Каждый должен иметь с собой головной убор, полотенце, купальный костюм (плавки, купальник).

3. Купание проводится в звеньях не более 10 человек. По команде вожатого построиться, рассчитаться по порядку номеров.
4. Вход в воду разрешается только по команде плаврука. Купание проходит в огражденном секторе, заплывать за ограждение (буйки) нельзя.
5. Входить в воду можно только до уровня груди.
6. Строго запрещено нырять, пользоваться маской, ластами, трубкой, надувными предметами, подавать ложные сигналы бедствия, толкаться и бороться в воде.
7. Выход из воды по сигналу плаврука. Построиться и рассчитаться по порядку номеров.

Правила поведения во время массовых мероприятий.

1. При проведении массовых мероприятий следует находиться вместе с отрядом. Отойти можно только в сопровождении вожатого.
2. Мероприятия следует посещать в соответствующей одежде и обуви. Если это не предполагается сценарием, нельзя появляться на мероприятиях в купальнике, шлепанцах.
3. При проведении массовых мероприятий на открытых площадках в солнечную погоду наличие головного убора обязательно.
4. Следует соблюдать правила этикета в общественных местах (не шуметь, не толкаться, не свистеть, не топтать ногами).

Правила поведения на автобусных экскурсиях.

1. Посадка в автобус производится по команде экскурсовода (вожатого).
2. Во время движения автобуса не разрешается стоять и ходить по салону. Нельзя высовываться из окна и выставлять руки в окно.
3. При резком торможении необходимо держаться за поручни.
4. В случае появления признаков укачивания или тошноты надо сразу сообщить экскурсоводу (вожатому).
5. Вставать можно только после полной остановки автобуса по команде экскурсовода (вожатого).
6. Выход из автобуса производится через переднюю дверь. После выхода из автобуса не разбредаться, собраться в указанном месте и следовать указаниям экскурсовода (вожатого). Нельзя самостоятельно выходить на проезжую часть и перебежать улицу.

Правила поведения во время пешеходных прогулок (экскурсий, походов).

1. К пешеходным экскурсиям допускаются дети (подростки) в соответствующей форме одежды: закрытая удобная обувь, головной убор, при необходимости длинные брюки и рубашки (кофты) с длинными рукавами.
2. Старшим во время проведения экскурсии (похода) является экскурсовод. Необходимо строго выполнять указания экскурсовода, а также сопровождающих вожатых.
3. Во время прогулки, экскурсии, похода следует находиться с отрядом, не разбредаться. Не разрешается отходить от маршрута (тропы, дорожки), подходить к электропроводам, неогороженным краям оврагов, ущелий, обрывов.
4. Необходимо своевременно сообщить вожатому об ухудшении состояния здоровья или травмах.
5. Следует уважительно относиться к местным традициям и обычаям, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.
6. Фотографирование разрешено в специально отведенных местах при общей остановке отряда по разрешению экскурсовода.
7. По окончании экскурсии (прогулки, похода) собраться в указанном месте и после объявления окончания экскурсии следовать указаниям своего вожатого.
8. Покупки в магазине можно делать только с разрешения вожатого.
9. При переходе через проезжую часть соблюдать правила дорожного движения, четко выполняя указания вожатого.

Правила поведения во время морских прогулок на катерах.

- 1.Посадка и высадка из катера разрешается только по команде экскурсовода. Перед посадкой и после высадки необходимо собраться в определенном, указанном экскурсоводом или вожатым месте.
- 2.Не разрешается бегать по катеру, перегибаться через перила, играть в подвижные игры, открывать двери служебных помещений и выхода из катера.
- 3.В случае появления признаков укачивания, тошноты или другом ухудшении состояния здоровья необходимо сообщить вожатому.
- 4.Разрешается уходить с места высадки из катера только по команде экскурсовода или вожатого.

Правила поведения в поезде.

В поезде ребенок (подросток) должен:

- 1.Занять свое место;
- 2.Соблюдать правила личной гигиены (умываться, чистить зубы, мыть руки перед едой);
- 3.Соблюдать режим дня;
- 4.Съесть скоропортящиеся продукты в течение 8 часов;
- 5.Соблюдать правила противопожарной безопасности; беречь личное имущество и общественное имущество;
- 6.В случае ухудшения состояния здоровья сообщить вожатому.

В поезде не разрешается:

- 1.Находиться на верхней полке более одного человека;
- 2.Выходить в тамбур, а также из вагона на станциях;
- 3.Курить;
- 4.Высовываться из окна и выбрасывать из него предметы, продукты питания, мусор;
- 5.Играть в подвижные игры.

В поезде допускается:

- 1.В случае необходимости перемещение из вагона в вагон в сопровождении вожатого;
- 2.Открывать окна в купе, где находятся вожатые. В случае сильной жары - открывать окна на ширину 10 см в других купе, но только в присутствии вожатого и разрешения проводника.



НАШИ ЗАКОНЫ

- *Закон территории*
- *Закон водоёма*
- *Закон зелени*
- *Закон правой руки*
- *Закон «ноль-ноль»* (закон точного времени)
- *Закон доброго отношения к людям*
- *Закон дружбы*
- *Закон мотора.* Долой скуку!
- *Закон выносливости.* Будь вынослив!
- *Закон творчества*
- *Закон песни*

8. Оказание первой помощи

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

- 1 НАКЛОНИТЬ ГОЛОВУ ВПЕРЕД
- 2 СЖАТЬ НОЗДРИ С БОКОВ НА 3—5 МИНУТ
- 3 ПОЛОЖИТЬ НА ПЕРЕНОСИЦУ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС
- 4 ВВЕСТИ В НОСОВЫЕ ПРОХОДЫ ВАТНЫЕ ТАМПОНЫ, СМОЧЕННЫЕ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА (при обильном кровотечении)

УШИБЫ

- 1 СОЗДАТЬ ПОКОЙ УШИБЛЕННОМУ МЕСТУ
- 2 ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОД К МЕСТУ УШИБА
- 3 НАЛОЖИТЬ ТУГУЮ ПОВЯЗКУ

НЕЛЬЗЯ:

- смазывать ушибленное место йодом;
- растирать и накладывать согревающий компресс.

ПОРЕЗЫ, ЦАРАПИНЫ, ССАДИНЫ

- 1 ОСВОБОДИТЬ РАНЕНОЕ МЕСТО ОТ ОДЕЖДЫ
- 2 ОБРАБОТАТЬ КРАЯ РАНЫ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ РАСТВОРОМ
- 3 НАЛОЖИТЬ ЧИСТУЮ ПОВЯЗКУ

ВЫВИХИ, ПЕРЕЛОМЫ

- 1 НАЛОЖИТЬ ШИНУ (можно палку, узкую доску, картон)
- 2 ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОД К МЕСТУ ПЕРЕЛОМА
- 3 ВЫЗВАТЬ ВРАЧА ИЛИ ДОСТАВИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО В ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, СОЗДАВ СПОКОЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОВРЕЖДЕННОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ

НЕЛЬЗЯ:

- снимать с пострадавшего одежду и обувь естественным способом, если это ведёт к дополнительному физическому воздействию (сдавливанию, жматки) на место перелома;
- пытаться самим вправлять вывих, сделать это должен только медицинский работник.



9. Режим дня

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Для воспитанников от 7 до 10 лет

8:00 – подъем

8:15 – зарядка

8:30 – уборка комнат

9:00 – завтрак

10:00 – 13:00 – активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, внутриотрядные и общелагерные мероприятия.

13:00 – 13:30 – свободное время

13:30 – обед

14:00 – 15:30 – тихий час

15:30 – полдник

16:00 – 18:00 – активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, внутриотрядные и общелагерные мероприятия.

18:00 – 19:00 – свободное время

19:00 – ужин

20:00 – общелагерные мероприятия

21:30 – второй ужин

22:00 – подготовка ко сну

22:30 – сон

Для воспитанников 10-14 лет

7:00 Подъем вожатых
 7:00-7:30 Время личной гигиены вожатых
 7:30-7:55 Утренняя планерка вожатых
 7:55 Подъем воспитанников
 8:00-8:20 Зарядка
 8:20-8:40 Время личной гигиены воспитанников
 8:40 Подъем флага
 8:55 Завтрак и уборка помещений
 9:45 Активный отдых
 13:00-15:00 Обед и тихий час
 15:00-17:20 Активный отдых
 17:30 Ужин
 18:30-19:50 Личное время / Подготовка к вечернему мероприятию / Кружковая работа
 20:00-21:15 Вечернее мероприятие
 21:45 Вечерний чай
 22:00 Общение в группе / Отрядное вечернее мероприятие
 23:00 Отбой

10. План-сетка на 21 день (образец)

Суббота 8-08	Воскресенье 9-08	Понедельник 10-08	Вторник 11-08	Среда 12-08	Четверг 13-08	Пятница 14-08
Заезд в лагерь Экскурсия по лагерю Отрядные линейки Вечер знакомств «И снова здравствуйте!» Отрядные огоньки	Блиц-турниры по пионерболу и мины-футболу Линейка открытия смены Фестиваль отрядных визиток «Новорожденные» Дискотека	Отрядные спартакиады Развлекательная программа «Крестики-нолики» Кинофильм	Соревнования по спортивному туризму Работа творческих студий Конкурс «Конфетти талантов» Дискотека	Соревнования по дартсу Работа творческих студий Развлекательная программа «В гостях у сказки» Кинофильм	Работа творческих студий День ПДД: «Безопасность на дорогах» ТЕАТР КУКОЛ «Маша и Медведь» Дискотека	Соревнования по бадминтону Конкурс «Творческий букет» День 1 Клипы: 1,2 Пьесы: 3,4 Танцы: 5,6 Отрядные огоньки
Смотр отрядных уголков Конкурс «Мистер и Мисс Вожатые» Кинофильм	Соревнования по футболу Развлекательная программа «Угадай мелодию» Дискотека	Соревнования по пионерболу Конкурс «Творческий букет» День 2 Клипы: 5,6 Пьесы: 1,2 Танцы: 3,4 Кинофильм	Соревнования по городкам Развлекательная программа «Угадай-ка» Дискотека	Общелагерная спартакиада «Орбитада» Развлекательная программа «10 поводов влюбиться» Кинофильм	Соревнования по теннису Конкурс «Творческий букет» День 3 Клипы: 3,4 Пьесы: 5,6 Танцы: 1,2 Дискотека	Соревнования по дартсу (финал) Подготовка к ДОД Генеральная репетиция праздничного концерта Отрядные огоньки
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ Спортивные игры «Дети-родители» Праздничный концерт «Сочинение к юбилею» ЦИРК	Шахматно-шашечные турниры Конкурс «Мистер и Мисс Орбита» (младшие) Дискотека	Соревнования по настольному хоккею Конкурс «Мистер и Мисс Орбита» (старшие) Кинофильм	Соревнования по спортивному туризму Работа творческих студий Большой спектакль Отрядные огоньки	Спортивные игры «Вожатые-дети» Церемония награждения «Имя "Орбита"» Спортивный вечер «Чествование чемпионов»	Отрядные мероприятия Линейка закрытия смены Вожатский концерт «30 и не дашь!» Костер Дискотека Фейерверк	Выезд из лагеря «До новых встреч!»

10. Этапы развития коллектива в трудах А.С. Макаренко, Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин.

А.С.Макаренко

Одним из представителей отечественной педагогике, разрабатывавший теорию коллектива был А.С.Макаренко. Учение Макаренко содержит подробную технологию поэтапного формирования коллектива. Один из законов, которые он употреблял – движение вперед, остановка означает смерть. Макаренко вычислил несколько этапов развития коллектива.

1) Становление коллектива – первоначальное сплочение. Коллектив выступает как цель воспитательных усилий педагога, стремящегося организовать оформленную группу, класс, кружок и т.д., и превратить его в коллектив, т.е. отношения учеников определяются

содержанием их совместной деятельности, задачами, ценностями, целями. Организатор коллектива – это, прежде всего педагог, т.к. от него исходят все требования по тем или иным задачам. Эта стадия считается завершенной, когда в коллективе воспитанники сплотились общей целью, деятельностью или задачей.

2) Усиления влияния актива. Если активисты правильно понимают потребности коллектива, то они становятся помощниками педагога. Главное стабилизация структуры коллектива. В это время коллектив выступает уже как целостная система, где начинают действовать механизмы самоорганизации и саморегуляции. Коллектив теперь требует особого отношения, при этом круг требований расширяется. Основная цель педагога, максимально использовать возможности коллектива для решения задач. В общей атмосфере доброжелательности по отношению к каждому члену коллектива, стимулирующего положительные стороны личности. Развитие коллектива на данной стадии связано с преодолением ряда противоречий:

- а) между нормами поведения коллектива и нормами, складывающимися в классе
- б) между общими и индивидуальными перспективами
- в) между отдельными группами учеников с различными ценностными ориентациями и т.д.

3) Расцвет группы. Отличаются от других этапов, рядом особых качеств. Одно уже свидетельствует о достигнутом уровне воспитанности - это устойчивости взглядов, привычек, суждений. Между этапами нет четких границ, возможности перехода на другую стадию этапа, это переход от предыдущей, при этом каждый этап не сменяется, а добавляется к предыдущей. Во всех стадия развития коллективов возникают небольшие традиции, которые становятся для некоторых учеников обычаями. Традиции со временем меняются. Меняются, также задачи и сам коллектив, бывает тоже отчасти, меняется.

Л.И. Уманский

Стадии развития коллектива, по Л. И. Уманскому. Известный психолог Уманский дал социально-психологическую характеристику коллектива, который он рассматривает как группу, по мере своего развития меняющуюся структуру и только в зрелом виде представляющую собой коллектив. Каждая стадия развития группы отличается от другой нравственной направленностью ее членов и степенью организационного единства группы. Уманский выделил следующие особенности структуры группы в процессе ее развития и соответствующие стадии становления воспитательного коллектива:

Первая группа - номинальная. Это начальный этап развития коллектива. Цели и задачи, режим работы, виды деятельности определяет классный руководитель. Свойства коллектива не имеют яркого выражения.

Вторая группа - ассоциация. Происходит объединение целей и задач, начинают складываться определенные взаимоотношения, но деятельность класса носит преимущественно индивидуальный характер.

Третья группа - кооперация. Отличается реальной и успешно действующей организационной структурой, высоким уровнем групповой подготовленности и сотрудничества. Психологические связи между членами группы еще недостаточно выражены, нет единства мнений и нет устойчивости в отношениях.

Четвертая группа - автономная. Члены группы отчетливо осознают свои принадлежность к ней.

Пятая группа - коллектив. Высокоорганизованная социально зрелая группа. Отличается высоким уровнем нравственной направленности, подготовленности к выполнению общественно-значимой деятельности, эмоциональным благополучием каждого из ее членов.

А.Н. Лутошкин

Метод развития коллектива А.Н.Лутошкина. Особенно интересно в педагогической практике воспитания коллектива «работает» метод эмоционально-символической аналогии, предложенный Лутошкиным, сотрудником лаборатории Уманского. Эта система много лет применялась в практике всероссийского лагеря «Орленок» и проверена на опыте большого числа творческих воспитателей по всей стране.

Путь развития коллектива Лутошкин разбил на пять стадий, отражающий социально психологическую характеристику межличностных отношений и их соотнесенность с деловыми отношениями.

1)Песчаная россыпь. Отдельный человек — песчинка; вроде все вместе, и в то же время — каждый отдельно. Нет того чтобы, соединяло людей, они мало знают друг друга, у них нет общих интересов, общих дел. Отсутствие твердого, авторитетного центра приводит к рассыпчатости группы, и поэтому «песчаная россыпь» не приносит ни радости, ни удовлетворения тем, кто ее составляет.

2)Мягкая глина. В группе, находящейся на этой ступени, заметны первые усилия по сплочению коллектива, но они еще робкие, не все получается, нет достаточного опыта совместной работы. Скрепляющим звеном здесь пока являются формальная дисциплина и требования старших. Отношения разные доброжелательные и конфликтные; ребята по своей инициативе редко приходят на помощь друг другу. Такой группе, «мягкой глине», очень нужен хороший **мастер** — организатор.

3)Мерцающий маяк. Развивающийся коллектив озабочен, чтобы каждый его член шел верным путем. В такой группе преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, общаться. В таком коллективе уже есть на кого опереться - это его организаторы и актив. Однако большинству членов такой группы еще бывает трудно проявить настойчивость и терпение в достижении общей цели, подчиниться коллективным требованиям.

4) Алый парус. В таком коллективе живут и действуют по принципу: «Один — за всех и все — за одного». Дружеское участие и заинтересованность делами друг друга сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. Коллектив живо интересуется, как обстоят дела в других коллективах, правда, не скажешь, что все готовы в любую минуту прийти на помощь, когда их об этом попросят.

5) Горящий факел. Настоящий коллектив тот, кто горит не только для себя, кто не удовлетворяется только собственным благополучием, а, не дожидаясь просьб и призыва, спешит на помощь другим, кто бескорыстно стремится принести пользу людям, всему обществу, высоко подняв над собой горящий факел, освещающий дорогу другим.

11.Практические мероприятия для пополнения копилки (образец)

11.1.Подбор трёх вариантов – названия отряда, отрядной песни, девиз, речёвка, эмблема

Отряд «Экстрим»

Девиз: «Экстрим» - это круто!

«Экстрим» - это класс!

«Экстрим» - это только для нас!



Речёвка: Раз, два! Три, четыре!

Три, четыре! Раз, два!

Кто шагает дружно в ряд?

Это наш «Экстрим»-отряд!

Песня на мелодию песни «Что произошло?» из репертуара группы «Руки вверх».

Что произошло, я сам не понимаю.

И вот опять подъем, и я лежу, вздыхаю.

Снова встать, идти придется на зарядку

И все выполнять опять по распорядку.

Ля-ля-ля-ля-ля, опять нам на зарядку,
Ля-ля-ля-ля-ля, опять по распорядку.

Отряд «Едоки»

Девиз: Съел сам - помоги другому!

Речёвка: Раз, два

Мы не ели!

Три, четыре

Есть хотим!

Открывайте шире двери,

А то повара съедим!



Песня на мелодию песни «Пусть всегда будет солнце!».

Солнечный день, есть нам не лень.

Вилка идет за сосиской.

Есть мы хотим, все мы съедим

И никому не дадим!

Припев:

Пусть всегда будет миска,

Колбаса и сосиска,

Огурцы, помидоры...

Вот такие мы обжоры!

Отряд "Ну погоди!"

Девиз: Максимум спорта, максимум смеха!

Так мы быстрее добьемся успеха.

Если другой отряд впереди,

Мы ему скажем: "Ну, погоди!"



Песня:

А нам всё равно, а нам всё равно,

Пусть боимся мы волка и сову.

Дело есть у нас — в самый жуткий час

Мы волшебную косим трын-траву!

11.2. Вариант - Отрядный уголок (образец)



ОТРЯДНЫЙ УГОЛОК В ЛАГЕРЕ

Отрядный уголок – презентация отряда, выраженная в графическом виде. Уголок отражает основную информацию об отряде, его деятельности в течение всей смены. Важно, что бы он был не только красивым, ярким, креативным, но и всегда содержал актуальную информацию о жизни отряда.

Оформление должно соответствовать названию отряда, тематике проводимой смены, возрасту детей.

Основные элементы отрядного уголка можно разделить на два вида:

Статичные – не изменяются в течение всей смены, содержат основную информацию о вашем отряде – *Название, Девиз, Речёвка, Список детей, Законы лагеря и отряда, Распорядок дня, Отрядная песня, Списки именинников и другая интересная информация. Конкурс на самую чистую комнату. Итоги участия в конкурсах.*

Динамичные – дополняются в, меняются в течение смены:

достижения детей в период смены (личные и командные): грамоты, благодарности и т.п.; поздравления именинников; мероприятия, проводимые в лагере и в отряде; план на день; почта, приуроченная к мероприятиям; экран чистоты; экран настроения; стена гласности.

Помимо рекомендуемых основных элементов, уголок отряда может содержать и другую информацию, которая относится к его жизни, например, выставка конкурса рисунков, поздравления детей с праздниками и пр.

Визуальное оформление уголка ограничивается только фантазией вожатого и детей, значит, выбор практически безграничен. Это может быть как рисунок на одном или нескольких ватманах, так и целая композиция из различных элементов.

Как оформить отрядный уголок?

Отрядный уголок рисуется в первые дни смены – организационный период. Важно, чтобы оформлением уголка занимались именно дети, а не вожатые по ночам. Совместная работа детей, позволит сплотить ваш отряд. Так же отрядный уголок поможет узнавать полезную информацию детям, с которой они еще не знакомы, например, «Режим дня».

Все необходимые материалы для оформления уголка необходимо получить у вашего руководства, это краски, бумага, кисточки, карандаши и другая канцелярская продукция.

Конечно же, проще организовать процесс оформления уголка с детьми среднего и старшего возраста. Однако вожатым детей младшего школьного возраста тоже необходимо привлекать их в данную деятельность. Вы можете распечатать или самостоятельно нарисовать «заготовки» элементов, которые ваши совсем юные воспитанники с радостью разукрасят яркими цветами. И даже самые юные ребята могут оставить отпечатки свои ладошек с помощью краски, что приведет их в восторг.

Так же рекомендуем задействовать максимальное число участников (для этого можно распределить детей по группам и назначить ответственных за каждую рубрику).

Не забывайте о цензуре при воплощении творчества и фантазии ваших воспитанников. Не должно содержаться информации, запрещенной законодательством РФ, оскорбительных рисунков и надписей и т.п.

11.3. Игры на знакомство

Цель: познакомить ребят друг с другом.

Снежный ком

Эту игру можно считать классическим вариантом знакомства детей в лагере. Она имеет уже несколько разновидностей. Традиционно в неё играют следующим образом.

Все участники встают или садятся по кругу. Ведущий называет своё имя. Следующий игрок говорит, как зовут первого игрока, а затем представляется сам. Третий участник уже называет двоих предыдущих ребят по именам, потом сообщает своё имя. Игра продолжается, заканчивает её первый игрок, который называет всех по очереди по именам.

Другой вариант этой же игры предполагает, что играющие называют не только имя, но и какое-то своё качество, дополнительно характеризуя себя. По условиям игры качество должно начинаться на ту же букву, что и имя. Например: Сергей, смелый. Игра проводится также по кругу, завершает её первый игрок, который повторяет всё услышанное.

Дополнить условия можно также и тем, что надо назвать помимо имени и качества ещё и транспортное средство, страну, продукт. Например, «Я — Дарья, добрая, полечу на дирижабле в Данию за дыней». Этот вариант, конечно сложнее. Скорее всего, он подойдёт школьникам среднего и старшего возраста.

Для младших ребят игру можно разнообразить тем, что участники, называя своё имя, выполняют какое-нибудь движение, которое всем потом надо повторить.

Ураган!

Цель: знакомство ребят

Эту игру проводят одной из первых. Чем больше человек в неё играет, тем веселее и динамичнее она проходит.

Играющие образуют круг. Взрослый даёт команду, чтобы поменялись местами те, у кого есть что-то общее. Например, футболка синего цвета, карие глаза, рост 150 см. Задачу

можно усложнить, к примеру, дать команду на перемену мест тем, у кого есть старшая сестра, или тех, чьё имя начинается с буквы «С» — всё зависит от фантазии вожатого.

Участники по команде меняются местами, выполняя заданные условия.

По команде «Ураган!» все играющие встают на новое место.

Важно, чтобы в процессе игры дети вели себя осторожно и постарались не сталкиваться друг с другом.

Поздоровайтесь!

Цель: знакомство детей

В этой игре дети стараются запомнить, как кого зовут, выполняя задание взрослого. Требуется, чтобы все участники игры поздоровались, пожав друг другу руки с наибольшим количеством играющих, за ограниченное время (например, минуту). Особые указания: когда ребятажимают руку другому человеку, они должны продемонстрировать доброжелательное отношение к играющим, смотреть друг другу в глаза и назвать свои имена. Можно усложнить условия, предложив детям не только запоминать имена других ребят, но и сосчитать, со сколькими людьми удалось поздороваться. В итоге игры вожатый узнаёт, кто познакомился с десятью, двадцатью игроками, а затем может поощрить небольшими сувенирами тех детей, которые поздоровались с наибольшим количеством играющих и запомнили их имена.

Животные

Цель: познакомить детей друг с другом

Один из вариантов игр на знакомство детей в лагере.

Участники по очереди встают в середину общего круга и мимикой, жестами показывают загаданное животное, причём первая буква в его названии должна быть такой же, как и в имени игрока. Все остальные отгадывают загаданное животное и имя человека, который водит. В процессе игры ребята угадывают имена всех участников.

Верим - не верим

Цель: знакомство с отрядом

Игроки встают или рассаживаются по кругу. По очереди каждый человек говорит, как его зовут, и сообщает о себе три факта: два правдивых, а один — выдуманный. Вожатый проводит голосование, по итогам которого определяется, чему ребята поверили, а чему — нет. Затем игрок говорит, что он выдумал.

Важно! В ходе этой игры взрослому надо обращать внимание на то, чтобы дети доброжелательно относились друг к другу и не очень эмоционально реагировали на выдумки.

11.4.Подвижные и настольные игры (даны примеры, а вожатый может подготовить свои варианты)

1.Подвижные игры.

Голова дракона

Играющие цепляются друг за друга как паровозик. По команде ведущего голова дракона — первый человек — пытается поймать хвост — последнего человека. Тот в свою очередь должен увернуться. Когда последний пойман, он переходит в начало цепочки.

Удочка

Участники встают в круг. Ведущий встаёт в центр с «удочкой» - скакалкой или верёвкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Ведущий крутит удочку по кругу, а участники должны подпрыгивать, стараясь её не задеть.

Золотые ворота (планеты)

Из участников образуются планеты (по 3-4 человека), которые, взявшись за руки, становятся в круг. Остальные образуют змейку, где каждый держится за талию другого. Под музыку (или участники-планеты все вместе говорят: «Золотые ворота пропускают не всегда. Первый раз прощается, второй раз запрещается, а на третий раз не пропустим вас! В это время опускаются руки планет) змейка пробегает под руками «планет». При остановке музыки «планеты» захватывают тех, кто не успел пробежать под руками. Планеты растут и так до последнего участника – самого шустрого.

2. Настольные игры (примеры) – «Крестики–нолики», «Морской бой», «Города», «Животные», «Шашки», «Шахматы» и другие.

А так же игры, сделанные своими руками при участии детей (например – «Летние приключения зайчонка»).

Игры на листе ватмана. Названия остановок – наши летние прогулки. Сделать её очень просто – для начала определились с названием остановок:

- пенек (начало); ягодная поляна; море; травы; огород; домик в деревне; детский сад для зверят; речка (мостик); лес (деревья); солнце (жара); птицы; гроза; насекомые; домик зайца (финиш).

В журналах найти подходящие иллюстрации, вырезать и приклеить возле кругов-остановок. Последний штрих – раскрасить карандашами и фломастерами. Склеить большой кубик из картона (сторона кубика – 5 см.). На нем точки от одного до шести.

Игра готова.



11.5. Песни для разучивания в отряде

Желательно подбирать современные детские песни о дружбе, о Родине, о природе и так далее. Примеры приведены ниже.

<p>Алые паруса</p> <p>У синего моря, где бушуют бураны, Жила там девчонка с именем странным, И часто, бывало, она на просторе В мечтах уплывала за синее море.</p> <p><i>Припев:</i> Алые паруса - «Ассоль», Алые паруса - «Плюс Грей» Алые паруса, паруса, Ассоль плюс Грей.</p> <p>А там за морями, за синей чертою, Жил парень отважный с открытой душой, Мечтал он о море, о странствиях дальних, Мечтал о походах в далекие страны.</p> <p><i>Припев:</i> Осеннею ночью, когда все уснули, На небе зажглись миллионы огней, И этой же ночью свершилось чудо - Тот парень с девчонкой полюбили друг друга.</p> <p>Ты да я, да мы с тобой</p> <p>Ты да я, дамы с тобой, Ты да я, дамы с тобой – Здорово, когда на свете есть друзья! Если б жили все в одиночку, То уже б давно на кусочки. Развалилась бы, наверное, Земля. Если б жили все в одиночку, То уже б давно на кусочки. Развалилась бы, наверное, Земля.</p> <p>Ты да я, да мы с тобой Ты да я, да мы с тобой Землю обойдем, потом пойдем на Марс. Где-то у Оранжевой речки Там уже грустят человечки Оттого, что слишком долго нет нас. Где-то у Оранжевой речки Там уже грустят человечки Оттого, что слишком долго нету нас.</p> <p>Ты да я, да мы с тобой, Ты да я, да мы с тобой – Нас не разлучит ничто и никогда. Даже если мы расстаемся, Дружба все равно остается, Дружба остается с нами навсегда! Даже если мы расстаемся, Дружба все равно остается, Дружба остается с нами навсегда!</p>	<p>Алые паруса</p> <p>Ребята, надо верить в чудеса, Когда-нибудь весенним утром ранним Над океаном алые взметнутся паруса И скрипка пропоет над океаном. Над океаном алые взметнутся паруса И скрипка пропоет над океаном.</p> <p>Не три глаза, ведь это же не сон, И алый парус так же гордо реет В той бухте, где отважный Грей нашел свою Ассоль, В той бухте, где Ассоль дождалась Грея. В той бухте, где отважный Грей нашел свою Ассоль, В той бухте, где Ассоль дождалась Грея.</p> <p>С друзьями легче море переплыть И есть морскую соль, что нам досталась, А без друзей на свете было б очень трудно жить И серым стал бы даже алый парус. А без друзей на свете было б очень трудно жить И серым стал бы даже алый парус.</p> <p>Изгиб гитары желтой</p> <p>Изгиб гитары желтой Ты обнимаешь нежно. Струна осколком эха Пронзит тугую высь. Качнется купол неба Большой и звездно-снежный. Как здорово, что все мы здесь Сегодня собрались! Как здорово, что все мы здесь Сегодня собрались!</p> <p>Как отблеск от заката, Костер меж сосен пляшет, Ты что грустишь, бродяга? А ну-ка, улыбнись! И кто-то очень близкий Тебе тихонько скажет: «Как здорово, что все мы здесь Сегодня собрались!» «Как здорово, что все мы здесь Сегодня собрались!»</p> <p>И все же с болью в горле Мы тех сегодня вспомним, Чьи имена, как раны, На сердце запеклись. Мечтами их и песнями Мы каждый вздох наполним. Как здорово, что все мы здесь Сегодня собрались! Как здорово, что все мы здесь Сегодня собрались!</p>
---	---

11.6. Упражнения на утреннюю зарядку

На случай плохой погоды зарядку проводит вожатый в отряде. Рекомендации даны ниже.

Обычный отрядный холл. На занятии отряд в полном составе – 25 человек. На полу – ковровое покрытие. Ребята занимаются босиком, что способствует закаливанию организма, повышению иммунитета, стимуляции биологически активных точек стопы, профилактике плоскостопия.

Для повышения интереса к занятию, устранения монотонности, возникающей при выполнении циклических упражнений, и развития мелкой моторики руки применяют разнообразный раздаточный инвентарь: кегли, кубики, мешочки, флажки, ленточки, скакалки, обручи, ролики, матерчатые палочки, массажные коврики, кистевые эспандеры, деревянные и каучуковые палочки, шарики, мячи различных размеров и качества – от поролоновых до набивных, а также игрушки, амортизаторы, деревянную дорожку и многое другое – всего более 30 наименований.

Вожатый показывает, как можно использовать такой инвентарь для овладения определенными умениями и навыками и тренировки физических качеств.

На каждом занятии применяются оздоровительные методики: дыхательные упражнения, звуковая гимнастика, массаж и самомассаж, упражнения на «дорожке здоровья», упражнения для профилактики плоскостопия, суставная гимнастика, массаж биологически активных точек, пальчиковый игровой тренинг, гимнастика для глаз, идеомоторная тренировка изученных упражнений.

Структура занятия

- Организационный момент - 2 мин.
- Ходьба и бег - 6 мин.
- ОРУ в игровой форме - 6 мин.
- Развитие физических качеств 8 мин.
- Игра 5 мин.
- Теоретические сведения - 5 мин.
- Упражнения в положении лежа и стоя на коленях для укрепления мышечного корсета - 6 мин.
- Упражнения на расслабление - 2 мин.

Организационный момент

Занятие начинается с построения и приветствия. Физрук сообщает задачи занятия, проверяет осанку детей.

Беговая разминка

Бег в равномерном темпе должен продолжаться не менее 6 мин. Именно это дает возможность профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством тренировки аэробного характера, направленной на повышение адаптационных возможностей вегетативной системы организма.

Во время бега дети выполняют игровые задания с различными предметами: перекладывают их за спиной, из руки в руку, под ногой, подбрасывают вверх, ловят и передают друг другу, жонглируют и т.д. Можно положить спортивный инвентарь на пол и выполнять задания «для ловких ножек» – преодолеть препятствие, не наступая на него, правым, левым боком, спиной вперед, с прокручиванием, с перепрыгиванием, с одновременным выполнением специальных беговых упражнений и т.д.

Зарядка для малышей

Построение – 5–10 сек.

Приветствие – 20 сек. В качестве приветствия друг другу дети вместе с физруком (вожатым) громко, дружно читают выученные заранее стихи:

Здравствуй, утро ясное. – Здравствуй!

Здравствуй, солнце красное. – Здравствуй!

Здравствуй, Родина прекрасная. – Здравствуй!

Человек, и стар и млад. – Здравствуй!

Все живое на земле. – Здравствуй!

Повороты на месте – 10 сек.

1. Ходьба: 30 м: и.п. – о.с., спина прямая, смотреть вперед; 30 м: с поддержанием правильного дыхания по методике ритмического дыхания Суворина (1–2 – вдох через нос; 3–4 – выдох через рот); 10 м на носках, руки в стороны; 10 м на пятках, руки за спиной.

2. Бег: 30 м – свободный бег; далее по 10 м: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; приставными шагами правым боком; приставными шагами левым боком.

Все беговые упражнения выполняются на высокой стопе, руки согнуты в локтях. Шаги шире, спина прямая.

Основная часть

1. Обучение стойке на лопатках, согнув ноги. Физрук объясняет детям выполнение упражнения и показывает один раз четко, ясно, кратко и доступно. Стойка выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большие пальцы выставить вперед, ноги согнуты, голени держать вертикально).

2. Из упора присев – перекаты назад и вперед – 4–6 раз. Плотнo группироваться.

3. Из упора сидя сзади – перекаты назад, сгибая ноги; стойка на лопатках, согнув ноги – 4–6 раз. Правильно подставить руки под поясницу.

4. Из упора присев – перекаты назад; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках – перекаты вперед в упор присев – 4–6 раз.

5. Выполнение акробатической комбинации для закрепления пройденного материала: из упора присев – кувырок вперед в упор присев – перекаты назад – стойка на лопатках, согнув ноги, – перекаты вперед в упор присев; встать прыжком – 5–6 раз.

6. Игра «Лиса и куры» – 2–3 мин.

Заключительная часть

1. Игра для укрепления мышц стопы и голени: собрать салфетки пальцами ног: «Кто быстрее?» – 1 мин.

2. Массаж суставов ног: сидя на полу, одну ногу вытянуть вперед, другая согнута в колене, стопа лежит на бедре. Выполнить вращение стопы рукой, поддерживая ее под пятку. Массировать суставы пальцев ног – 1 мин.

3. Построение; подведение итогов.

11.7.Сценарий «Игра-путешествие»

1. Оформляется плакат с указанием маршрутов для команд, на котором обозначены названия станций с указанием их места на территории лагеря.

Рисунок.1



2.Подготовительный этап.

На этом этапе подбираются задания на каждую станцию в соответствии с названием. Отряд делится на команды, а команды подбирают название, девиз. Заранее готовятся маршрутный лист для каждой команды, в котором, указан план путешествия по станциям. По маршрутному листу дети отправляются на свои станции. Прибыв на станцию, отряды выполняют задания, которые оцениваются в баллах. Баллы проставляются в маршрутный лист команды и дублируются у руководителя станции. На каждой станции размещаются таблички с названием станции для удобного ориентирования ребят.

3.Основной этап – игра по маршрутам.

4.Зключительный этап – подведение итогов, награждение победителей.

Используемые источники:

1. СанПиН 2.4.4.3155-13 (с изменениями на 22 марта 2017 года).

- *Афанасьев, С. П.* Что делать с детьми в загородном лагере? / С. Афанасьев, С. Коморин, А. Тимонин. — М. : МЦ «Вариант», 2002. — 224 с.
- *2. Афанасьев, С. П.* Веселые каникулы: Настольная книга воспитателя / С. П. Афанасьев. — М., 2004. — 288 с.
- *3. Байбородова, Л. В.* Воспитательная работа в детском загородном лагере / Л. В. Байбородова, М. И. Рожков. — Ярославль: Академия развития, 2003. — 256с.
- *4. Безопасность жизнедеятельности в детском лагере: Методические рекомендации / А. Кравченко, С. Петров. — М. : Изд-во МПГУ МПГУ, 2017. — 54с.*
- *5. Белогуров, А.* Летний лагерь как среда социализации / А. Белогуров // Народное образование. — 2009. — № 3. — С. 15—16.
- *6. Боровиков, Л. И.* Педагогика дополнительного образования : учеб.- метод. пособие для руководителей детских творческих объединений / Л. И. Боровиков. — Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 1999. — 158 с.
- *7. Бюллетень — региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодежи (документы, статьи, программно-методические материалы). — 2009. — № 1. — 40 с.*
- *8. Вифлеемский, А. Б.* Вожатый в детском оздоровительном лагере: спорные аспекты трудовых отношений и оплаты труда / А. Б. Вифлеемский // Народное образование. — 2005. — № 3. — С. 73—76.
- *9. Владимирова, Т Н.* Информационно-медийное сопровождение вожатской деятельности: Методические рекомендации / авторы-составители: Т. Н. Владимирова, А. В. Фефелкина; под общ. ред. Т. Н. Владимировой. — М. : МПГУ, 2017. — 54с.
- *10. Вожатоводство. — Орел, 2004. — 110с.*
- *11. Вожатская мастерская: Руководство для начинающих и опытных / Под ред. доктора педагогических наук, профессора Е. А. Левановой, В. А. Плешакова. — М., 2002. — 123 с.*
- *12. Воронова, Б.* Современные гигиенические требования к организации летнего отдыха детей и подростков / Б. Воронова // Народное образование. — 2005. — № 3. — С. 77—84.
- *13. Газман, О. С.* Педагогика в пионерском лагере: Из опыта работы Всероссийского п/л «Орленок» / О. С. Газман, В. Ф. Матвеев. — М. : Педагогика, 1982. — 96с.
- *14. Голев, А. Г.* Методика организации летнего отдыха детей и подростков : учеб.-метод, пособие / А. Г. Голев, Е. В. Давыдова. — Пятигорск: ПГЛУ, 2011. — 217 с.
- *15. Голованова, Н. Ф.* Социализация и воспитание ребенка: учеб, пособие для студентов высших учебных заведений / Н. Ф. Голованова. — СПб.: Речь, 2004. — 272с.
- *16. Григоренко, Ю. Н.* Кипарис-3. Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере / Ю. Н. Григоренко. — М., 2002. — 160 с.
- *17. Двадцать вопросов о самоуправлении / С. Какорина, И. Хуснут, О. Ефимчева. — ВДЦ «Орленок», 2003. — 92с.*
- *18. Детский оздоровительный лагерь / под общ. ред. Г. В. Семья. — М., 1998. — 368 с.*
- *19. Дик, Н. Ф.* Организация летнего отдыха и занятости детей: книга современного руководителя / Н. Ф. Дик. — Ростов на/Д: Феникс, 2006. — 352с.
- *20. Епишкова, Е.* Магия лета. В помощь педагогу-организатору / Е. Епишкова, С. Матчина // Народное образование. — 2005. — № 3. — С. 142—144.

- 21. *Ерегина, С.* Спортивная жизнь лагеря / С. Ерегина // Народное образование. — 2004. — № 3. — С. 95—98.
- 22. *Ефремова, Т. Ф.* Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный / Т. Ф. Ефремова. — М.: Русский язык, 2000.
- 23. *Ефремова, А. О.* Социально-культурное проектирование детских шоу-программ: теоретико-методологический аспект / А. О. Ефремова // Молодой ученый. — 2012. — № 8. — С. 332—335.
- 24. *Жарков, А. Д.* Продюсирование и постановка шоу-программ : учебник для студентов вузов культуры и искусств / А. Д. Жарков. — М.: Изд. Дом МГУКИ, 2009. — 470с.
- 25. История вожатского дела: Методические рекомендации / Н. Ю. Галой, И. А. Горбенко, Л. А. Долинская [и др.] ; под общ. ред. Е. А. Левановой, Т. Н. Сахаровой. — М.: МПГУ, 2017. — 200с.
- 26. Каникулы: игра, воспитание / Под ред. О. С. Газмана. — М.: Просвещение, 1988. — 160с.
- 27. Копилка вожатских премудростей. Методическое пособие / Л. М. Бузырева, Н. А. Губарева и др. — М. : ЦГЛ, 2003. — 128с.
- 28. *Кричевский, Р. Л.* Если вы — руководитель... Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. — М. : Дело, 1998. — 382 с.
- 29. *Кругликова, Г. Г.* Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков : учеб, пособие / Г. Г. Кругликова, Г. Р. Линкер. — Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. — 236 с.
- 30. *Кузнецов, А.* План работы вожатого / А. Кузнецов // Народное образование. — 2005. — № 3. — С. 145—147.
- 31. *Кулаченко, М. П.* Школа вожатого: Курс лекций / М. П. Кулаченко. — Орел, 2004. — 108 с.
- 32. *Кулаченко, М. П.* Учебник для вожатого / М. П. Кулаченко. — Ростов н/Д : Феникс, 2009. — 254 с.
- 33. *Куприянов, Б.* Классификация форм воспитательной работы / Б. Куприянов // Воспитание школьников. — 2002. — № 5. — С. 21—29.

2. infourok.ru; явожатый.рф©2015-2021; summercamp.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Правила нашего лагеря

«Правило поднятой руки»

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

«Правило 00»

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

«Правило заботы об окружающей среде»

Наши программы являются экологическими. Это значит, что мы бережем природу и стараемся ее сберечь для нас и наших детей. Мы заботимся о живой природе, стараемся ее сохранить, бережем деревья и цветы. Мы проводим экологические акции по очистке пляжа и моря от мусора. Мы бережем воду, плотно закрываем краны, не бросаем туалетную бумагу и прочий мусор в унитаз.

«Правило чистоты»

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

«Правило вежливости и уважения»

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

«Правило аккуратности»

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

«Правило напарника»

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

«Отсутствие мобильных телефонов»

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

Правила здорового образа жизни

«Тихий час»

Наша программа очень насыщенная, а климат жаркий. Поэтому днем в течение часа мы лежим на кроватях и даем организму немного отдохнуть и набраться сил для второй

половины дня. Этот час проходит в полной тишине.

«Чистота – залог здоровья»

Мы обязательно моем с мылом руки перед едой, а также принимаем душ и чистим зубы. Мы следим за чистотой, потому что от этого зависит наше здоровье.

«Правило супа и каши»

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

«Головной убор и солнцезащитные очки»

Наши программы проходят на юге летом, поэтому мы защищаем голову от солнца с помощью головных уборов, а глаза с помощью солнцезащитных очков. На пляже не забываем пользоваться солнцезащитным кремом.

«Вредным привычкам – НЕТ»

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

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Методическая разработка по физкультуре на тему:
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЛАГЕРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАСС**

Задачи:

1. Что такое утренняя гимнастика и как она влияет на здоровье человека.
2. Комплекс утренней гимнастики без предмета.
3. Комплекс утренней гимнастики с предметом.
4. Комплекс утренней гимнастики в движении.

Универсальные компетенции:

1. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Личностные результаты:

1. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
2. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
3. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего составить с преподавателем физической культуры.

Утренняя гимнастика(зарядка) – это комплекс физических упражнений, выполняемых после сна.

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.
Пусть не всё хорошо
Может получаться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время на свежем воздухе, или в хорошо проветриваемом помещении, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной и нервной системы.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Основные правила выполнения зарядки:

1. Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.
2. Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
3. Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы.
4. Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
5. Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос(при разведении, подъеме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях – выдох).
6. Упражнения выполняй без предметов и с предметами.
7. Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.
8. После зарядки полезно принять душ, облиться теплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Комплекс утренней гимнастики № 1 без предмета

Упражнение 1. Для мышц шеи (3-4 раза).

И.П. – стойка, ноги вместе, руки на поясе.

1-наклон головы вправо,

2-И.П.

3-наклон головы влево,

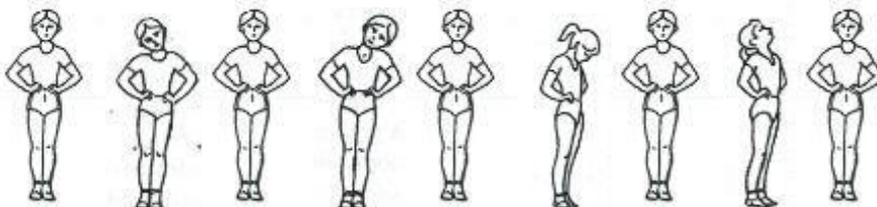
4-И.П.

5-наклон головы вперед,

6-И.П.

7-наклон головы назад,

8-И.П.



И.П. 1 2 3 4 5 6 7 8

Упражнение 2. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

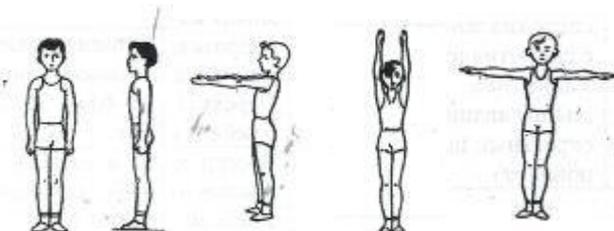
И.П. – О.С.

1-руки вперед,

2-руки вверх,

3-руки в стороны,

4-И.П.



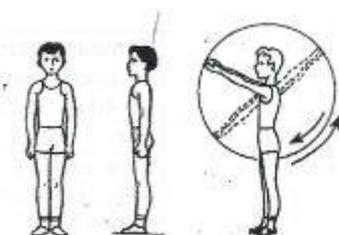
И.П. 1 2 3

Упражнение 3. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-4 – круговые вращения руками вперед,

5-8 – круговые вращения руками назад.



И.П. 1-4

Упражнение 4. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

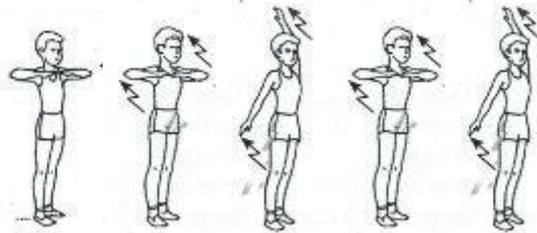
И.П. – стойка, ноги вместе, руки перед грудью.

1-2 – два пружинистых рывка локтями назад,

3-4 – левую руку вверх, правую вниз, два пружинистых рывка назад,

5-6 – руки перед грудью, два пружинистых рывка назад,

7-8 – правая рука вверх, левая внизу, два пружинистых рывка назад.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

Упражнение 5. Для мышц туловища (4-6 раз).

И.П. – стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1-наклон туловища вправо,

2-И.П.

3-наклон туловища влево,

4-И.П.

5-наклон туловища вправо, левая рука вверх,

6-И.П.

7-наклон туловища влево, правая рука вверх,

8-И.П.



И.П. 1,3 5 7

Упражнение 6. Для мышц туловища (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги врозь пошире.

1-3 – пружинистые наклоны вперед (к правой ноге, прямо, к левой ноге)

4-И.П.



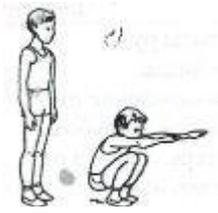
И.П. 1-3

Упражнение 7. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-глубокий присед, руки вперед,

2-И.П.



И.П. 1

Упражнение 8. Для мышц ног (4-6 раз).

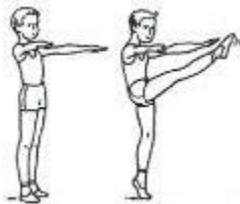
И.П. – стойка ноги врозь, руке вперед.

1-мах правой ногой к левой руке,

2-И.П.

3-мах левой ногой к правой руке,

4-И.П.



И.П. 1,3

Упражнение 9. Для мышц всего тела (4-6 раз).

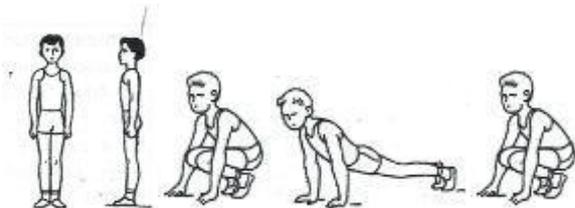
И.П. – О.С.

1-упор присев,

2-упор лежа,

3-упор присев,

4-И.П.



И.П. 1 2 3

Комплекс утренней гимнастики № 2 со скакалкой.

Упражнения со скакалкой развивают координационные способности, прыгучесть, общую и скоростную выносливость, гибкость.

Упражнение 1. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

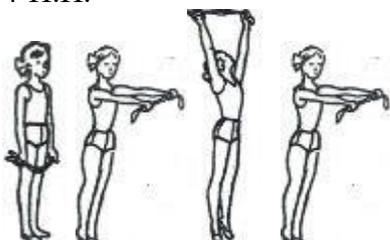
И.П. – стойка ноги врозь, руки внизу, скакалка в руках, сложенная вчетверо.

1- руки вперед,

2-руки вверх, встать на носки.

3-руки вперед,

4-И.П.



И.П. 1 2 3

Упражнение 2. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

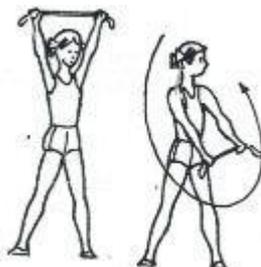
И.П. – стойка ноги врозь, скакалка сложена в четверо вверху.

1-с поворотом туловища влево круг руками вперед и влево,

2-И.П.

3-с поворотом туловища вправо круг руками вперед вправо,

4-И.П.



Упражнение 3. Для мышц туловища (4-6 раз).

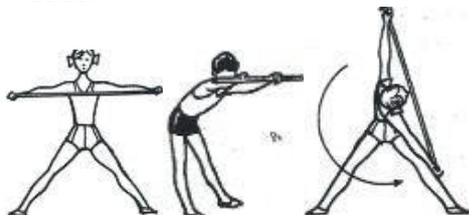
И.П. – стойка ноги врозь пошире, руки в стороны, скакалка натянута перед грудью.

1-наклон вперед,

2-поворот туловища влево, правой рукой коснуться левого носка,

3-поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правого носка,

4-И.П.



И.П. 1 2-3

Упражнение 4. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вчетверо в руках внизу.

1-правой ногой перешагнуть через скакалку,

2-левой ногой перешагнуть через скакалку,

3-4-вернуться в И.П.



И.П. 1-2

Упражнение 5. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги вместе на скакалке.

1-выпад правой ногой вперед, руки в стороны, вытягивая скакалку,

2-И.П.

3-выпад левой ногой вперед, руки в стороны, вытягивая скакалку,

4-И.П.



И.П. 1,3

Упражнение 6. Для мышц всего тела (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вчетверо сзади-внизу.

1-наклон вперед, руки назад, скакалка вытянута,

2-И.П.

3-присед,

4-И.П.



И.П. 1 2 3

Упражнение 7. Для мышц всего тела (4-6 раз).

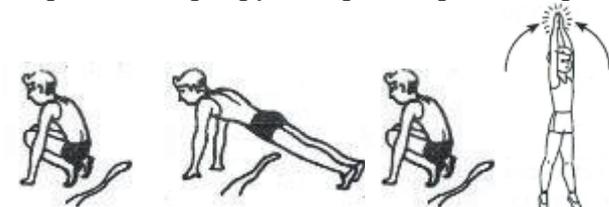
И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сложенная вдвое на полу сзади.

1-упор присев,

2-толчком ног упор лежа через скакалку,

3-упор присев через скакалку,

4-прыжок вверх, руки через стороны вверх, хлопок над головой.



1 2 3 4

Упражнение 8. Прыжки (выполнять по 25 раз каждый вид).

а) Прыжки на двух ногах на месте, с вращением скакалки вперед.

б) Прыжки на двух ногах на месте, с вращением скакалки назад.

в) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с вращением скакалки вперед.

г) Прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед.



а б в г

Упражнение 9. Ходьба на месте или с направлением движения (30 сек).

Комплекс утренней гимнастики № 3 в движении.

Упражнение 1. Ходьба на месте и с направлением движения (30 сек).

Упражнение 2. Ходьба, пружинистые рывки руками назад на каждый шаг(4-6 раз).

1-2 – правая рука вверх, левая вниз,

3-4 – левая рука вверх, правая-внизу.



Упражнение 3. Ходьба с круговым движением рук. (4-6 раз)

1-4 – круговые движения рук вперед,

5-8 – круговые движения рук назад.



Упражнение 4. Ходьба с наклоном вперед на каждый шаг, к прямой ноге(8-10 раз).



Упражнение 5. Ходьба (30 сек):

а) на носках;

б) на пятках;

в) на внешней стороне стопы;

г) в полуприседе;

д) в приседе.



Упражнение 6. Ходьба с высоким подниманием бедра на каждый шаг (10- 15 шагов).



Упражнение 7. Ходьба с выпадами вперед, поочередно правой, левой ногой (10-15 шагов).



Упражнение 8. Бег (2-3 мин).

Упражнение 9. Ходьба, руки через стороны вверх-ВДОХ, опустить вниз-ВЫДОХ (4-6 раз).

