



Утверждаю
Директор ООО «Тонус-плюс»

И.М. Ройзман

М.П.

«01» марта 2022г.

**Детский оздоровительный лагерь
на базе санатория «Тонус-плюс»**

**ПРОГРАММА
«Здоровое поколение»**

на 2023-2026 гг.

**Тульская область
г. Новомосковск**

Информационная карта программы

<i>Название программы</i>	<i>«Здоровое поколение»</i>
Адрес реализации программы	Тульская область, г. Новомосковск, Парковый пр-д., 1, санаторий «Тонус-плюс»
Направленность программы	Культурно-оздоровительная
Возрастная группа	Дети от 7 до 15 лет
Краткая аннотация содержания программы	Программа «Здоровое поколение» по своей направленности является комплексной, она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей: - оздоровительное направление; - профилактическое направление; - спортивное направление; - культурно-досуговое направление.
Обоснование актуальности программы	Каникулы даны детям для укрепления здоровья, физической закалки, развития творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей. В период каникул можно достичь максимальных результатов в организации детского отдыха и оздоровления, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей. Разнообразие форм отдыха, предусмотренных комплексной программой, профильной, оздоровительно-спортивной занятости; реализация социально-значимых практик, продолжение соревновательных и конкурсных мероприятий позволит сформировать правильный и здоровый отдых детей.
Предполагаемый эффект программы	Формирование навыков здорового стиля жизни, улучшение антропометрических данных, эмоциональное благополучие, наращивание развитие творческого потенциала во всех сферах жизни, умение быстро учиться новому.
Цель и задачи программы	Цель: создание благоприятных условий для эффективного досуга детей и подростков в каникулярное время. Задачи: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни; ✓ повысить мотивацию детей к выбору поведения, не наносящего ущерба здоровью, к регулярным занятиям творческих клубов и физкультурно-оздоровительных объединениях; ✓ дать навыки живого межличностного и коллективного общения; ✓ расширить круг интересов, увеличить набор прикладных навыков; ✓ развивать практические навыки в направлении безопасности жизнедеятельности;
Предполагаемые результаты реализации программы (описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации программы)	<ul style="list-style-type: none"> • общее оздоровление детей и приобретение ими положительных эмоций; • вовлечение подростков в культурную и спортивно-оздоровительную деятельность; • актуализация знаний участников смены по безопасности жизнедеятельности; • воспитание чувства ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих; • самореализация, саморазвитие и самосовершенствование детей
Кадровое обеспечение программы	Воспитатели, вожатые, педагоги, тренера, врачи, медсестры аниматоры.
Наличие системы обратной связи с участниками программы	- отзывы детей, сопровождающих родителей (официальных представителей) детей, анкетирование, отзывы в соц. сетях
Механизм оценки эффективности реализации программы: методы оценки эффективности	- Дипломы участников игр и соревнований; - фотоотчет; - мониторинг эффективности оздоровления.

мероприятий программы	- анкетирование
Сроки реализации программы	2023-2026 гг.
Наличие системы стимулирования	- грамоты, дипломы, подарки; - рейтинг личностного роста

ПРОГРАММА «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Пояснительная записка

Каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время каникул происходит разрядка накопившейся за время обучения напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет детский оздоровительный лагерь «Тонус-плюс».

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания учащихся в условиях ДОЛ. Приоритетным направлением работы данного ДОЛ является оздоровление детей с помощью уникального набора процедур и раскрытие потенциальных возможностей детей в творчестве и различных видах спорта.

По продолжительности программа является долгосрочной, т.е. реализуется в течении 3-х лет.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательных учреждений в возрасте 7-15 лет. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастных отрядах.

Концепция программы

Как показывает история, только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности. Поэтому, нас волнуют вопросы воспитания здорового и культурно развитого ребенка.

Понятие «здоровый образ жизни» это, прежде всего, сознательное отношение к своему здоровью.

Вся деятельность ДОЛ организовывается по следующим направлениям:

- оздоровительное;
- здоровьесберегающее;
- спортивное;
- культурное;
- творческое.

Учитывая все вышесказанное, коллектив лагеря ставит перед собой следующие цели и задачи:

Цели и задачи:

-погружение детей в среду непрерывного творчества в условиях психологического комфорта и хорошего настроения

-организация разнообразной досуговой деятельности детей через реализацию оздоровительных, спортивных, развивающих и обучающих мероприятий

-выявление интересов и способностей детей, развитие коммуникативных и лидерских качеств, а также реализация творческого потенциала

-коррекция социального поведения, активное вовлечения ребенка в межличностные отношения

-сохранение и укрепления здоровья воспитанников, формирование ценности здорового образа жизни.

Основное содержание программы

№п/п	Название блока	Краткое описание
1.	Оздоровительная программа	<p>Программа направлена на укрепление иммунитета, улучшения самочувствия, снижение заболеваемости у детей.</p> <p>Мы предлагаем целый спектр процедур:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Массаж • Аэрозольтерапия (любые виды ингаляций) • Лечебные ванны и души • Галотерапия (соляная пещера) • Теплолечение • Фито-бар (лечебный чай, кислородный коктейль) <p>Комплекс предложенных процедур улучшит обменные процессы и кровоснабжение, обогатит ткани организма, что благотворно влияет на борьбу с простудными и вирусными заболеваниями.</p>
2.	Английский язык	<p>Занятия проходят в интерактивной форме, учитывая возраст детей по группам.</p> <p>Изучение разговорного языка.</p> <p>Активные занятия на свежем воздухе с погружением в иностранные формы спорта</p>
3.	Спортивные занятия	<p>Утренняя гимнастика (зарядка)</p> <p>Занятия с тренерами по современному танцу.</p> <p>Игры на свежем воздухе; волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Батлы и квесты .</p>
4.	Фейерверк талантов	<p>Конкурсные мероприятия, организация досуга, проведение соревнований и челленджей, раскрытие талантов и достижений воспитанников ДОЛ путем проведения интеллектуальных игр. В том числе закрытие/открытие смены.</p>
5.	Досуговая деятельность	<p>В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.</p> <p>Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.</p> <p>В частности, вожатыми лагеря проводятся различные викторины, игры, конкурсы, праздники, просмотр фильмов, чтение книг, соревнование; эстафеты.</p>
6.	Тематические дни	<p>Ключевые мероприятия – это главные традиционные мероприятия детского лагеря, в которых принимает участие большая часть детей.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала ключевых мероприятий детского лагеря предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Торжественное открытие и закрытие смены (программы); - Тематические дни. Проведение тематических дней и мероприятий согласно перечню основных государственных и народных праздников, памятных дат. Таких как: <p>1 июня - День защиты детей;</p> <p>6 июня - день русского языка;</p> <p>12 июня - День России;</p> <p>27 июня - День молодежи;</p> <p>8 июля - День семьи, любви и верности.</p>
7.	Социальное партнерство	<p>В течении смены для воспитанников организуются различные мероприятия развлекательного характера «Лазертаг» «Шоу мыльных пузырей» «Фокусник». А так же в «Тонус-Плюс» на постоянной основе проходят различные мастер-классы от городской библиотеки и</p>

При планировании и организации оздоровительного процесса учитываются:

- безусловная безопасность всех мероприятий;
 - учет особенностей каждой личности;
 - возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря;
 - распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
 - четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;
 - моделирование и создание ситуации успеха при общении детей и взрослых;
- ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне. (Отрядная свечка в конце каждого дня)

Принципы, используемые при проведении лагерной смены:

- **принцип активности** подразумевает участие каждого члена группы (отряда) в совместной деятельности, активное усвоение обучающимися новых гражданско-патриотических знаний, в том числе и в области здоровья, самопознания, и принятие ими ответственности за реализацию этой возможности; признание активной роли самого обучающегося в сохранении собственного здоровья, умении выстраивать свои отношения с окружающими;
 - **принцип деятельности** подразумевает создание многоплановой деятельности, организацию совместной деятельности детей с педагогами (воспитателями и вожатыми) и сверстниками; при этом педагог-воспитатель является не оценителем, транслятором умений и навыков, а сам занимается вместе с детьми значимой деятельностью;
 - **принцип коллективности** подразумевает создание группы (отряда) высокого уровня развития - коллектива, в котором формируются благоприятные условия для становления общечеловеческих ценностных ориентаций личности;
 - **принцип личностного подхода:** согласно этому принципу, следует учитывать индивидуально-психологические особенности детей лагеря (внимание, развитость тех или иных способностей, сформированность навыков общения), то есть выяснять, чем конкретный участник отличается от своих сверстников и как в связи с этим следует выстраивать воспитательную работу с ним; опора на сильные стороны в личности и поведении ребёнка;
 - **принцип поощрения:** создаётся ситуация успеха для воспитанников, участвующих в мероприятиях смены; обязательное поощрение (словесное и материальное), любое достижение воспитанника лагеря должно быть замечено и одобрено, подчеркнута значимость и ценность каждого члена отряда;
 - **принцип системного подхода:** взаимодействие в процессе деятельности различных специалистов разных уровней (администрации, социального педагога, медицинского персонала, педагогов дополнительного образования);
- принцип комплексного подхода: использование целого ряда приёмов и методик по организации и осуществлению гражданско-патриотической, здоровьесберегающей и профилактической деятельности;
- **принцип открытости:** информирование о деятельности лагеря (в том числе родителей и детей) через проведение организации совместных мероприятий для детей и родителей, а также путем выкладывания информации (фото и видео) о программах для ребенка и его участии в них через социальные сети (ВК)

РАСПОРЯДОК ДНЯ
для детей
в детском оздоровительном лагере
ООО «Тонус-плюс»

Элементы распорядка дня	Дети от 7-15л
Подъём	8:00
Утренняя гимнастика	8.30
УИСО Утренний информационный сбор всех отрядов.	8.45
Завтрак	9.00
Понедельник, среда, пятница Harry English С 10-13.00 (по группам) Вторник, четверг, суббота Хореография 11-12.00 (для всех отрядов) Мастер-классы Занятия по отрядам (по фото-позированию, дефиле, вокалу, актерские тренинги, видео-позирование и др.)	9.30-13.00
Обед	13.00-13.30
Отдых (в номере)	13.30-15.00
Полдник	15.00-15.10
Лечебные процедуры Подвижные игры на свежем воздухе Спортивные игры	15.10-18.00
Ужин-1	18.00-18.30
Информационный сбор всех отрядов	18.30
Развлекательные мероприятия Квесты Спортивные турниры Флешмоб	18.40-21.30
Ужин-2	20:00
Мероприятие в соответствии с планом работы	20:30
Отбой	22.00

Планируемые результаты освоения Программы.

В ходе реализации данной программы осуществятся:

- 1.Общее оздоровление детей, укрепление их здоровья.
- 2.Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
- 3.Участники смены приобретут умения и навыки индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- 4.Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
- 5.Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально - значимую деятельность.
- 6.Расширение кругозора детей.
- 7.Личностный рост участников смены.

Литература

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. – М.: Айрис-пресс, 2003.- 176с.
2. Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу «Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи» № 1, 10, 12, 2004; № 11, 12 2002.
3. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Я.: Академия развития, 1998.-224с.
4. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.:ВЛАДОС, 1999.- 176с.
5. Титов С.В. Здравствуй лето! – В.:Учитель, 2001.-132с.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – М.: Физкультура и спорт, 1989.- 128с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375с.
8. Степанов Е.Н. Планирование воспитательной работы в классе. – М.:Сфера, 2000.-128с.
9. Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С. Спортивные праздники круглый год. – М. Март, 2004.-228с.
- 10.Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! – С-П.: Детство-пресс, 2001.-48с.
- 11.Сосновский И.Ю., Чиковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.:Педагогика, 1979.-480с.
12. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня. – М.: Айрис-пресс, 2004.-144с.
- 13.Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система. – М.: Советский спорт, 2003.-352с.