

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гуменская средняя общеобразовательная школа» Краснослободского муниципального района Республики Мордовия

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Гуменская СОШ»
_____ Жигорев Б.Н.

Образовательно-оздоровительная программа лагеря актива сельских школьников

МБОУ «Гуменская СОШ»

**Автор: учитель физической культуры
Шестопалова Е.И.**

2023 г.

Введение

Одним из направлений построения школьных воспитательных систем является развитие школьного ученического самоуправления. Развитие ученического самоуправления в образовательных учреждениях способствует формированию опыта самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевых компетенций, определяющих современное качество образования и воспитания.

Ученическое самоуправление – это возможность самим учащимся планировать, организовывать свою деятельность и подводить итоги, участвовать в решении вопросов школьной жизни, проводить разного рода мероприятия и дела, которые им интересны. Самоуправление даёт возможность подросткам попробовать себя в различных социальных ролях, накопить опыт общения, преодоления трудностей, испытать ответственность за свои поступки. В рамках школьного самоуправления дети получают возможность влиять на содержание образования, на процесс разработки, принятия и реализации локальных нормативно-правовых актов школы, отстаивать свои права и интересы в ней, удовлетворять актуальные потребности в самовыражении, самоутверждении и самореализации.

Данная программа лагеря актива ставит своей целью подготовить лидеров школьного самоуправления, способных повести за собой детские коллективы, возглавить секции в школьном самоуправлении, организовать и провести общешкольное мероприятие, сделать школьную жизнь интересной и разнообразной.

Программа лагеря актива при МБОУ «Гуменская СОШ»

Лагерь организуется для тех, кому 14-16 лет, 18 человек.

Для тех, кто хочет открыть в себе скрытые способности, найти новых друзей и с пользой провести время.

Цель создания лагеря:

Подготовить лидеров, способных повести за собой школьные коллективы, возглавить секции в школьном самоуправлении, организовать и провести общешкольное мероприятие, сделать школьную жизнь интересной и разнообразной.

Задачи создания лагеря:

- сформировать у учащихся организаторские умения и навыки;
 - развить творческий потенциал;
 - воспитать лидерские качества.
- (Название и девиз придумывают сами ребята в первый день).

Лагерь организуется на 12 дней

Планируемые мероприятия:

- тренинги общения, командообразования, творчества;
- день самоопределения (создание портрета отряда),
- день экологии (разработка и защита проектов по охране природы),
- день спорта (веселые старты, с участием трудового лагеря),
- день песни (знакомство с авторской песней),
- день печати (создание школьной газеты),
- день кино (организация и представление сценок определенного жанра),
- день игры или день вожатого (конкурс масовиков-затейников),
- день права (деловая игра) и др.

Планируемый результат:

- открытие в себе лидерских качеств;
- развитие творческих способностей;
- освоение навыков создания газеты;
- освоение навыков разработки проектов;
- обучение навыкам подготовки и проведения общешкольных мероприятий;

В лагере планируются также встречи с интересными людьми, экскурсии.

Лагерь построен на внимании к каждому, на вере в возможности и способности каждого, на доброте и заботе. Ориентирован на ребят с творческой искоркой, умеющих заразить идеей интересного дела.

Старшеклассникам предлагается обучение и работа в мастер – классах:

- лидер;
- организатор досуга и шоу-программ;
- оформитель;
- «домашний» психолог;
- журналистика;

Кто помогает лагерю:

Кто понимает проблемы молодежи, кто когда-то был связан с лагерной жизнью.

Наши законы:

- закон ноль-ноль

(никогда не заставляя себя ждать, все начинать в назначенное время);

- закон взаимовыручки

(*сделал сам – помоги другому, научился сам – научи другого*);

- закон поднятой руки

(*дает возможность каждому высказаться*)

Наши традиции:

Если законы помогают обезопасить и организовать жизнь, то традиции делают ее разнообразной, увлекательной, полезной.

- *доброе отношение к людям и песне;*

- *творчество во всем;*

- *орлятский круг.*

Коллективно – творческие дела:

Одна из самых распространенных форм организации совместной деятельности взрослых и детей. В основе КТД «четыре сами»:

- *сами придумываем;*

- *сами проводим;*

- *сами организуем;*

- *сами анализируем.*

ПЛАН РАБОТЫ ЛАГЕРЯ

1-й день *Открытие лагеря.*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор. Линейка (деление на отряды, знакомство с программой лагеря).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Тренинги на сближение в группах.

14:15-14:30 Линейка (итоги дня).

2-й день *Трудовой день.*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Личное время отряда (работа на садовом участке).

14:15-14:30 Линейка «Итоги дня».

3-й день *День здоровья.*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Линейка (открытие праздника).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Веселые старты. Футбол с трудовым лагерем.

14:15-14:30 Итоги «Веселых стартов».

4-й день *День самоопределения.*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Личное время отряда (создание портрета отряда «А вот и мы»)

14:15-14:30 Итоги дня.

5-й день *Кинотавр (день праздников и шоу-программ).*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Кинофестиваль «Мир кино 20.. года»

14:15-14:30 Итоги дня.

6-й день *Экологический день.*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Операция чистый двор

14:15-14:30 Итоги дня.

7-й день *День вожакого* (день игры).

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Личное время отряда (узнал игру – научи играть другого).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Конкурс на лучшего массовика – затейника (игры с малышами пришкольного лагеря).

14:15-14:30 Итоги дня.

8-й день *День авторской песни.*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Костер дружбы («Споемте, друзья!»).

14:15-14:30 Итоги дня.

9-й день *День печати.*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Личное время отряда (создание общей газеты, подготовка к капустнику)

14:15-14:30 Итоги дня.

10-й день *День моего села*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 История нашего села (пешеходная экскурсия).

14:15-14:30 Итоги дня.

11-й день *Соревновательный*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка).

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Легкоатлетическое многоборье

14:15-14:30 Итоги дня.

12-й день *День прощания*

8:30-8:45 Зарядка

9:00-9:15 Завтрак

9:15-9:30 Общий сбор (утренняя линейка)

9:30-12:30 Трудовой десант

12:30-13:00 Обед

13:00-14:15 Итоговый сбор «Расстаемся, друзья, но это ненадолго».

14:15-14:30 Итоговый педсовет.

КИНОФЕСТИВАЛЬ «МИР КИНО – 20...»

Каждому отряду необходимо поставить фильм: французскую мелодраму, китайский боевик, американский фильм ужасов, английский детектив, аргентинскую «мыльную оперу», русскую комедию и т.д. Затем проводится фестиваль. Возможные темы фильмов: «Колобок», «Красная шапочка».

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ

Каждый отряд – это футбольная команда. Играют по две команды до 2 очков. В интеллектуальном футболе – все как в настоящем. Есть защитники и нападающие и вратарь. Каждая команда готовит соперникам п5 вопросов на разные темы: кино, живопись, спорт, экология, политика и т.д. Команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не ответили – передают мяч защитникам, потом вратарю. Если и в этом случае ответ не найден – засчитывается гол.

КОНКУРС НА ЛУЧШЕГО МАССОВИКА

Упражнение «Мой любимый фрукт»

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

Упражнение «Не собьюсь»

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания

Психолог предлагает следующие задания:

считать вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - _черта замещает числа, которые нельзя произносить).

Упражнение «Наблюдательность»

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

Упражнение «Летает – не летает»

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки произвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет

И другие игры

Тренинг «Мозговой штурм»

1. Разделить детей на две группы. Одна группа: "Генераторы идей", другая группа: "Проницательные аналитики" или "Эксперты".

2. Объяснить **детям правила игры**, рассказать об обязанностях обеих групп. Подчеркнуть, что высказывать можно любые идеи, самые дикие и фантастичные, никто смеяться не будет. Каждый должен высказать хотя бы одну идею, чем больше, тем лучше. За все идеи выдавать фишки, можно разного цвета.

3. Поставить обеим группам задачу.

4. Попросить "генераторов" высказывать свои решения, а "аналитиков" внимательно слушать, запоминать или записывать все идеи, но молчать! Если будет гвалт у "генераторов", то это нормально, даже хорошо. **Дети** должны выплеснуть свои эмоции вместе со своими идеями. Время на "орание" надо неуклонно сокращать, через некоторое время **дети** научатся "орать" по очереди, а потом и нормально говорить по очереди.

5. Все идеи **детей** надо умудриться записать на доске или запомнить. Уместен магнитофон.

6. Когда идеи иссякнут, надо дать слово "аналитикам". Пусть они дружелюбно оценят каждое решение и выберут несколько лучших, а также предложат свои решения.

Обязательно предоставьте возможность **каждому ребенку защитить свое решение**, найти ему оптимальную область или условия применения. Это очень важный момент - вырабатывается умение отстаивать свое мнение или согласиться с более сильными доводами.

Похвалите всех детей, отметьте самых активных и остроумных.

7. В следующий раз поменяйте **детей** ролями. Скоро выявятся лучшие "генераторы" и "аналитики".

Веселые старты. 1 вариант

ТЕЛЕГРАФ

Проверка сплоченности команд. Ведущий исполняет роль "передатчика", а его помощник — "приёмника". Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу. Игроки каждой команды берутся за руки. "Передатчик" и "приёмник" стоят в начале и в конце шеренги. Они берут за руки крайних игроков команд - получается замкнутая цепочка. Теперь "передатчик" одновременно с одинаковым усилием пожимает руки игроков левой и правой команд. Игрок, получивший таким образом сигнал, передаёт его дальше, пожимая руку соседу.

"Приёмник" должен оценить, какая команда первой передаст сигнал по цепочке. Задачу можно усложнить, посылая несколько сигналов разной силы (наподобие точек и тире в азбуке Морзе).

ЗЕРКАЛО

Проверка наблюдательности. От каждой команды выходят по одному игроку и становятся лицом друг к другу. Один показывает несложные движения, другой должен изобразить его зеркальное отображение. Например, показывающий дотрагивается правой рукой до левого уха - "зеркало" должно дотронуться левой рукой до правого уха и т.д.

СЛЕПЫЕ ПОВОРОТЫ

Тренировка координации движений. Эта игра для тех, кто уже умеет выполнять команды: "направо", "налево", "кругом". Две шеренги встают лицом друг к другу. Игроки должны расступиться на один шаг, все закрывают глаза. Ведущий отдаёт команды поворотов, но поворачиваться нужно в прыжке. Ведущий усложняет команды: "2 раза налево!", "3 раза направо!" и пр. Когда можно будет открыть глаза, посмотрите, кто в каком положении окажется.

УПРАЖНЕНИЯ НА СКОРОСТЬ И ЛОВКОСТЬ

Команды строятся в "колонны" (в затылок). Первые игроки — на старте. Перед ними линия финиша. Каждый должен дойти до неё и вернуться назад одним из предложенных способов.

Шаги гигантские: шагать нужно как можно шире, не переходя на бег.

Шаги со скрещенными ногами.

Шаги по бумаге: каждой команде выдаётся по 2 листка бумаги, немного большей, чем две подошвы. Встать обеими ногами на один листок, а другой положить перед собой. Переступить на листок спереди и взять листок сзади и т.д. **Бег "стенами":** каждая команда делится на пары, игроки становятся спиной друг к другу и бегут, взявшись под локти.

Прыжки на одной ноге. Если игра проводится в классе, каждый участник, допрыгав до доски, рисует на ней цветок. Букеты команды "дарят" друг другу.

Веселые старты. 2 вариант

• Беговые:

- Добежать до места назначения, выполнить задание и вернуться на линию старта.
- Бежать всей командой, при этом каждый участник бежит обхватив руками впереди бегущего.
- Бежать по два участника. Участники бегут спинами друг к другу.
- Чехарда. Бегут два участника, перепрыгивая через друг друга.
- Один из участников держит другого за ноги, а первый бежит на руках.

• Бег с приспособлениями:

- Бег в мешках.
- Бег с мячом. Участник катит мяч впереди себя ногой, участник прыгает с мячом зажатом между щиколоток, участник ведет мяч рукой....
- Бег с предметом в руке (ложка с водой, стакан с водой, теннисная ракетка с мячиком...)
- Бег со скакалкой
- С гимнастическим обручем.

• Конкурсы на ловкость:

- Забрасывание мяча в корзину.
- Попадание кольцом на палку.
- Перекидывание мяча между игрокам.
- Кидание дротиков.
- Боулинг или сбивание предметов мячом.

Веселые старты. 3 вариант

Коллективный забег сороконожек – предстоящий забег необычен тем, что в нем участвует вся команда. Обхватив впереди стоящего игрока руками за талию, бегут за ведущим до назначенного места, например, той же импровизированной горы. Оббегают ее и возвращаются назад. Очень важно при этом не столкнуться лбами с командой соперников и не споткнуться и не устроить «кучу малу».

Та команда сороконожек, которая без промедления и заминок обойдет «гору» и вернется первой назад, на исходную позицию, считается по праву победительницей.

. **«Мячики-скакалки»** – задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатом щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатом между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Ведущий подает сигнал началу соревнования четверостишием, последние слова которого означают начало старта:

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем мы с тобой играть
В мяч веселый, озорной,
Покатились же, не стой!..

6. Эстафета с мячом – состязание заключается в следующем: команды строятся в ряд. Первые игроки передают мяч следующим до тех пор, пока он не попадет к последним. Последние игроки, обегая каждый свою цепочку, становятся во главе своих команд и передают мяч к игрокам, стоящим за ними. Мяч вновь попадает последнему игроку цепочки, который также должен ее обегать и стать во главе команды и так далее.

Выигрывает та команда, игроки которой раньше поменялись местами.

7. Эстафета с бегом – один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, быстрее справившаяся с заданием, считается победительницей.

Программа тренинга личностного роста для подростков "Пойми себя"

Тренинг "Пойми себя" предназначен для подростков. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность

семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Цель тренинга: Создать условия для личностного роста подростков.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Категория участников:

Тренинг рассчитан на подростков, лучше, если возраст участников превышает 11-12 лет. Дети младшего возраста еще не вступили в подростковый период поиска себя, и им сложно будет заниматься неактуальными для них темами.

Состав групп:

- Оптимальная численность 12-18 человек;
- Группы должны комплектоваться на добровольной основе;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Место проведения:

Зал для проведения тренингов, аудитория.

Форма проведения:

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю. Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Оздоровительная работа.

Основополагающими идеями в работе с детьми в пришкольном летнем лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- осмотр детей медицинским работником в начале и в конце смены;
- утренняя гимнастика;
- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере в светлое время суток);
- организация пешеходных экскурсий;
- организация выездных экскурсий;
- организация здорового питания детей;
- организация спортивно-массовых мероприятий:
- спортивные эстафеты;
- подвижные спортивные игры.

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

Инструктажи

- Инструктажи для детей: «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Правила при поездках в автотранспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»; «Правила безопасности при терактах», «По предупреждению кишечных заболеваний», «Меры безопасности жизни детей при укусе клещом»