

Министерство образования и науки Республики Адыгея

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Республики Адыгея
«Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»**

**Практико-ориентированная подготовка
педагога для работы в детском
оздоровительном лагере**



Майкоп, 2019

УДК 371
ББК 74. 200. 587
П 69

Ответственный за выпуск:

Шорова Ж.К., заместитель директора по научной и инновационной деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования Республики Адыгея «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации», кандидат филологических наук

Авторы – составители:

Гучетль А.А., доцент кафедры БЖ ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», кандидат биологических наук;

Татлок М.С., методист Центра дошкольного, начального образования и воспитательной работы ГБУ ДПО РА «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»

Рецензенты:

Максименко У.В., старший преподаватель Центра развития педагогического психологического образования ГБУ ДПО РА «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации», кандидат психологических наук;

Шехмирзова А.М., доцент кафедры общей педагогики ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», кандидат педагогических наук

Методическое пособие «Практико-ориентированная подготовка педагога для работы в детском оздоровительном лагере» содержит необходимые психолого-педагогические аспекты работы в детских оздоровительных лагерях в условиях временного детского коллектива, рассмотрены требования, права и должностные обязанности сотрудников детских лагерей. Большое внимание уделено вопросам возрастных особенностей детей и подростков, работе в условиях детского временного коллектива, планированию, организации и проведению коллективных творческих дел.

Пособие рекомендовано для использования педагогами, студентами педагогических заведений как теоретическая и практическая помощь в детских оздоровительных лагерях.

Дорогие вожатые, воспитатели!

Данное методическое пособие – теоретическое и практическое руководство для вожатых (воспитателей), которые посвятят себя работе в летнее время в детских оздоровительных лагерях.

Искусство быть вожатым – это творческий и ответственный труд, ведь вам предстоит обратиться к душе ребенка напрямую, и принять его таким, какой он есть. Только профессионализм, который включает в себя владение теоретическими знаниями и умениями применять их на практике, поможет педагогу в работе и общении с детьми.

Сборник содержит теоретическую и практическую части. В теоретической части представлена комплексная система оздоровительной работы в детском лагере, а во второй части, практической, собраны методические разработки конкретных дел, направленных на физическое оздоровление ребенка, на развитие его двигательных навыков, пропаганду здорового образа жизни и культурных норм поведения, на знакомство ребят с формами организации досуга, позволяющими сохранить и укрепить собственное здоровье. Вы получите ответ на вопрос «Как работать с детьми, чтобы было интересно и вам, и им?»

В любых делах при максимуме сложностей

Подход к проблеме все-таки один:

Желанье – это множество возможностей,

А нежеланье – множество причин.

(Э. Асадов)

Успехов и удачи в нелегкой, но нужной работе!

Введение

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям вкус к регулярным занятиям физкультурой. Сделать это не просто. Если дети с первых лет приучены к правильному режиму, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое.

Организация летнего отдыха школьников осуществляется в наименее управляемой и регламентируемой сфере воспитательной работы с подрастающим поколением, выступает одновременно и как самостоятельная работа педагогов: они включены в штатное расписание оздоровительного лагеря, соблюдают трудовую дисциплину, получают заработную плату, на них распространяется действие соответствующих законодательных документов. Педагоги не только организуют жизнедеятельность детей в лагере, но и несут юридическую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников.

Педагоги становятся полноправными представителями психолого-педагогического коллектива образовательно-воспитательного учреждения, каким является оздоровительный лагерь, вступают во взаимодействие с другими его службами, с администрацией и представителями производственного предприятия, в ведении которого находится лагерь, с родителями воспитанников.

В летний период расширены возможности воспитывать детей и подростков исключительно на демократическом уровне.

Вожатые и воспитатели в условиях оздоровительного лагеря ближе к социальному и природному окружению, что позволяет расширить сферы влияния на воспитанников.

Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях. Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

Конкурсы и игры занимают значительное место в работе с детьми. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных мероприятий, оригинальностью их проведения.

Данная форма работы всегда является выигрышной, так как в ней представлены не только игровые моменты, оригинальная подача материала, но и занятость детей в различных формах коллективной и групповой работы при подготовке и выполнении заданий.

Система работы в летнем лагере включает не только организацию отдыха и досуга детей, но и развитие их физического и духовного здоровья.

Причём важно не только научить ребенка есть здоровую пищу и ухаживать за своим организмом, необходимо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Ведущим фактором в летнем оздоровительном лагере является развитие мотивационной сферы здорового образа жизни, где комплексно решаются задачи физического и валеологического воспитания.

Исходя из условий летнего лагеря, основным приоритетным направлением педагогической деятельности является обеспечение физического, социального, психологического, духовного благополучия ребенка.

Физическое благополучие – сохранение и укрепление подростком своего здоровья.

Социальное благополучие – социальная адаптация в новых условиях (новизна социальной позиции, динамика социальных ролей, возможность самореализации в системе быстро меняющихся социальных отношений).

Психологическое благополучие – создание в детском сообществе благоприятной атмосферы, снятие стрессов и неврозов.

Духовное благополучие – ощущение своей неразрывности с окружающим миром.

Оздоровительная деятельность - совместная деятельность педагога и ребенка, направленная, с одной стороны, на собственное оздоровление ребенка, а с другой – на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и способов его сохранения. **Оздоровление** – расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов.

Таким образом, важно создать педагогические условия для развития и оздоровления детей в летний период, используя для этого наиболее эффективные средства, способы, разнообразные формы оздоровительной, творческой деятельности. Такие условия в период летних каникул возможно создать в летнем лагере, где создаются программы, формируются педагогические коллективы, деятельность которых направлена на развитие ребенка, обеспечение его духовного и физического благополучия. Немаловажное значение имеют природно-климатические условия, которые способствуют оздоровлению ребенка.

Обстановка лагеря, которая отличается от домашней и школьной обстановки, – это ключевой фактор в определении программ деятельности педагогов в работе с детьми (обстановка совместного проживания детей, развлечение и отдых, процесс индивидуального развития и взросления ребенка, тренировка безопасного и здорового образа жизни, развитие духовной жизни и ценностей и др.), педагоги оказываются в разностороннем контакте с воспитанниками.

Кратковременность пребывания детей и воспитателей в лагере дает возможность спланировать работу и оценить ее результаты в обозримый промежуток времени. Это является важным стимулом эффективности работы педагога.

Теоретическая часть

Обязанности педагога (вожатого, воспитателя):

1. За две недели до начала смены пройти медицинский осмотр и прибыть на работу в лагерь за 2-3 дня до начала смены, принять участие в подготовке к приему детей.

2. Безоговорочно подчиняться правилам внутреннего распорядка лагеря, распоряжениям администрации, строго соблюдать режим дня и трудовую дисциплину.

3. Во всех делах и отношениях с детьми и взрослыми проявлять педагогический такт, гуманность, высокую нравственность.

4. Своевременно планировать свою работу, отчитываться перед директором лагеря и его заместителем, активно участвовать в обсуждении вопросов жизни лагеря.

5. Нести полную ответственность за жизнь и здоровье детей.

В повышении эффективности летнего отдыха школьников и становлении личности педагога-воспитателя большую роль играют способы руководства деятельностью педагогов в лагере. Этому служат внутренние резервы психолого-педагогической системы и организация воспитательного процесса в летних лагерях:

- планерки;
- помощь администрации в планировании и организации работы в отряде;
- проведение практических дел администрацией лагеря для «новичков»;
- привлечение старшеклассников к научно-исследовательской работе по проблемам совершенствования воспитательной работы лагеря.

Структура общих планерок:

- выяснение положения дел в отрядах за определенный промежуток времени (день, неделя);
- определение стратегических и тактических задач в работе с детьми;
- проектирование общелагерных дел, поручений, определение задач воспитателей и отрядов в подготовке и проведении данного дела;
- ознакомление с замыслами, планами работы отрядов на будущее.

Основная, первостепенная задача и требование к воспитателям, вожатым и сотрудникам: «Самые главные в лагере - это дети, ребенок должен быть здоров, сыт и чист».

Должностная инструкция вожатого (воспитателя) детских оздоровительных лагерей

1. Общие положения

1.1. Вожатый (воспитатель) планирует и организует жизнедеятельность детей в лагере.

1.2. Помогает начальнику лагеря, старшему педагогу в организации воспитательного процесса.

1.3. Подчиняется непосредственно начальнику лагеря и старшему педагогу.

1.4. Педагог – воспитатель назначается и освобождается от должности начальником лагеря по согласованию с администрацией лагеря.

2. Квалификационные требования

2.1. Должен иметь высшее или среднее специальное образование.

2.2. Должен знать действующие законы по вопросам деятельности детских оздоровительных лагерей.

2.3. Должен знать возрастную и специальную педагогику, психологию детей и подростков.

2.4. Должен уметь владеть методикой по вопросам обучения и воспитания детей и подростков.

2.5. Вожатый (воспитатель) должен иметь опыт работы в детских оздоровительных лагерях.

3. Основные обязанности

3.1. Проводит повседневную работу по организации отдыха и воспитания детей и подростков в своем отряде.

3.2. Должен знать индивидуальные особенности детей и подростков, их интересы, способности.

3.3. Организует выполнение режима дня в своем отряде.

3.4. Организует досуг, вовлекая детей и подростков своего отряда для участия в мероприятиях, проводимых в лагере.

3.5. Обеспечивает соблюдение правил охраны жизни, здоровья детей и подростков при проведении различных мероприятий, экскурсий, туристических походов.

3.6. Оказывает методическую и организационную помощь старшему педагогу.

3.7. Вожатый (воспитатель) обязан присутствовать на ежедневных планерках.

3.8. Вожатый (воспитатель) обязан знать правила оказания первой медицинской помощи.

4. Ответственность

4.1. Несет ответственность за жизнь, здоровье детей и подростков своего отряда в соответствии с действующим законодательством.

4.2. Несет ответственность за жизнь и здоровье детей и подростков на пути следования и во время проведения экскурсий.

4.3. Несет ответственность за предупреждение и преодоление негативных явлений в детской среде.

4.4. Несет ответственность за создание мер по безопасности жизнедеятельности детей и подростков.

4.5. Вожатый (воспитатель) несет ответственность в соответствии с действующим законодательством за применение недопустимых методов в общении с детьми, связанных с физическим или психическим насилием над личностью подростков.

4.6. За невыполнение или ненадлежащее выполнение данной инструкции, Положения оздоровительных учреждений, правил внутреннего распорядка, законных распоряжений директора, начальника лагеря, старшего

педагога вожатый (воспитатель) несет юридическую ответственность в порядке, установленном действующим законодательством.

5. Права

5.1. Вожатый (воспитатель) имеет право на создание благоприятных условий для своей профессиональной деятельности.

5.2. Имеет право на защиту своей чести и достоинства.

5.3. Имеет право запрашивать и получать в соответствии с действующим законодательством информацию, необходимую для выполнения своих служебных обязанностей.

6. Вожатому запрещается:

6.1. Оставлять детей отряда без присмотра, в том числе в ночное время.

6.2. Самому или с детьми покидать территорию лагеря без разрешения начальника лагеря или старшего вожатого.

6.3. Допускать присутствие на территории лагеря посторонних лиц без разрешения начальника лагеря.

6.4. 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.

6.5. 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.)

6.6. 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.

6.7. 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.

Как завоевать авторитет?

Творческая и эффективная работа вожатого – это, прежде всего, умение установить прочный контакт с детьми. Подчинения можно добиться приказом, угрозой, требованием, но воспитательный эффект такого воздействия равен «нулю».

Одной из самых часто встречающихся педагогических проблем в лагере, особенно в первые несколько дней пребывания, является завоевание авторитета перед отрядом и умелое его использование. Отношения между детьми и вожатым строятся на взаимном доверии и уважении, необходимо

дать детям чётко понять, что вожатый – не друг, с которым можно общаться, как вздумается, но и не жестокий надзиратель, которого нужно бояться.

Вожатый – это старший товарищ, к которому можно обратиться за помощью.

Очень часто бывает, что пассивное поведение вожатого в начале смены чревато полной потерей контроля над детьми и всеми вытекающими отсюда последствиями.

Очень важно не добиваться подчинения ребят любыми методами, используя повышение голоса (хотя совсем без этого - не обойтись), ни при каких случаях не применять физическое воздействие. Это не даст ничего, кроме озлобленности и замкнутости, и очень трудно будет тогда добиться каких-либо результатов в работе.

Детям надо дать понять, что их отдых в лагере напрямую и, в первую очередь, зависит от вожатых. Надо объяснить им, что отряд – это единое целое, временная семья, которая сохранит связи и взаимоотношения, возможно, на многие годы.

В начале смены очень важно закрепить дисциплину и добиваться уважения к себе как к вожатому, хотя подлинный авторитет, возможно завоевать у детей гораздо позже и только тогда, когда появятся совместные цели и интересы со всем отрядом. Необходимо в правильных пропорциях сочетать воспитание «кнутом и пряником» и не забывать, что каждый ребенок – это личность и индивидуальность, и осуществлять работу с учетом этих правил.

В общении с детьми вожатые часто впадают в крайности, так как не знают, как себя вести, какую позицию по отношению к детям занять. Лучше всего встать в позицию старшего товарища. Не забывайте, что вы уже взрослый человек, просто еще молоды.

Каждый ребенок в отряде должен быть уверен в хорошем к себе отношении и должен чувствовать со стороны вожатого уважение к себе. Нельзя «воевать» с детьми, вожатый должен всеми способами уходить от конфликта. Вожатый, он же воспитатель, никогда не имеет права обижаться на детей, взрослый человек может легко обидеть ребенка недостаточным вниманием. Каждый ребенок должен считать вас своим вожатым, а не только ваши любимцы, постарайтесь уделить внимание каждому, независимо от ваших личных симпатий и антипатий. Не нужно вторгаться в жизнь ребенка, в его взаимоотношения с другими людьми, в его внутренний мир, важнее заслужить это приглашение.

Не бойтесь требовать, если ваши требования разумны. Дети это поймут и примут. У «добреньких» вожатых дешевый авторитет.

Не забывайте, что у ребенка есть своя точка зрения. Мало просто самому считать, что поступаете правильно и справедливо, необходимо, чтобы и ребенок это понимал. Убедите его в этом, и вам будут верить.

Степень откровенности и правдивости с детьми вам поможет определить чувство меры и осознание разницы в возрасте. Дети очень чутко

чувствуют фальшь, если затрудняетесь ответить на какой-то вопрос или дать какое-либо обещание, лучше не делайте этого.

Ваши проблемы не должны касаться детей. Вожатый должен быть эмоциональным и энергетическим аккумулятором для своих детей.

Множество вопросов, детские проблемы, которые вам могут показаться несущественными, для детей очень существенны и игнорировать это будет большой ошибкой. Дети видят, слышат, думают, понимают и действуют по-своему. К этому можно приспособиться, вспомнив себя в детстве.

Вожатый! Дети уважают и любят его, гордятся им и чувствуют себя рядом с ним свободно и уверенно. Результат будет выражаться в тепле и привязанности к тебе детей, в любви и в уважении.

Ненавязчиво, но настойчиво вы должны следить за такими вроде бы очевидными моментами (это касается любого возраста):

- по утрам необходимо чистить зубы, умываться;
- мыть руки надо, если вы вышли из туалета, перед каждым приемом пищи, после спорта, трудового десанта, а вообще, чем чаще, тем лучше;
- вечером, перед сном, следует мыть ноги;
- мыться в душе следует хотя бы раз в три дня;
- одеваться надо по погоде, чисто и опрятно, не забывать расчесываться;
- грязную одежду можно складывать в мешок (подарок родителям в родительский день), можно попробовать самостоятельно постирать;
- расстилая или застилая кровать, необходимо стряхнуть простынь (летом у детей песок даже в ушах);
- все дырки, прорехи, оторванные пуговицы можно пришить с помощью нитки и иголки, все когда-то учились с нуля;
- промокшие вещи и влажные банные принадлежности не нужно класть в шкаф;
- если таких вещей много, натяните веревку рядом с корпусом;
- уборку в палатах надо производить дважды в день (подметание), ну а влажную уборку проведут уборщицы;
- не забывайте, что медицинскую помощь должны оказывать врачи; если вам кажется, что ребенок болен, обязательно отвести его в медпункт;
- если дети на три недели оторваны от родителей, это не значит, что они не должны умываться, расчесываться и следить за собой. Кроме вожатого, о детях позаботиться некому – помните об этом.

В педагогической деятельности А.С. Макаренко была разработана система методов воздействия на детей, с этой системой мы хотим вас познакомить.

Метод детской радости – важнейшее средство превращения трудных обязанностей в источник и стимул творческой деятельности, в радость.

Метод завтрашней радости – непрерывная смена старых перспектив детской радости.

«Человек не может жить на свете, – говорил Макаренко, – если у него нет впереди ничего радостного. Истинным стимулом человеческой жизни

является завтрашняя радость»).

Метод общественного мнения – не только средство ограничения негативных моментов, но и организующее начало всего поведения.

Важно помнить, что общественное мнение ребят может стать действительно воспитательным моментом только в случае, если оно правильно организовано, когда создан здоровый воспитательный коллектив.

Метод требования заключается в умении поставить требование так, чтобы его выполнили.

Никогда не предъявляй требование до тех пор, пока не убедишься, что у тебя достаточно сил, чтобы изменить поведение ребят.

Метод непосредственного воздействия лидера – осуществляется по 2 каналам:

- специальное воздействие – возможно там, где коллектив не в состоянии самостоятельно справиться с возникшими противоречиями. Формы выражения: беседа, игра, специальные поручения;

- личный пример лидера.

Метод наказания – средство разрешения конфликтов и средство воспитания определенных положительных черт характера.

Общие требования:

- наказание должно быть чрезвычайно индивидуальным;
- наказание не должно быть частым;
- наказывать можно только тогда, когда вопрос о виновности совершенно ясен как самому наказуемому, так и всему коллективу;
- эффективность применения наказания определяется не количеством и жестокостью, а тем, какое общественное мнение вызывает оно в коллективе.

Простые правила

Человеческое общество устроено так, что оно может нормально функционировать только в том случае, если в нем поддерживаются нормальные человеческие отношения. Обратимся к практической стороне этого дела. Попробуй развить эти мысли, и ты увидишь, что это пойдет только на пользу в твоих отношениях с окружающими.

- Тот, кто лучше знает себя и других, быстрее найдет свое место в жизни.

- Каждый имеет право на то, чтобы им восхищались, чтобы ему аплодировали, имеет право на любовь, благополучие и т.д. Не нужно забывать, что и другие имеют на это право.

- Ты счастлив, когда тебя понимают. Счастливы и другие, когда находят внимание.

- Нередко тебе придется прилагать усилия, чтобы добиться понимания, и предпринять адекватные шаги, чтобы в свою очередь быть понятым. Не забывай о том, что и другие могут испытывать трудности, добиваясь понимания.

- Помни, что о тебе судят не по твоим словам или намерениям, а по реальным делам.

- Тот, кто не испытывает жизнь, не имеет возможности убедиться в собственных силах. Проверая людей в деле, ты можешь узнать, на что они способны.

- Идеи не падают с неба, но их можно искать – одному или вместе с другими.

- Силой и принуждением, грубостью и угрозами можно подчинить себе других, но это будет мнимый успех.

- Если ты не в состоянии понять других, следует спросить себя, не является ли чье-либо странное поведение или отчужденность по отношению к тебе своего рода потребностью в психологической защите от тебя.

- Здоровый юмор особенно кстати, когда нужно скрасить темные стороны жизни и подбодрить других.

- Не следует делать из моральных «мух» моральных «слонов», особенно когда речь идет о чужой морали.

- Каждый строит свой собственный мир, но при этом следует учитывать, что и другие строят его.

Нормы поведения с детьми:

Вы приехали в лагерь не для того, чтобы дети для вас, а вы для детей.

Дети вам не должны, а вы им обязаны - на основании вашего добровольного заявления о приеме на работу.

Ничего не требуйте категорично – найдите слова убеждения, разумности и необходимости. Требуйте мягко, но твердо.

Главное - обеспечить сохранность жизни и здоровья детей, а творческая и личностная реализация уже потом.

Не перекладывай ответственность за детей и работу на других.

Постарайся все решать по-доброму, спокойно и без угроз - вначале используй внутренние ресурсы, а потом переходи к более кардинальным мерам, значимым лицам, постепенно до получения нужного результата.

Вожатый в лагере для детей - и Мама, и Папа, и Бабушка, и Дедушка, и Брат, и Сестра, и Друг, и Учитель ...

Правильно понять, чего от вас ожидают, правильно отреагировать – это залог успеха в общении и в работе.

Пользуйся опытом общения и работы с детьми, используй свой опыт и опыт других.

Больше разговаривай с детьми, размышляй вместе с ними, анализируй, храни детские секреты, не давай оценки и советы.

Трепетно относись к моменту доверия - это многого стоит.

Используй в общении с детьми юмор, шутки, а не обидные для детей сравнения.

Не повторяй ни своих, ни чужих ошибок - учись на чужих ошибках.

Не бойся признавать свои ошибки перед детьми. Это укрепит твой авторитет, проверено опытом.

Лично показывай пример правильного поведения и общения.

В случае необходимости, попроси помощи более опытных педагогов, людей, которым ты доверяешь, или воспользуйся их советом.

Не позволяй никому - в вашем присутствии оскорблять или унижать ребенка.

Не заигрывай с детьми – дешевый авторитет – плохой помощник в работе. Дети всегда отличают настоящее от фальшивого.

Жаргонные, матерные, сленговые, оскорбительные слова – не для общения с детьми. Дети подумают, что их использование – это хорошо и нормально.

Не задавай бестактные вопросы – прояви культуру и образованность, а иначе ты рискуешь получить соответствующий ответ, а других поставить в неловкое положение.

Мальчики и девочки не одно и то же! - строить отношения с ними нужно по-разному, методы и приемы кардинально отличаются.

Нет хороших и плохих детей – просто все мы разные и не похожие и по достоинству оценить эти различия – наша задача.

Время меняет нас – наши представления, идеалы, планы, педагогические подходы к детям, к проблемам и к запросам. Прислушайся к происходящему, адекватно реагируй на происходящие процессы.

Дети не ленивы – отказ детей от участия в жизни и работе лагеря – это скорее боязнь ошибиться, быть неуспешным, осмеянным. Найдете причину – измените следствие.

Твоя задача – не переделывать детей по своему образу и подобию – помочь стать ему самим собой – наша задача.

Вспоминай себя – в возрасте твоих ребят. Ты всегда ли соответствовал предъявляемым требованиям?

Согласовывай обещания не с желаниями, а со здравым смыслом и своими возможностями.

Будь интересным – покоряй детей, удивляй, поражай, заряжай своей энергией, учи и учись сам.

Работа с коллегой

Вы знакомитесь со своим будущим коллегой. Расскажите друг другу о себе то, что считаете нужным: особенности своего характера и темперамента, чего от вас можно ожидать в критических ситуациях, в случае переутомления и особенно в общении с детьми, какой опыт работы с детьми у вас есть, какой багаж за плечами, с каким настроением едете на смену, какие есть опасения. Помните, в том, что касается работы, у вас друг от друга не должно быть секретов. И как бы в дальнейшем ни сложились ваши личные отношения, для детей вы должны быть идеальной парой и любимыми напарниками. Все ваши ссоры, выяснения отношений, несогласия - не при детях. Видите, что напарник не прав, не стоит мгновенно реагировать и «спасать» ситуацию. Отзовите в сторону и поговорите.

Прислушивайтесь друг к другу, поддерживайте авторитет своего напарника. Соблюдайте в работе равноправие и единство требований. Будьте принципиальны друг с другом (вы работаете с детьми), но в то же время внимательны, терпимы и доброжелательны. Не давайте друг другу «умереть на работе». Вас двое, иногда кто-то может выспаться (извечная вожатская

проблема), разумно распределяйте работу. В большинстве случаев, чем удачнее слажена работа коллег-вожатых, тем дружнее отряд и тем лучше настроение у детей, и смена проходит под знаком любви и согласия.

Главное – старайтесь находить компромиссы для совместной деятельности, будьте откровенны и уважительны друг к другу.

От первого контакта, разговора в первый вечер во многом зависит успешность работы на смене. Не старайтесь казаться лучше, чем вы есть: за время совместного проживания и работы все равно всё станет явным, так что смело говорите о своих достоинствах, недостатках и вредных привычках и постарайтесь вызвать такое же доверие у напарника.

Особенности отношений коллег

- Коллеги всегда придерживаются одной точки зрения. (Если один сказал «нельзя», другой не может разрешить!). Поэтому обо всем надо договариваться заранее!

- Обычно автоматически получается, что обязанности распределяются. Например, один вожатый становится более строгим. Но нельзя забывать, что если вы становитесь «добрым» вожатым, вашему напарнику придется стать «злым», а это не всегда приятно.

- Авторитет коллеги. Говорить детям про другого вожатого хорошие вещи, если у него недостаточно высокий авторитет. Обращать их внимание на положительные качества.

- На вожатские планерки ходить по очереди!

- Ситуация: один вожатый не может уложить шумную палату спать. Надо ли второму вожатому ему помочь? (С одной стороны, этим он подорвет его авторитет, с другой, если он не вмешается, дети не улягутся).

- Все друг другу рассказывать, в особенности об отряде (о каких-то ситуациях, проблемах).

- Договориться о мелочах и важных вещах, кто проводит зарядку, кто ведет огоньки, выходные дни, подготовка к мероприятиям (конечно, идеальный вариант – всё по очереди, но бывает, что удобно по-другому).

- Если напарник что-то делает неправильно (по вашему мнению) или как-то обижает, надо это высказать, обсудить, отбросить свое Я и найти возможность устранить конфликт, тем самым сохранить атмосферу в отряде.

- Важно распределение обязанностей. Не забыть про бытовые проблемы, которые ложатся на плечи вожатых!!! Надо договориться заранее с напарником, кто что делает.

Коллега-напарник – это ваш брат или сестра, и защитник, и опора, и надежда, и жилетка, в которую всегда можно поплакаться. Если вы с ним в первый день не обсудили план действий во время приезда детей, не обсудили набор игр, в которые будете играть в первые дни, и как построите свою работу, то тогда это надо сделать максимально быстро в первые часы первого дня. И если ваши мнения не совпадают, то никак не стоит перед детьми выяснять кто прав. Так что не забывайте: роднее напарников никого нет и ссориться с ними не надо. Все ваши разногласия легко решить и, скорее

всего, принятое решение не сильно повлияет на работу с отрядом, так что не стоит разводить споры и ссоры на ровном месте.

«ЗАПРЕЩЕННЫЕ» темы для разговора в присутствии детей!

- выяснение отношений между вожатыми;
- обсуждение детей;
- обсуждение администрации оздоровительного лагеря, ее указаний;
- решение вопросов личного характера.

Внимание! Запомните:

Как только в пределах видимости появится хотя бы один ребенок, вы с напарником становитесь одной командой, понимающей друг друга.

Кто же такой вожатый?

Для того чтобы узнать каким должен быть современный вожатый, мы решили взглянуть на эту тему глазами самих вожатых и тех, кто лучше всех знает ответ на этот вопрос – самих детей.

Вожатый – это...

Человек, заменяющий тебе родителей, друзей на целый месяц. С ним можно отдохнуть, поговорить и даже поплакаться «в жилетку».

Помощник, товарищ, готовый помочь тебе в любую минуту, в любой ситуации, который делает жизнь яркой, интересной, просто восхитительной.

Воспитатель - друг, затейник, нянька, психолог, врач, турист, спортсмен, в общем, этот человек – универсал. Основное качество – доброта и любовь к детям.

Требования к вожатому, выдвинутые подростками.

Какими качествами должен обладать современный вожатый?

А – авангардный, авантюрный, авторитетный, артистичный.

Б – балдежный, бдительный, безумный, благородный.

В – веселый, великодушный, воображающий, выдержанный.

Г – горячий, с головой, грамотный.

Д – деловой, деликатный, добрый, достойный, доходчивый.

Е – единственный, естественный.

Ж – живой, жизнерадостный.

З – заботливый, загадочный, не зануда, заковыристый, зоркий.

И – интеллигентный, с изюминкой, без изъянов, интересный, искренний.

К – красивый, классный, корректный, крутой.

Л – ласковый, лидер, лояльный, лучший, любопытный, любимый.

М – миролюбивый, могущий, мудрый, мужественный.

Н – нежный, не злопамятный, настойчивый, находчивый, неукротимый.

О – обаятельный, общительный, организованный, отзывчивый, отчаянный.

П – примерный, прикольный, педантичный, преданный детям.

Р – разведчик, разнообразный, раскованный, рискованный.

С – стильный, самый-самый, смелый, строгий, счастливый.

Т – терпеливый, толковый, требовательный, труженик, турист, тактичный.

У – уважаемый, уважающий, уверенный, увлеченный, улыбчивый, умелый, умный.

Ф – фантазийный, фейерверк, физически совершенный.

Х – хороший, хотящий, художественный.

Ц – целеустремленный, цепкий, циркач.

Ч – человечный, честный, чудесный.

Ш – шустрый, с шармом, с шиком.

Щ – щепетильный, щедрый.

Ю – юморной.

Я – яркий.

Этот огромный список качеств поможет в самосовершенствовании и самообразовании педагога. Только самообразование способствует успешному развитию педагогов и только самосовершенствование помогает воспитывать новое поколение и смотреть уверенно в будущее.

Заповеди вожатого (воспитателя)

-Прими все, что есть в ребенке (кроме того, что угрожает его жизни, здоровью).

-Ищи истину вместе с ребенком.

-Старайся ничему не учить ребенка напрямую - учись сам.

-Искренне восхищайтесь всем красивым, что есть вокруг.

-Считайте своим основным педагогическим методом осознанное наблюдение за ребенком.

-Помни, серьезное разрушается смехом, смех - серьезным.

-Помни, что ты существуешь ради ребенка, а не он ради тебя.

-Воспринимайте вопросы и высказывания ребенка всерьез.

-Покажите ребенку, что его любят и принимают, безусловно, таким, какой он есть, а не за успехи и достижения.

-Помогайте ему строить свои собственные планы и принимать решения.

-Не унижайте ребенка, не давайте ему почувствовать, что он чем-то хуже вас.

-Приучайте ребенка мыслить самостоятельно.

-Хвалите ребенка только за конкретные успехи и поступки и делайте это искренно.

-Давайте ребенку возможность самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них.

-Учите ребенка общаться со взрослыми любого возраста.

-Развивайте в ребенке позитивное восприятие его способностей.

-Поощряйте в ребенке максимальную независимость от взрослых.

-Верьте в здравый смысл ребенка и доверяйте ему.

Табу вожатого (воспитателя)

НЕ позволяй себе неодобрительных замечаний по поводу внешних и внутренних недостатков человека в присутствии детей.

НЕ допускай оскорблений по отношению к детям со стороны других детей.

НЕ навязывай детям свою волю.
НЕ держись изолированно от детей.
НЕ проявляй самоуправства в моменты неподчинения.
НЕ создавай стрессовых ситуаций для детей и коллег.
НЕ занимайся своими личными делами в рабочее время.
НЕ слушай только себя.
НЕ позволяй равнодушного отношения к детям.
НЕ потакай ленивым.
НЕ пытайся выяснить что-либо с помощью силы.
НЕ срывай свое плохое настроение на детей.
НЕ веди беседы на запрещенные темы в присутствии детей.
НЕ унижай детей и НЕ смейся над ними.
НЕЛЬЗЯ: запрещать что-либо, а потом это же позволять; быть хмурым, скучным, нудным, равнодушным, появляться перед детьми в неопрятной одежде.

Взаимоотношения вожатого с детьми

Чтобы добиться успеха в своей деятельности, вожатый должен стать для детей и подростков не только руководителем и организатором, но и старшим товарищем, другом, к которому бы все прислушивались, человеком, умеющим чувствовать настроение, правильно подбирать игры, разумно реагировать на шалости, умеющим предотвращать конфликты, контролировать ситуацию, разрешать уже возникшие конфликты, предоставлять детям разумную свободу. Для этого вожатому необходимо знать свои обязанности и права, стремиться выполнять эти обязанности, с уважением относиться к детям, и, если это возможно, любить их, вне зависимости от их нравственных качеств. Вожатый должен помнить, что готовых рецептов для решения педагогических ситуаций нет, но есть некоторые закономерности, зная которые, можно найти свой, наиболее удачный выход, свое решение.

Для того чтобы лучше понимать характер межличностных отношений детей, в младшем отряде рассмотрим более подробно взаимоотношения младших школьников со сверстниками.

Ваши самые «маленькие» подопечные - это люди, активно овладевающие навыками межличностного общения. Они, как правило, очень хотят и стремятся завязать дружеские отношения, общаться со своими товарищами. В то же время в процессе формирования межличностных отношений младших школьников значительная роль отводится взрослому.

В начальный период знакомства дети (в первую очередь 7-8 лет), попадая в новую для себя обстановку и коллектив, даже не испытывающие сложностей в процессе коммуникации, начинают чувствовать себя дискомфортно и поэтому пытаются избегать непосредственных контактов. Соответственно у них отсутствует самостоятельная инициатива в организации общения с незнакомыми сверстниками или взрослыми.

Гораздо быстрее взаимодействовать между собой они начинают посредством взрослого. Поэтому задача классного руководителя и вожатого проследить, чтобы каждый ребенок был в достойной, уважительной форме представлен, завязать между ребятами интересный разговор, создать «почву» для свободного, дружеского общения. Как правило, лучше всего это сделать посредством игр различной направленности и конкретных форм, так как в этот возрастной период игра – это то, что в наибольшей мере соответствует уровню развития и потребностям ребенка.

Отдельно необходимо отметить, что в это время, пока у детей еще не сложились цельные представления себя и своей личностной самооценки, они безоговорочно принимают и усваивают оценки значимого для них взрослого, особенно, если он вызывает у них симпатию, положительный эмоциональный настрой. И наоборот, систематически высказываемые старшими отрицательные мнения о ребенке, резкие замечания типа: «Опять ты мешаешь всем!», или «Ты подводишь отряд!» могут стать для остальных детей своеобразным «ярлыком», характеризующим данного члена коллектива, вследствие чего дети могут перестать воспринимать его как близкого товарища, друга. Таким образом, подобные малопродуманные, непрофессиональные действия взрослых фактически могут предопределить негативное поведение детей по отношению к излишне и антипедагогично критикуемому ребенку.

Также отрицательное влияние на положение ребенка в отряде может оказать неумеренное захваливание и, тем самым, его противопоставление всем остальным. «Ира опять все сделала быстрее всех! Ира самая аккуратная! Ира самая активная!». Это может привести к тому, что дети станут избегать Иру, завидовать ей и относиться с нескрываемой неприязнью.

Поэтому в своих отношениях с детьми вожатый должен быть не только открыт, дружелюбен, доброжелателен, но и следить за тем, чтобы невольно не стать причиной разрушения межличностных отношений своих «питомцев».

Возраст 8-11 лет: дети считают своими друзьями тех, кто помогает им, отзывается на их просьбы, разделяет их интересы, участвует в решении возникающих проблем, подсказывает выход из сложных конфликтных ситуаций. Для возникновения взаимной симпатии и дружбы важными становятся такие качества личности как доброта, самостоятельность, уверенность в себе, честность и надежность.

Для популярности мальчиков большое значение уже приобретает физическая сила, ловкость. Для девочек – привлекательная внешность, принадлежность к группе актива, красивая одежда, игрушки.

К концу младшего школьного возраста на первом месте стоит общественная активность, в которой дети ценят лидерские и организаторские способности и по-прежнему красивую внешность.

Значимость приобретают: самостоятельность, уверенность в себе, честность.

Особенность этого возраста: в отличие от младших детей с возраста 9-10 лет школьники начинают остро переживать замечания, полученные в присутствии значимой для них группы сверстников, возрастает роль оценок, мнения окружающих.

Обсуждение личностных качеств и поведения ребенка в присутствии коллектива сверстников может являться мощным травмирующим фактором, последствия воздействия которого, в свою очередь, могут приводить к нежелательным и сложно корректируемым деформациям пока еще нестабильной детской психики ребенка.

Очень часто вожатый испытывает затруднения в работе с «отвергнутыми», изолированными детьми, которые не могут самостоятельно разрешать проблемы общения со сверстниками. Именно в силу своей исключительной значимости для младших детей, вожатый, используя свой авторитет, влияние, может вывести такого ребенка из статуса изолированного.

Пожалуй, никакой другой возраст не доставляет столько хлопот взрослым как отрочество (10-14 лет). Далеко не все могут находить с подростками общий язык и элементарное взаимопонимание. Разобраться в это время в интересах ребят не просто и поэтому остановимся более подробно на этом временном периоде.

Как свидетельствует анализ психологической литературы, возраст 10 и особенно 12 лет характеризуются как период резкого возрастания познавательной активности и любознательности детей.

Но при этом приходится обращать внимание на поверхностность, разбросанность, хаотичность проявлений любознательности, а также на практически полное отсутствие связи подростковых интересов с основной школьной программой обучения.

Спецификой интересов в возрастном интервале 10-14 лет является то, что во многом они обслуживают потребность в общении со сверстниками. Общие интересы дают повод, содержание и средства общения ребят.

В значительной степени подросток интересуется тем же, что и его друзья. С этим связана характерная для подростков так называемая «мода на интересы».

Помимо непосредственного общения со сверстниками, в 13-14 лет существенную роль начинает играть подростковая или юношеская субкультура, то есть некоторые нормы, стиль общения и одежды, интересы, взгляды, предпочтения, характерные для молодежи. Специфика возраста в том, что подростки приобщаются, включаются в субкультуру. Именно приобщение к ней, усвоение ее ценностей они чаще всего имеют в виду, когда говорят о своем желании быть «взрослыми». При этом обычно отрицается накопленный опыт, правила поведения, система жизненных ориентиров, приоритетов, принятая в мире взрослых людей, так как ведущую роль в личностном самоопределении подростка и в определении его общественного статуса в глазах сверстников играет принадлежность к группе.

В ситуации конфликта требований взрослых и морально-этических и других установок сверстников подростки сознательно предпочитают нормы, принятые среди ровесников.

Высокая значимость группы сверстников заставляет подростка вести себя так, как ожидают этого сверстники. Но в то же время, не желая огорчать взрослых, или боясь наказания, стремясь избежать конфликтов, подросток вынужденно начинает обманывать последних. Этот частый эффект вызван тем, что пока для него, внутренне усвоенной и принятой им, системой жизненных установок и ценностей является именно молодежная субкультура (в широком понимании этого слова), а не комплекс норм, правил, ролевых моделей поведения и т.д., признанный и используемый старшими поколениями общества в своей повседневной жизни.

Поэтому очень важно с первых минут пребывания детей в коллективе определиться с ними как во внутренних правилах поведения, так и в уже действующих – общих, установленных для всего детского коллектива, организации (школы).

Причем вожатый в своей работе должен избегать возможных проявлений юношеского лицемерия, специфического обмана, использования «двойных стандартов» путем организации очень открытой, демократичной и обязательно вдумчивой дискуссии. Это обусловлено тем, что наиболее действенны те правила и нормы, которые предложили, обсудили и утвердили (при вашем целенаправленном участии и согласии) сами дети. В противном случае они начнут складываться стихийно и могут стать источником возникновения многочисленных проблем, создания нездоровой морали и психологической атмосферы в отряде.

Нежелание отстать от группы, боязнь быть осмеянным, страх быть отвергнутым компанией ведет зачастую к тому, что подросток начинает принимать алкоголь, токсичные и/или наркотические вещества, может совершить кражу и иные асоциальные поступки, действия.

В таких случаях всегда требуется выявлять истинные мотивы и причины поведения детей.

В первую очередь очень важно понять насколько характерно, присуще для ребенка подобное поведение, а поняв, создать своей деятельностью такие условия, которые бы не давали для него оснований. Например, истинный алкоголизм и наркомания в возрасте 10-14 лет встречаются довольно редко. Но если такие подростки выявляются, то первоочередной мерой, конкретным шагом со стороны взрослого является установление с ним доверительного контакта. К работе с этими детьми следует привлечь профессионального психолога, так как им необходима профессиональная или даже медицинская помощь.

Чаще всего исходным мотивом принятия алкоголя или токсичных веществ бывает желание детей испытать новые ощущения и/или узнать, испытать и продемонстрировать сверстникам возможности своего организма. Зачастую, это также является проявлением чувства зрелости, следствием

подражания миру взрослых, детективно-криминальной литературе, кино и т.д.

Причиной алкогольного или токсикоманического поведения может выступать, в том числе и так называемая групповая зависимость от дурманящего вещества, когда желание выпить возникнет всякий раз, когда собирается компания, а вне группы оно отсутствует. При этом на смену желанию испытать неизвестные ранее ощущения приходит желание снять накопившееся напряжение и расслабиться наряду со всеми.

Практика показывает, что включение подростков в систему социально полезной, значимой для самих ребят и окружающих коллективной деятельности, приводит к реальному укреплению контактов детей в классе, сокращению изолированных, противостоящих друг другу групп, снижению потенциала конфликтности, появлению новых целей, формированию чувства удовлетворенности от пребывания в школе.

В связи с этим при планировании деятельности важно не только насытить её мероприятиями, но и организовать деятельность отрядов так, чтобы каждый ребенок ощущал значимость и заинтересованность, а тем самым осознал бы то, что совместная деятельность, сотрудничество приносит большее удовлетворение, чем безусловная личная победа и неоспоримое превосходство в чем-либо над окружающими.

При организации работы с подростками водителю необходимо помнить о том, что бурный рост, созревание организма, происходящее с детьми в этот возрастной период, отражается на их функциональном состоянии. 11-12 лет - период повышенной физической активности, значительного роста жизненной энергии. Но одновременно это и период повышенной утомляемости, некоторого снижения работоспособности. Часто в этом возрасте за двигательным беспокойством, повышенной возбудимостью у детей скрывается резкое наступление утомления, которое они сами не только не могут проконтролировать, но и понять.

Эта ситуация усугубляется влиянием процесса полового созревания - начинающегося у мальчиков и уже интенсивно протекающего у девочек, что в свою очередь способствует еще большему возрастанию импульсивности, частой смене настроения, неадекватным формам выражения обид и протеста. Как указывают психологи, обидчивость, плач без какой-либо видимой, а подчас и осознаваемой причины, частая и резкая смена настроений характерны для девочек (особенно в критические дни). У мальчиков возрастает двигательная активность, они становятся более шумными, суетливыми, неусидчивыми, все время размахивают руками, вертят в них различные предметы. У многих ребят могут наблюдаться частичные нарушения координации и точности движений, они становятся неуклюжими и неловкими. В результате что-то случайно ломают, разрушают вокруг себя. Это создает впечатление преднамеренности, злого умысла, хотя, как правило, данные действия происходят невольно и, чаще всего, вопреки желанию подростка.

Следует помнить, что подростки очень остро переживают свою «неуклюжесть» и временные затруднения в проявлении физической активности. Возникающая диспластичность, избыточный вес, функциональная слабость часто ведут к значительным внутренним переживаниям, связанным с осознанием ребенком своего физического «Я»; комплекции, внешнего вида, спортивных способностей и др.

По этой причине полные или «излишне» худые, высокие ребята часто отказываются выходить на физическую зарядку, участвовать в спортивных состязаниях, иногда и в подвижных играх. Слишком быстрое или слишком медленное развитие, резкое, выделяющееся внешнее отличие от сверстников, а главное – несовпадение с неформулируемыми прямо, но вполне очевидными для подростковой группы эталонами «молодежной красоты» имеет громадное значение для самооценки подростков, а значит, и для развития межличностных отношений.

Уточним, что самооценка – это оценивание человеком своих собственных качеств, поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков. Таким образом, взрослому желательно попытаться определить уровень самооценки у своих подопечных и, столкнувшись с проблемами в их поведении, обязательно учитывать ее при принятии управленческого или иного решения, выборе методов и форм взаимодействия с ними.

В 12-13 лет появляются первые признаки так называемого «ценностного конфликта». Он выражается в активном отстаивании подростками своего собственного, особого понимания принципов и норм справедливости, равенства, честности в самых различных областях жизни и сферах человеческой деятельности. Причем никаких тематических ограничений здесь, как правило, не существует. Это может быть агрессивное утверждение (среди окружающих) «собственных» взглядов на экономические, политические или общественные проблемы, резкая, необоснованная, негативная реакция на замечания кого-либо из взрослых, «поза» в вопросах «отстаивания» своих прав в мелких, ничего не значащих, по сути, бытовых ситуациях и т.д. В это время подросток начинает с особым удовольствием уличать родителей, взрослых в том, что они сами не следуют тем нормам и правилам, которые провозглашают и которых стараются придерживаться в семье, на работе, в деловых и личных отношениях.

Причины этого кроются в особенностях представлений подростка о себе, в специфике его мышления и нравственного развития личности. Исследования показали, что между 12 и 13 годами нравственное развитие ребенка приобретает новый смысл, заключающийся в том, что для него становятся значимыми ценности и идеалы, выходящие за рамки его повседневной жизни: социальная справедливость, дружба, любовь, искренность. Все эти понятия для подростка эмоционально и личностно окрашены. Однако на восприятие этих ценностей влияют особенности интеллектуального развития и, прежде всего, «познавательный эгоцентризм», когда реально существующее и потенциально возможное меняется местами и

аффективно окрашенные интеллектуальные настроения кажутся для подростка более существенными и значимыми, чем окружающая жизнь.

Решение «ценностных конфликтов» для водителя заключается не в том, чтобы пассивно соглашаться или, используя свои полномочия, «давить» юного оппонента, а в том, чтобы выражать, аргументированно обосновывать и отстаивать свою точку зрения, а впоследствии убеждать ребят в ее правильности практическими делами, действиями.

Здесь важно помнить, что в подобных случаях общий эмоциональный фон разговора должен быть доброжелательным, спокойным, внушающим доверие. Важно продемонстрировать признание за ребенком права на собственную, индивидуальную точку зрения. Беседа должна быть не назидательным монологом со стороны старшего, а нести в себе конструктивное и развивающее начало. Такое спокойное и уважительное «противостояние» позволяет подростку оттачивать, а в случае необходимости, выявлять изъяны и корректировать свою логику, совершенствовать свои жизненные позиции. При этом для обеспечения позитивного выхода из «ценностных конфликтов» водитель сам должен обладать четким пониманием совокупности своих личных ценностей и жизненных принципов.

Ранний юношеский возраст (16-17 лет) – это ваши самые старшие дети. Это ваша опора и одновременно самая большая головная боль. Этот возраст является периодом формирования самосознания и собственного мировоззрения, этапом начала принятия ответственных решений. Это время, когда ценности дружбы, любви могут стать и становиться второстепенными. Реализация потребности в доказывании своей независимости и самобытности сопровождается, как правило, типичными поведенческими реакциями «пренебрежительного» отношения к советам старших, недоверием и критиканством, обращенным к ним, иногда даже открытым противодействием. Очевидно, что в такой ситуации юноша (девушка) вынужден(а) и хочет опираться на моральную поддержку своих друзей и это приводит (как и в более ранние годы) к типичной реакции «повышенной подверженности влиянию ровесников», которая обуславливает единообразие вкусов, стилей поведения, норм морали.

В этом возрасте идет интенсивное половое созревание. Хотя девушки раньше созревают физиологически, у них на первых порах потребность в ласке и нежности, эмоциональном тепле и понимании выражена сильнее, чем в физиологической близости. У юношей, наоборот, в большинстве случаев раньше появляется чувственно-сексуальное влечение к физической близости, и значительно позднее возникает потребность в духовной близости.

Проблема юношеской сексуальности достаточно специфична и неоднозначна в этическом и психологическом плане. Поэтому, столкнувшись с трудностями, мы рекомендуем водителю обратиться за консультацией к практическому психологу или к старшему, более опытному коллеге-педагогу за советом, консультацией, поддержкой. Однако следует помнить, что в данных ситуациях требуется быть крайне деликатным и осторожным, с тем,

чтобы ни в коем случае своим возможным вмешательством не навредить подопечным.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, характеристик физического развития, особенностей их поведения в том или ином возрасте поможет в процессе воспитательной деятельности.

2. Практическая часть

Утро регистрации

Вожатым заранее выдают списки отряда. Выглядеть нужно опрятно, с родителями общаться предельно вежливо. Нужно:

- собрать документы детей и пообщаться с родителями;
- посадить всех в автобус, неоднократно пересчитывая;
- знакомиться и играть в дороге с детьми;
- провести расселение по комнатам;
- проверить, чтобы все дети получили свои вещи.

Вы готовитесь встречать детей

Первые впечатления о своем вожатом у ребят сложатся в тот самый момент, когда они впервые встретят вас в автобусе. Еще до приезда ребят продумайте, как вы украсите холл корпуса, детские комнаты. В холле обязательно должен быть отрядный уголок с названием отряда, девизом, отрядной кричалкой, списком детей отряда, этот уголок вы будете оформлять позднее, вместе с детьми.

Во время смены вас с ребятами ожидает много спортивных состязаний, мероприятий, как отрядных, так и общелагерных, поэтому вам понадобится освещать успехи детей. Заранее подготовьте и место, где будут записаны слова гимна лагеря и, конечно же, необходим в каждой палате «график чистоты». В течение смены ребят ожидает много разнообразных мероприятий, а чтобы дети постоянно не приставали с вопросом: «А что у нас сегодня?» - оформите красиво План-сетку отрядных и общелагерных мероприятий. Все эти уголки вы можете сделать вместе с ребятами в первые дни смены, но заранее надо будет продумать некоторые варианты оформления на тот случай, если ребята не смогут предложить интересные идеи.

Для того чтобы вы могли быстро запомнить детей своего отряда, заранее продумайте визитные карточки для каждой комнаты. Постарайтесь сделать так, чтобы, попав в корпус, дети сразу почувствовали, что их здесь очень ждут.

Организационный период

Первые 3-4 дня – в эти дни надо спланировать все поминутно! Максимально занять детей, объяснить правила поведения, закрепить дисциплину.

Организационный период – это время перехода из одной жизни в другую, время привыкания к новым условиям, требованиям, новому режиму дня и новым людям вокруг.

Самый главный процесс – адаптация.

Адаптация – процесс включения человека в новые группы (коллектив), приспособление к изменяющимся условиям социальной среды, деятельности, внутригрупповых и межличностных отношений, сопровождающихся усвоением действующих в них норм, принципов, правил. Уверенному и безболезненному процессу адаптации детей способствует своевременное определение законов отряда и норм общения:

- игры на знакомства;
- первый отрядный сбор и вечерняя свечка (не забывать про пожарную безопасность! Свечкой может служить мягкая игрушка);
- завлечь детей общей деятельностью.

Важно уделить внимание детям, плохо вписывающимся в коллектив:

- дети ведут себя осторожно;
- формируется чувство принадлежности к отряду;
- возникновение мелких групп, чаще пар;
- поведение детей, зависимое (реагируют на поведение вожатых и поведение окружающих);
- возникновение лидера и антилидера;
- формирование системы правил;
- основной инициатор – вожатый.

Составление планов работы

Подготовка планов воспитательной работы лагеря и отрядов основывается на соблюдении ряда требований, обеспечивающих реальность, непрерывность, конкретность их выполнения. Прежде всего, это соблюдение требований целевой направленности. Целенаправленность в данном случае понимается как определенная установка, как учет прошлого опыта лагеря, развивающий направления работы коллективов детей и воспитателей. Это постановка частных целей в деятельности воспитателей. Одно из требований – перспективность планирования, когда цели деятельности воспитателями и детьми принимаются, во-первых, как эмоционально окрашенные цели, близкие, понятные, желанные; во-вторых, как стратегия, намечаемая на целую смену, но тем не менее реально осознаваемая. В числе требований, предъявляемых к планированию, необходимо выделить и такое, как комплексность. Данное требование означает, что в ходе разработки плана предлагается использование разнообразных средств, форм, методов, приемов, видов деятельности в их единстве и взаимосвязи. Соблюдение принципа объективности основывается на знании объективных условий деятельности лагеря, его материальных, экономических условий, местонахождения, окружающей природной и социальной среды, возможностей детского коллектива и воспитателей. Планы должны учитывать программу воспитания школьника в детском оздоровительном лагере, программу деятельности лагеря на смену (на лето), рекомендации Министерства образования. Необходим учет особенностей года и календаря лета. Планы должны быть посильными и выполнимыми, согласованными с другими планами, графиками лагеря. Пренебрежение этими требованиями в работе

воспитателей приводит к недостаточной аналитической обоснованности, несогласованности действий всех структур лагеря, необеспеченности в организационном отношении. Другими словами, план составляется ради его наличия, а не для организационной работы. В итоге не реализуется поставленная цель.

Цели, задачи, принципы, специфическая обстановка лагеря определяют содержание системы, которое в свою очередь предполагает многообразие форм и методов его реализации.

План – необходимый, обязательный документ, за составление и выполнение которого воспитатель отвечает перед администрацией лагеря, детьми и их родителями.

В практике работы лагерей разрабатываются несколько видов планов: перспективный, календарный (на смену), план работы отряда на день, план-сценарий отрядного (общелагерного) дела.

В течение организационного периода лагерной жизни совместно с советом отряда или творческой группой воспитатель разрабатывает на основе программы воспитания школьника, программы деятельности лагеря и собственного перспективного плана календарный план работы отряда. Он составляется на все лагерные дни сразу. Воспитателю четко нужно определить свою позицию при планировании работы детского коллектива, не дублируя деятельность актива, не подавляя его инициативу. В первые дни осуществляется подготовка к составлению плана.

Формами подготовительной работы могут быть следующие:

1. Выяснение интересов, желаний детей (сборы, групповые и индивидуальные беседы с детьми).

2. Конкурс на лучшее предложение в план работы отряда (в старших отрядах – на лучший проект плана).

3. Разведка полезных дел и друзей, предусматривающая учет нужд лагеря, окружающей социальной и природной среды близлежащих колхозов и совхозов, лесничеств, деревень.

4. Тематические задания по планированию (группам по интересам, по направлениям деятельности).

5. Анкета «Хочу, чтобы было так» или «Думаю, мечтаю, предлагаю». Всем ребятам можно предложить подумать и письменно ответить, например, на такие вопросы: «Вспомни, какие дела в отряде были интересными и полезными», «Что конкретно предлагаешь отряду на эту смену, что не любишь делать и почему» и пр.

6. Копилка предложений. В уголке отряда нужно повесить ящик или конверт (тетрадь), в который ребята будут опускать записки со своими предложениями.

7. Организационно - деятельностная игра «Суд над убийством времени». Дети делятся на 4 группы: истцы, ответчики, защита, обвинение. Назначаются судья и заседатели. Ведущий объявляет о том, что в лагере происходит убийство времени. Начинается следствие. 4 группы в течение определенного времени (например, 20 минут) готовят выступление; истцы

рассказывают о случаях убийства времени, ответчики стараются себя защитить, защита готовит доводы в защиту ответчиков, обвинение находит отягчающие обстоятельства. Судья и заседатели готовят «приговор». Затем начинается суд. Одна за другой выступают группы, другие им могут задавать вопросы. В конце судья зачитывает приговор (предложения – как эффективнее использовать свободное время в лагере).

8. Мозговой штурм «Умные и безумные идеи». В течение короткого времени группы придумывают больше идей-предложений в план отряда, затем защищают их.

9. Деловая игра «Проблемы лагеря, пути их решения». Дети распределяются в несколько групп. В течение 10 минут они на листочках пишут о том, какие проблемы в лагере их волнуют. Затем в течение 2-3 минут выделяют среди них 10 важных проблем, далее в течение 1-2 минуты - 3 самые важные проблемы, требующие сиюминутного решения. На втором этапе на стол каждой группы организаторы кладут листочки с названиями «Я – директор лагеря», «Я – воспитатель», «Я – мэр города», «Я – министр финансов», «Я – врач», «Я – повар» и др. Дети с этих позиций предлагают свои «услуги» в решении этих проблем. Например, Я – директор лагеря, вижу решение такой-то проблемы таким-то путем... Свои предложения дети пишут на листочках. Листочки собираются, самые интересные предложения зачитываются. На последнем этапе группы заполняют таблицу решения проблем со следующими графами: проблема, кто должен решить, финансовое и правовое обеспечение решения проблемы, пути решения проблемы. Безусловно, последние две формы рекомендуются для использования только в старших отрядах.

10. Коллективно-творческое дело «Мы предлагаем». Команды придумывают свое название, связанное с какой-либо тематикой, например, «Лето». Затем в течение обусловленного времени придумывают дела в соответствии с названием команды.

Вам необходимо продумать, чем вы будете заниматься с детьми в течение всей смены. Общелагерные мероприятия помогут подготовить и предоставить все необходимое для их проведения: ст. вожатая, педагоги-организаторы и музыкальный работник, ну и плюс ваша фантазия. Отрядные мероприятия и отрядные игры желательно продумать и наметить себе в вожатскую копилочку и, конечно, можно получить у ст. вожатого материал для проведения отрядных мероприятий. Желательно было бы узнать, что ждут ребята от этой смены, какой они ее себе представляют, и посоветуйтесь с детьми.

Стена откровений и пожеланий

Большой лист бумаги закрепите на стене и предложите детям писать на ней свои пожелания и впечатления.

Сложность работы вожатого заключается в том, что вы должны постоянно быть полны самых разных идей, должны постоянно придумывать что-то новое, интересное, чтобы ваши подопечные не скучали. В первые дни смены постарайтесь узнать, что интересует ребят, чем они увлекаются, чтобы

проводимые вами мероприятия были интересны всем. Выбрав мероприятие, которое вы решили провести, не торопитесь всю работу по подготовке его взять на себя. Возможно, среди ребят найдется несколько человек, которые с удовольствием помогут вам подготовить реквизит, помогут провести программу, подобрать костюмы, музыку, нарисовать плакат и т.д.

Готовя программу, постарайтесь продумать ее так, чтобы в ней принимали участие все ребята. В отряде всегда найдутся дети, желающие принять участие, но вы настройте детей так, чтобы и они привлекали остальных детей к подготовке и проведению мероприятий.

Начиная любую программу, всегда помните: очень важно правильно настроить детей. Постарайтесь заинтересовать ребят или какой-то интригой в начале программы, или таинственным призом-сюрпризом, который ожидает ребят в конце программы. Всегда четко объясняйте условия конкурсов (в сложных случаях всегда будьте готовы пояснить на примерах). Если проводите конкурсную программу, то всегда выбирайте помощников, которые будут подводить итоги конкурсов. Подбирая задания для команд, всегда стремитесь к тому, чтобы все команды были в одинаковых условиях. Если в игре есть болельщики, обязательно продумайте конкурсы для них. И помните: все в программе зависит от ведущего – от его эмоционального настроения, от его владения материалом, от умения быстро ориентироваться в сложившихся ситуациях.

Черновой вариант календарного плана составляется после обработки всех этих данных, выяснения вопроса о том, какие дела планируются в лагере и соседних отрядах. В проекте плана следует указать: что делать, кому поручить, сроки подготовки и проведения. Проект плана обсуждается в начале на заседании совета отряда или творческой группы, затем на сборе отряда вносятся изменения, дополнения, только после этого план утверждается и вывешивается на отрядном уголке.

Примерный календарный план работы отряда

Дата	Мероприятия	Примечания

Каждый день, исходя из календарного плана работы отряда, совет отряда составляет план работы на следующий день, знакомит с ним на утреннем сборе перед завтраком всех членов отряда. План на каждый день также вывешивается на отрядном уголке. Составляется в 2-х вариантах (солнечный и на случай дождя) по форме, представленной в табл. 1. Режимные моменты в план не включаются.

Примерный план работы отряда на день

Время	Мероприятие	Место проведения	Ответственные

1. Цель.
2. Краткое содержание.
3. Автор.
4. План подготовки (что делать, кому делать, к какому сроку).
5. История осуществления.

6. Подготовка и проведение отрядного дела.

Подготовительный этап:

1. Обсуждение темы предстоящего дела, мотивированность и соответствие стоящим перед коллективом задачам.

2. Определение цели и задач, решаемых этим делом.

3. Выбор формы отрядного дела, определение его названия, времени проведения с учетом психологической нагрузки смены (дня).

4. Выбор места проведения и учет отвлекающих факторов.

5. Беседа с детьми о конечной предметной цели, содержании и результатах предстоящего дела. Объяснение их обязанностей.

Определение основных условий успеха дела.

6. Изучение «чужого» опыта проведения подобного дела.

7. Коллективное составление плана.

8. Подбор организаторов (выбор совета дела), ознакомление их с планом, основными этапами, возможными трудностями.

9. Распределение заданий, поручений, установление ответственности за их выполнение.

10. Проверка готовности отряда к проведению новых поручений актива.

11. Учет и контроль работы и материальных средств.

12. Определение роли воспитателя в организации и проведении дела.

13. Работа отряда и актива по подготовке дела.

Основной этап:

1. Организационный момент.

2. Раскрытие содержания дела.

3. Соблюдение определяющей роли актива.

4. Обеспечение организованности дела на различных его этапах.

5. Учет качества выполнения поручений и заданий.

6. Позиция воспитателя в деле: непосредственное руководство делом, член жюри, наблюдение за работой актива, участие.

7. Организованное завершение дела.

Невозможно перечислить и тем более охарактеризовать все отрядные дела; для того чтобы представить их разнообразие, рассмотрим более подробно одну из классификаций, в основе которой лежит степень активности участников дела.

Формы проведения отрядных дел:

1. Формы представления, которые строятся на демонстрации, ритуале, беседе.

К данной группе относятся:

1) **линейка** – это ритуальное представление, предполагающее построение участников, наличие ритуалов, ведущих, выступающих и способствующее формированию эмоционально-ценностного отношения к получению информации;

2) **спектакль** – предполагает демонстрацию выступающими для зрителей целостного театрального действия;

3) **концерт** – представление, предполагающее демонстрацию выступающими для зрителей художественных номеров;

4) **соревнование** – конкурсная программа на сцене или площадке;

5) **лекция** - монолог, представляющий совокупность знаний по какому-либо вопросу;

6) **диспут** - специально организованное представление, в ходе которого происходит столкновение мнений;

7) **торжественное собрание детского коллектива** – собрание для чествования каких-либо значимых дат или событий в жизни детского коллектива, предполагающее устные монологические выступления отдельных ораторов.

2. Формы путешествия, в основе которых лежит перемещение участников по определенному маршруту.

К ним можно отнести:

1) **игру-путешествие** – (маршрутные игры, игры по станциям, игры на преодоление этапов, игры-эстафеты и др.) – это целенаправленное движение по определенным правилам свободно или по заданному маршруту;

2) **экскурсию** – специально организованное передвижение участников с целью демонстрации им какой-либо экспозиции либо знакомства с великими историческими событиями, с жизнью замечательных людей, с достижениями культуры, науки и техники;

3) **поход** – дальняя прогулка или путешествие, специально организованное передвижение на определенное расстояние, в ходе которого предполагаются остановки (привалы);

4) **парад (карнавальное шествие)** – ритуальное передвижение.

3. Формы промежуточного характера – их особенностью является то, что здесь нет зрителей, здесь все участники.

К ним относятся:

1) **ярмарка** – развернутое на определенной площадке совместное развлечение, предполагающее вовлечение участников в различные аттракционы;

2) **танцевальная программа** – специально организованное на одной площадке развлечение с танцами;

3) **вечер общения** – программа общения на одной площадке (вечеринки, посиделки, салон, гостиная);

4) **трудовая акция** – (субботник, трудовой десант, уборка территории) – ограниченная по месту и времени специально организованная предметно-практическая трудовая деятельность воспитанников;

5) **подготовка к представлению** – специально организованная совместная деятельность по придумыванию, разработке и реализации замысла какого-либо концерта, спектакля;

6) **час тихого чтения** – специально выделенное время для чтения и обсуждения прочитанного;

7) **игры со словами** – составление рассказа на одну букву, четверостиший с заданными словами, буриме и др.;

8) **выпуск стенгазеты** – деятельность по созданию информационного продукта для последующей демонстрации.

Для того чтобы создать разнообразие форм работы с детьми, можно использовать такие комплексные формы, как тематические дни, которые предполагают систему дел, связанных общей темой, логикой, сочетанием различных видов деятельности, либо разнообразить содержание дел отряда, например, спорт, искусство, развлечения и др.

Отрядное дело – это одно из главных средств реализации программы отряда и лагеря. В подготовке и проведении дела принимают участие и дети, и взрослые. Степень участия детей зависит от периода смены, от уровня самостоятельности детей, от их организаторских и творческих способностей.

Отрядное дело получается по-настоящему тогда, когда:

1) каждый ребенок при подготовке дела и во время его проведения находит для себя роли поручения, задания;

2) дело имеет сюжет, вариативность, сюрпризы, новинки;

3) дело учит ребят работать вместе, уважая мнение каждого участника, считаясь с их интересами, желаниями;

4) дело дает возможность каждому участнику раскрыться, самовыразиться;

5) взрослый активно участвует в придумывании, разработке дела, но как подсказчик, советчик, помощник;

6) дело является важной составляющей программы лагеря, смены, отряда;

7) форма и содержание дела, способы его подготовки соответствуют возрасту детей в отряде, периоду смены;

8) хорошо продуманный и интересный сценарий дела имеет красивое воплощение на практике: используется музыкальное оформление, театрализация, специально готовится помещение и др.

Таким образом, в летнем оздоровительном лагере необходимо использовать различные направления и формы работы, направленные на интеллектуальное, физическое, эмоциональное, социальное, нравственное развитие воспитанников.

Заключительный этап:

1. Сбор совета отряда: обсуждение итогов и качества дела.

2. Сбор отряда: подведение итогов дела, оценка качества выполнения поручений, работы совета дела, совета отряда, чествование активных участников, выдвижение новых задач работы отряда, оценка воспитателем работы отряда.

3. Оценка воспитателем собственной деятельности (после сбора).

Подбор форм работы – одна из труднейших задач в работе воспитателя. Попробуем охарактеризовать главные критерии их подбора:

1) учет возрастных особенностей детей и подростков;

2) места сборов отряда (закрытое помещение, на веранде, в лесу, около речки и др.);

3) предоставление возможности смотреть, слушать, думать, делать,

- мастерить, двигаться, говорить, кричать, петь, переживать;
- 4) формирование новых знаний, умений и чувств;
 - 5) укрепление связей в коллективе;
 - 6) развитие инициативы и самостоятельности ребят. Самое главное, чтобы форма работы всегда была для них интересна, нова, увлекательна.

Заключительный этап лагерной смены

Заключительный период охватывает 2-3 последних дня пребывания детей в детском лагере. Он включает в себя:

- 1) проведение итоговых сборов звеньев и отрядов;
- 2) торжественное закрытие смены и прощальный костер;
- 3) проверка того, что узнал и чему научился каждый участник смены.

Во многих лагерях заключительный период посвящается отчету ребят в звене, звеньев в отряде, отрядов в лагере: организуются выставки поделок, фотографий; подготавливаются инсценированные сцены из жизни детского коллектива или творческие рапорты; ребята знакомятся с дневниками, отчетами о походах, экскурсиях, десантах, операциях. Оценивается работа каждого, звена, отряда: кто получает памятный сувенир или грамоту совета лагеря, кто – вымпел или награду от спортивного клуба за успехи в соревнованиях и т.д.

Рекомендации родителям

Уважаемые родители, объясните своим детям, что в лагере могут возникнуть любые ситуации! Это – конфликты между детьми, потеря вещей, плохое самочувствие, нежелание участвовать в мероприятиях, нет связи с родителями, нежелание принимать пищу, надо срочно помыться, проблемы с туалетом, не хочется спать и многое другое.

НЕОБХОДИМО!

- Чтобы ребенок сообщил о своей проблеме, озвучил ее (о любой проблеме).
- Сообщить воспитателю о проблеме (в любое время суток).
- Обратиться к врачу (в любое время суток).
- К старшему вожатому (в любое время суток).
- К начальнику лагеря (в любое время суток). Мы обязательноотреагируем на возникшую проблему и приложим все усилия и возможности для ее решения. **Карманные деньги и ценности:**

Уважаемые родители, деньги ребенку в лагерь не давать. Также напоминаем, что за ценные вещи (деньги, видео и аудиоаппаратуру, ювелирные украшения, часы, электронные игры, сотовые телефоны), не сданные на хранение вожатому или начальнику лагеря, несет ответственность исключительно ребенок.

Вещи:

Большая сумка. Положите в эту сумку 5-6 комплектов сменного белья, не менее 6 пар носков, комплект нарядной одежды и обуви, большое махровое полотенце, маленькое полотенце для лица и девочкам для личной гигиены, шлепанцы, спортивную одежду, 2-3 футболки, свитер, средства личной гигиены.

Медицинская помощь:

Все дети застрахованы на время пребывания в лагере от несчастных случаев в страховой компании. Тем не менее, мы не рекомендуем отправлять в лагерь детей с хроническими заболеваниями, которые могут обостриться в детском лагере.

Также обязательно перед поездкой ребенка следует проинформировать о необходимости контроля за собственным здоровьем и своевременного обращения за медицинской помощью при появлении первых признаков заболевания (повышенная температура, головная боль или боли в животе, тошнота, недомогание и т.п.), не дожидаясь, пока признаки заболевания усугубятся.

Связь с детьми в лагере:

Практически все дети приезжают с мобильными телефонами. Необходимо заранее договориться с ребенком о времени звонков или смс-сообщений и позаботиться о наличии средств на счету и выборе подходящего тарифа.

Если вам не удалось связаться с ребенком, вы можете позвонить контактному лицу администрации или воспитателю. Имейте в виду, что сотрудники не обязаны подзывать детей к телефону, но во всех правилах бывают исключения. Он может проинформировать вас о самочувствии ребенка и сообщить ребенку, чтобы он с вами связался.

НЕ ЗВОНИТЕ ДЕТЯМ ПОСЛЕ 22.00 - ОТБОЙ!!!

Анкета организационного периода

Дорогой друг! Мы рады тебя приветствовать в детском лагере (название). Чтобы ты смог лучше провести время в период пребывания в нашем лагере, мы предлагаем тебе ответить на несколько вопросов. Твои ответы помогут нам построить свою работу так, чтобы ты смог хорошо отдохнуть и восстановить свои силы. Выбери из предложенных ответов тот, который считаешь нужным, и подчеркни его. Если у тебя есть свой вариант ответа, то впиши его.

1. Чего ты больше всего ждешь от пребывания в лагере? (выбрать не более 3-х ответов):

- подружиться с ребятами, найти друзей;
- приобрести новые знания, умения в области своих интересов;
- научиться влиять на людей, самостоятельно организовывать какие-либо дела;
- укрепить свое здоровье, улучшить физическую подготовку;
- выявить свои возможности, лучше узнать и понять себя;
- просто отдохнуть, весело провести время.

2. Предлагаем тебе выбрать направление студии, в которой ты хотел бы заниматься:

- вокал;
- танцы (эстрадные, бальные, спортивные);
- гитара;
- авторская песня; спорт;

- общение;
- свой вариант (запиши).

3. Отметь, пожалуйста, те качества, которые, по твоему мнению, очень важны для людей:

- любознательность;
- честность;
- предприимчивость;
- доброта;
- дисциплинированность;
- смелость;
- трудолюбие;
- требовательность к себе;
- инициативность;
- справедливость;
- милосердие.

4. Как ты относишься к физическим упражнениям, спорту:

- постоянно тренируюсь, участвую в соревнованиях;
- занимаюсь на досуге, но постоянно тренируюсь;
- спортом интересуюсь как зритель, болельщик;
- занятия физическими упражнениями, спорт меня не увлекают.

5. Как ты оцениваешь свое здоровье:

- чувствую себя совершенно здоровым;
- здоровье в целом хорошее, но хотелось бы быть более крепким;
- здоровье иногда «хромает», хотя больным себя не ощущаю;
- к сожалению, здоровьем похвастаться не могу, болею довольно часто.

6. Как ты думаешь, стоит ли уделять особое внимание своему здоровью? – да, это необходимо, и я стараюсь уделять ему больше внимания;

- да, нужно, но специально я этим не занимаюсь; я над этим не задумывался;
- я не считаю это необходимым, так как считаю себя здоровым.

7. Что из нижеперечисленного тебе удастся лучше всего без особых усилий:

- познакомиться с новыми людьми, вступить с ними в разговор; найти для себя интересное дело;
- организовать других ребят для выполнения какого-либо дела, игры, занятия;
- справиться с возникающими в жизни проблемами;
- довести задуманное дело до конца;
- прийти на помощь другим при необходимости;
- отказаться от удовольствия, если это вредит моему здоровью и волнует моих родителей и близких;
- выступить с каким-либо предложением;
- самостоятельно решить вопрос и принять решение.

Анкета итогового периода

Дорогой друг! Вот и подошла к концу наша смена. Нам бы очень хотелось узнать, как она прошла для тебя, что тебе больше всего запомнилось, что бы ты хотел изменить в программе лагеря.

1. Как ты думаешь, что стало для тебя самым важным в смене:
 - стал участником служб;
 - я просто отдохнул, хорошо провел время;
 - подружился с ребятами, нашел новых друзей;
 - научился самостоятельно проводить разные дела, игры;
 - приобрел новые знания (какие?);
 - укрепил свое здоровье;
 - победил (поучаствовал) в спартакиаде;
 - эта смена прошла мимо меня.
2. В какой роли ты смог выступить в течение смены:
 - организатор дел;
 - активный участник;
 - наблюдатель со стороны.
3. Улучшилось ли состояние твоего здоровья:
 - я чувствую себя намного лучше;
 - в принципе, я и так был здоров;
 - состояние здоровья ухудшилось.
4. С какими проблемами ты столкнулся в лагере:
 - проблема общения со сверстниками;
 - проблема общения с вожатыми;
 - общение с противоположным полом;
 - проблема нарушения прав ребенка;
 - не смог проявить себя там, где хотел;
 - скучно;
 - свой вариант.
5. Кто тебе помогал решать возникавшие в лагере проблемы:
 - ребята из отряда;
 - вожатый;
 - старший вожатый;
 - начальник лагеря;
 - руководитель делегации;
 - свой вариант.
6. Назови, пожалуйста, самое яркое событие в смене.
7. От чего бы ты отказался в лагере?
8. Если бы тебе выпала возможность приехать в лагерь (название) еще раз, ты бы:
 - приехал бы снова в свой отряд;
 - выбрал бы себе другой отряд;
 - ни за что бы сюда больше не приехал.

**Комплексная система оздоровительной работы в детском лагере.
Мудрые мысли о здоровье**

К.А. Ушинский:

«Если бы всякое вредное для телесного здоровья действие человека сопровождалось немедленно телесным страданием, а всякое полезное – телесным наслаждением..., то бы воспитателям ничего не оставалось делать в этом отношении и человек мог идти по прямой дороге, указанной ему природой, так же верно и неуклонно, как магнитная стрелка обращается к северу. Кто стал бы пить холодную воду, разгорячившись, если бы она жгла нам горло, вместо того, чтобы доставить величайшее наслаждение?»

П. Брэгг:

«За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; дом, но не культуру; развлечение, но не счастье; религию, но не спасение».

«Купить здоровье нельзя, его можно заработать только собственными усилиями. Лишь упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждаться бесконечным здоровьем».

«Упражнениями человек творит свое тело и становится таким, каким хотел бы быть».

П.Ф. Лесгафт:

«Познать человека, направить и оценить его действия мы можем только тогда, когда понимаем строение и отправления его организма, мы хорошо будем знать влияние на него всех внешних усилий, как физических, так и нравственных».

М. Гесс, мыслитель XVIII века:

«Движение могут заменить лекарства, но все лекарства мира не могут заменить движения».

Сократ:

«Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требуют твои голод и жажда. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

С.Р. Лодкина:

«Здоровье – вещь глубоко внутренняя и достигается постоянной внутренней работой над собой».

«Победить смертельные вирусы или бактерии – это детская забава по сравнению с попыткой победить в людях разрушающие их привычки».

И.В. Кузнецова:

«Здоровье – как совокупность сообразностей природе, обществу и самому себе в сиюминутном состоянии и в будущем».

В. Леви:

«Целовать курящую женщину – все равно, что облизать пепельницу». «Курение – это оскорбление организма, также, как и нежелание делать регулярно зарядку».

Гораций:

«Если не бегать, когда здоров, придется бегать, когда заболеешь».

Михаэль Горен:

«Живой организм – самый совершенный, уникальный механизм и обладает достаточным запасом сил для восстановления нормального здоровья даже тогда, когда ему нанесен тяжелый ущерб. Самоисцеление основывается на естественном образе жизни в соотношении с законами природы».

Сильвестр Грэхем:

«Пьяница может достичь старости, обжора – никогда».

И. Брэгг:

«Человек к сорока годам – либо сам себе доктор, либо он дурак».

И.Е. Щуркова:

«Суть рефлексии в приучении к самоконтролю, самооценке, саморегулированию и формировании общей привычки к осмыслению прошедшей жизни».

«Рефлексия необходима для апелляции к своему сознанию. Человек делает вывод, и в этом выводе содержится прямое указание на корректировку поведения».

1. Диагностика состояния здоровья и определение перспектив деятельности на смену

Совместная работа с ребенком на этом этапе начинается с инициативы педагога, потому что ребенок по эмоционально-психологическим ощущениям считает себя здоровым, перед ним не стоит проблема укрепления и сохранения собственного здоровья. Ребенок зачастую впервые лично оценивает состояние собственного здоровья, и такая работа требует от педагога кропотливых усилий, корректного тона общения, атмосферы открытости и доверия.

Для начала, определим, как ребенок оценивает уровень своего здоровья.

Методика «Книга Здоровья»

Каждый ребенок получает индивидуальный «Лист здоровья», в начале смены заполняется одна сторона листа, а в конце смены — вторая, после чего все «Листы здоровья» отряда сшиваются, получается «Книжка Здоровья» отряда. Потом сшиваются все книжки отрядов, и получается «Книга здоровья лагеря».

Образец «Листа здоровья» первая сторона

«ЛИСТОК ЗДОРОВЬЯ»

Первые дни смены

Дорогой друг!

Нам очень важно знать состояние твоего здоровья, чтобы в будущем улучшить условия отдыха - твои и твоих друзей

Фамилия _____

Имя _____

Отряд № _____

Отметь кружочком или точкой место, где ты чаще всего чувствуешь



недомогание. Запиши, что, по-твоему, стало причиной недомогания.

Нарисуй, пожалуйста, рисунок, отражающий состояние твоего здоровья:

Поясни, что означает твой рисунок

Письмо - пожелание своему Здоровью на смену. (Мы предлагаем тебе написать письмо своему Здоровью в форме стихов, прозы):

В начале смены нам важно, чтобы ребенок поразмышлял над понятием «здоровье», ассоциативно оценил своё состояние и пояснил свои ассоциации, обратился бы к собственному здоровью как одушевленному существу (другу, товарищу).

Образец «Листа здоровья» вторая сторона

«ЛИСТОК ЗДОРОВЬЯ»

Последние дни смены

Дорогой друг!

Отметь кружочком или точкой место, где ты чаще всего чувствовал недомогание. Запиши, что, по-твоему, стало причиной недомогания.

Нарисуй, пожалуйста, рисунок, отражающий состояние твоего здоровья в конце смены:



Поясни, что означает твой рисунок

Напиши, за что мы можем сказать спасибо своему здоровью (в форме стихов, прозы):

Методика «Моя замечательная книжка»

В начале смены ребенку вручается индивидуальная записная книжка, в которой количество страничек равно количеству дней в смене. Ребенку

предлагается ежедневно отражать свои чувства, ощущения от прожитого дня: что радовало, что огорчало, что влияло на физическое и психологическое самочувствие. Все это можно выразить в книжке с помощью разных заданий, картинок, вопросов. На каждой страничке ребенок раскрашивает цветок, тем самым отражая настроение, которое у него было в течение дня.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

«Как настроение?» – часто спрашиваем мы друг друга. И это не случайно. Наверное, ты сам замечал, что, когда настроение хорошее, многие вещи нам нравятся, все дела ладятся, все получается, а когда плохое – все окрашено как бы в черный цвет, все вокруг кажутся злыми, а хорошее мы просто не замечаем. А можно просто научиться управлять своими чувствами – и самому легче, и окружающим приятнее. Поэтому мы будем наблюдать за своим настроением каждый день и учиться его оценивать.

Цветок на каждой странице дневника ты сможешь раскрасить цветом, соответствующим твоему настроению. А когда в конце смены ты перелистаешь свой дневник, то раскрашенные тобой цветы расскажут тебе о твоём настроении и настроении твоей книжки:

Красный – восторженное,

Голубой – радостное, теплое.

Желтый – светлое, спокойное,

Зеленый – спокойное, уравновешенное,

Синий – неудовлетворенное, грустное,

Коричневый – тревожное, напряженное,

Черный – полный упадок сил.

Это поможет детям и вожатым в последующее время избегать возможных ошибок и делать все для того, чтобы пребывание в лагере пошло на пользу здоровью.

ДЕНЬ 1:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Твои планы на смену:

Хочу узнать...

Хочу увидеть...

Хочу сделать...

Хочу научиться...

Хочу, хочу, хочу...

Могу научить...

Не хочу, ну очень не хочу...

ДЕНЬ 2:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Напиши 6 качеств, которые ты больше всего ценишь в людях... А какие из них есть у тебя? Какую бы оценку ты поставил себе за каждое из них?

ДЕНЬ 3:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Как ты думаешь, здоровый ли ты человек? Почему?

У меня возник вопрос...

ДЕНЬ 4:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

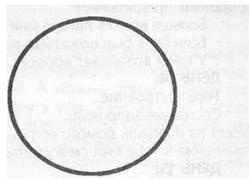
Вернись к первому дню и подумай, изменились ли твои планы на смену: если изменения есть, то впиши их. Что для этого необходимо сделать? Кто может помочь?

ДЕНЬ 5:

Твое настроение...

Состояние здоровья ...

Представь, что нарисованный



круг – это наш отряд. Обозначь свое место в отряде-круге буквой Я.

ДЕНЬ 6:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Твое хобби...

Нашел ли ты в лагере тех, с кем бы мог заниматься своим любимым делом? Если нет, то почему? Если да, то кто это?

ДЕНЬ 7:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Ты уже начал заниматься в Школе Здоровья. Интересно? Как ты относишься к занятиям? Выбери нужное:

а) скучно; б) не понимаю, для чего это нужно; в) это просто здорово, буду это делать и дома; г) мне все равно; д) мне не нравится руководитель; е) узнал о себе много нового; ж) понял, чего мне не хватает; з) у меня появилась цель; и) свой вариант...

ДЕНЬ 8:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Продолжи предложение:

- Когда я купаюсь в море...

- Было бы лучше, если бы мы купались...

- На пляже я хочу...

Перечисли, что ты обязательно берешь с собой на пляж.

ДЕНЬ 9:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

- С кем из ребят нашего отряда ты бы пошел в поход?

- Кого из ребят нашего отряда ты бы пригласил на свой день рождения?

- С кем из ребят нашего отряда ты бы с удовольствием провел выходной?

ДЕНЬ 10:

Твое настроение ...

Состояние здоровья...

Вспомни и напиши, что произошло особенного, неожиданного, важного для тебя за все эти дни? Если тебе сложно написать, ты можешь нарисовать. А если у тебя родилось по этому поводу стихотворение - это очень здорово!

ДЕНЬ 11:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Чтобы стать абсолютно здоровым, мне необходимо:

- в первую очередь...

- во вторую очередь...

- в третью...

День 12:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Ребята часто спорят, возможна ли настоящая дружба между мальчиками и девочками. А как думаешь ты? А что такое, по-твоему, дружба?

ДЕНЬ 13:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Продолжи предложение:

- Больше всего в лагере мне нравится...

- Если бы я был вожатым, то...

- У меня возникает вопрос...

ДЕНЬ 14:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Скоро ты поедешь домой, встретишься со своими друзьями. Как ты думаешь, какие изменения в тебе они смогут отметить при встрече?

ДЕНЬ 15:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Давай вспомним, какие планы ты строил на смену. До конца смены остается не так уж и много времени. Выпиши, пожалуйста, что из намеченного уже выполнено, что ты еще можешь успеть, что уже точно не получится.

ДЕНЬ 16:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Перечисли, какие события последнего времени больше всего оказали влияние на твое настроение, какое из них было самым неприятным? С чем связано это неприятное – с обстоятельствами или с твоими собственными

делами и поступками

ДЕНЬ 17:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

На этой странице приведено несколько высказываний. Выбери те из них, с которыми ты согласен, и обведи их номер кружочком. А потом мы с тобой вместе обсудим, о чем они могут нам рассказать.

1. Люди оказываются одинокими из-за того, что они сами не проявляют интереса и доброжелательности к окружающим.

2. Осуществление моих желаний часто зависит от моего везения.

3. Мои отметки в школе зависят от моих усилий и подготовки.

4. Когда я строю планы на будущее, то убежден, что смогу осуществить их сам.

5. Мои отметки в школе определяются, как правило, настроением учителя или другими случайностями.

6. Я всегда сам добиваюсь исполнения всего, чего хочу.

7. Большинство ошибок я совершаю по собственной вине.

ДЕНЬ 18:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Опиши, пожалуйста, какие изменения, произошедшие за эту смену, ты чувствуешь в своем организме? Как ты думаешь, что этому помогло?

ДЕНЬ 19:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

До конца смены остались считанные дни, скоро домой. Вспомни самые важные события всей смены. Чем она запомнилась? Отношениями между людьми? Самостоятельностью? Дружбой? Встречами? Прогулками? «Огоньками»? А может быть, чем-то еще?

ДЕНЬ 20:

Твое настроение...

Состояние здоровья...

Заключение:

Перед тобой последняя страничка твоей замечательной книжки, и нам бы хотелось, чтобы ты ее продолжил. Можно взять блокнот, тетрадку, записную книжку и продолжать записи, как ты делал это в лагере. А можно совсем по-другому. Например, можно каждую неделю писать письмо другу или... самому себе. Отправлять его не обязательно. Важно, что ты научишься из всего потока событий, дел, развлечений, увлечений выбирать самое главное и быть внимательным к своему здоровью. Возможностей много, выбирай и придумывай сам. Главное, чтобы было интересно! Удачи!

Предложенные методики в педагогической деятельности могут выступать как самостоятельные средства и как часть большого творческого дела.

2. Система оздоровительной деятельности в режиме дня

Режим дня для большинства педагогов – это традиционно сложившаяся система организации жизни летнего лагеря, распорядок дня. Исходя из этого педагоги используют только его организующее начало, упуская при этом оздоровительный потенциал режима дня для ребенка. Предлагаем вместе с нами поразмышлять над привычными «вещами».

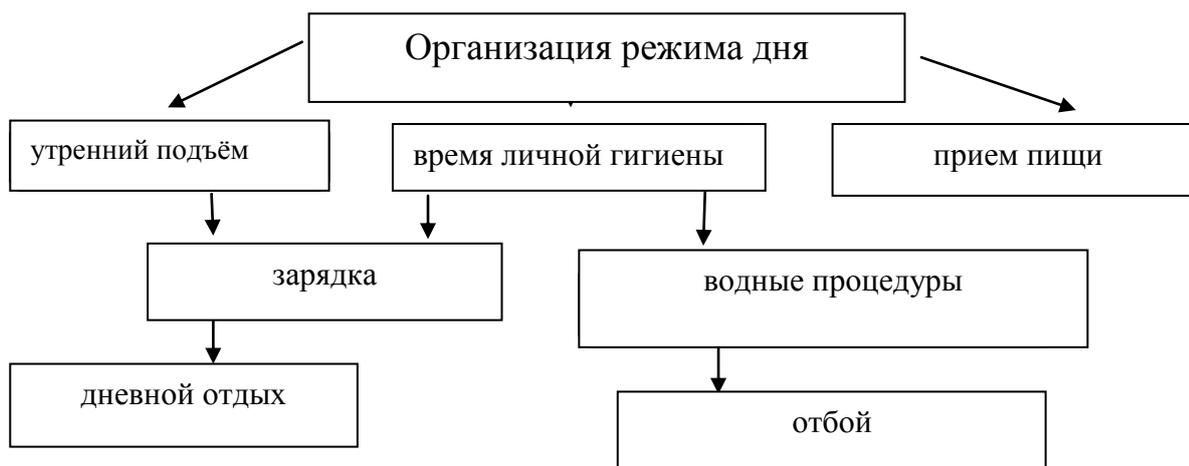
Главная задача работы педагога в рамках режима дня заключается в том, чтобы ребенок занял активную, осмысленную позицию по отношению к себе и своему здоровью.

Утренний подъем. В нем самое важное – тон поднимающего. Он должен быть ласковым, но бодрым и энергичным, позволяющим ребенку проснуться в добром духе и настроить свой организм на работу.

Для этого можно использовать различные приемы, их выбор зависит от особенностей ваших детей:

- музыкальные фрагменты щебетания птиц, крик петуха, пожелания доброго утра, классическая музыка, музыкальные или иные звуки по желанию большинства детей лагеря;

- за два-три дня можно узнать особенности пробуждения ребенка дома и использовать приятные для ребенка приемы в лагере: назвать лично по имени, погладить по голове, руке и так далее;



- приятному подъему может способствовать настрой с вечера, сообщение о каком-либо сюрпризе, событии, ожидаемом коллективном путешествии.

Наряду со способом подъема необходимо приучить ребенка каждое утро открывать форточку /зимой/, и все, что возможно, летом. Сразу подметим, не нужно пугать холодный воздух со свежим. В. Леви в своей книге «Везет же людям» приводит фразу одного из мудрецов, смысл которой состоит в следующем: дышать спертым, несвежим воздухом - все равно, что дышать газообразным калом друг друга. Использование в общении с подростками только этой фразы позволяет стимулировать открывание форточки. Подростки очень хорошо реагируют на ассоциативные сравнения. И для создания таких образов эффективным приемом является рассказ, построенный в жанре легенды. Достаточно бывает короткой беседы с четко

продуманными аргументами, которая для подростка оказывается не беседой, а как бы невзначай случившимся разговором.

Зарядка

Будем исходить из того, что зарядка необходима организму, чтобы «проснулись», начали функционировать все его системы. Ведь даже автомобиль не трогается с места без разогрева. Показателем того, что организм приведен в рабочее состояние, является чуть повышенная температура тела. По ощущениям это теплые руки, тепло во всем теле. Наиболее ценна, с точки зрения ученых, зарядка с ритмичными циклическими движениями (легкий бег), упражнения с небольшими отягощениями (растяжка, наклоны, скручивание позвоночника, движения рук и ног). Продолжительность не более 30 минут. «Циклический вид движения заряжает мозг энергией, возбуждает эндокринную систему и активизирует респираторную функцию, что позволяет улучшать снабжение каждой клеточки организма свежей кровью, кислородом, питательными веществами и одновременно выводить из организма токсины и яды.

Практика показывает, что единицы детей и подростков приучены делать утром зарядку. Какие есть варианты включения ребенка в этот процесс:

- Личностная задача ребенка на смену - каждое утро в любую погоду делать зарядку. Такие подростки обычно самостоятельно выбирают способы зарядки и не требуют дополнительных стимулов.

- Выбор детьми способов зарядки (бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, растяжки, «оживлялки» /шуточные упражнения/, утренняя аэробика и так далее). Организационно это обеспечивается следующим образом: дети делятся на соответствующие способу зарядки группы, по количеству объединившихся детей определяется количество педагогов, которым также близок тот или иной способ зарядки.

- Конкурс на лучшую зарядку. Оценивается не только качество выполнения упражнений, но и комплекс упражнений, который отряд выучил совместно с инструктором по физкультуре или создал самостоятельно. Практика показывает, что при определенном настрое для детей любого возраста – это увлекательнейшее занятие. Представьте, сколько творческих заданий можно поручить детям: ознакомление с требованиями к проведению зарядки, подбор или придумывание оригинальных упражнений, выстраивание всего комплекса, подбор музыки, запись фонограммы, репетиции, выбор формы и места проведения, расстановка участников, ведение зарядки, ее реклама – фактически каждый ребенок вкладывает свои умения в общее дело. При этом он получает новые сведения, взаимодействует со сверстниками, физически двигаясь, пробует себя в новой роли, а главное – находится в активной социальной позиции по отношению к себе и окружающим. Подчеркнем, что в таких конкурсах победителем становится каждый отряд за свою неповторимую индивидуальность.

Определение групп по уровню физического развития (I, II, III, IV группы). Дети не должны знать основания деления. Исходя из конкретного

состояния здоровья детей, с каждой группой проводится соответствующий комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Наряду с объективными стимулами, присущими подростковому возрасту: состязательность, борьба, конкуренция, самоутверждение, престиж – предлагаем не отказываться и от прямого требования выполнения двигательных действий вообще и утренней гимнастики, в частности, как одного из условий, правил пребывания детей в лагере.

Но эффективнее все же использовать скрытое принуждение (стимулирование посредством использования других способов – это конкурс, пари, коллективный договор). Предлагаем использовать **приём «Пари»**. Суть его состоит в том, что ребятам предлагается заключить пари и оспорить утверждение, что в лагере не найдется ни одного отряда, который бы смог вместе с педагогами всю смену каждый день и в любую погоду делать утреннюю зарядку. Всем отрядам даются две минуты для обсуждения условий пари, далее идет опрос и фиксирование номеров отрядов, ставших участниками пари. Обычно участниками пари становятся все отряды. Этот простой прием позволяет решать играючи серьезные педагогические и управленческие задачи: во-первых, дети в массовом порядке на хорошем эмоциональном фоне берут на себя коллективную ответственность, во-вторых, пари дополнительно стимулирует и поддерживает извне педагогические усилия в оздоровительной деятельности с детьми, в-третьих, сами педагоги вынуждены ежедневно активно выполнять зарядку, чтобы не потерять авторитет детей. Это позволяет стимулировать педагогов работать под девизом «Делай, как мы, делай вместе с нами, делай лучше нас!»

Время личной гигиены

В этих вопросах не всегда стоит доверять возрасту детей, в том смысле, что педагогический контроль необходимо осуществлять до тех пор, пока вы не будете убеждены, что все дети владеют необходимыми гигиеническими навыками: правильно чистят зубы, регулярно принимают душ и так далее. При необходимости нужно провести индивидуальную разъяснительную беседу. Во время вечернего туалета почти всегда требуется контроль над мальчиками, чтобы наряду с умыванием они постирали нижнее белье, носки, носовые платки.

Молодые педагоги не всегда понимают важность времени, отведенного для личной гигиены, сокращают его с 30 минут до 15, находя более «важные» дела. В результате ребенок вынужден либо кое-как выполнить гигиенические процедуры, либо задерживаться после отбоя, что чревато возникновением других педагогических проблем.

Водные процедуры (купание, окунание)

В режиме дня купанию отводится больше времени после приема пищи, и это правильно, так как море, речка или бассейн – любимые места для развлечения детей и прекрасное, естественное средство оздоровления.

Как мы используем это средство? В основном, пассивно. Солнце, воздух и вода, конечно, и без педагога дают эффект оздоровления, но педагог может усилить этот эффект – научить ребенка грамотно пользоваться этими

дарами природы.

Практика показывает, что в этом вопросе у нас три основных проблемы:

- непонимание детьми полезности пребывания в воде, а отсюда отказ от купания (примерно одна треть лагеря);
- пассивный способ использования водных процедур (пришли – легли, искупались – легли);
- неумение педагогов целесообразно, с учетом оздоровительного фактора, выстроить деятельность на день (например, на вопрос: «Почему не купались?» – получаешь ответ: «У нас было творческое дело!»).

Возникновение первой проблемы не стоит, что называется, «выеденного яйца». Бывает достаточным не просто сказать, что это полезно, а расшифровать это слово, объяснив, что плавание – это единственный способ активности, когда наш организм получает множество полезных воздействий одновременно:

- расслабляется и отдыхает позвоночник;
- промывается от слизи носоглотка;
- нагрузка осуществляется на все виды мышц, причем с сопротивлением воды, что дает дополнительный и эффективный мышечный тонус;
- вода снимает напряжение, усталость, стрессы, неврозы;
- морская вода лечит некоторые кожные заболевания и так далее.

Наблюдаемые автором примеры очень удивительны. Двадцати дней смены хватает для лечения ряда болезней, полученных на нервной почве, и восстановления организма без медицинского вмешательства.

Вторая проблема педагогическая и требует поиска активных форм деятельности детей во время купания. Нами разработаны варианты проведения различных игр, состязаний, праздников, конкурсных заданий, где взаимодействуют две главные величины – ребенок и вода, что доказывает правдивость наших утверждений. Варианты дел смотрите в практической части сборника.

Третья проблема требует профессионального роста педагогов, овладения ими такими способами, средствами, формами работы с детьми, которые позволяют решать проблемы подростков в оздоровлении комплексно, наряду со всеми другими подростковыми трудностями развития.

Прием пищи

Как правило, в режиме дня любого лагеря 4-5 приемов пищи. В столовой перед педагогом стоят три главные задачи: оздоровительная, воспитательная и организационная. Вопросы контроля чистоты рук, температурного режима пищи, количественного соответствия продуктов обычно не составляют для педагогов трудностей. Основная задача педагога в столовой – воспитательная: научить ребенка культуре коллективного приема пищи. Ребенку необходимо помочь научиться:

- употреблять пищу правильно (в определенной последовательности, не чавкать, сидеть так, чтобы не мешать товарищу и т.д.);

- утолять свою степень голода не за счет товарищей (если не наелся, есть другие способы утолить голод);

- не запасать оставшиеся продукты впрок (следующий прием пищи будет обязательно);

- есть не спеша, тщательно пережёвывая пищу.

При настойчивости и внимании педагога к этим вопросам через неделю-две вышеназванные проблемы исчезают сами собой. Больше усилий потребуются для решения оздоровительных задач в питании детей. На наш взгляд, необходимо кардинально менять систему питания: набор продуктов, режим питания – наряду с основными приемами пищи организовывать «перекусы», которые позволили бы подростку не питаться вне столовой и не запасать продукты впрок. Особо важно обратить внимание на организацию информационного пространства, предметом которого являются здоровое питание и простые способы приготовления блюд. Этот аспект требует отдельного рассмотрения.

Дневной отдых

Много споров между педагогами-практиками о формах дневного отдыха. Одни считают, что это должен быть дневной сон, другие, – что нужно ребенку давать свободное время для «спокойных» дел. В научных публикациях нет общепринятой точки зрения по данному вопросу.

Верный способ – отталкиваться от конкретного ребенка, состояния его здоровья, степени нагрузки, выпавшей на ребенка за половину дня, и предоставлять ребенку выбор способа отдыха: сон, чтение книги, написание писем, отдыха лежа, рисование, слушание музыки. Единым должно быть требование – пассивный отдых в тени и прохладе.

Важно в данный период дня – после обеда – позволить пище спокойно перевариваться, привести в норму эмоциональное состояние, дать отдохнуть мышцам после физических нагрузок, просто расслабиться.

Отбой

Перед отбоем педагог должен позаботиться о снятии всех возможных личных проблем и трудностей ребенка, настроить на перспективы личных впечатлений, достижений завтрашнего дня, дать ребенку время побыть одному. Этому может способствовать вечерний огонек, подведение итогов дня, работа с личной «Замечательной книжкой», специально подобранная музыка. Представьте: 30 – 40 минут до отбоя, вы идете по лагерю, то тут, то там встречаете ребят, сидящих группами, парами, по одному, молча глядящих на море и слушающих музыку. Вполне возможно, что именно в эти минуты ими принимаются самые важные для них решения.

Мы попытались условно выделить режим дня из всего объема содержания оздоровительной работы с ребенком в лагере и рассмотреть его педагогические возможности для оздоровления подростка. Практический опыт убеждает в необходимости эффективного и максимального использования имеющихся возможностей оздоровления детей в рамках режима дня для усиления этого процесса. А резервов здесь предостаточно.

Логика дел, формы проведения, условия участия ребенка в них в

течение смены выстроены так, чтобы помочь ребенку на различных этапах смены двигаться от простого к сложному; предоставить ему возможность менять позицию в зависимости от личных целей, расширять контакты и сферы деятельности, выбирать партнеров и виды двигательной активности.

Раскрывая систему содержательных дел, мы больше внимания обращаем на изменение отношения ребенка к себе и состоянию своего здоровья. Но важным также является процесс оздоровления ребенка в творческих делах. Он достигается за счет организационных мероприятий, зачастую незаметных для ребенка (место и время проведения, рассадка, атмосфера, адекватность физической нагрузки, сочетание «труда и отдыха»). К сожалению, именно это часто игнорируется педагогами. На вопрос: «Коллега, почему при хорошей погоде Вы проводите дело в корпусе?» – звучит ответ: «А мы не нашли места, где можно сесть».

Педагогу очень важно понимать, что творческая деятельность ребенка будет иметь позитивный результат в том случае, если ее проводить в благоприятных для здоровья ребенка условиях. В интеллектуальную игру можно включить элементы двигательной активности, а огонек можно проводить на свежем воздухе, зарядку необходимо делать при любой погоде. Здесь огромное значение имеет собственная позиция педагога.

3. Комплекс творческих дел по основным содержательным направлениям оздоровительной работы

Творческие дела оздоровительной направленности на уровне всего детского лагеря проводятся, как правило, в основной период смены, и количество принимающих в них участие одновременно составляет от 100 до 600 человек разного возраста. Целесообразность проведения общелагерных дел оздоровительной направленности обоснована тем, что:

-во-первых, позволяет ребенку увеличивать количество коммуникативных связей, совершенствовать уровень взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

-во-вторых, дает новые возможности демонстрации личных способностей и возможностей в новом жизненном пространстве;

-в-третьих, способствует расширению сфер познания;

-в-четвёртых, позволяет объединить педагогический, организационный, материально-технический потенциал лагеря для наиболее эффективной подготовки и проведения дела.

Из всех составляющих здорового образа жизни мы выбрали те направления оздоровительной деятельности, которые можно реально исследовать вместе с ребёнком в рамках конкретного дела – это ***информационное обеспечение, обеспечение двигательной активности, профилактика вредных привычек, рациональное питание.***

Информационное обеспечение

Главной педагогической задачей данного направления оздоровительной работы является осмысленное изменение отношения к себе, к своему

здоровью, к физической культуре посредством накопления разнообразной информации из различных источников.

Понятие «информационное обеспечение» включает в себя не только широкий спектр предоставляемой информации, но и общение по поводу неё, обсуждение, оценку, отношение. Именно последнее побуждает ребенка к самостоятельному поиску нового познавательного материала, дает «смысловой толчок» к пониманию им значимости собственного гармоничного развития.

Практика подтверждает наибольшую эффективность тех средств организации информационно-познавательного поля, где ребенок включен в конкретную ситуацию, в которой ему необходимо самому искать источники ответов на свои вопросы, преодолевать возникшие трудности. Исходя из этого, предлагаем некоторые формы дел, которые можно использовать на практике.

«Ночное лото» На стенде каждое утро появляются листы с различными вопросами о спорте, о здоровье и так далее. У ребенка есть сутки, чтобы найти правильные ответы, используя для этого различные источники. Такая работа стимулирует и обучает ребенка самостоятельно искать источники информации, добывать и усваивать знания в активной позиции по отношению к самому себе.

Ситуационно-ролевая игра «Спасибо, НЕТ!» Ребенку предлагается взаимодействовать с окружающими в рамках игровой роли: с больным с ВИЧ-инфекцией, наркоманом, алкоголиком и т.д. Анализ подростком игровой роли расширяет его представления о глубине личных трагедий больных людей, о разнообразии возникающих социальных проблем, о реальном отношении окружающих, что в дальнейшем, несомненно, позволит молодому человеку принимать жизненные решения в пользу себя – здорового.

Подчеркнем, что в рамках любого дела информация лучше воспринимается и усваивается ребенком, если она адекватна уровню его восприятия и подается в виде яркого образа, как, например, у В. Леви: *«Целовать курящую женщину - все равно, что облизать пепельницу».*

Обеспечение двигательной активности

Второе направление деятельности может быть выражено заданной системой массовых и индивидуальных форм двигательной активности. Главная педагогическая задача – включение детей в режим двигательной активности с учетом возраста, пола, состояния здоровья, помощь в освоении максимально возможного разнообразия двигательных навыков.

Важно, чтобы ребенок получил опыт использования двигательных навыков в иных природно-климатических и социальных условиях, а также приобрел новые двигательные умения. Чем шире их запас у ребенка, тем меньше риск для жизни и здоровья.

Решение данной задачи возможно при активном участии детей в различных спортивных соревнованиях, состязаниях, конкурсах, прогулках с использованием нестандартного оборудования, инвентаря, площадок.

Успешность спортивных, подвижных игр заключается в том, что в основе их лежит двигательная активность, состязательность, борьба, конкуренция. На первый взгляд кажется, что, кроме хорошего настроения, ребенок от этих игр ничего не получает, но это ошибочное мнение. Активное развитие мышечной системы, выход наружу накопившейся энергии, снятие усталости – вот лишь маленькая толика того, что дают данные игры.

Все спортивно-игровые занятия (спортивные и подвижные игры, туристические тропы) должны быть построены с учетом физических и функциональных особенностей ребенка, а также его потребностей и желаний. Результатами данных занятий являются развитие физических навыков ребенка, закаливание организма, укрепление мышечной системы, хорошее настроение. Так как эти занятия проводятся на свежем воздухе, это создает дополнительный эффект оздоровления.

Важно задать нескончаемый поток способов привлечения подростка к движению. Причем активизация участия на начальном этапе, кроме рекламы, моральных и материальных стимулов, может носить и «насилованный», то есть обязательный характер. *Еще великий Гораций утверждал, что если не бегать, когда здоров, придется бегать, когда заболеешь.*

Обращаем внимание, что любая двигательная активность ребенка сопряжена с риском получения травмы. Наш анализ показывает, что в подростковой среде наиболее часто встречаются два основных вида травм: бытовые и спортивные. Причем в процентном соотношении они практически равны.

Бытовой травматизм в первую очередь связан с драками детей, в ходе которых подростки получают серьезные физические повреждения костей носа, пальцев кистей, орбиты глазных яблок, верхней челюсти, ушибы, раны. По разным причинам подростки скрывают травмы, полученные в потасовке, тем самым усугубляя состояние собственного здоровья.

Другой причиной получения подростками бытовых травм является наличие свободного времени, педагогически не организованного. Следствиями «детских шалостей» являются ушибы, ссадины, порезы, переломы пальцев кисти.

Спортивный травматизм дает нам, прежде всего, сам характер спортивных игр и состязаний: острота и быстрая сменяемость эмоций, а также некорректное судейство. Внимание подростка при этом сосредоточено на игре, и в горячке он часто не замечает своей травмированности.

Следующий бич – это неправильная подготовка подростков к спортивным занятиям. Педагоги, в погоне за временем или идя на поводу у детей, пренебрегают предварительной разминкой, что чаще всего приводит к растяжению мышц и связок. Причина также в низком профессионализме педагогов, организующих спортивные занятия на непригодных площадках, без учета физиологических и физических возможностей ребенка, что приводит к получению подростками серьезных травм.

Коллеги, прежде чем заниматься двигательной активностью с детьми, очень важно знать границы их физических возрастных

возможностей. Характер спортивных травм серьезным образом влияет на детское здоровье: переломы мелких и крупных трубчатых костей, грудины, черепа, травмы пальцев кистей, стоп, растяжки связок.

Таким образом, из здорового ребенок превращается в больного, и все резервные силы организма «бросаются» на излечение раненого места. При этом важно отметить, что все это негативно влияет на эмоциональное состояние ребенка и ограничивает его в возможностях достижения, поставленных перед сменой личных целей и задач.

Способом снижения спортивного травматизма является неукоснительное выполнение ряда правил, обязательных при организации дел спортивной направленности:

1. Выбирать для проведения спортивных занятий только подготовленные к этому виду деятельности места и площадки.
2. Перед каждым занятием проводить четкий инструктаж и разминку.
3. Грубая игра должна жестко пресекаться судьей.

Нам необходимо понять, что, игнорируя эти простые правила, мы подвергаем опасности здоровье наших детей.

Итак, предлагаем к реализации идеи дел, позволяющих решать задачи включения подростка в двигательную активность.

Фестиваль красоты и здоровья

В течение одного дня ребенку предлагается индивидуально или коллективно выигрывать в последовательно проводимых делах.

Мастерская «Мода и здоровье»

Мастерская приглашает мастеров по моделированию костюма для подростка из любых доступных материалов. Главное требование – положительное влияние на здоровье людей.

Соревнования по водным видам спорта: водный футбол, водное поло с летающими тарелками, вышибалы в воде (команды формируются по принципу «здесь и теперь»); приключенческая площадка (в природных условиях с помощью веревок и спецприспособлений изготавливаются различные сооружения под общим названием «Тропа здоровья»; ребенок преодолевает эти сооружения, выполняет задания на точность без ограничения времени); подвижные игры – знакомство с дворовыми играми.

Двигательные конкурсы

Одновременно работает более 50 разнообразных аттракционов и конкурсов – от русской борьбы на бревне до набивания футбольного мяча ногой. Дети свободно двигаются по соревновательной поляне и по своему желанию выбирают состязания. Задача – победить в как можно большем количестве конкурсов.

Спорттинеиджер

Конкурсная видеодискоотека – знакомство с современными танцевальными движениями, спортивными музыкальными хитами. Условие – участие всего отряда.

Представленное разнообразие способов двигательной активности позволяет подростку, исходя из своего самочувствия, самостоятельно

выбирать режим и способы спортивно-оздоровительной деятельности, регулировать свою активность и физическую нагрузку; взаимодействовать с партнерами, получать физическую, энергетическую и эмоциональную разрядку.

Веселые старты «Герои нашего времени»

Новизна идеи в том, что одна часть состязания проходит на суше, а другая – на воде. Эстафетные задания подбираются с учетом изобретений, сделанных великими людьми в XX веке. Например, герой нашего времени – музыкант И. С. Бах – эстафета извлечения музыкальных звуков способом попадания камешков в пустой таз.

Кроме того, дополнительные баллы спортивной команде может принести команда болельщиков-интеллектуалов, отвечающая на вопросы о великих спортсменах и их достижениях в XX веке.

Такое сочетание информационных и двигательных приемов включения подростков в оздоровительную деятельность позволяет добиваться не только увеличения числа участвующих, но и предполагает достижение многогранного воспитательного и оздоровительного эффекта.

Праздник «Солнца и моря»

Идея праздника рождена из фразы, знакомой всем с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - и заключается в раскрытии смысла этой фразы через участие детей в различных событиях праздничного дня:

- ритуалы (встреча и проводы Солнца, приветствие и прощание с Морем);
- морская регата (соревнования на реке, море с плавсредствами и без них);
- всеобщие состязания с богами Солнца, Моря и Воздуха (танцы на воде, состязания морских животных, запуск посланий богу Воздуха);
- вручение знаков Солнца, Моря и Воздуха (награждение победителей дня).

Значимым результатом для участников праздничных событий является понимание значимости Солнца, Воздуха и Воды для здоровья и знакомство со способами грамотного использования этих стихий в единстве.

Отметим, что объективно ожидания ребенка от летнего отдыха связаны с путешествиями, играми, соревнованиями. Важно создать условия для максимальной реализации этих потребностей подростков с учетом их возраста и состояния здоровья.

Практика показывает, что наибольшей популярностью пользуются игры, состязания без жесткой регламентации правил, так как они предоставляют ребенку широкое поле самоопределения.

Максимальное использование педагогами многообразия способов двигательной активности, приемов вовлечения ребенка в движение позволяет подростку:

- развивать физические качества – ловкость, координацию, гибкость, силу;
- развивать личностные качества и способности – организованность,

потребность в движении, умение добиваться успеха в достижении личной и коллективной цели, принимать решения;

- овладевать доступными эффективными способами сохранения и укрепления здоровья;

- приобретать опыт владения собственным телом и избегать ситуаций, угрожающих здоровью;

- закреплять ощущение радости и удовольствия от физической нагрузки.

Все это, несомненно, поможет молодому человеку быть успешным в жизни. Таким образом, заданная система двигательной активности дает больше шансов привить ребенку активный интерес к движению, выработать привычку испытывать удовольствие от отдыха после физического утомления.

4. Профилактика вредных привычек

«Победить смертельные вирусы или бактерии – это детская забава по сравнению с попыткой победить в людях разрушающие их привычки».

Человек – существо слабое, ему всегда легче думать, что здоровые привычки трудно развить, а от вредных трудно отказаться. И это действительно нелегко. Давайте разбираться. Сначала определимся в понятиях. Под следующими терминами мы будем понимать:

Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния здорового человека.

Привычка – устойчивая нейрофизиологическая связь между мышлением и действиями человека.

Вредная привычка – регулярно повторяющиеся действия, наносящие ущерб здоровью индивида.

Здоровая привычка – регулярно повторяющиеся действия, способствующие поддержанию организма в здоровом, оптимальном состоянии.

То, что с нами происходит, как говорят ученые, во многом зависит от наших привычек, в первую очередь, в мышлении и действиях. Ведь недаром русская народная пословица гласит: «Посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Чаще всего, когда речь заходит о вредных привычках подростков, к ним относят лишь те, которые подросток ярко демонстрирует: курение, употребление алкоголя, наркотиков. Мы же к этому списку добавим, к сожалению, широко распространенные в подростковой среде такие регулярные поведенческие действия: беспорядочная половая связь, нездоровое питание, малая подвижность.

Таким образом, речь скорее идет не о профилактике вредных привычек подростков, а о борьбе за отказ от них. Возникновение подобной ситуации имеет свои субъективные и объективные причины. Субъективность выражается, на наш взгляд, в несвоевременной помощи подростку, так как начать заниматься профилактикой вредных привычек необходимо в 10-11 лет, когда

организм подростка относительно стабилен, разум восприимчив к взрослому авторитету. Велика в этот период роль семьи.

Так как же помочь ребенку избавиться от вредных привычек? Потребуется, в прямом смысле слова, борьба с обеих сторон - педагога и ребенка.

Сначала необходимо понять, почему от вредных привычек трудно избавиться, и почему предстоит борьба по избавлению от них. Педагог может помочь ребенку осмыслить причины выработанной привычки и показать способы их устранения. Где подростку самому получить эти знания? Надо обратиться к науке. Ученые выделяют три причины нашей слабости в борьбе с вредными привычками: физиологическая и психологическая зависимость, деморализующее влияние окружающей среды.

Человек силою желания и воли может усиливать торможение или блокировать процесс возбуждения, как бы защищаясь от закрепления возможной привычки.

Вроде бы механизм прост: возьми под контроль проявление вредных привычек, то есть усилием воли включай процессы торможения при каждом желании, например, курить – и вся проблема решена. Действительно, не так сложно, если в самом деле **очень захотеть избавиться от вредной привычки**. Роль педагога заключается в том, чтобы помочь усилиться желанию ребенка избавиться от вредной привычки, желание подростка должно стать настолько сильным, чтобы тот смог направить свою волю на разрушение физиологической зависимости (физиологическая зависимость курящего может быть разрушена за трое суток).

Избавиться от психологической зависимости можно путем кропотливой работы над собственным сознанием и поведением. Помочь эффективнее провести процесс избавления может группа единомышленников. Здесь могут оказать влияние такие психологические стимулы как престиж, общественное мнение, реклама, отношение к пагубной привычке авторитетного, любимого человека, в том числе педагога, кумира, а также и жесткий запрет.

Окружающая среда действует на нас, усугубляя наши вредные привычки, и выражается это в том, что люди всегда находят оправдание тем или иным своим действиям, выдавая их за положительные мотивы поведения. *«У человека, никогда не пробовавшего алкоголь и табак, существует естественное отвращение к этим вещам, проявляющееся как рвота, кашель и тому подобное при первом их употреблении. Но переступить этот здоровый природный инстинкт подростка или уже взрослого человека заставляет мнение уже отравленных друзей, массовое сознание, реклама: ведь очень трудно поверить, что ты находишься под неосознаваемым гипнотическим внушением».*

Рецепт вроде прост: стать правдивым, не бояться брать ответственность за совершенные действия. Но процесс этот кропотливый и долгий, требующий помощи и поддержки со стороны специалистов, в первую очередь, психологов и педагогов.

Таким образом, педагогам придется в этом направлении работать с

личными ценностями ребенка и над развитием его эмоционально-волевой сферы.

Рассмотрим особенности появления и проявления вредных привычек у подростков.

Наркомания – болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, наносящим непоправимый вред организму человека, вызывающим физическое и психологическое привыкание и зависимость. Наркотики воздействуют, прежде всего, на головной мозг и психику человека. К предметам, могущим выступать в роли наркотиков, относятся не только табачные изделия, алкоголь, но и сахар, шоколад, лекарство, телевидение, газеты. Некоторыми исследователями США телевидение отнесено к героиновой группе наркотических веществ по степени воздействия на подсознание и установления зависимости.

В чём смысл употребления наркотических веществ? В чём их привлекательность, кроме того, что они вызывают эйфорию «улучшения физического состояния», «интеллектуальный творческий подъем?»

Ученые предлагают взамен наркотикам методики (медитация, духовные психотелесные практики, самопознание), способствующие самоосознанию и здоровью через собственные внутренние потенциалы.

Современная подростковая среда стремится к мнимой романтике, ложной мужественности и взрослости посредством употребления наркотиков. В летнем лагере данная тенденция стала усиливаться последние два-три года и выражается она в скрытом от педагога процессе покуривания травки. Более того, вокруг подростков начинают кружить «торговцы смертью», которые ради наживы убеждают подростков первый раз попробовать наркотики (травку). Их появление – первый признак наличия клиентов среди подростков.

Задача педагогов – неустанно широко освещать проблемы употребления наркотиков, их влияния и последствий. Важно помочь осознать, что вслед за эмоциональной зависимостью следует зависимость, зачастую требующая от наркомана наступить на свою совесть, чтобы достать очередную дозу иллюзии. Подростки должны понимать: если человек практикует наркотический путь самопознания, то в любом случае наступает деградация личности. *«Уровень сознания все более снижается и колеблется в диапазоне от животного бессознательного состояния до звериной агрессивности».*

Педагогам необходимо **вызвать отвращение к наркотикам, заинтересовать подростка процессом самопознания**, занятием любимым делом, научить творить, добывать знания, помочь заложить здоровый стержень сознания, который позволит говорить «НЕТ» нездоровым предложениям поразвлечься.

Курение – процесс втягивания в себя дыма тлеющих растительных продуктов.

Мы уже знаем, что никотин – наркотик, разрушающий наш организм. При изучении вопроса – полезен ли табак, выясняется, что его с пользой

применяют только в сельском хозяйстве для защиты растений от насекомых – тлей. Из табака получают химическое вещество никотин – сульфат, один из наиболее токсичных ядов, используемых в сельском хозяйстве.

Что же убивает в себе человек, вдыхая этот токсичный яд? Известно, что для человека смертельная доза равна 50-75 мг на 1 кг массы тела (20-25 сигарет одновременно). Действие никотина очень обширно. Этот сильный токсин вредно действует на мозг, нервы внутренних органов, легкие, сердце, то есть заболевает весь организм, «каждая клеточка организма курящего больна».

Курение – самая распространенная вредная привычка среди подростков. Последние пять лет, что прискорбно, увеличилось число курящих девушек – 14-17 лет. Подростковая среда в лагере, где дети находятся в ситуации круглосуточного контакта друг с другом, создает условия для объективного развития вредных привычек. Желание не быть отвергнутым зачастую играет решающую роль, когда подросток впервые пробует сигареты, постепенно втягиваясь в этот процесс, не замечая, как это становится его неотъемлемой привычкой.

Легкость, с которой подростки подвергают своё здоровье опасности, объясняется неосознанностью степени наносимого себе вреда. Пример из практики. Три шестнадцатилетних девушки пришли на консультацию. Подруги жаловались на педагогов, которые разрешали им курить всего три раза в день. Из обмена мнениями выяснилось, что девушки не задумывались о влиянии курения на здоровье их будущих детей, собственного организма, здоровье окружающих. «А мы не думали, что это так серьезно!» – говорили они уходя. Такое общение «по душам» может помочь заронить зерна сомнения в истинности мнимой романтической взрослости подростков-курильщиков.

Проблема курящих детей в лагере стоит перед педагогами постоянно. Что делать? Пробовали запретить. Не действенно, так как курение переносится «подалее от глаз педагога». Пробовали определить место для курения, дабы ограничить число отравляющихся, – эффект обратно пропорциональный. В таких местах как раз и происходит «вступление в ряды курильщиков». Мы убеждены, что лучший способ: с одной стороны – жесткий запрет, с другой – включение подростка в процесс самопознания, саморазвития, в ходе которого у подростка появляется интерес к самому себе, желание узнавать, осваивать новые знания. На основе этой базы формируется осознанное отношение к собственному «Я» и принципам деятельности, взаимодействия, взаимоотношений с окружающими людьми, миром. – ***Курение – это оскорбление организма, также, как и нежелание делать регулярно зарядку***».

Алкоголь – этиловый или виниловый спирт – это наркотический яд. Список органов, на которые алкоголь оказывает пагубное действие, займет не одну страницу, вот только некоторые из них: мозг, сердце, печень, желудок, почки. Поражение только этих органов приводит к необратимым физическим последствиям. Концентрация в крови 0,7-0,8% алкоголя вызывает

смертельное отравление. Главная опасность – тяжелое хроническое заболевание – алкоголизм (физическая и психологическая зависимость от алкоголя). У подростков такая зависимость формируется в 4 раза быстрее.

Употребление спиртных напитков в подростковой среде зачастую не определяется как привычка. И больше характеризуется как стремление подростков, вырвавшись из-под опеки родителей, попробовать, что это такое. И тем не менее, это стремление указывает на то, что сознание детей уже отравлено примерами самых близких людей. Ребенок, видя семейную традицию «отмечать важные события жизни» алкоголем, примеряет ее на себя и принимает как норму. Родительский запрет указывает ребенку на возрастное ограничение, не более. А подростковое ощущение взрослости самопроизвольно снимает этот запрет.

Педагогам важно понимать суть заблуждения подростка. Необходимо помочь ребенку направить процесс самоосознания, самопознания в глубь проблемы, а внутренние резервы воли использовать на то, чтобы внешний (родительский) запрет перевести во внутренний самозапрет. А на это способен человек ответственный, волевой, с чувством собственного достоинства. Именно эти качества необходимо помочь подростку формировать в себе.

Беспорядочная половая связь – опасная тенденция в субкультуре подростков, которая приобретает массовый характер. Следствием данного поведения подростков являются серьезные гинекологические заболевания, нарушения менструальной функции, воспалительные заболевания половой системы, сексуальная агрессивность, которые наносят непоправимый ущерб здоровью подростков.

Причина этих тенденций заключается в недостаточном внимании родителей и педагогов к вопросам пола на каждом возрастном этапе развития ребенка. Сегодняшнее массовое сознание, средства массовой информации, политики своей деятельностью лишь возбуждают преждевременно половое чувство детей.

Прежде необходимо дать ребенку достоверную научную информацию по вопросам пола, научить его волевым усилиям, а главное – дать возможность осмыслить опыт полового поведения. Именно этого, на наш взгляд, не хватает в широкой педагогической практике. Наша педагогика бесполовая. Мы не воспитываем в мальчиках мужской стиль поведения и, в первую очередь, по отношению к противоположному полу, а у девочек женский тип поведения - подготовить организм и волю к материнству. Отсюда нередки такие подростковые высказывания: «У меня дома каждый день была девочка, так что, я здесь (в лагере) должен страдать?!», «Когда буду рожать, тогда и займусь здоровьем». Практика показывает, что мальчики в «лагерной» среде при половых контактах реализуют физическую потребность, девочки «удерживают» так необходимое им в этом возрасте «внимание» возлюбленного.

Наш опыт подтверждает необходимость широкого консультирования подростков в лагере по вопросам контрацепции, по проблемам межполовых

отношений. Так в педагогической практике появляются игровые сюжеты про рыцарей и дам, ритуалы ухаживания за столом, рыцарские турниры, дни девочек и мальчиков и т.д.

Особенность дел этой направленности основана на объективной ситуации, когда подростки больше доверяют информации, полученной от сверстников. Соответственно, основными участниками дел являются сами подростки, а специально подготовленные лидеры-сверстники (к ним можно отнести и вожатых) организуют широкий обмен информацией в подростковой среде. Но наиболее эффективны те дела, которые сочетают в себе обмен мнениями со сверстниками с возможностью игрового проживания жизненных ситуаций «виртуальных» героев.

Для развития познавательной сферы проводятся следующие мероприятия:

Диспуты

Например, диспуты по видеофильмам «В назидание зрячим», «Голубая лагуна»; по книге Сергея Баймухаметова «Сны золотые – исповеди наркоманов».

Ролевые игры

Например, ролевая игра «Спасибо – НЕТ!»

Гостиные

Например, гостиная «У нас в гостях человек, победивший себя».

Для развития эмоционально-волевой сферы подростков зарекомендовали себя такие дела, как:

Романтические секретные походы Отряду сообщается, что через 10 минут мы уезжаем (уходим, уплываем) в неизвестное место с ночевкой. Каждый может взять с собой все, что считает необходимым. Далее по ситуации: как выжить на природе, например, с одним одеялом, двумя банками тушенки, без ножа, с булкой хлеба. Создание такой ситуации позволит педагогу в реальных условиях, находясь внутри самой ситуации, влиять на развитие волевой сферы подростка.

Марафон личных достижений «Я сам» Ребенок выбирает испытание сам, но педагог может конкретизировать испытание определением условий, в которых испытание нужно пройти. Необходимо, чтобы степень возможности прохождения испытания подростком была чуть выше им осознанных возможностей.

Конкурсы зарядок, марафоны, пари «Не буду курить всю смену».

5. Система анализа собственной деятельности

Еще одной гранью в организации процесса оздоровления является формирование рефлексивной среды, направленной на осознание ребенком значимости собственного здоровья, понимания того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой.

Прежде чем говорить об анализе деятельности с подростком, необходимо напомнить некоторые особенности подросткового периода развития личности. Известно, что подростковый период совпадает с

периодом полового развития ребенка и характеризуется неустойчивостью различных систем организма. В этот период ребенок находится в широкомасштабном стрессе: психическом, биологическом, социальном, психологическом. В народном педагогическом языке есть фраза, которая характеризует этот период – у ребенка «гормоны взбесились». Ученые-психологи подсказывают нам, что подростковый период приносит ребенку «чувство неудовлетворенности собой». Движимый этим чувством, ребенок начинает по-новому оценивать себя, родных, сверстников. Таким образом, объективно в данный период ребенок постоянно находится в рефлексивной позиции к самому себе и окружающему миру. С перепадами в желаниях и настроениях, он пробует, проверяет и ищет себя. Подросток стремится открыть **«через постоянные рефлексии свою ускользающую сущность»**.

Reflexio – в переводе с латинского означает «отражение». В современных энциклопедиях рефлексия определяется как процесс осмысления чего-либо при помощи изучения и сравнения или как форма теоретической деятельности общественно развитого человека, направленная на осмысление им всех собственных действий и их законов; деятельность самопознания, раскрывающая специфику духовного мира человека.

Рефлексия – есть анализ собственного состояния переживания, мыслей по завершению деятельности. **«Суть рефлексии в приучении к самоконтролю, самооценке, саморегулированию и формировании общей привычки к осмыслению прошедшей жизни»**.

Основываясь на вышеизложенном, считаем, что предназначение подростковой рефлексии заключается, с одной стороны, в том, чтобы помочь ребенку направить свой анализ и переживания на дальнейшее самосозидание, акцентируя внимание подростка на его личных победах над собой и способах их достижения. С другой стороны, в том, чтобы поддержать у ребенка желание самодеятельности и самоопределения. Важно помочь понять, в чем причина временных трудностей, неудач, и увидеть пути дальнейшей работы над собой.

Есть и третья, не менее значимая сторона этой работы – научить подростка культуре анализа собственной деятельности.

«Привитая способность анализировать, оценивать обстановку и принимать решение страхует ребенка от потребительского воззрения на мир» и позволяет «...принять максимально оптимальное решение для своего существования».

При решении педагогических задач такого рода необходимы средства, позволяющие **«слышать каждого ребенка, относиться к его высказываниям безоценочно, помогать ему формулировать вопросы к собственному опыту и к окружающим»**.

Для достижения эффективного результата педагогу необходимо создать рефлексивную среду во временном детском объединении путем разработки системы аналитической деятельности подростка на весь период воспитательного цикла, определив ключевые для анализа периоды, ситуации, события, происходящие в процессе жизнедеятельности ребенка в коллективе.

Для примера рассмотрим систему аналитической деятельности подростков в условиях временного детского объединения. В неё входят: анализ периодов смены – организационного, основного, заключительного; анализ дел; анализ каждого прожитого дня.

Анализ организационного периода смены

Проводится, как правило, на 5-й день смены. Целесообразность проведения аналитической работы с подростками в этот период смены для педагога заключается в определении степени включенности подростка в новую ситуацию, видения им перспектив собственной деятельности, уровня актуализации отношения к собственному здоровью.

Предполагаемый результат для ребенка – в личной оценке состояния собственного здоровья и определении перспектив оздоровительной деятельности в лагере.

Огонек «Напишу я письмецо» Предлагаем некоторые идеи проведения анализа в организационный период. Ребенку предлагается вспомнить яркие впечатления и события прошедших дней и написать самому себе письмо с пожеланием «Я хочу, чтобы моё здоровье позволило достичь за смену...». Все письма запечатываются и вскрываются только в конце смены.

Ценность такой работы в фиксации успешно прожитого времени, либо потери прожитых дней для работы над собой, в осознании того, что собственное здоровье может не позволить достичь ожидаемых высот.

КТД «Репортер» Репортёры двух крупнейших газет лагеря – «Спортивная жизнь» и «Неболейка» – готовятся к открытой пресс-конференции. Обе группы (отряд делится на две равные группы) репортёров интервьюируют друг друга по вопросам «Доволен ли ты своим здоровьем?», «Каким любимым видом спорта ты хотел бы заниматься в нашем лагере?». Далее на пресс-конференции собранная и обработанная информация выдаётся на обсуждение.

Методика «Цветик-семицветик» Данная методика позволяет ребенку в игровой форме сравнить самооценку своего здоровья с самооценкой других, увидеть единомышленников в занятии любимым видом двигательной активности и объединиться с ними.

На лепесток определенного цвета вносятся общелагерные дела, в которых отряд решил принять участие. Например, желтый – ток-шоу «Мир и человек в XXI веке», красный – веселые старты «Герои нашего времени», синий – игра «Секреты здоровья индейцев Майя» и так далее. Каждому подростку предлагается вырезать звездочки со своими инициалами и приклеить их на лепесточки с названием дела, в котором он будет принимать участие, после чего на основе выбранных дел составить девиз, под которым проживет смену.

Проектировочный детский семинар Методика предполагает заявку подростком степени активности в деятельности, позиции, которую он предполагает занять в ней.

Это поэтапная мыслительная работа подростков с элементами организационно-деятельностной игры.

1 этап - Анкета «Знаю ли я себя?»

2 этап - Определение глобальных проблем человечества и разговор о них и о причинах их существования.

3 этап - Выявление личностных проблем ребенка.

4 этап - Поиск путей их решения в условиях лагеря.

5 этап - Определение конкретной цели деятельности, достижимой за смену.

Такая работа рассчитана на старших подростков и требует серьезного педагогического обеспечения. Практикам подобная работа позволит осмыслить суть личностных проблем и увидеть множество путей их решения в определенных условиях.

Таким образом, анализ организационного периода смены позволяет ребенку осмыслить свои желания, выработать конкретную цель и дает старт для самостоятельных усилий индивида в решении его индивидуальных проблем и в достижении поставленных личностных целей.

Ежедневный анализ дня

Проводится вечером каждого дня. Это ежедневный сбор группы, объединения, отряда с целью обмена информацией, анализа происходящих событий с использованием диагностических, аналитических приемов организации коллективного обсуждения.

Целесообразность проведения для педагога заключается в отслеживании целенаправленности деятельности подростков, в поддержке усилий каждого и настроя на дальнейшие успехи, определении причин возникающих трудностей и путей их преодоления.

Предполагаемым результатом для ребенка является фиксация личностных достижений и изменений в сравнении с собой вчерашним, определение степени приближения к цели, поддержка усилий товарищей, осмысление возникающих трудностей, настрой на следующий день.

Предлагаем некоторые идеи проведения.

Работа с «Замечательной книжкой» Мы уже знакомили вас, коллеги, с «Замечательной книжкой». Ежедневное заполнение её страниц будет регулярно давать педагогу и ребенку «пищу» для размышлений о состояниях и причинах их возникновения.

«Дневник настроения». Дополнительную информацию для анализа атмосферы в детской группе может давать широко используемая педагогами методика «Дневник настроения». Суть ее заключается в определении эмоционального состояния ребенка посредством выбора им определенного цвета, соответствующего его настроению на данный момент.

Также предлагаем использовать продуманные в логике развития смены ежевечерние встречи с применением различных приемов организации коллективного обсуждения событий дня.

1 встреча «Письмо домой» По кругу каждый из присутствующих вслух говорит строчку письма, то есть самую главную информацию для него на сегодняшний день. После того, как письмо составлено, продолжается общий разговор о впечатлениях первого дня.

Результат встречи – анализ общего представления детей, их первой реакции на происходящее с ними в лагере.

2 встреча «Моя компания» Каждый из участников задает своему соседу любые вопросы с целью узнать особенности компании соседа. После обмена вопросами идет представление компаний, но о них говорят не сами участники, а те, кто собирал информацию.

Результат встречи – выяснение того, что для ребенка является главным в определении «моя компания», какой информацией о своей компании ребенок располагает.

3 встреча «Что такое, кто такой?» Участники составляют импровизированный словарь смены, расшифровывая наиболее часто употребляемые термины, названия, используемые в лагере. Например, «Школа здоровья», «Остров знаний», «День рекордов», «Экспедиция на три волшебных острова: состязаний, игр и приключений», «Ключевые испытания».

Результат встречи – анализ сформированности участников, их ориентации в понятиях смены.

4 встреча «Экскурсия по лагерю» Участникам встречи раздаются карточки с названиями различных мест лагеря. Например, «Эстрада», «Спортивное ядро», «Костровое место вожатского отряда «Родник», «Терраса», «Комсомольская площадь». Они должны составить коллективную экскурсию в той очередности, в которой такая экскурсия проходила у них; договориться друг с другом – кто после кого будет говорить. После того, как экскурсия состоялась, проходит коллективное обсуждение.

Результат встречи – выяснение знаний детей о различных местах лагеря, анализ уровня организации коллективной работы, уровня общения.

5 встреча «Три + один» Ведущий предлагает участникам назвать три самые распространенные подвижные игры, в которые любят играть ребята из их компании, а потом добавить еще одну, которую они увидели здесь в лагере. После этого проходит обсуждение самых популярных игр в лагере.

Результат встречи – анализ приоритетов при выборе игровой деятельности.

6 встреча «Пресс-конференция» Каждому участнику встречи предлагается выступить в роли журналиста какого-либо печатного, теле-, радиоиздания или программы и задать присутствующим вопрос, касающийся жизни той или иной компании, объединения. Причем, вопрос должен предполагать не односложный ответ, а рассказ представителя о фактах, событиях, произошедших за это время.

Во время организации «Пресс-конференции» возможна видеосъемка для проведения совместного анализа услышанного и увиденного.

Результат встречи – анализ содержательной жизнедеятельности компаний, уровня самодеятельности их участников.

7 встреча «В кругу игры» Участникам встречи предлагается заполнить импровизированный круг игры, т.е. пометить на заранее подготовленных карточках, кого, на их взгляд, в компании больше –

болельщиков, участников, организаторов или занимающих позицию «вне игры». По ходу выступлений составляется общий круг игры. После того как результаты получены, анализируются причины создавшегося положения.

Результат встречи – анализ позиционного отношения детей к игровой деятельности.

8 встреча «Добрая дюжина» Ребятам предлагается назвать 12 самых спортивных людей в лагере, с которыми они встретились за эти дни. После того как список составлен, предлагается организовать встречи с этими людьми, творческий вечер с ними или для них.

Результат встречи – анализ уровня взаимоотношений, сложившихся в лагере; возможность организации проводимой на «Большом жюри» работы в каждой компании ее представителями.

9 встреча «Секрет для маленькой компании» Участникам встречи предлагается зашифровать в виде ребусов «Секреты здоровья компании», то есть то, что помогает компании жить весело, интересно, понимать друг друга и сохранять свое здоровье. После того как задание выполнено, устраивается конкурс на самый оригинальный секрет и на самый труднорасшифровываемый ребус.

Результат встречи – анализ ситуации в компаниях, оценка норм взаимоотношений в компаниях.

10 встреча «Я – автор игры» Участникам встречи предлагается из подручного материала придумать какую-либо игру или хотя бы обосновать идею игры. После общего «мозгового штурма» выступает представитель Игробанка лагеря, который знакомит участников с правилами работы Игробанка.

Результат встречи – анализ творческих возможностей, заинтересованности представителей компании в предлагаемой деятельности.

11 встреча «Время решений» Участникам встречи предлагаются ситуации, из которых им нужно найти выход. Ситуации подобраны таким образом, что иллюстрируют весь спектр проблем, с которыми дети сталкиваются в основной период смены. Например: конфликт между мальчиками и девочками; один подвел всю команду и в результате – поражение; свобода выбора занятий; организация свободного времени; участие в делах компании. Каждый присутствующий может предложить свой вариант выхода из ситуации, ведущий лишь направляет общее русло беседы.

Результат встречи – анализ проблем, наиболее важных для ребенка в этот период смены.

12 встреча «Рецепт хорошего настроения» Участникам предлагается составить рецепт хорошего настроения для вожатых, их компании, девочек, мальчиков, соседей.

Результат встречи – выявление особенностей в организации жизнедеятельности компании.

Ежедневный анализ позволяет ребенку постоянно находиться в активной позиции по отношению к себе, к собственному развитию, учиться управлять собой, понимать себя, побеждать себя.

Анализ дела

Проводится после каждого дела или серии дел с массовым участием подростков. Целесообразность проведения для педагога заключается в оценке эффективности выбранного содержания и формы дела для помощи подросткам в решении трудностей и проблем, отслеживание позиционного самоопределения участников дела, индивидуальная поддержка.

Предполагаемый результат для ребенка – оценка личного участия и позиции в проведении дела, фиксация результатов для себя (я понял ..., я получил..., я смог...).

Предлагаем некоторые идеи проведения

Методика «Дерево успехов» Участникам предлагается подумать и на листочках написать фамилии и имена тех, кто был успешен в сегодняшнем деле, и почему. Когда листочки приклеиваются на импровизированное дерево, идет обсуждение: что позволило названным ребятам быть сегодня успешными. Такая работа позволяет ребенку ежедневно чувствовать свой успех.

Рейтинг популярности Участникам раздаются карточки разного цвета, и объясняется их значение: красный – дело прошло интересно, помогло нам решить проблемы компании; зеленый – дело помогло нам пообщаться, лучше узнать способности друг друга; желтый – дело было важное для тех, кто был в этом заинтересован, мы долго обсуждали его вместе.

После того, как карточки розданы и получены ответы на все вопросы участников, организуется коллективная работа. Каждый из присутствующих располагает карточки рядом с теми делами, которые прошли за эти дни в компании или в лагере. Список составляется заранее. После того, как карточки расставлены, начинается анализ полученных результатов. Результат работы – анализ субъективных и объективных оценок происходящих в лагере событий.

«Ранжирование» Даны варианты результативности дела. Например:

- мы чувствуем себя крепче и здоровее;
- мы в прекрасном настроении;
- нас увлекла новая интересная информация;
- у нас появилось больше друзей.

Каждому участнику необходимо предложенные варианты ответов распределить от 1 до 4, исходя из значимости и важности лично для себя. Далее обсуждаются полученные результаты.

Такая форма работы позволяет выделить наиболее важные для каждого результаты собственного участия в деле и использовать их в дальнейшем развитии.

Таким образом, в анализе дела важна фиксация на собственной позиции в общем деле и степени влияния личных усилий на общий результат.

Анализ основного периода

Содержательный анализ реализации общих и личных целей проводится за четыре-пять дней до окончания смены.

Целесообразность проведения для педагога: помочь каждому осознать уровень положительных изменений и зафиксировать использованные пути достижения успехов.

Предполагаемый результат для ребенка: самооценка степени достигнутых результатов реализации личной программы или плана; выявление того, что помогало и что мешало добиваться желаемого результата; проверка потребностей и объективных возможностей, собственное осознание ценности и значимости здоровья как объективной базы для достижения социальных и личностных успехов.

Предлагаем некоторые идеи проведения.

Работа с «Замечательной книжкой» Содержательным стержнем дел по организации коллективного обсуждения итогов основного периода являются методики, запущенные в организационный период смены.

На данном этапе информация этого индивидуального дневника обобщается и анализируется. Самые «здоровые» поощряются.

Работа с «Картой личностного роста» На данном этапе идет сравнительный анализ идеального образа человека XXI века, модели собственной личности и желаемой модели собственной личности после смены. Главный результат, который ребенок должен увидеть, проанализировав с педагогом карту роста, – свои достижения, успехи, которых достиг благодаря собственным усилиям.

Работа с «Книгой Здоровья» На данном этапе заполняется обратная сторона «Листа Здоровья», сравнивается состояние здоровья и изменения в отношении к нему в начале смены и в конце ее, из индивидуальных показателей выводится общий (анализируются те и другие), а «Листы Здоровья» сшиваются в общую «Книгу Здоровья» группы, объединения, отряда и затем всего лагеря.

Сравнительный самоанализ работы с «Листом Здоровья» в конце смены позволит ребенку сделать выводы об эффективности собственных усилий за данный период, поможет увидеть перспективы на будущее.

Педагогам анализ «Листов Здоровья» позволяет оценить качественные изменения, произошедшие в ребенке, а также эффективность средств помощи ему.

Методика «Дерево успехов» На данном этапе каждый день снимаем урожай «успехов». Они группируются, оцениваются с точки зрения заявленных в начале смены коллективных и индивидуальных целей. Предметом анализа для подростка становятся собственные «успехи», их позитивное влияние на саморазвитие.

Таким образом, данная аналитическая работа призвана помочь подростку научиться оценивать собственные качественные изменения и их целесообразность; корректировать (по необходимости) цели и способы достижения; понимать причины возникающих трудностей и способы их преодоления.

Анализ смены

Анализ смены проводится за один день до разъезда детей. Это эмоциональный итог смены, настрой на будущие перспективы по развитию и сохранению здоровья.

Целесообразность проведения для педагога в том, чтобы изучить удовлетворенность подростков жизнью в детском лагере, помочь увидеть подростку себя «нового» в старых условиях (будущие перспективы).

Предполагаемый результат для ребенка: иметь представление, как дома использовать опыт собственного развития, полученный в лагере; эмоционально и морально подготовить себя к расставанию.

Предлагаем некоторые идеи проведения.

Огонек «Вечер размышлений перед прощанием» Завязкой разговора служит конверт откровения с высказываниями ребят о смене и наименованиями качеств личности. Конверт готовится педагогами заранее. Каждый участник огонька, берущий вопрос из конверта, должен высказаться:

- согласен ли он с этим мнением, почему (относительно высказываний о смене);
- кто из ребят проявил это качество в смене, и хотел бы говорящий его развивать в себе (относительно качеств личности).

«Встреча друзей» Ведущий предлагает участникам высказаться на тему «О чем расскажу своим друзьям, когда приеду из лагеря?» По ходу разговора (один из вариантов места проведения – пляж, чтобы можно было нарисовать свои впечатления) создается общая картина прожитых дней. В соответствии со своими интересами, каждый ребенок на память о встрече получает какой-либо подарок, который поможет ему в дальнейшем развивать свои личностные качества.

«Все дороги начинаются с порога» Участники по просьбе ведущего собираются около лестницы, олицетворяющей собой дорогу, которую каждый проходит за 24 дня смены. Ведущий говорит о том, что путь по этой лестнице-смене закончился. Какой она была для каждого? Участникам предлагается подумать и ответить на один из трех вопросов:

- Что тебя больше всего радовало и огорчало в лагере?
- Что изменится в твоей жизни после возвращения?
- Что бы ты посоветовал ребятам следующей смены?

Отвечая на эти вопросы, ребята делают шаги по ступеням лестницы. В общении с участниками помогает мяч: перебрасывая его разным участникам, ведущий может задавать разный темп и ритм вопросов и ответов.

Метод «Недописанный тезис» Этот метод заключается в том, что подростку предлагается набор незаконченных фраз, завершая которые он может выразить свое отношение к исследуемой теме, проблеме и т.п. Например:

- Хороший детский лагерь – это ...
- Если бы я был начальником детского лагеря, то непременно ...
- Мне помогли укрепить мое здоровье ...
- Чтобы быть всегда здоровым дома, мне необходимо...
- Когда я вижу вожатого, идущего навстречу, то ...

- Самое главное в моей жизни в лагере ...
- В нашем детском лагере ...

Данная методика имеет ряд преимуществ по сравнению с анкетированием. Она рассчитана на получение первой, самой естественной реакции, позволяет затронуть аспекты и ситуации, которые в форме вопроса звучат надуманно. Время на ответ ограничено с учетом возраста (от 15 секунд до 1 минуты).

При обработке результатов ответы группируются по трем характеристикам: «положительные», «отрицательные», «неясные». Сопоставление взглядов подростков разных отрядов по этим трем характеристикам дает интересную картину.

Таким образом, анализируя самые яркие впечатления смены, ребенок фиксирует для себя эмоционально окрашенный опыт самосознания, что, несомненно, может стать в дальнейшем базой для его дальнейшего развития.

«Рефлексия необходима для апелляции к своему сознанию. Он (подросток) делает вывод, и в этом выводе может содержаться прямое указание на корректировку поведения».

На основании вышеизложенного подчеркнем, что систематический анализ собственной деятельности приучает ребенка четко формулировать свои желания и потребности в развитии, осознанно выбирать эффективный путь личностного и социального становления.

3. Методические разработки

Методические рекомендации на подготовительный период:

Спортивный праздник «Будьте здоровы»

1. Команды создаются еще при подготовке к мероприятию. Дети разбиваются на команды, в состав которых входят представители от каждой группы. Игроки придумывают заранее название и девиз своей команды. Все группы должны быть готовы к торжественному открытию мероприятия.

2. Готовится группа для выступления в костюмированном музыкальном представлении, в состав которой входят воспитанники среднего и старшего звена, остальные – болельщики.

3. Вместе с ними к мероприятию готовятся болельщики. Коллективная работа перед соревнованиями очень важна: дети почувствуют поддержку друг друга. Они готовят плакаты с высказываниями в поддержку своих команд.

Участники: ведущие – вожатые 1 и 2, доктор Айболит, две команды участников эстафеты, участники музыкального представления, болельщики, жюри.

План мероприятия:

I. Торжественная линейка открытия Дня здоровья

II. Основная часть мероприятия:

1. Утренняя зарядка «Делай как Я».
2. Упражнение «Что такое физкультура».

3. Задание «Быть здоровым...»
4. «Весёлые старты».
Представление команд:
 - а) конкурс «Беговая эстафета»;
 - б) конкурс «Собери картошку»;
 - в) конкурс «Планета земля».
5. Конкурс загадок (выступление доброго доктора Айболита):
 - а) конкурс «Бег в одном валенке»;
 - б) конкурс «Мяч под ногами».
6. Задание «Найди единомышленников».
7. Конкурс загадок (выступление доброго доктора Айболита).
8. «Веселые конкурсы»:
 - умывание
 - зарядка-1 «-> Упражнение для легких»;
 - зарядка-2 «-> Быстро в школу собирайся!»;
 - Конкурс пантомимы «Уборка квартиры»;
9. Музыкальное представление (в актовом зале).

III. Подведение итогов

Содержание мероприятия «День здоровья»:

I. Торжественная линейка

Вожатый 1: Внимание! Внимание! Здравствуй, дети! Здравствуй, лагерь «Солнышко»!

Вожатый 2: Не так давно мы встречались с вами здесь, на линейке, чтобы торжественно отпраздновать начало сезона в нашем летнем оздоровительном лагере! Сегодня у нас вновь праздник! Праздник спорта, праздник здоровья, молодости, надежды – День здоровья!

Вожатый 1: Мы собрались для того, чтобы посмотреть, какие вы ловкие, смелые, быстрые и умелые.

Вожатый 2: Итак, внимание! Лагерь: равняйся, смирно! Торжественная линейка, посвящённая Дню здоровья, объявляется открытой!

Начальник лагеря:

- Доброе утро, дорогие ребята! С давних времен хорошо известен абсолютно надёжный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – спорт, способ, требующий недорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Спорт – это наслаждение, именно он способствует развитию гармонии разума и силы, помогает выработать благородство. Каждый в спорте черпает что-то свое. Для одних это яркое зрелище, для других – средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни. Но, кем бы вы ни стали в будущем, ребята, спорт должен оставаться вашим верным спутником в труде, в учебе, в творческих дерзаниях.

Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд, поставьте перед собой более скромную

задачу: укрепить свое здоровье, быть сильными и ловкими. Этому и посвящён наш сегодняшний праздник – День здоровья в лагере, он продолжится на спортивных площадках, а я пожелаю вам личных и командных спортивных побед, успехов и большого заряда хорошего настроения! И пусть этот День здоровья станет стилем каждого вашего дня!

Вожатый 2: Ребята, а что надо сделать перед тем, как начать заниматься спортом? Правильно, сделать разминку!

II. Основная часть мероприятия

1. Утренняя зарядка «Делай как я»

Вожатый 1: На площадку по порядку становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

Вожатый 2: Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка.

Шаг на месте – два вперёд,

А потом наоборот.

С детьми проводится утренняя зарядка «Делай как я» под весёлую ритмичную музыку.

Упражнения утренней зарядки – упражнения повторяются за вожатым:

1. Ходьба на месте.

2. И.п. о. с., правая рука вверх.

1-2 – рывки руками назад.

3- левая рука вверх.

4-5 - рывки руками назад.

6- И.п.

3. И.п. о.с.

1-4 разноименные круговые движения руками.

4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.

О.с. То же, что 1 и. п.

5. И.п. о.с.

1 - Взмах правой, хлопок под ногой.

2 - Взмах левой, хлопок под ногой.

3 - То же, что 1.

4 - То же, что 2.

6. И.п. о.с., руки на колени.

1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях

5-8 то же, что 1-4.

7. И. п. о.с.

1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо.

5- хлопок над головой.

6-7 то же, что 1-4, только влево.

8. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

10. Упражнение на восстановление дыхания.

В конце зарядки все учащиеся громко говорят: «Молодцы» (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

2. Упражнение «Что такое физкультура»

Вожатый 1: Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она!

А ещё, ребята, сегодня мы с вами постараемся раскрыть многие тайны здорового образа жизни. Повторяйте вместе со мной:

- Что такое физкультура? – Тренировка и игра.

Что такое физкультура? – «Физ» и «куль» и «ту» и «ра».

Руки вверх, руки вниз – Это «физ».

Крутим шею словно руль – Это «куль».

Ловко прыгай в высоту – Это «ту».

Бегай полчаса с утра – Это «ра».

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура. Вот что значит физкультура!

3. Задание «Быть здоровым...»

Вожатый 2: А теперь закончите фразу «Быть здоровым для меня означает...»

Вожатый бросает мяч каждому участнику, который скажет, что значит для него быть здоровым, начиная фразу таким образом: «Быть здоровым для меня означает...»

Вожатый 1: Здоровье важно и актуально для каждого человека!

Вожатый 2: Вижу, вам не терпится поучаствовать в наших «Весёлых стартах». В них будут участвовать две команды, следить за ходом поединка мы попросили многоуважаемое жюри.

Представляет жюри.

Итак, начнем! В путь, команды! Быстрой вам скорости!

4. «Весёлые старты»

Вожатый 2: Команды! Внимание! Для приветствия соперников стоять смирно!

Представление команд:

Каждая команда представляет название команды, девиз, свою эмблему. (Игроки демонстрируют эмблемы, названия своих команд, а также свой девиз.)

Конкурс оценивается в пять баллов. Жюри объявляет оценки.

Вожатый 1 приглашает к следующему этапу конкурса и объясняет, что нужно делать. (В проведении конкурсов ведущим вожатым помогают другие вожатые в лагере).

а). «Беговая эстафета» Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому игроку.

б). «Собери картошку» Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку в ведро.

в). «Планета земля» Участники по верху передают большой мяч («Планета земля») назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

Жюри оценивает команды и объявляет сумму баллов.

Вожатый 2: Ребята! Мы продолжаем наши конкурсы. Итак, следующий конкурс...Стук в дверь. Входит Доктор. Ой! Что это? Кто это?

Доктор:

Добрый АЙБОЛИТ –
бывалый врач,
Чуть услышит детский плач,
В ранний час и в полночь
Поспешит на помощь.
По дороге, по реке,
По опасным тропам,
С чемоданчиком в руке
И с фонендоскопом.
И его не устроит
Ни мороз, ни тряска –

Он и в космос полетит
Делать перевязку.
Потому что он готов
Биться за здоровье!
Надо – так без лишних слов
Поделится кровью.
И повсюду повторять
Будет для порядка:
«Вы хотите крепким стать?
Делайте зарядку!»

- Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор АЙБОЛИТ. Я сейчас загадаю вам загадки (конкурс загадок, участвуют болельщики).

5. Конкурс загадок:

1. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

2. Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают.

(Волосы)

3. Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец – глупца,

баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого.

(Зеркало)

4. В нем две буквы «к»
Писать не забывайте,
Таким, как он, всегда бывайте!

(Аккуратный человек)

5. Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.

По одежде пробежит –
Она станет чище.

(Платяная щетка)

6. Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.

Что это, ребята?

(Мыло)

7. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

Вожатый 2: Спасибо, доктор АЙБОЛИТ! А теперь после небольшого отдыха мы можем продолжить наши «Веселые старты»:

«Бег в одном валенке» Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

«Мяч под ногами» Участники большой мяч передают под ногами назад. Последний берет мяч, встает первым и делает то же самое.

Жюри подводит итоги конкурса.

6. Задание «Найди единомышленников»

Вожатый 1: Следующее упражнение «Найди единомышленников».

Капитану команды выдается листок. Задание – написать, какое правило (какое действие) соблюдают дети для сохранения здоровья. Далее, общаясь с другими участниками-зрителями, он собирает подписи (отметки) тех, кто соблюдает те же правила.

Примечания. Нельзя использовать отрицания, например, «Я не курю» и т.д.

Вожатый объявляет о том, что участники команд и зрители считают наиболее важным для сохранения здоровья. Количество подписей подсчитывает жюри.

7. Конкурс загадок

Доктор АЙБОЛИТ: А
сейчас я вам снова загадаю загадки:

1. Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он всегда

На зубы попадает.

(Зубной порошок)

2. Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

(Носовой платок)

3. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...
(Душ)

4. Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(Полотенце)

5. Что полезно –
Всем известно?
А ответ найду легко.

Вручает медали победителям конкурса загадок.

8. «Весёлые конкурсы»

Вожатый 2: А теперь проведём «Веселые конкурсы»

а) **Умывание.** 4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.

б) **Зарядка-1.** 4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

в) **Зарядка-2.** «Упражнение для легких». Надуть воздушный шарик.

г) **«Быстро в школу собирайся!»** 3 человека от каждой команды одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).

д) **Конкурс пантомимы** «Уборка квартиры». Изобразить, какую домашнюю работу я делаю:

1. Подметаю пол.
2. Вытираю пыль с мебели.
3. Мою посуду.
4. Пользуюсь пылесосом.
5. Накрываю на стол.
6. Стираю и развешиваю белью.

Жюри подводит и объявляет итоги конкурса. Мероприятие продолжается в актовом зале.

9. Костюмированное музыкальное представление «Витамины – это сила»

В актовом зале звучит весёлая музыка.

По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ...
(Молоко)

6. На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то...
(Лыжи)

7. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие...
(Коньки)

Доктор АЙБОЛИТ:

И по такому случаю
Вам теперь поручим
Назвать сегодня лучших.
И им медали вручим.

Ведущий 1: Приветствуем всех, кто время нашёл
И на праздник здоровья пришёл!

Ведущий 2: Лето весёлое смотрит в окно,
В лагере нашем уютно и светло!

Ведущий 3: Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!

Ведущий 4: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!
Звучит музыка, исполняется подвижный танец.
Вдруг один участник падает.

Ведущий 1: Да-а, вот это видно класс!
Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось.

Ведущий 2: Так нельзя тебя бросать!
Надо доктора позвать!

Ведущий 1: Не хочу я докторов!
Я почти уже здоров!

Ведущий 3: У тебя ужасный вид.
Визит к врачу не повредит.

Ведущий 4: Послушай! У меня болели уши,
Так мне в день по три укола
Месяц медсестра колола!
И, как видишь, жив - здоров
И живу без докторов!

Ведущий 2: Без уколов можно жить -
Начинай таблетки пить.
Вот тебе таблеток куча -
Я купил на всякий случай.

(даёт мешок, на котором написано: «Таблетки»)

Ведущий 3: У меня есть пожеланье -
Занимайся обливаньем!

Я вот эту процедуру
Не меняю на микстуру.
И в мороз, и в жаркий день
Закаляться мне не лень!
(в руках тазик и полотенце)

Ведущий 4: Физкультура - вот рецепт!
Больше двигайся давай!
Бегай, прыгай, приседай!
Мяч лови и мяч кидай!
Приготовился? На старт!
(кидает мяч больному)

Ведущий 1: Погодите! Видно нам не по пути.
Лишь подумаю про спорт,

Слёзы катятся на пол.

(падает)

ВСЕ: Врача! Врача!

Доктор АЙБОЛИТ: Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод, и вата.

Ведущий 1: Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость -

Не хочу я даже сладость!

Доктор АЙБОЛИТ: Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу - тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже...

Та - ак, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

Ведущий 2: Надо дать ему таблетки!

Ведущий 3: В нос закапать из пипетки!

Ведущий 4: Надо выпить порошок!

Ведущий 2: Антибиотиков - мешок!

Ведущий 3: Надо дать ему микстуры!

Ведущий 4: Справку дать от физкультуры!

Доктор АЙБОЛИТ: Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

ВСЕ: Ерунда! Не верим!

Выходят дети - **Витамины.**

Доктор АЙБОЛИТ: Познакомьтесь - витамины А, В, С, Д, К и Е.

Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.

Витамин А: Чтобы были вы красивы,

Витамин В: Чтобы не были плаксивы,

Витамин С: Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело!

Витамин К: Чтобы громче пелись песни,

Витамин Е: Жить чтоб было интересней,

Витамин Д: Нужно сильным стать, здоровым,

Есть творог, сметану, плов,

Соки пить и молоко.

Витамины (хором): Эти истины не новы!

Доктор АЙБОЛИТ: Витамины – это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

Ведущий 1: Вот спасибо, доктор, Вам!

Ведущий 2: Каждый должен думать сам,

Ведущий 3: Как болезни победить

Ведущий 4: И здоровье сохранить!

ВСЕ: Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

Все, и взрослые, и дети!

Доктор АЙБОЛИТ:

Помните вы мой совет:

Круглый год – зимой и летом –

без витаминов жизни нет!

Все вместе исполняют **Гимн спорту** (на мотив песни «Солнечный круг»)

Славный наш друг!

Верный наш друг!

Спорт помогает нам в жизни,

С ним мы идем,

Не устаем,

Спорту мы славу поем.

Припев:

Пусть нам спорта мгновения,

Дарят радость движения,

И душе вдохновение

Пусть всегда дарит спорт!

Все хором: Да здравствует спорт!

III. Подведение итогов

IV. Торжественная линейка

Поздравление и награждение команд-победителей, активных участников и болельщиков.

1. Упражнение «Диалектика»

Участники собираются в круг. Проводится обмен мнениями на тему: «Заботиться о здоровье легко – заботиться о здоровье сложно». Каждый по кругу высказывает одно из предположений. Первый – легко, второй – трудно, третий – легко и т.д.

Вожатый 1: Садимся в круг. Мы сегодня много говорили о сохранении здоровья, но сохранять здоровье иногда совсем не просто. Поэтому в заключительном упражнении мы посмотрим, что легко делать для сохранения здоровья, а что сложно. Первый участник говорит: «Заботиться о здоровье легко, потому что...» Второй участник говорит: «Заботиться о здоровье сложно, потому что...» И так далее по кругу.

Вожатый 2: Хорошее здоровье позволяет не только достичь в жизни того, чего хочет человек на самом деле: получить образование, профессию, создать семью, вырастить детей, добиться успеха, но и постоянно получать удовольствия от самой жизни, радоваться ей, несмотря на жизненные трудности.

2. Кольцовка спортивных песен

Вожатый 1: Песня жить помогает,
Песня объединяет,
Создает настроенье она,
И спортивные песни,
Вдохновенны, чудесны.
Наполняют задором сердца.

Вожатый 2: Давайте вспомним и исполним песни о спорте.

Диспут «Здоровье в 21 веке»

Цель: осознание детьми важности собственного здоровья сейчас и в будущем.

Возраст: 13-14 лет.

Оборудование: столы, стулья, ручки и листы бумаги, ватман, маркеры.

Ход диспута:

1. Разбивка детей на микрогруппы (представители молодежной прессы, радио, телевидения, выступающие за пропаганду здорового образа жизни).

2. Каждой группе предлагается проблема, по которой она из предложенных книжных, журнальных, газетных и других материалов подбирает статистические данные, зарисовки из реальной жизни, художественной литературы и так далее. Задача группы – выбрать нужный материал и представить его в такой форме, чтобы он был интересен всем остальным участникам.

3. Успешный журналист отличается тем, что может придумать интересный, «острый» и неожиданный вопрос. Задача всех участников - после презентации группами своих проблемных материалов задать интересный вопрос. Группа, задавшая самый лучший вопрос, будет награждена подарком или сувениром.

4. Проблематика, которая может раскрываться ребятами: «Наркомания – это не только проблема взрослых!», «Сегодняшнее поколение – потерянное поколение?», «Курить и пить – это модно?», «Криминал и подросток – это выдумка и «страшилка»?» и так далее.

5. После того как материал изучен, объявляется открытая пресс-конференция, в ходе которой ребята раскрывают суть изученного ими материала, а затем отвечают на вопросы своих коллег.

6. Отдельной группой могут выступать специалисты, люди, победившие вредные привычки; их выступления тоже строятся в игровой форме.

7. Результатом диспута является открытый, заинтересованный разговор о самых сложных проблемах современности, который поможет подросткам

взглянуть на некоторые вещи с другой стороны.

Ток-шоу «Я в экстремальной ситуации»

Цель: усвоение ребенком способов выхода из экстремальных ситуаций.

Возраст: 13-15 лет.

Ход ток-шоу:

1. Аудитория рассаживается по секторам:

- «Я хотел бы попасть в экстремальную ситуацию».
- «Мне это не интересно, и я пытаюсь избегать ситуаций такого рода».
- «Вся наша жизнь – это сплошная экстремальная ситуация».

2. В отдельном секторе «Я знаю, что это такое» находятся люди, которые пережили экстремальную ситуацию. Именно они являются главными героями ток-шоу и будут находиться под постоянным вниманием аудитории, которая может задавать им любые вопросы. Гости определяют, какой вопрос был самым лучшим. Также гости являются экспертами, оценивающими предлагаемые ребятами выходы из экстремальных ситуаций.

3. В ходе встречи участники ток-шоу разыгрывают ситуации. Аудитория должна будет предложить возможные выходы из них. После показа всех ситуаций каждый проголосует своим жетоном за тот ответ, который больше всего ему понравился. Голосовать за свою версию нельзя.

4. Первая тема: «Что такое экстремальная ситуация?» На этот вопрос отвечают гости и аудитория. Участники встречи аргументируют свою точку зрения и объясняют, почему они сели в тот или иной сектор. Таким образом, мы определяем различие взглядов на предмет разговора.

5. Ситуация несчастного случая «человек – море»:

- ваши действия (проигрывание ситуаций);
- первая медицинская помощь (вожатый проводит инструктаж по плаванию).

6. Ситуация несчастного случая «человек – горы»:

- ваши действия (проигрывание ситуаций);
- первая медицинская помощь (вожатый проводит инструктаж по туризму).

7. Ситуация несчастного случая «человек – огонь»:

- ваши действия (проигрывание ситуаций);
- первая медицинская помощь.

8. Составление собственной памятки «Помоги себе сам».

Упражнение Джеффа (американского психолога), достаточно популярное среди объединений старшеклассников лидерской направленности, взято из опыта работы «Ассоциации юных лидеров» как эффективная форма проведения обсуждения. Игра проводится на аудиторию до ста человек. Ребята учатся свободно высказываться, защищать свое мнение. Упражнение помогает лучше понять мир, самого себя, научиться уважать мнение других.

1. Подготовка игры:

- ведущий (тренер, лидер) – человек, владеющий методикой

проведения;

- мяч;
- три таблички: «да», «нет», «может быть»;
- свободное помещение без мебели.

2. Ход игры:

Все встают в круг. Ведущий, стоящий в центре, объясняет правила игры, задает вопросы. Все играющие расходятся под таблички с соответствующим ответом. Желаящим высказать свое мнение ведущий бросает мяч, если один вопрос исчерпан, все снова встают в круг и начинается обсуждение следующего вопроса.

3. Правила игры:

- ответы индивидуальны, каждый высказывает только свое мнение;
- нельзя критиковать;
- нельзя спорить, так как каждая точка зрения имеет право на существование.

4. Этапы игры:

- ответы и обсуждение;
- анализ происходящего.

Существуют традиционные варианты вопросов, но в практике работы старшеклассников Нижегородской области используются вопросы с так называемой «темой» (вопросы могут составить сами ребята). Варианты тем: «Милосердие», «Наркотики и молодежь», «Ваше отношение к политике», «Права ребенка», «Подросток и родители» и другие.

Варианты вопросов по теме «Молодежь и наркотики»

- Наркомания – это болезнь?
- Можно ли отказаться от наркотиков?
- Существует ли уголовная ответственность за наркоманию?
- Если твой друг – наркоман, ты поможешь ему?
- Предлагали ли тебе попробовать наркотики?
- Можно ли полюбить наркомана?
- Передается ли пристрастие к наркотику по наследству?
- Может ли наркоман иметь семью и работу?
- Употреблять легкие наркотики – это нормально?
- Считаешь ли ты, что молодежь теряет моральные устои?

Вопросы к анализу:

- Было ли тебе интересно?
- Какую цель преследовали вопросы?
- Услышал ли ты здесь вопросы, над которыми раньше не задумывался?
- Смущали ли тебя какие-либо вопросы?
- Менялось ли твое мнение по каким-либо вопросам, когда ты слышал противоположное мнение?
- Открыл ли ты что-то новое для себя и в себе?

Деловая игра «Мое здоровье – мое будущее»

Цель: актуализация ценности сохранения своего здоровья как основы

будущего успеха.

Возраст: 13-15 лет.

Оборудование: на месте проведения игры прикреплен ватман с названием игры и высказыванием Н.А. Семашко: «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека», лист ватмана, маркеры, столы и стулья.

Этапы игры:

- «создание» образа здорового человека (с точки зрения участников игры и с позиции современной медицины);
- анализ подростком состояния собственного здоровья;
- проработка перспектив «взаимоотношений» с собственным здоровьем.

Ход игры:

1. Игра «Комплимент»

2. Вступительное слово ведущего

3. Установление единого понимания смысла слова «здоровье»

Отряд разбивается на 4 группы, на листе ватмана каждая группа пишет свое понимание слова «здоровье» и озвучивает его; ведущий обобщает все 4 определения и записывает их на доске.

4. «Создание» образа здорового человека Отряд делится на две группы - мальчиков и девочек. За определенное время команда девочек создает образ идеального мужчины, а команда мальчиков – женщины, ориентируясь на качества и свойства личности, необходимые для достижения успехов в жизни. Далее ранжируются такие качества:

	<i>Образ идеальной женщины</i>		<i>Образ идеального мужчины</i>
	нежность		сила
	доброта		мужественность
	красота		культура общения и поведения
	женственность		смелость
	дружелюбие		ум
	культура		рассудительность
	обаяние		здоровье
	хозяйственность		чувство юмора
	ум		чистоплотность
	скромность		любовь к детям
	справедливость		доброта
	ответственность		любовь к миру
	здоровье		красота
	чувство юмора		дружелюбие

5. Выделение сфер жизнедеятельности человека

Методом мозгового штурма ведущий совместно с детьми выделяет 5 сфер жизнедеятельности человека (семья, друзья, любимое дело, профессия, здоровье - как основа).

6. Создание «Формулы успеха» человека в каждой сфере жизнедеятельности Отряд делится на 4 группы, каждая из которых создает свою формулу успеха, все формулы обобщаются в единую:

(Я + Мои друзья) x (Здоровье + Творчество) = Успех человека.

7. Подведение итогов Ребята высказываются о том, насколько эта игра им была нужна, и изменилось ли их отношение к своему здоровью.

Деловая игра «Я выбираю жизнь»

Цель: приобщение к правилам здорового поведения.

Возраст: 14-15 лет.

Оборудование: карточки с ситуациями, карточки с ролями, карточки с понятиями, ватман, маркеры.

Ход игры:

Что такое наркотики? Почему люди их употребляют? Что такое наркомания? На эти и другие вопросы мы ответим с вами в ходе нашей встречи. Чтобы ответить на первый вопрос, мы просим вас разбиться на четыре команды и совместно определить, что такое наркотики.

Представление командами вариантов ответа. Совместно с ведущим определяется содержание понятий «наркотики», «наркомания».

Наркотики были известны еще в древности. По-гречески **narke** – оцепенение, онемение, **mania** – страсть, безумие.

Наркотики – это синтетическое вещество, вызывающее неадекватную веселость, странное оцепенение, эйфорию.

Наркомания – болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, наносящая непоправимый вред организму человека, вызывающая физическое и психологическое привыкание и зависимость. Наркотики воздействуют, прежде всего, на головной мозг и психику человека.

- Человек-наркоман, люди-наркоманы. Кто они такие? Средствами массовой информации эти образы подаются по-разному: одни до ужаса страшными, другие, наоборот, показаны мучениками, жертвами... Так кто же такой наркоман? Мы выделили три характерных и ярко выраженных точки зрения на этот вопрос. Ваша задача определиться, какая из них вам ближе, и объяснить, почему?

1) портрет: Бледность, необычно широкие зрачки и маскообразное, лишенное привычной мимики, застывшее лицо, сухость слизистых оболочек, дрожащие, с исколотыми венами руки, многочасовая зевота. Безразличное, а в момент отсутствия наркотика и агрессивное отношение к окружающим, близким, любимым, родным. По сути, это больной человек, которому требуется помощь специалистов;

2) портрет: Несмотря на болезненный вид, этот человек здоров и готов принимать активное участие в жизни общества, создавать семью. Он мог бы ничем не отличаться от всех нас, но этот человек проявляет чудеса творчества и гениальности;

3) портрет: Это святые люди, жертвы, так как посредством наркотиков достигают Истины, открывая для себя параллельные миры, постигая иное пространство. Делая это с помощью наркотических средств, они разрушают себя, но в этом и заключается их «жертвенность», поэтому они причисляют себя к «святым»;

4) портрет: Своя точка зрения.

Да, действительно, наркоманы – это, в первую очередь, больные люди, и, самое страшное, многие из них уже неизлечимы.

Эта тема очень актуальна и для подростков, и для взрослых. Об этом нужно чаще говорить, каждому нужно научиться смело выражать свое мнение. Только в этом случае мы сможем кого-то остановить у смертельной черты.

Кулинарная викторина «СМАК»

Цель: получение ребенком информации о разнообразии кулинарных блюд.

Возраст: не ограничен

Ход викторины:

1. Вступительное слово ведущего

Сегодня мы будем готовить винегрет. Если заглянем в кулинарную книгу, то прочтем следующее: «Винегрет – холодная закуска из мелко нарезанных вареных овощей (свекла, морковь, картофель с луком, квашеная капуста, заправленная маслом и солью). Никаких продуктов у вас нет, вам предстоит «зарабатывать» овощи, участвуя в конкурсах знатоков кулинарии. Когда вами будет собрано все, необходимое для этого блюда, вы сможете приступить к его приготовлению. Кто быстрее угостит наших зрителей винегретом, тот и победитель.

Условия коварны: за победу в каждом конкурсе победитель получает 2 единицы продуктов, проигравший – на 1 меньше.

2. Конкурс «Гурман»

Нужно выбрать правильный ответ, соответствующий названию блюда, из предложенных вариантов. За верные ответы команде выдаются продукты, необходимые для приготовления винегрета.

Ботвинья:

- Холодный зеленый суп с квасом (+),
- Тушеная в сливочном масле ботва,
- Яблочный пирог.

Брынза:

- Крепкий армянский коньяк,
- Сыр из овечьего молока (+),
- Верблюжье молоко.

Сай:

- Салат из редьки с маслом (+),
- Чай с пряной зеленью,
- Суп из сладкого перца и тыквы.

Каурло шпров:

- Шашлык из баранины,
- Сельдь под шубой,
- Суп мясной (+).

Самбуса вараки:

- Моченые яблоки,

- Пирожки соленые (+),
- Печенье из ядер грецких орехов.

Ритчи:

- Пирог с мясом (+),
- Маленький жареный пирожок с рыбой,
- Салат с креветками.

Лагман:

- Лапша с мясом (+),
- Поджаренный ломтик говядины,
- Напиток из дыни.

Калама:

- Тушеный рис с бобами,
- Лепешки слоеные (+),
- Запеченное филе рыбы.

Эпиль борек-гагыкли

- Вареники с капустой
- Пончики по-казахски,
- Пельмени (+).

Конкурс «Витамины». Разыгрываются продукты, которые участники пока не смогли собрать. Команда выбирает любой витамин (А, В, С) и называет продукты, содержащие его.

- А – (говяжья печень, морковь, шиповник, рыбий жир, абрикосы и так далее).

- В – (бобы, гречка, мука, молоко, дрожжи, цветная капуста и так далее).

- С – (овощи, ягоды, особенно смородина, шиповник, облепиха, апельсины и так далее).

Итак, винегрет готов и получился очень вкусным. Приглашаем вас всех его попробовать. Приятного аппетита!

4. Подведение итогов, награждение.

Викторина «Ночное Лото»

Цель: создание пространства для реализации познавательного интереса ребенка к культуре здорового образа жизни.

Возраст: не ограничен.

Ход викторины:

На стенде каждое утро появляются листы с различными вопросами о спорте, о человеке, о здоровье. У ребенка есть сутки, чтобы найти правильные ответы, используя для этого различные источники: телевидение, книги, общение с педагогами, врачами и так далее.

Варианты вопросов:

Вопрос: О чём нам сигнализируют белые пятнышки на ногтях?

Ответ: Белые пятнышки на ногтях сигнализируют нам о том, что в организме не все в порядке. Скорее всего, не хватает витаминов и микроэлементов или болит какой-то внутренний орган. Часто бывает, что

белые пятна возникают из-за повреждения растущей части ногтя.

Вопрос: Когда солнце наш друг, а когда – злейший враг?

Ответ: Под воздействием солнечных лучей в организме вырабатывается витамин D. Этот витамин крайне необходим для роста и поддержания в хорошем состоянии костей. Но загорать нужно очень осторожно. Наиболее распространенная причина солнечных ожогов – ажиотаж первого дня. Увеличивайте время пребывания на солнце постепенно: в первый день – от получаса до 2 часов. Самое активное солнце – с полудня до 14 часов, в это время загорать нельзя.'

Солнечный ожог – одна из разновидностей ожогов, правда, для того, чтобы его получить, требуется чуть больше времени. Кожа, покрасневшая и пышущая жаром, может прийти в норму в течение нескольких дней. Но если она опухает и покрывается волдырями, то это уже ожог первой степени. Серьезные солнечные ожоги, полученные в детстве, даже спустя многие годы повышают риск развития злокачественной меланомы – одного из видов рака кожи.

Вопрос: Хорошо ли видеть ночью сны?

Ответ: Известно, что большинство сновидений возникает в ранней фазе сна, когда активность нервной системы крайне высока. Вероятно, в это время в мозге происходит дополнительная обработка информации, полученной во время бодрствования. Сон и сновидения, очевидно, обладают способностью представлять опыт и впечатления от прошедшего дня как бы в перспективе на будущее, помогают нам легче воспринимать ожидающие нас трудности и просыпаться с новыми идеями для их преодоления.

Если вам необходимо решить какую-то проблему, то вполне возможно, что разгадку вам удастся увидеть во сне. Ночные кошмары – признак эмоционального неблагополучия. Считается, что сновидения способствуют процессу естественного выздоровления, благодаря им люди преодолевают травмирующие их впечатления.

Вопрос: Очень часто родители советуют нам не сидеть долго у телевизора. Как вы думаете, почему?

Ответ: Многие телепрограммы не подходят ни для развития воображения ребенка, ни для развлечения. Сидение у телевизора – это, как правило, пассивное, уединенное занятие, уменьшающее время и качество общения с членами семьи и друзьями. Слишком долгое сидение у телевизора может быть вредно и физически. Дети, проводящие долгие часы перед телеэкраном, получают меньше свежего воздуха и физических упражнений, съедают много ненужной пищи и чаще страдают от ожирения. Телевизор плохо воздействует на глаза, ухудшая зрение. Когда вы смотрите телевизор, хрусталик глаза находится в одном и том же положении и перенапрягается. Кроме того, телеэкран излучает вредные волны. Смотреть телевизор без защитного экрана не рекомендуется. Из-за большого количества информации у ребенка может разрушаться психика, нарушаться сон.

Вопрос: Кто из вас любит мандарины? Многие! Когда мы кушаем их, то обычно выбрасываем кожуру. А зря! Почему?

Ответ: В кожуре мандарина содержится большое количество витамина С, который является стимулятором иммунной системы. Он жизненно необходим для заживления ран, ожогов, синяков и переломов костей. Поэтому из кожуры мандарина делают варенье, цукаты, ее добавляют в чай, изготавливают лекарственный отвар. Лекарственный препарат из кожуры мандарина назначается при расстройстве пищеварения, метеоризме, чувстве тяжести в желудке, вздутии живота и тошноте. Кроме того, кожура мандарина используется при борьбе с молью.

Вопрос: Все вы любите купаться в море. А чем полезны морские купания?

Ответ: Морские купания являются могучим лечебным средством. Давление воды, ее движение улучшают дыхание, а это, в свою очередь, улучшает кровообращение во внутренних органах человека. Морские купания увеличивают содержание гемоглобина в крови, кровь лучше насыщается кислородом, увеличивается количество красных кровяных телец. Вода действует и как естественный массажер, улучшает питание кожи. Кроме того, во время купания микроэлементы, находящиеся в морской воде, проникают через кожу в организм. Плавание благотворно действует на органы пищеварения и нервную систему человека, тренирует его сердце и мышцы, приучает не бояться трудностей, закаляет физически.

Вопрос: Путешествуя на дальние расстояния, многие люди страдают из-за разницы во времени. Какие вы знаете способы, помогающие облегчить это состояние?

Ответ: Слабость и чувство вялости совершенно нормальны, если вы пересекаете любой из 24 часовых поясов, в таких путешествиях нарушается естественный суточный ритм функционирования организма. Неприятные ощущения обычно проходят сами собой через несколько дней, по мере того как ваш организм приспосабливается к новому распорядку дня и ночи.

Отправляясь на восток, постарайтесь за несколько дней до путешествия укладываться спать пораньше. И напротив, отправляясь на запад, ложитесь попозже. Во время перелета пейте больше воды и других безалкогольных напитков для предотвращения обезвоживания организма. Постарайтесь лететь с остановкой, чтобы дать себе передышку. Путешествуйте так, чтобы прибыть на место назначения ранним вечером и лечь спать пораньше. В первые несколько дней после прибытия проводите больше времени вне помещения.

Вопрос: Каждое утро вожатые ведут вас на зарядку. Есть ли в этом необходимость и почему?

Ответ: Утренняя зарядка (утренняя гигиеническая гимнастика) проводится ежедневно: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в хорошо проветриваемых помещениях. Задачи гимнастики: физическое развитие, закаливание и хороший физический тонус на весь день, а также положительный эмоциональный заряд. Регулярные занятия физкультурой улучшают самочувствие человека и его внешний вид, предупреждают недомогания и развитие хронических заболеваний, болезней сердца,

гипертонии, закупорки артерий, ожирения, а главное, увеличивают продолжительность жизни. Миллионы людей поняли, что от занятий физкультурой они получают явную пользу – укрепляется их здоровье, обретается душевное спокойствие и уверенность в себе.

Интеллектуальное казино «Будь здоров»

Цель: развитие интеллектуальных способностей ребенка, расширение знаний о культуре здоровой жизни.

Возраст: 12-13 лет.

Оборудование: ручки и листы бумаги, табло подсчета «заработанного капитала», маркеры, четыре конверта с цветными жетонами.

Ход игры:

1. Отряд делится на 4 команды.
2. На первом этапе всем командам задаются вопросы, на которые в течение 10 секунд нужно дать ответ. За правильный ответ дается 1 «капитал». Таким образом команды зарабатывают первичный капитал для участия в интеллектуальном казино.

3. Команды по жребию вытягивают конверт определенного цвета, каждому цвету соответствует свое тематическое направление:

- красный - вопросы по спорту;
- желтый - вопросы по туризму;
- синий - вопросы по анатомии;
- зеленый - вопросы по экологии.

4. Все команды делают ставки, исходя из заработанного капитала. Ставка, которая «не сработала», считается проигрышной, и капитал уходит в пользу казино. Например, если команда поставила 30 капиталов на синий, а вытянула красный, то эта сумма вычитается у команды.

5. Поставленная сумма увеличивается:

- красный - в 2 раза;
- желтый - в 3 раза;
- синий - в 4 раза;
- зеленый - в 5 раз.

Вопросы по спорту:

Мария Кучина в 2015 году была чемпионкой мира по:

- лыжному спорту;
- легкой атлетике;
- спортивной гимнастике(+).

В 2018 году прошел чемпионат мира по футболу. Первое место заняла команда:

- Бразилии;
- Испании;
- Франции (+).

Армрестлинг - это:

- кулачный бой;
- соревнования по бицепсной силе рук (+);
- рукопашный бой.

Олимпиаду 2014 года принимала страна:

- Испания;
- Австралия (+);
- Россия.

Волейбол с английского языка переводится как:

- летающий мяч (+);
- ручной мяч;
- быстрый мяч.

Вопросы по туризму:

Самая лучшая форма костра, способная отогнать лесных животных:

- колодец;
- шалаш (+);
- таёжный.

Самый надежный и безопасный способ сушки сапог – это:

- положить в них горячие камни (+);
- подвесить над костром;
- положить возле костра.

Алтари в церквах расположены на:

- северной стороне здания;
- южной стороне здания;
- восточной стороне здания (+).

Главный ориентир туриста на ночном небе:

- звезда Альтаир;
- Полярная звезда (+);
- созвездие «Орион».

Муравьи строят муравейники в:

- северной стороне леса;
- западной;
- южной (+).

Вопросы по анатомии:

Если у вас пропал аппетит, его можно восстановить, выпив настой:

- одуванчика (+);
- шиповника;
- валерьяны.

Сколько пар ребер у человека?

- 16;
- 24;
- 12 (+).

Эта железа принадлежит к железам внешней и внутренней секреции:

- половая (+);
- надпочечник;
- гипофиз.

Непрямой массаж сердца – это:

- искусственное дыхание;
- надавливание на грудную клетку обеими руками (+);

- операция.

Если у вас сильное кровотечение, то тугую повязку нужно накладывать: выше раны (+); ниже раны; на саму рану.

Вопросы по экологии:

Озоновая дыра – это:

- повышенное количество содержания азота в почве;
- пониженное количество содержания озона в атмосфере (+);
- парниковый эффект.

Насекомое – насекомоядная птица – хищная птица – хищный зверь. Что это такое?

- уровни жизни;
- цепь питания (+);
- обитатели леса.

Красная книга - это:

- художественное произведение;
- книга, в которой описаны исчезающие виды животных, взятые государством под охрану (+);

- Конституция РФ.

Пингвины выбирают себе партнеров:

- на 1 год;
- на всю жизнь (+);
- на 3 месяца.

Дерн – это:

- верхний слой почвы, густо заросший травой (+);
- вид почвы;
- загрязненный источник воды.

6. По итогам игры проводится аукцион. Лучшие интеллектуалы награждаются призами.

Игра «Гонка за лидером»

Цель: оздоровление ребенка с использованием природно-климатических условий региона.

Возраст: не ограничен.

Оборудование: воздушные шары, цветные карточки, листочки, карандаши.

Ход игры:

Веселая, легкая музыка. Все дети садятся на песок лицом к морю, речке.

- Добрый, добрый, добрый день!

У кого на лицах тень?

Улыбнитесь друг другу пошире!

Ребята в (название лагеря) – лучшие в мире.

- 12 землячеств – мальчишки, девчонки,

Участвуйте с нами за лидером в гонке.

Закон нашей гонки, поймите, един:

Из 300 останется только один.

- 30 минут проведем на песочке.

Смотрят на нас «Комсомольского» бочки.

Конкурсы, шутки – играем, смеемся,

Пусть на команды сейчас разобьемся.

- 8 конкурсов предстоит пройти сейчас нашим участникам. Это представители землячеств: 8, 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19! И в этой тяжелой схватке победит самый удачливый, тот, кому именно сегодня улыбнется Фортуна.

- Скок. Скок. Скок! С пятки на носок.

Эй, приятель, подай голосок.

Эй, приятель, садись поскорей,

Видишь, как много здесь друзей.

Только сегодня и только сейчас Гонки за лидером приветствуют вас.

- Итак, вы готовы? Тогда предлагаем вам реализовать уникальную возможность – предсказать того счастливого, кому сегодня повезет. И если вы угадаете, то повезет и вам. На листах бумаги, которые вы получили, вы можете записать имя, фамилию и номер землячества того человека, который, на ваш взгляд, станет сегодня лидером. Делаем это в течение 1 минуты и сдаем в судейскую коллегию.

- Ну как, вы готовы?

Фанфары и гонг

- В первом конкурсе принимают участие 2 команды по 150 человек. Каждый из вас получил свое счастливое число. Теперь участники, которым достались четные числа, встают с правой стороны, а нечетные – слева.

- Внимание, конкурс! Каждой команде дается равное количество шаров. Ваша задача – за определенное время перекинуть как можно больше шаров на сторону противника. Побеждает та команда, на чьей стороне окажется меньше шаров. Проигравшая команда выходит из игры.

- Мы поздравляем тех счастливых, которые остались, и, чтобы проверить скорость их мысли, предлагаем сыграть с нами в игру «Молекула - хаос». На слово «хаос» все участники игры двигаются в любом направлении и здороваются друг с другом. На слово «молекула, по два» каждый участник находит себе пару. Таким образом молекулы могут разбиваться на группы по три, четыре, пять и т.д.

Ведущий дает разные команды, последняя – «молекула, по два»

- Итак, вы снова оказались в парах. Теперь договоритесь, кто будет №1, а кто №2. Первые номера, вы меня слышите? Вторые, помашите мне ручкой. Первые номера подходят к красной карточке, вторые – к синей.

Судейская коллегия выносит канат, прочерчивает на песке линию между командами.

- Следующий конкурс проверит вашу силу и ловкость.

Перетягивание каната. Выбывшую команду вожатые провожают аплодисментами.

- А теперь на первый-второй – рассчитайсь! Первые номера собираются у красной карточки, вторые – у синей. Вам предстоит пройти конкурс

«Песчаная гора». Необходимо построить песчаную гору до уровня натянутого каната (1,5 метра от земли).

- Выбывшую команду провожаем аплодисментами, а оставшейся предлагаем вытянуть фишки желтого и зеленого цветов. Образуйте две новые команды по цвету фишек.

- Конкурс «Время собирать и разбрасывать камни». Командам предлагается собрать камни определенной формы и выложить из них слово «Лидер».

- Вы все помните, какой у вас размер обуви? *(ДА!)* Это мы сейчас и проверим. Ваша задача – за 1 минуту выстроиться в шеренгу так, чтобы в ее начале стояли ребята с самым маленьким размером обуви, а в конце – с самым большим.

Судейская коллегия делит строй пополам

- Скажите мне, пожалуйста, какой век нам предстоит строить?

- Правильно, XXI. И вам, мои дорогие команды, сейчас предстоит построить это число из самих себя. Задание понятно? Пофантазируйте!

Звучит веселая музыка. Команды выполняют задание.

Проигравшая команда выходит из игры, оставшаяся – делится на две группы, собрав две разрезанные открытки.

-Представьте, что вы оказались в Древнем Египте и вам предстоит захоронить останки фараона. Это надо сделать как можно быстрее. На поверхности должна остаться только голова.

По итогам конкурса определяются 4 победителя, им предлагается индивидуальный конкурс

- Конкурс «Арбузы». Необходимо за определенное время собрать «арбузы» (воздушные шары).

(Остаются два человека, они выходят в финал).

- Такое ощущение, что начинается дождь. Покажите мне все свои ладошки *(обращается ко всем присутствующим)*. Играем в «Лагерный дождик». Сначала в ладошку ударяем одним пальчиком, затем двумя, потом тремя, четырьмя и пятью. Хлопаем в ладоши – это идет сильный дождь. А теперь считаем в обратном порядке и дождик заканчивается.

- Не переживайте, наши счастливики не дадут вам промокнуть. Их задача – пронести под зонтиком от линии старта до кромки моря как можно больше человек. Но взять с собой каждый раз можно только одного человека. Как только стихнет музыка, мы заканчиваем игру и определяем нашего лидера.

- Итак, наш победитель определен. Это – ...

- Мы чуть не забыли, ведь, кроме этого победителя, в зале может быть, есть счастливчик, который с самого начала верил в его победу и болел за него.

- Им стал ... ! С чем мы его и поздравляем!

- Вот и подошла к концу наша игра. А получилась она лишь благодаря всем вам и всем нам, потому что мы – ВМЕСТЕ!

Игра «Охота»

Цель: реализация двигательной активности подростков.

Возраст: не ограничен.

Количество участников: от 50 до 150 человек.

Место проведения: большая территория с искусственными либо природными ограничителями (река, дорога, забор, мост и т.п.)

Ход игры:

1. Участники делятся на «охотников» и «зверей». «Зверями» становятся 10% всех участников охоты – самые сильные, смелые и ловкие. Они получают знаки отличия (повязки разного цвета). «Лось» – красный, «медведь» – синий, «кабан» – зеленый «заяц» – белый.

2. «Звери» получают следы (изготовленные заранее из бумаги), которые они оставляют по пути своего следования.

3. В ловчей команде 10 человек (может быть несколько команд). В команде выбирается егерь, который обязан вести счет пойманных «зверей».

4. «Зверя» можно поймать, лишь оцепив его так, чтобы он находился в центре круга.

5. Для ловли разных «зверей» необходимо определенное количество ловчих: для «зайца» – 2, для «кабана» – 4, для «медведя» – 8, для «лося» – 10.

6. За поимку «зверей» начисляются очки, соответствующие количеству ловчих.

7. Оказавшись внутри круга, «зверь» не имеет права вырываться.

Игры на пляже

Данный вид игр педагог может использовать во время длительного пребывания детей на пляже. Игры способствуют общему укреплению мышечной системы ребенка. Возраст участников не ограничен.

«Поезд» (для расслабления спины). Сядьте спиной друг к другу, ноги слепо согните в коленях. Взявшись за скрещенные друг с другом руки, раскачивайтесь вперед-назад.

«Домкрат» Лежа на спине, подтяните согнутые в коленях ноги к животу, ступни смотрят вверх. Партнер садится на ваши ступни, и вы держите его, слегка приподнимая. Поменяйтесь местами.

«Гамак» (для расслабления шеи и головы). Лягте на спину и вытянитесь. Партнер встает на колени у вас за головой, переплетает пальцы свободно опущенных рук в виде «гамака» и просовывает их вам под голову, слегка приподнимая ее. Затем поочередно приподнимает свое правое и левое плечо, при этом ваша голова медленно поворачивается в стороны.

«Взаимодоверие» Один участник сильно отклоняется назад (как будто падает), но партнер подхватывает его сзади, не давая упасть.

«Весь» Встаньте спинами друг к другу. «Сцепитесь» с партнером, скрестив руки в локтях, и, попеременно наклоняясь вперед, старайтесь удерживать друг друга на спине какое-то время.

«Лодочка» Лягте на живот, руки вытяните вперед, ноги вместе. Тело

напряжено, как струна. Прогнитесь и попытайтесь покачаться, как лодочка.

Подвижные игры

Эти игры можно использовать в рамках игрового, спортивного часов, в ходе экскурсий по лагерю, как отдельные конкурсы в различных игровых программах.

«Хорошая осанка» Это прекрасное упражнение для выпрямления спины. Необходимо пронести на голове (не поддерживая рукой) какой-либо предмет на значительное расстояние. При этом можно делать различные гимнастические упражнения: пройти друг за другом по кругу; встать, сесть, снова встать и т.д. У кого дольше книга не упадет с головы, тот и победит.

«Сорви дыню» В игре нужны сила и хитрость. Участники делятся на 2 равные команды и выбирают капитанов. Взявшись обеими руками за талию стоящего впереди, игроки образуют колонну. Игрок, стоящий во главе колонны, держится за столб или дерево. По одному игроку от каждой команды подходят к колонне соперников и, обхватив последнего в колонне за талию, пытаются «оторвать» одного или нескольких игроков. За каждого «оторванного» начисляется одно очко. Судья следит, чтобы количество попыток было одинаковым. Кому идти и «срывать» дыню, определит капитан команды. При этом никого нельзя посылать дважды. Побеждают те, кто «сорвал» больше дынь.

«Снять часового» Игра развивает звуковую память, ориентацию в темноте, внимание. Роли: часовой, разведчики, командир. Часовой встает на «ночной» пост возле толстого дерева. Ему завязывают глаза (пост ведь ночной). Разведчики (все остальные участники) образуют круг радиусом не менее 25-30 метров, в центре которого находится часовой. По звуковому сигналу командира-ведущего (свисток, команда) разведчики начинают осторожно подбираться к часовому. Услышав это, часовой командует: «Стой!», а рукой указывает направление, в котором услышал шум. Все разведчики останавливаются. Разведчик, попавший «под прицел», выходит из игры.

«Берег и река» Игра на внимание. На земле, примерно в метре друг от друга, чертятся две параллельные линии. Между этими линиями – «река», а по краям – «берег». Все ребята стоят вдоль обоих берегов. Ведущий подает команду «Река», и все прыгают в реку. По команде «Берег» все выпрыгивают обратно. Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: берег, река, река, берег, берег, река, река, река. Если по команде «берег» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник.

«Литовские вышибалы» Игровое поле состоит из двух кругов: внутреннего - диаметром 10 метров, и внешнего – диаметром 15 метров. Одна команда находится в середине внутреннего круга, а другая располагается за границей внешнего. Команда, находящаяся «снаружи», должна за минимальное время выбить двумя мячами участников команды «противника». Затем команды меняются местами. Команда, продержавшаяся

во внутреннем кругу дольше, побеждает.

Игровой час «Игровой хоровод»

Цель: развитие двигательных навыков, знакомство с русскими народными играми.

Возраст: не ограничен.

Оборудование: мячи, шапки, платок, бита.

Подготовительный этап: создается детская инициативная группа, которая совместно с вожатыми готовит этот игровой час. Проверяется игровая площадка, собирается игровой инвентарь, разрабатывается сценарный ход, изготавливаются призы.

Правила игры:

1. В игровом часе принимают участие 3 отряда по 20 человек.
2. В течение 60 минут ребята передвигаются по игровым площадкам в зависимости от собственного желания, но по определенному сигналу. Из оказавшихся на каждой площадке ребят формируются команды. Время для определения – 5 минут, после чего звучит сигнал к игре.
3. Площадка работает 15 минут, затем осуществляется переход на любую другую игровую площадку, опять формируются команды и вновь сигнал к игре.
4. По итогам работы площадок можно провести соревнования по этим же видам игр, но уже с более длительным игровым временем.
5. По окончании работы площадок все ребята награждаются маленькими талисманами, а лучшие – медалями.

Игры для использования:

«Достань шапку» Игроки делятся на две команды. На расстоянии от них находятся шапки, кепки, бейсболки. Команды делятся на пары и различными движениями передвигаются к шапкам. Побеждает та команда, которая набирает больше шапок, при этом движения не должны повторяться.

«Стрелок» На расстоянии 10-15 метров друг от друга чертятся две линии. Посередине между ними чертится круг. В круг встает «стрелок», который мячом выбивает детей, передвигающихся в очерченной зоне. За линию выбегать нельзя. Здесь стоят помощники «стрелка», задача которых – быстро передавать ему мячи. Они не имеют права выбивать. Когда «стрелок» выбивает всех, команды меняются местами.

«Горелки» Команда строится в колонну. Водящий встает на некотором расстоянии от колонны, спиной к ней. Все произносят вслух слова: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят». В это время двое детей из колонны выбегают вперед с разных сторон от водящего, а тот старается их поймать. Если поймал кого-то, тот встает на его место. Если ребята добегают до финиша и берутся за руки, то водящий остается прежним.

Кроме предложенных игр, могут быть использованы такие, как «Лапта», «Чиж», «Стеклышки» и подобные.

Игра «Спортивная толкучка»

Цель: физическое развитие подростков.

Возраст: не ограничен.

Правила игры:

1. В игре могут принимать участие несколько команд. Количество не ограничено. Команда состоит из 7 человек. Каждый участник специализируется на одном виде выталкивания. Всего этих видов – семь.

2. Перед началом игры чертится круг диаметром 3 метра. Этот круг сами спортсмены называют «толкалищем». На «толкалище» спортсмены выходят попарно. Их задача - вытолкнуть соперника из круга.

3. Каждая победа приносит команде один балл. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

4. Виды выталкивания:

- 1 пара - один соперник упирается своими ладонями в ладони другого.
- 2 пара - лбом в лоб.
- 3 пара - спиной в спину.
- 4 пара - грудью в грудь.
- 5 пара - стоя на четвереньках, упираться боком в бок соперника.
- 6 пара - стоя на одной ноге, упираться плечом в плечо соперника.
- 7 пара - лежа на полу, упираться ступнями в ступни соперника.

Игра «Пляжные заплывы»

Цель: физическое развитие подростков.

Возраст: не ограничен.

Правила игры:

1. В игре могут принимать участие несколько команд. Количество не ограничено. Команда состоит из 10 человек.

2. Каждый этап игры – это «заплыв» в определенном стиле. Вот некоторые из них:

«**Животик**» Можно как угодно двигать руками и ногами, главное – чтобы живот ни на секунду не отрывался от песка.

«**Локоток**» В ход идут только локти, а ноги при этом остаются неподвижными.

«**Спинка**» Спина в районе лопаток ни на мгновение не отрывается от песка, а руки и ноги действуют как угодно.

«**Пятая точка**» Движение вперед происходит за счет работы ног, а вот ягодицы не должны отрываться от песка.

«**Коленка**» Продвижение вперед осуществляется на корточках, отталкиваться от песка нужно ногами.

Можно придумать новые стили: «Пяточка», «Плечико» и так далее.

Игра на местности «Сканер»

Цель: развитие двигательных умений, получение подростками опыта взаимодействия в игровой ситуации.

Возраст: 12-15 лет.

Оборудование: полоса препятствий.

Ход игры:

1. Участвует команда (весь отряд). Команда разбивается на пары.

2. Ведущие (вожатые) погружают ребят в игровой сюжет: все мы

являемся жителями планеты, которая через час взорвется. Чтобы не погибнуть, нам нужно быстро добраться до корабля. Только «Сканер» может показать нам путь к кораблю. Главное, не расцепляя рук, правильно выполнять все его задания. Мы должны двигаться командой, разбиваясь то по парам, то по тройкам. Кто нарушает правила, получает ранение. Участник команды, получивший пять ранений, считается убитым. В этом случае команда несет «убитого» на руках.

3. Сканер может быть трех видов:

- «Звуковой» (двигаться нужно в полном молчании). Затем необходимо бесшумно произвести расчистку дороги, убрав все лишние предметы, находящиеся на ней.

- «Горизонтальный» (не поднимая головы выше уровня 1 метра 40 см, команда движется в течение 5 минут).

- «Волна» (волна опасна, поэтому во время волны необходимо либо лечь на землю, либо прижаться к стене).

4. В итоге все доходят до корабля и улетают.

Час здоровья «Полной грудью»

Цель: Развить работоспособность органов дыхательной системы.

Возраст: не ограничен.

Упражнения выполняются в ходе прогулок по лагерю:

1. Первичный замер – глубоко вдохнуть, выдохнуть, еще раз вдохнуть, постараться выдохнуть «все до последней капли» и задержать дыхание. Сколько секунд мы выдерживаем?

2. Игра «Шарики». Вдохнуть глубоко, на выдохе произносим: «Один шарик, 2 шарика, 3 шарика...». Сколько шариков вы насчитали?

3. Вожатый поет песню «Солнце всходит», а дети на выдохе подхватывают за ним последний звук.

4. Набрать полные легкие воздуха и на выдохе сдуть предмет. Предмет постоянно передвигается на разное расстояние. Кто дальше? А теперь набрать полные легкие воздуха, за 2 коротких вдоха с перерывом между ними – выдохнуть. Прodelать то же с предметом. Далее увеличивается количество мелких вдохов и выдохов.

5. Песня-скороговорка «Поедем, милая, в деревню жить».

6. Вдохнуть воздух так, чтобы он дошел не дальше, чем до носоглотки, дышать 30 секунд. Вдохнуть столько воздуха, чтобы он дошел лишь до гортани (время то же). Вдохнуть до середины легких. До конца легких.

7. Песня «Белая болонка». После припева все высовывают язык и изображают собачку, которой жарко.

8. Повторный замер.

Обязательные условия: На всех этапах вдох должен производиться через нос, а выдох – по желанию ребенка. Необходимо предварительно узнать у детей, не страдают ли они заболеваниями дыхательной системы.

Игра на местности «Индейцы»

Цель: развитие и укрепление двигательных навыков в новых условиях.

Возраст: 12-14 лет.

Оборудование: веревки, палатки, маршрутные карты, спортивный инвентарь, костюмы, призы.

Ход игры:

1. Участники делятся на две команды – племена «Мамба-Юмба» и «Юмба-Мамба». Визуальным отличием команд служат повязки на голове – красные и синие.

2. Ввод в игру.

Два племени живут неподалеку друг от друга. Отличаются они тем, что индейцы «Мамба» лучше владеют правой половиной тела, а «Юмба» – левой. Они долго спорили, какая сторона у индейца главнее. Наконец решили устроить испытания. Кто же из них достигнет большего успеха?

3. Получение карты местности, на которой обозначены места испытаний. Племенам предстоит пройти их, продемонстрировав свою силу, ловкость, смелость.

Испытание «Зоркий глаз» На деревьях на некотором расстоянии друг от друга развешиваются две группы мелких предметов – одна для правого, другая для левого глаза. Каждому участнику необходимо сначала левым, а затем правым глазом увидеть предметы и назвать их количество. Чье племя сделает это быстрее?

Испытание «Болтун» Перед участниками – панорама территории. Одному из них необходимо на этой территории найти глазами определенный объект (он может быть задан игрой или участник сам его определит). Его задача – без помощи слов и жестов руками показать этот объект своим соплеменникам. Для этого ему дается 15 секунд. Его руки в это время сцеплены «в замке» за спиной. Соплеменники должны угадать, о каком объекте «говорит» их представитель. Задание считается не выполненным, если участник не уложится в 15 секунд, расцепит руки или произнесет запретные слова «Вон там» или «Вон тот».

Испытание «Наблюдающий» Двум племенам дается 15 секунд на запоминание обозреваемого пейзажа (одни индейцы смотрят левым, другие правым глазом). Задача: запомнить все до мельчайших подробностей. Затем, отвернувшись от панорамы, племена отвечают на вопросы друг друга: скошена ли трава, спилены ли деревья, цветет ли куст сирени и так далее.

Испытание «Мышеловка» Одно из племен встает в круг, спинами внутрь, касаясь друг друга плечами. Им завязывают глаза. Другое племя по команде «вождя» (ведущего) с расстояния 10 м начинает бесшумно двигаться к противнику. Задача «слепых» – указать рукой, с какой стороны исходит опасность. Если они угадывают, то представитель другого племени выбывает из игры. Если нападавшие коснулись оборонявшихся, то они проиграли. Смена ролей производится одинаковое количество раз.

Испытание «Дымовые сигналы» По одному представителю от каждого племени должны разбить стоянку в укромном месте. Для того чтобы соплеменники смогли их найти, им необходимо разжечь маленький костер. На поиски стоянки направляются как соплеменники, так и племя противника. Задача – быстрее, чем противник, найти свою стоянку и спасти своего

соплеменника. В поиске стоянки можно использовать только обоняние и зрение (одни смотрят только левым, другие только правым глазом). За соблюдением правил игры следит наблюдатель соперника.

Испытание «Сторожевые сигналы» Одно из племен выстраивается в шеренгу. Индейцы стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки, с завязанным правым (левым) глазом, правая (левая) рука у них «не действует». По сигналу «вождя» (ведущего) противники по 2-3 человека начинают двигаться к шеренге. Их задача оказаться за спинами стоящих в шеренге индейцев. Разрешается пробираться любым способом: отвлекать противника, разыгрывать, переползать и так далее. Пойманным оказывается тот, кого коснулись правой (левой) рукой. Сторожа могут ловить противника как угодно, единственное, что запрещено – переставлять ноги с места на место. Затем племена меняются местами.

4. Подведение итогов Заключение мирного соглашения, суть которого в том, что сила человека заключается в единстве его правой и левой сторон.

5. Награждение

Коллективно-творческая игра «Чаша мудрости»

Цель: включение детей в оздоровительную деятельность; привитие норм здорового поведения.

Оборудование: нарисованная и разрезанная на 7 частей чаша, с обратной стороны которой написана цитата; нитки; пластиковая бутылка со специальными отверстиями, наполненная водой.

Возраст: 12-13 лет.

Ход игры:

1. Ввод в игру:

- Перед командами стоит задача – открыть «Чашу Мудрости». Для этого на каждой станции им предстоит преодолеть препятствие. И если им это удастся, то в награду они получают «мудрость».

- По итогам трудного пути командам необходимо представить свою «Чашу Мудрости».

2. Станции:

«Творчество» Задание: построить памятник Здоровью (можно фонтан вместо памятника). Цитата: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них» (Томас Мор).

«Интеллект» Задание: ответить как минимум на 5 вопросов из 10 предложенных. Цитата: «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья» (А. Шопенгауэр).

«Спорт» Задание: совершить «лестничные» забеги. Проводится у невысокой лестницы. Дети взбегают вверх по лестнице, наступая на каждую ступеньку, а вниз спускаются шагом. Затем поднимаются вверх через одну ступеньку, через две и т.д. Цитата: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций).

«Сплоченность» Задание: «Паутинка». Между деревьями, столбами и т.п. натягиваются нитки в виде паутинки. В каждое образовавшееся отверстие может проникнуть не более 3 человек. Необходимо перебраться с одной

стороны на другую, не задев паутины. Если условие не соблюдается, весь отряд возвращается на старт. Цитата: «Человек – высший продукт земной природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным» (И.П. Павлов).

«Альтернатива» Задание: написать оду Здоровью. Цитата: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее богатого короля» (А. Шопенгауэр).

3. Творческое представление «Чаши мудрости»

4. Подведение итогов и награждение

Коллективно-творческая игра «В здоровом теле – здоровый дух!»

Цель: помочь ребенку выработать собственную модель здорового поведения.

Возраст: 13-15 лет.

Оборудование: ручки и листы бумаги, повязка на глаза, фломастеры, ватман.

Ход игры:

1. Отряд делится на команды. Командам предстоит принять участие в нескольких конкурсах.

2. Конкурсы:

- Что ели наши предки? Найдите в природе и продемонстрируйте всем то, что они могли бы есть.

- Найдите в лагере людей, занимающихся или увлеченных каким-либо видом спорта и познакомьтесь с ними. Договоритесь о встрече отряда с самым интересным из них.

- Предложите отряду общее дело на тему «В здоровом теле – здоровый дух». - Пройдите в роли слепого с поводырем по определенному маршруту, а затем опишите свои ощущения.

- Примите активное участие в ярмарке спортивных движений и оздоровительных рецептов.

3. Подведение итогов, награждение.

Методические рекомендации: Эта игра может стать началом многих дел, которые можно провести вместе с ребятами в отряде – встречи с интересными людьми, дела оздоровительной, экологической направленности и т.п.

Коллективно-творческая игра «Спортлото»

Цель: физическое развитие участников игры.

Возраст: не ограничен.

Оборудование: спортивный инвентарь, лотерейные билеты, призы.

Правила игры:

1. Каждый участник может купить сколько угодно лотерейных билетов, цена каждого билета - 5 улыбок.

2. Чтобы принять участие в розыгрыше призов, необходимо выбрать себе цифровую композицию, их может быть несколько.

3. Чтобы составить цифровую композицию, необходимо «оживить цифры», то есть пройти станции с этими номерами и выполнить задания,

предлагаемые на этих станциях. После выполнения задания цифра закрашивается определенным цветом.

4. Каждый участник имеет право пройти все станции. На прохождение станций дается 45 минут.

5. Когда все билеты заполнены, начинается розыгрыш призов.

Образец лотерейного билета:

Билет № 1		«Спортлото»	
Фамилия _____	Имя _____		
①	②	③	
	④	⑤	⑥
		⑦	⑧ ⑨

1 этап игры - прохождение станций:

- 1 - сделать 30 прыжков на скакалке, не сбившись;
- 2- собрать в коробок спички, нагибаясь за каждой отдельно;
- 3- обойти препятствия с закрытыми глазами, предварительно изучив полосу препятствий в течение 30 секунд;
- 4- без остановки сделать обручем 20 оборотов;
- 5- отжаться 10 раз;
- 6- с 3-х попыток 3 раза забросить баскетбольный мяч в корзину;
- 7- проползти под веревкой, натянутой на высоте 30 см от земли;
- 8- пройти с завязанными глазами по прямой;
- 9- с расстояния 3-х метров сбить мячом 3 пластиковые бутылки.

2 этап игры - тираж «Спортлото»:

- Регистрация билетов.
- Каждый участник перед каждым розыгрышем призов загадывает определенную цифровую комбинацию (из оживленных цифр) и записывает ее. В специальной коробке находятся карточки с цифрами, один из организаторов вытаскивает по очереди три карточки, если цифровая комбинация участника совпала с комбинацией лотереи, он получает приз.

Коллективно-творческая игра «Университет здоровья»

Цель: актуализация подростком ценности собственного здоровья.

Возраст: 12-13 лет.

Оборудование: «Листы здоровья», ручки, маркеры, литература.

Ход игры: каждый участник должен заполнить «Лист здоровья».

1. Ребята получают «Листы здоровья», внимательно просматривают их и формулируют те вопросы, на которые они хотели бы получить ответы.

2. Презентация Университета. Ребенок отмечает для себя, на какие вопросы в Университете он сможет получить ответ.

3. Разбивка на исследовательские команды – группы ребят, ищущих ответы на вопросы, близкие по содержанию. Команды в течение 50 минут находятся в режиме поиска, затем заполняют «Листы здоровья».

4. Университет закрывается, но в течение последующих 20 минут

исследовательские команды становятся консультантами по тем вопросам, на которые сами получили ответы. За это команды получают баллы.

5. Общий круглый стол, где ребята высказываются, что полезного и интересного они узнали.

В «Университет здоровья» входят:

Библиотека

С помощью литературы ребята ищут ответы на вопросы: «Что такое здоровье?», «Что такое здоровый образ жизни?», «Как беречь свое здоровье?» и т. д. Рядом с ними находится библиотекарь, который помогает подобрать литературу. При заполнении «Листа здоровья» у ребят есть возможность образно, оригинально выразить свои мысли, но если ребенку сложно придумать свои строчки о здоровье, он может подобрать их из имеющихся стихов, высказываний и т.п.

Банк здоровья

К сожалению, мы не часто задумываемся над тем, какими качествами должен обладать человек будущего, к совершенствованию каких собственных качеств должен стремиться каждый из нас. В банке собраны материалы о людях великих и простых, их делах и личных качествах, мнения известных людей об образе Человека будущего. Материал представлен в картинах, высказываниях, видеозаписях... Он поможет каждому сформулировать собственную точку зрения и ответить на вопрос, какими же качествами должен обладать Человек XXI века.

Аудитория «Познай себя»

Здесь находятся специалисты (психологи, валеологи, педагоги), которые могут ответить каждому из ребят на один вопрос о самом себе. Конечно, только сам человек может разобраться в себе, но иногда взгляд со стороны помогает взглянуть на себя иначе! После этого ребенок сможет смелее посмотреть на себя и в «Листе Здоровья» наиболее объективно отразить свой портрет.

Спортзал

Каждый вправе испытать себя. Участникам предлагается пройти тест на координацию, силу, ловкость... Большинству кажется, что можно легко со всем справиться, но оказывается... В «Спортзале» находится тренер и, если у ребенка возникают какие-либо сложности, он даст дельный совет.

Художественная мастерская

Иногда художественный образ точнее выражает свои мысли и чувства. Но, имея внутренний порыв выразить наше состояние на бумаге, мы сталкиваемся с неумением сделать это. В нашей мастерской этого не случится. Наш мастер поможет вам выразить себя, и ваш образ Здоровья будет нравиться не только вам.

Коллективно-творческая игра «Думаем так, а бегаем вот так!»

Цель: закрепление принципов здоровой жизни.

Возраст: 11-12 лет.

Оборудование: листы бумаги, ручки, фломастеры, кисти, баскетбольные мячи, флажки, свисток, пластиковые бутылки, скакалки.

Ход игры:

Игра состоит из двух блоков: просветительского и физкультурно-оздоровительного.

1. Ребята собираются на отрядном месте, им задается проблемный вопрос о вреде курения и употребления спиртных напитков. Детям предлагается нарисовать иллюстрацию к теме разговора. Затем эти иллюстрации вывешиваются в отрядном уголке, из них составляется выставка «Мы думаем так...». Каждый ребенок имеет свой жетон, которым он может отметить наиболее понравившийся плакат, но только не свой. Таким образом выбираются лучшие иллюстрации.

2. Спортивно-оздоровительный блок проходит на пляже в форме спортивной эстафеты. Дети делятся на 3 команды, выбирают капитана, название, придумывают приветствие для соперников.

Задания:

Бег со скакалкой Участники преодолевают свой этап, прыгая через скакалку.

«Тяни-толкай» Команды разбиваются на пары, два участника становятся спиной друг к другу и, сцепив свои руки в замке, бегут к следующему этапу.

Передача мяча Комбинируется передача мяча над головой, справа, слева.

Обход флажков с мячом Участники обводят мяч вокруг флажков, как футболисты.

Передача мяча между ног Один из участников, зажав мяч между ног, должен без помощи рук передать его другому участнику. Тот, таким же образом зажав мяч, передает его следующему.

«Страх» Бег вдвоем, причем голова одного находится под мышкой у другого.

«Поезд» Капитан бежит вперед до флажка и возвращается назад к команде, второй игрок крепко берется за пояс капитана и путь до флажка они проделывают вдвоем. Затем капитан остается на месте, а второй участник возвращается и берет следующий «вагончик». И так далее.

3. Подведение итогов игры, награждение победителей.

Театрализованная игровая программа «Аспиринка и ее друзья»

Цели:

- осознание ребенком значимости сохранения здоровья;
- закрепление правил гигиены;
- развитие навыков двигательной деятельности;
- заполнение «Листов Здоровья» (стр. 26, 27).

Возраст: 10-11 лет.

Правила игры: Командам предстоит выполнить ряд заданий, за правильное и качественное выполнение ребята получают жетоны. Разбивка на команды осуществляется различными способами (раздача цветных жетонов, сбор открыток, составление фразы и так далее).

Оборудование: письмо от Королевы Здоровья, карта Королевства Здоровья, 10 интеллектуальных вопросов по теме «Как быть здоровым?», надписи с названиями станций, жетоны, 2 мяча, 2 стакана, 2 ложки, 2 бутылки

с водой, бумага, ручки.

Ход игры:

1. Аспирилка приносит письмо от Королевы Здоровья, читает его вслух и обращается к ребятам: Ну что, ребята, вы согласны ради спасения Королевы отправиться со мной в путешествие?

Дети: Да!

Аспирилка: Но знайте, что путь будет сложен и тернист. Различные козни расставила нам Болячка и ее слуги Заразки, и только самый смелый, ловкий, изобретательный и сильный сможет победить их. Все ли готовы?

Дети: Да!

Аспирилка: Так чего же мы ждем? В путь, друзья! А вот и карта Королевства Здоровья. Посмотрите, во что превратилось некогда цветущее Королевство, когда из него ушло здоровье.

2. Ребята видят на карте «Нечистые пруды», «Ущелье Микробов», «Пустыню Лени», «Колодец с Эликсиром Молодости» и «Башию», в которой заточена Королева Здоровья. Все это названия станций, на которых придется побывать ребятам. Выполнив специальные задания, они смогут добраться до башии и освободить Здоровье.

«Нечистые пруды» Задания на знание правил гигиены. Необходимо закончить стихотворение, придумать четверостишие с заданными словами, отгадать загадки и т.п.

Стихи-загадки:

Гладкое, душистое,
Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого
Было... Что, ребята?
(мыло)

Костяная спинка.

На брюшке щетинка.

По частоколу попрыгала -
Всю грязь повыгнала.
(зубная щетка)

Белый, белый порошок
Между зубок скок-поскок;

Заблестели зубки,

Раскраснелись губки.
(зубной порошок)

Целых двадцать пять зубов
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.

(расческа)

Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос.

(носовой платок)

«Ущелье микробов» Чтобы победить микробов, надо противопоставить им чистоту. Рисуем эмблему чистоты.

«Пустыня лени» Лени побеждается трудом и спортом. Задание: челночный бег.

«Колодец Эликсир Молодости» Наш колодец с целебной водой иссушила Болячка. Давайте заново наполним его. При помощи ложки необходимо перенести воду из бутылки в стакан, стоящий на расстоянии нескольких метров от бутылки.

«Стена Анчи» Стена состоит из 10 «заразок». Чтобы от них избавиться, необходимо правильно ответить на 10 вопросов:

1. Что необходимо делать перед приемом пищи?

												О
												В
												Ь
												Й
												О
												Г
												У
												Р
												Т
												О
												Р
												Т

Игра по станциям «Мозаика»

Цель: знакомство с новой информацией, развитие двигательных навыков.

Возраст: 11-12 лет.

Оборудование: кукла-муляж, карточки с заданиями, каталоги лечебных трав, ватман, краски, маркеры.

Правила игры: преодолевая станции, команды собирают кодовое слово «Здоровье».

Подготовительный этап: В течение нескольких учебных занятий ребята изучают курсы: спасение на воде, правильность выполнения зарядки, лечебные травы. Затем им предлагается сдать своеобразный экзамен и получить удостоверение инструктора своего здоровья.

Ход игры:

1. Станция «Спасайка» Задача – спасти тонущего человека и оказать ему первую медицинскую помощь. После выполнения ребята получают буквы «Ь» и «О».

2. Станция «Заряжайка» Командам выдаются карточки, где написаны разные упражнения утренней зарядки. Задача – выстроить упражнения в правильной очередности и показать получившийся комплекс зарядки. Выдаются буквы «Д» и «Е».

3. Станция «Доктор» Предлагается набор рисунков трав: необходимо найти лечебные травы, наклеить их на лист ватмана и подписать названия растений. Выдаются буквы «О» и «Р».

4. Станция «С песней по жизни» Разучивают песню «Пельмень». Она дарится команде в подарок в напечатанном варианте. Вручаются буквы «З» и «В».

5. Станция «Угадайка» На этой станции ребята складывают кодовое слово «Здоровье» из собранных букв и сочиняют девизы своего здоровья. После этого им вручаются удостоверения инструктора собственного здоровья, куда они вносят свой девиз.

6. По окончании игры с детьми проводится ее анализ.

Конкурсный спринт «Азбука здоровья»

Цель: пропаганда культурных норм здорового поведения.

Оборудование : заготовка «Азбуки здоровья», ватман, маркеры.

Ход дела:

1. Отряд разбивается на 5 групп. Каждой дается по 4 буквы – создается «Азбука здоровья»:

Пример слов, которые ребята могут написать:

А - аэробика

И - игра

Б - бодрость

О - образ жизни

В - вредные привычки

П - правильное питание (плавание)

Г - гигиена

Р - режим дня

Д - движение

С - спорт

Ж - жизнь

Т - туризм

З - закаливание

У - утренняя зарядка'

К - купание

Ф - физкультура

М - медицина

Х - ходьба

Н - нагрузки

Э - энергия

2. Презентация «Азбуки здоровья»

На предложенные слова придумать комплекс упражнений как доказательство важности данной оздоровительной деятельности:

- аэробика,
- движение,
- игра,
- утренняя зарядка,
- физкультура.

На данные слова придумать рисунки-доказательства:

- бодрость,
- вредные привычки,
- гигиена,
- медицина,
- энергия.

Придумать высказывания со словами:

- жизнь,
- закаливание,
- купание,
- образ жизни,
- питание.

Придумать четверостишия со словами:

- нагрузки,

- режим дня,
- спорт,
- туризм,
- ходьба.

3. Подведение итогов конкурса

Каждая команда получает диплом в различной номинации:

- Самые находчивые.
- Самые ловкие.
- Самые спортивные.
- Самые веселые.
- Самые дружные.

4. Вы, наверное, заметили, что мы с вами пропустили букву «Я»? Верно, это я сам - каждый из вас. Все зависит только от тебя! Делай выбор сам!

Коллективно-конкурсная игра «Спортивный тир»

Цель: реализация двигательного потенциала ребенка, развитие его творческих способностей.

Возраст: 11-12 лет.

Оборудование: мишень, дротики, спортивный инвентарь, канцелярские принадлежности.

Ход игры:

1. Ребята разбиваются на две команды по цвету жетонов. Им дается время на то, чтобы придумать название команды и выбрать капитана.

2. Представление команд и капитанов.

3. Объяснение правил игры

Мишень, в которую ребята будут метать дротики, разбита на 6 цветных секторов:

- Красный – эстафета.
- Синий – конкурс капитанов.
- Зеленый – конкурс интеллектуалов.
- Желтый – конкурс актерского мастерства.
- Оранжевый – конкурс юных модельеров.
- Фиолетовый – песенный конкурс, темой которого являются спорт и здоровье.

Попадание дротика в разные круги – задания разной сложности.

Оценивает конкурс судейская коллегия. Критериями являются оригинальность, качество выполнения, участие всей команды, сплоченность, эмоциональность.

Представитель каждой команды после жеребьевки метает дротик в мишень. Задание определяется цветом сектора и кругом, в который попал дротик. Если команда не справляется с заданием, у других команд есть шанс заработать дополнительные очки.

4.Задания по секторам

Спортивные эстафеты:

«Канатоходец» пройти по линии с грузом на голове (5 очков).

«Снайпер» – сбить с 3-х попыток теннисным мячиком три предмета, которые находятся на расстоянии 3-х метров (4 очка).

«Иди наоборот» – задача – пройти по извилистой дорожке задом-наперед, не заступив на линии дорожки. Единственным помощником является зеркальце, которое помогает вам увидеть, что у вас за спиной (3 очка).

«Замкостроительный бум»

Цель: оздоровление подростков посредством природно-климатических условий региона и развитие творческого воображения.

Возраст: 11-15 лет.

Место проведения: Можно проводить в помещении, используя для этого конструкторы, кубики, коробки, палочки и т.д.

Оборудование: лопатки и ведра, необходимые для строительства фигур из песка.

Ход дела:

1. Каждый отряд (команда, инициативная группа) на отведенной ему территории строит по заданной теме замок, фигуру, город. На это выделяется до 30 минут.

2. Затем трем-пяти отрядам предлагается объединить усилия и соединить свои города, замки, фигуры в единый комплекс, а также придумать ему название и легенду, которую позже необходимо будет озвучить.

3. Оценка «песчаных произведений» происходит по следующим критериям:

- своеобразие архитектуры;
- качество исполнения;
- масштабность;
- стиль работы над своим произведением (сплоченность, рациональность);
- оригинальность представления своих замков.

Замкостроительный бум – одна из вариаций строительного бума, но строительство при этом приобретает невероятный размах. В истории зафиксированы два периода, когда замки строились повсеместно. Первый приходится на времена раннего средневековья, второй – на начало XXI века. Эти периоды объединяют общие правила, требования к строительству, которые в свое время сформулировали рыцари исходя из того, что главная задача замка – защита от многочисленных врагов. Они считали, что замок можно назвать замком, если в нем есть:

- крепостные зубчатые стены,
- угловые башни,
- опоясывающий стены, ров с водой,
- подъемный мост через ров,
- цитадель - главная башня замка.

Туристическая тропа

Цель: получение подростками первичных туристских навыков.

Возраст: 13-15 лет.

Оборудование: палатка, веревки, запасная пара обуви, спальник, миска,

ложка, кружка, спички, карточки с вопросами, зачетная книжка команды, ручки.

Подготовительный этап:

- заранее проверить маршрут движения команды;
- провести обучающие занятия, где необходимо показать, как укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, ориентироваться на местности.

Ход дела:

1. Разбивка на команды по 10 человек.
2. Объяснение правил эстафеты и вручение зачетной книжки каждой команде.
3. Старт командам. Команды выходят через промежуток в 10 минут.

Этапы эстафеты:

1. Сбор рюкзака

Троим участникам команды необходимо уложить рюкзак. Состав вещей: спальник (или одеяло), пара обуви, свитер (или куртка), чашка, ложка, миска, фляжка. После того, как эти участники выполнили задания, у других есть возможность на ошибки в укладке рюкзака и тем самым сократить количество штрафных очков.

Ошибки: спальник находится не на спине; твердые предметы расположены на спине; чашка, ложка, миска находятся не в кармане рюкзака; сменная обувь на дне рюкзака.

2. Переправа через ручей по бревну

Участвует вся команда. Задача - переправиться по бревну (или камням) на противоположный берег. При решении этой задачи выбирают двух участников: обычно это капитан и замыкающий колонны. Капитан самостоятельно переправляется на противоположный берег, закрепляется на нем и протягивает руку следующему участнику. Замыкающий выбирает удобную позицию и передает каждого участника капитану. Замыкающий самостоятельно переправляется на противоположный берег.

Ошибки: участник самостоятельно переправился по бревну, минуя помощь.

3. Подъем на склон

Участвует вся команда. Подъем осуществляется змейкой. Ведет команду капитан. Замыкающий находится в конце змейки.

Ошибки: колонна рассыпается, и каждый поднимается, как хочет.

4. Первая помощь при сильном кровотечении и перенос раненого

В оказании помощи участвуют два человека. В транспортировке участвуют три человека: «раненый» и двое носильщиков. Носилки изготавливают 5 человек из 2-х палаток и маек (рубашек). Раненого нужно пронести 30 метров.

Ошибки: неправильно наложили жгут, повязку; раненый упал; его бросили, когда принесли на место.

5. Разжигание костра

Участвует вся команда. Задача – пережечь нитку, которая натянута над

землей на высоте 30 см. Для этого имеются всего три спички. Команда делает из себя живой круг, тем самым не давая возможность ветру затушить спичку. Для разжигания костра команда сама собирает дрова. Также необходимо изготовить места возле костра и приготовить все необходимое для приготовления пищи.

Ошибки: неправильно уложенный костер; неустойчивая конструкция для приготовления пищи.

6. Кочки

Участвует вся команда. В землю на расстоянии 40-50 см вкапываются поленья - «кочки». Участники по очереди должны переместиться с одного края «болота» на другой.

Ошибки: соскочил с кочки, наступил на землю двумя ногами.

7. Тарзанка

Участвует вся команда. С помощью «тарзанки» необходимо перелететь на другую сторону в определенную точку.

Ошибки: перелетел и приземлился не в том месте; вернулся на «тарзанке» в точку старта.

8. Установка и снятие палатки

9. Интеллектуальная мышеловка

- В котором часу солнце находится на юге по нашим часам? (*Около 13.00 часов*).

- Солнце восходит приблизительно на востоке и заходит на западе. Когда (по времени) оно бывает на востоке, юго-востоке, юге, юго-западе и западе? (*На востоке - около 7.00 часов, юго-востоке - около 10.00 часов, юге - около 13.00 часов, юго-западе - около 16.00 часов и западе - около 19.00 часов*).

- Распространено мнение, что север легко определить по развитию ветвей, кроне и годовым кольцам на пнях. Можно ли определить таким образом север в лесу? (*Нет, деревья закрывают друг друга от солнца*).

- Кора деревьев вокруг ствола дерева неодинакова. С одной стороны она грубее, с другой – эластичнее, глаже. Нет ли связи со сторонами горизонта?

(Да, есть. У осин она глаже с северной стороны, а у берез - с южной).

- Как по камням, поросшим мхом и лишайником, узнать направление на север? (*Мох и лишайник растут на северной части*).

- Назовите растения, по которым можно определить северное направление? (*Цветы череды и подсолнечника в течение дня поворачиваются за солнцем и не бывают обращены на север. Листья дикого салата повернуты ребром к зениту*).

- Плоды различных растений и ягод на открытой площадке созревают со всех сторон одинаково. Как в этом случае по этим плодам и ягодам определить север? (*Ягоды и фрукты в период созревания раньше приобретают окраску с южной стороны*).

- Если тихая погода, то пламя и дым костра поднимаются вверх. Что тянет их от земли? (*Теплый воздух вытесняет окружающий – более холодный и тяжелый. Если бы не было тяжести, теплый воздух не шел бы вверх*).

- Почему костер потрескивает? (Вода и смола, заполняющие полости в древесине, при нагревании превращаются в пар. Накапливаясь в большом количестве и не имея выхода, пар с силой разрывает стенки полостей, производя потрескивающий звук).

- Что такое дым? (*Дым – это частицы твердого вещества, несгоревшего топлива. Частицы эти настолько мелкие и легкие, что поддерживаются в потоке воздуха над землей и всегда находятся в движении*).

Спортивная эстафета «Зоологические забеги»

Цель: оздоровление ребенка и укрепление его физического состояния.

Возраст: подростки 11-15 лет.

Оборудование: спортивная площадка (пляж), спортивный инвентарь.

Задания:

«Кенгуру с детенышем»

Инвентарь: мешок средних размеров, волейбольный мяч, веревка.

Сумка привязывается участнику, начинающему эстафету на уровне пояса. По сигналу участники кладут в свои мешки по мячу и прыжками преодолевают дистанцию. Держаться при этом руками за «сумку с детенышем» запрещается. Важно, чтобы «малыш» не выпал. Возвратившись к линии старта, все атрибуты первый участник передает следующему, который продолжает забег.

«Пингвин»

Инвентарь: 2 теннисных мячика.

Задача участника: зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжки, пронести его до поворотной отметки и обратно, при этом нельзя прыгать или бежать, надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее.

«Черепашка»

Инвентарь: пластмассовый таз.

Первый участник встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз дном вверх. «Черепашка» должна пройти путь от поворота и обратно, не уронив при этом свой домик-таз.

«Рак, спасающийся от опасности»

Участник встает на четвереньки лицом к команде. По сигналу он начинает движение в таком положении, добегают до поворотной отметки и возвращается назад, чтобы «предупредить» следующего «рака» об опасности.

«Тараканьи бега»

В каждом забеге должны участвовать по 2 члена команды. Один из них встает на четвереньки, а второй кладет свои ноги на спину первого и сам будет «бежать» на руках. Таким образом, его руки будут первой парой «тараканьих лапок», а руки второго участника – второй и третьей парой лапок.

Основываясь на повадках различных животных, можно предложить и другие забеги, например:

- сороконожка;

- муравей;

- паук, плетущий паутину;
- змея;
- белочка, несущая орех;
- двугорбый верблюд;
- лягушка;
- лошадка;
- слон;
- жираф и т.д.

Кроме того, можно предложить детям самим придумать подобные эстафеты, ведь любого животного можно как-нибудь изобразить. Игру нужно проводить на спортивной площадке, пляже или в спортивном зале, заранее проверив безопасность места проведения спортивной эстафеты.

Веселые старты «Будь первым»

Цель: включение детей в двигательную деятельность.

Возраст: 11 - 12 лет.

Оборудование: две пластмассовые бутылки с водой, палки, камни.

Ход дела:

1. Отряд делится на 2 команды, они выбирают себе название и девиз.

2. Представление команд, жюри

3. Спортивные состязания

Прыжки в длину:

Команде необходимо преодолеть дистанцию прыжками. Каждый участник имеет право прыгнуть только один раз. Первый участник совершает прыжок и остается на своем месте. С места его «посадки» прыгает следующий участник команды.

Стрельба из лука:

Мишень – лунка в песке. Лук – камень. Чем больше попаданий у команды, тем больше баллов зарабатывает команда.

Велогонки:

«Проехать» до отметки и обратно, удерживая палку между ногами.

«Городки»:

Сбивание палкой пластиковой бутылки.

«Время собирать и разбрасывать камни»:

Один участник раскладывает по ходу движения камни, другой участник их собирает, затем третий участник вновь их раскладывает, другой собирает – и так далее.

«Бег с эстафетной палочкой»:

Палочка заменена маркером. Каждый участник команды добегают до ватмана и вписывает по одной букве слово (название лагеря).

4. Подведение итогов, награждение победителей

Баскетбольная эстафета

Цель: физическое развитие детей.

Возраст: не ограничен.

Оборудование: баскетбольная площадка, 3 баскетбольных мяча, 3 кегли.

Ход дела:

1. Отряд делится на 3 команды, рассчитываясь на «первый – третий».

2. Команды встают в колонны параллельно друг другу и получают по одному мячу на команду; проводится разминка.

3. Команды участвуют в эстафете. За первое место в каждом этапе команда получает 3 очка, за второе – 2, за третье – 1. По окончании эстафет суммируются очки, побеждает команда, набравшая большее их количество.

4. Этапы эстафеты:

- дорожка с ведением мяча правой рукой, обратно – бегом;
- дорожка с ведением мяча левой рукой, обратно – бегом;
- дорожка с ведением мяча с переводом его с правой на левую руку, обратно – бегом;
- дорожка с ведением мяча с переводом его между ногами, обратно – бегом;
- полдорожки – с ведением мяча левой рукой, полдорожки – правой. Обратно – полдорожки с переводом мяча с левой на правую руку, полдорожки – с переводом с левой на правую руку между ногами;
- дорожка с ведением мяча левой рукой, обратно – с ведением мяча правой рукой.

5. Награждение победителей

«Оживлялки» – это средство быстрого восстановления сил после перегрузки всех систем организма. Как только заметишь первые признаки неблагополучия - применяй их.

«Оживлялка» первая

Сложи ладони перед грудью пальцами вверх, не дыши, сдави изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Мускулы груди и плеч напряжены. Теперь втяни живот и подтянись вверх, как будто ты, опираясь на руки, выглядываешь из окна. 10-15 секунд – и тебе станет жарко. Повтори упражнение три раза.

«Оживлялка» вторая

Разотри хорошенько уши ладонями – вначале мочки, а потом целиком: вверх-вниз, вперед-назад в течение 15-20 секунд, при этом поцокай языком, как лошадка.

«Оживлялка» третья

Дотянись языком до подбородка. Еще дальше... Ну, ещё немножко! Повтори шесть раз.

«Оживлялка» четвертая

Улыбнись, разреши себе посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать: «Сы-ы-ы-р», а потом надавить на «хохотальную» точку – она на кончике носа - и произносить «хохотальные» звуки «ха-ха-ха» или «гы-гы-гы» - сначала медленно, потом быстрее, еще быстрее! Помни: смеются победители! Но, может быть, они победители потому, что смеялись.

«Оживлялка» пятая

Быстро-быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим вслух или про себя: «Я справляюсь! Я могу, человек все может! Я ничего не боюсь!»

«Оживлялка» шестая

Закинь голову назад, выдвини вперед подбородок - так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаи дыхание, дыши тихо-тихо, еще тише, так тихо, как

только возможно и еще тише. Посиди так около минуты. В голове ясно. Чуть-чуть напряги плечи, руки, потянись - и за работу!

«Волшебный сон» (вариант проведения часа отдыха или отбоя)

Цель: Снятие напряжения, накопившегося за день, формирование чуткого восприятия окружающего мира.

Возраст: не ограничен.

Ход занятия:

Ведущий: Сейчас, когда я буду читать стихи, ты не заснешь по-настоящему, ты закроешь глаза. Повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Открой глаза!»

Внимание, наступает волшебный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются -

Мы спокойно отдыхаем,

Мы спокойно отдыхаем,

Мы спокойно отдыхаем -

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают -

Отдыхают, засыпают,

Отдыхают, засыпают...

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... Ровно... Глубоко...

Длинная пауза

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться, улыбнуться!

«Полет птицы» (вариант проведения часа отдыха или отбоя)

Цель: снятие тревожности, усталости и психологического напряжения.

Условия: Выполняется с детьми 1-2 раза в неделю. В программе учтены особенности восприятия, способность фантазировать, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения. В конце занятия ребята садятся в круг и рассказывают о своих ощущениях.

Ход занятия:

В ходе проведения занятия все ребята ложатся на специально застеленный пол, звучат слова:

- Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в

принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь – белая как снег, с длинной гибкой шеей (поднимаем подбородок вверх). Да, именно такая шея у лебедя (выпрямляем спинки, расправляем плечики). Вы прекрасны. Давайте поднимемся, как птицы (выдох-вдох, после вдоха каждый говорит про себя: «Я – лебедь», – повторите 3 раза). Согните чуть-чуть ноги в коленях, выпрямите их и резко протяните, глубокий вдох и – о, чудо: мы взлетели. Выдох-вдох (3 раза). Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело как пушинка: легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... Тишина... Покой (выдох-вдох – 3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем: мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спускаемся пониже, еще ниже, еще. Вот уже совсем близко поле, лес, дом... И вот наши ноги легко коснулись земли, выпрямляем шейку, расправляем плечики, опустили крылья. Замечательный был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось – не беда. И красавец-лебедь не сразу взлетел, когда-то он был гадким утенком. Но не страшно родиться гадким утенком, важно хотеть быть лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается, нужно только очень-очень верить в себя.

Игры в дождливую погоду

«Неуловимый стул» Мелом отмечают на полу две черты: расстояние между ними – восемь шагов. Играющий становится на черту, ему завязывают глаза. Он должен дойти до другой черты, повернуться здесь и сесть на стул, который стоит за ней. Когда играющий ступит на черту, его останавливают, он может сделать попытку нащупать стул только один раз, но без помощи рук.

«Отгадайте» Один игрок – водящий. Он выходит из комнаты, а остальные в это время загадывают какой-либо предмет, находящийся в комнате. Водящий возвращается, подходит по очереди к каждому играющему и задает вопросы, которые помогают ему отгадать задуманный предмет. Играющие могут отвечать «да» или «нет». Каждому играющему можно задать только один вопрос. Если водящий, опросив всех, не отгадает предмет, он снова идет водить. Если отгадает, то водящим становится тот, кому был задан последний вопрос.

«Быть начеку» Участники игры могут сидеть или стоять. Ведущий дает различные команды, которые нужно исполнять только в том случае, если к ним прибавляется слово «пожалуйста». Без этого слова команда недействительна, и выполнять ее не надо. Тот, кто ошибется, встает или выходит на шаг вперед, но не теряет права продолжать игру. Выигрывает тот, кто ни разу не делает ошибки.

«Круглое...» Играющие стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч. Поймавший мяч должен быстро назвать что-нибудь круглое и перебросить мяч другому игроку. Кто не сможет быстро назвать круглый предмет или ошибется, должен «замереть» в том положении, в котором был при ловле мяча. «Оживает» он лишь после того, когда ему вновь бросят мяч и он назовет правильно нужное слово.

«Полслова за вами» Играющие становятся по кругу. В центре его – ведущий с мячом в руках. Ведущий бросает мяч любому участнику игры и громко говорит часть какого-либо слова (имени существительного). Играющий, которому брошен мяч, должен поймать его и немедленно закончить слово. Тот, кто не называет слово сразу, поднимает руку вверх и стоит так до тех пор, пока ведущий не бросит ему мяч вторично.

«Куда дует ветер?» На край стола кладут воздушный шарик. Водящему завязывают глаза, и он становится спиной к столу. По команде делает пять шагов вперед и три раза поворачивается вокруг себя. Затем ему надо вернуться к столу и сдуть шарик на пол.

«Наряд невесты» Для участия в конкурсе приглашаются две команды по два юноши и две девушки. Одна из них – невеста. Пока звучит музыка, необходимо сконструировать из рулона бумаги наряд для невесты. У кого оригинальнее, интереснее наряд – побеждает в конкурсе.

«Испорченный телевизор» Все сидят по кругу, первый участник называет второму (шепотом на ухо) какое-нибудь слово, обозначающее предмет. Второй показывает этот предмет третьему участнику с помощью пантомимы, третий игрок шепотом на ухо называет следующему игроку угаданное слово, четвертый – показывает следующему с помощью пантомимы, и так далее. Последний игрок вслух называет загаданное слово.

«Народная пословица» Участникам выдаются одинаковые газеты. Нужно составить фразу: «Делу время – потехе час», используя слова, буквы, знаки, вырезанные из данной газеты, наклеить все это на отдельный лист бумаги. Кто быстрее?

«Воздушный мост» Участники команды встают друг за другом. Необходимо передать шарик над головой от первого к последнему участнику, а затем от последнего к первому, но уже – между ногами. Задание можно усложнить, передавая сразу несколько шариков.

Страница «Книги Здоровья»

Цель: развитие двигательных навыков.

Наклоны:

На пляже кучу камней собери
И наклоняйся усердней,
Затем эту грудку рассортируй
На крупные, мелкие, средние.

Прыжки:

Из средних выложи кружки
И прыгай из одного в другой,
Но будь внимателен, смотри:

Ты камень не задень ногой.

Махи:

Камень круглый поудобней
Уложи в ладошку,
И кистями и руками
Повращай немножко.

Пробежка:

С камнем в руке на пляж
пробеги

И поиграй с прибором –
Условие есть: не наступи
На камешки ногою.

Бросок, толчок:

Чтобы ноги отдохнули,
Руки трудиться заставь,
Камни поменьше
на дальность бросай,
А крупные просто толкай.

Приседания:

Должны быть красивыми
икры с ягодичами,
И если очень этого хочешь,
С камнями приседание
(а это дело принципа)
Мышцы ног укрепить поможет.

Стопа:

Мышцы стопы – проблемная
зона.

Чтобы заняться ими,
Пальцами ног камень ты

обхвати

И пропиши свое имя.

Отжимание:

Вечерний – кресельный курс.
Кресла в гостиной стоят.
Их не использовать – грех,
Чтоб укрепить здоровье ребят.
Я думаю, ждет их успех.

Отожмись, ну, сколько
сможешь.

Махи ногами:

И ногами мах давай,
Раз 20 проползи под креслом,
В него садись и отдыхай.
Чуть-чуть расслабься
И дальше – качай пресс,
Попрыгай вокруг кресла,
Чтоб сбросить лишний вес.
Вокруг себя погляди,
Тренажеры найди,
Ты в (название лагеря) не зевай

Свое здоровье укрепляй!

Песня «Про пельменя»

По дороге целый день
Очень толстый шел пельмень.
Все качали головой:
«Ах, какой пельмень большой!»
И зеваки не глазели,
Даже моськи присмирели,
Быть пельменем потому
Очень нравилось ему.
А еще...
Не любил он умыться
Холодной водой,
Даже зубы пельмень
Не чистил порой.
Птицы, рыбы и звери
Говорили ему:
«Если будешь пельменем,
Попадешь ты в беду!»

Но не верил пельмень никому.
Из-за леса, из-за гор
Прибежал голодный волк.
И сказал он: «Никогда
Я не видел беляша –
Такого большого,
Такого смешного
И, между прочим,
Вкусного очень».
Побежал пельмень к реке,
Смыл с себя муку в воде,
А под белою мукой
Оказался слон большой.
Мораль: Надо, надо умыться
По утрам и вечерам,
А ходить таким пельменем -
Это просто стыд и срам!

*Хорошо, когда путешествию приходит конец, но именно в конце оно обретает
смысл.*

Урсула Легуин

Практико-ориентированная подготовка
педагога для работы в детском
оздоровительном лагере
Методическое пособие

Тираж 60 экз.

Адыгейский республиканский институт повышения квалификации
г. Майкоп, ул. Ленина, 15

Министерство образования и науки Республики Адыгея
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Республики Адыгея
«Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»

Практико-ориентированная подготовка
педагога для работы в детском
оздоровительном лагере

Методическое пособие

*Рекомендовано экспертной комиссией
по издательской деятельности*

Майкоп, 2019

