

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ЗОРЬКА» г.Улан-Удэ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«СОК «Зорька» г.Улан-Удэ»  
Дутова А.А.



*Подпрограмма СОК «Зорька»  
3 смена СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
«Спорт. Энергия. Здоровье»*



**Уровень:** основное общее образование

**Возраст:** 7-15 лет

**Срок реализации:** 21 день

г. Улан-Удэ  
2026г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По-настоящему сильным вырастает тот человек, который силен не только телом, но и духом, умеет заботиться о своём здоровье, стремится к самосовершенствованию и уважает окружающих людей. Формирование такой личности невозможно без активного движения, спорта и осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период наиболее благоприятен для укрепления здоровья, развития физических качеств, раскрытия творческого потенциала, расширения круга общения и социализации. Именно летом создаются оптимальные условия для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогический принцип «В воспитании нет каникул» становится основой организации летнего отдыха. Специфика воспитательной работы в летний период заключается в возможности уделять больше внимания физическому развитию, спортивной деятельности, формированию культуры здоровья и навыков активного отдыха.

Природная и социальная среда лагеря создаёт благоприятные условия для организации разнообразной двигательной активности, проведения соревнований, туристических мероприятий, подвижных игр на свежем воздухе. Через спортивную деятельность дети учатся дисциплине, ответственности, взаимовыручке, умению работать в команде и преодолевать трудности.

Смена спортивно-оздоровительной направленности «**Спорт. Энергия. Здоровье**» ориентирована на формирование у детей устойчивого интереса к спорту, укрепление физического и психоэмоционального здоровья, развитие личностных качеств, необходимых для успешной социализации.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Цель:

Создание благоприятных условий для полноценного отдыха, оздоровления и физического развития детей через вовлечение их в систематическую спортивную, оздоровительную и активную деятельность в условиях лагерной смены «Спорт. Энергия. Здоровье».

### Задачи:

1. Обеспечить комплекс условий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей в летний период.
2. Сформировать у воспитанников устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.
3. Развивать основные физические качества: силу, выносливость, ловкость, быстроту, гибкость и координацию.
4. Создать условия для самореализации детей в спортивной и творческой деятельности.
5. Способствовать формированию командного духа, взаимовыручки и ответственности.
6. Организовать сотрудничество детей и взрослых на основе принципов уважения и партнерства.
7. Обеспечить активную занятость детей в течение всей смены.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание программы реализуется через три взаимосвязанных направления: спортивно-оздоровительное, содержательно-досуговое и образовательное.

### **1. Спортивно-оздоровительное направление**

- ежедневная утренняя гимнастика;
- спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис);
- легкоатлетические эстафеты и кроссы;
- спортивное ориентирование;
- соревнования «Большие старты», «Спортивное многоборье»;
- туристические элементы и подвижные игры на свежем воздухе;
- закаливающие процедуры;
- дни здоровья и спортивные праздники.

### **2. Образовательно-оздоровительное направление**

- беседы о здоровом образе жизни;
- занятия по гигиене и профилактике заболеваний;
- встречи с медицинским работником;
- формирование навыков рационального питания;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- ведение «Журнала здоровья».

### **3. Содержательно-досуговое направление**

- тематические праздники и спортивные шоу-программы;
- конкурсы и творческие мастерские;
- викторины о спорте и здоровом образе жизни;
- фестиваль спортивных талантов;

- командные квесты и игровые программы.

Каждый день смены имеет тематическую направленность, объединяющую спортивные, познавательные и развлекательные мероприятия. Логика построения дня включает чередование физической нагрузки, познавательной деятельности и отдыха.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основным условием реализации программы является системная организация мероприятий, направленных на достижение поставленных целей и задач.

Для успешной реализации программы необходимы:

- квалифицированные педагоги и тренеры;
- медицинское сопровождение;
- организация полноценного рационального питания;
- спортивные площадки и оборудование;
- спортивный инвентарь;
- методические материалы;
- наградная продукция для поощрения участников;
- техническое оснащение для проведения массовых мероприятий.

## **МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ**

В программе используются следующие методы:

- метод состязательности, стимулирующий развитие силы воли и стремление к результату;
- игровые методы и спортивные тренинги;
- методы коллективно-творческой деятельности;
- методы поощрения и создания ситуации успеха;
- методы личного примера;
- методы импровизации и творческого самовыражения;
- методы здоровьесберегающих технологий;
- методы равноправного взаимодействия детей и взрослых.

Формы работы включают соревнования, турниры, эстафеты, спортивные праздники, мастер-классы, беседы, тренировки, командные игры и творческие мероприятия.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

В результате реализации смены «Спорт. Энергия. Здоровье» у детей укрепится физическое здоровье, повысится уровень физической подготовленности и выносливости. Участники смены сформируют устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом и осознанному ведению здорового образа жизни. Повысится уровень

дисциплинированности, ответственности и умения работать в коллективе.

Смена создаст условия для полноценного отдыха, позитивного эмоционального настроения и активной занятости детей в летний период, способствуя их гармоничному физическому и личностному развитию.

### ***Законы смены «Спорт.Энергия.Здоровье»***

**Закон «ноль-ноль».** Время дорого. Необходимо ценить каждую секунду. Каждое дело должно начинаться в точно назначенный срок, а заставлять себя ждать – значит, отнимать у своих друзей драгоценные минуты познания нового, отнимать интересные дела, интересное общение и просто хорошее настроение.

**Закон поднятой руки.** Надо уважать человеческое слово, человеческую мысль. Разговоры, споры, обсуждения - важная часть жизни детского объединения. Если человек поднимает руку, гласит закон поднятой руки, ему необходимо сообщить что-то нужное людям.

**Закон доброты, дружбы и товарищества.** На земле будет светлее, если мы все будем добрее. Если друг попал в беду - помоги.

**Закон улыбки.** Люби песни, танцы, смех. Радость подели на всех.

**Закон природы.** Этот закон - уважение к самой природе. Гораздо проще оборвать, чем вырастить. Береги природу, будь её защитником.

**Закон памяти и долга.** Нужно помнить и знать историю своей страны, своей республики; знать и почитать традиции своего народа, знать о выдающихся земляках, помнить о людях, защищавших Родину в трудные для неё годы.

### ***Традиции смены «Спорт.Энергия.Здоровье»***

**Традиция доброго отношения к людям.** Эта традиция—основа всех законов и традиций лагерной смены. Доброе отношение к людям - это: готовность дарить улыбки, добрые слова всем, кто тебя окружает; готовность что-то сделать для радости другого человека; готовность не быть равнодушным, не пройти мимо человека, которому необходима помощь; готовность радоваться успехам и достижениям друга; готовность понять другого человека, принять его таким, какой он есть. Одним из способов выражения доброго отношения к людям является **ритуал приветствия**.

**Традиция внимания и традиция сюрпризов.** Суть этих традиций: заботиться о своих друзьях, делать им приятнее сюрпризы

по любому поводу (будь то начало нового дня, победа в каком-либо конкурсе, праздник, день рождения и пр.); мальчикам ухаживать за девочками, как истинным джентльменам, а девочкам в нужные моменты помогать мальчикам.

**Традиция доброго отношения к песне** заключается в уважительном, добром отношении к песне и музыке и означает: знание песни, которая исполняется и уважение к людям, её написавшим; умение дослушать и допеть песню до конца, не прерывая её; умение сохранить лучшие, любимые песни и передать их другим.

### **Гимн лидеров**

Незаметно время уносит  
Наши дни, как песок.  
И однажды жизнь тебя спросит  
Что ты сделал, а что не смог?  
И тогда ты ответишь сердцем пылая  
Людям прямо в глаза  
Да, я сделал не мало  
Я смог, я добился  
И это твоя судьба  
Скажи я первый, и неважно  
Что там впереди,  
Скажи я лучший,  
Я способен людей за собой вести  
Скажи я первый, и неважно  
Что там впереди,  
Скажи я лучший,  
Я способен людей за собой вести.

### ***Имидж отряда***

***Имидж отряда*** — неповторимый внешний образ отряда, отличающего его от других отрядов.

К таким внешним приметам отряда относятся:

- Название отряда, которое должно нравиться ребятам и отражать характер, содержание деятельности;
- Девиз отряда - краткое афористическое выражение, которому дети следуют в своей деятельности;
- Отрядная песня и любимые песни отряда - вечерние, костровые, лирические, шуточные и др.;
- Элементы одежды, с преобладанием какого-либо символа, элемента, цвета в них (жилетки, банданы, майки, галстуки, пояса и др.);

● Законы отрядной жизни, которые могут быть традиционными, передаваться от смены к смене, и могут появляться в процессе жизнедеятельности отряда. («Сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня»; «Творить - твори, но меру знай, и в облаках ты не летай»; «Закон О-О ... для нас закон, без громких фраз нам нужен он» и другие.);

● Оформление отрядного места (корпус, комнаты, место на спортивной площадке и т. д.);

● Отрядный уголок, отрядная газета, отражающие основные события жизнедеятельности отряда;

● Особый почерк отряда в общелагерных делах (выпуск газеты, шефство над младшим отрядом и др.)

### ***Рубрика и примерная тематика материалов газеты***

- «И снова вместе» - краткая информация о прошедших днях в лагере.
- «Фраза номера» - юмористические выражения, характеризующее обстановку в лагере за прошедшее время.
- «Разрешите вам напомнить о себе» - информация о работе кружков, мастерских.
- «Лучше один раз увидеть» - информация о делах лагеря и наиболее интересных отрядных мероприятий.
- «Калейдоскоп мнений» - итоги опросов.
- «Говорит Республиканский Форум» - итоги работы детского самоуправления.
- «Хихоньки, да хахоньки» - смешные фразы, юмористические репортажи, кроссворды, объявления.
- «Рассуждалки» - трактовка детьми известных пословиц и поговорок.
- «Открытым текстом» - итоги конкурсов.

### ***Анкетирование детей***

**Методы исследования:** беседа и анкетирование.

**Цель опроса:** оценка качества пребывания с детьми летом, в том числе:

- изучение степени комфортного состояния детей в лагере;
- эмоциональный фон детского коллектива;
- степень удовлетворенности отдыхом;
- принятие детьми программы «Изумрудный Остров».

### ***Анкета «Чему я научился в лагере»***

1. Чему я научился в лагере?

- Играть в новые игры
- Заправлять постель, хорошо себя вести

- Вовремя ложиться спать
  - Делать зарядку
  - Рисовать, петь, танцевать
  - Дружно жить
  - По-другому относиться к людям, природе, ходить в походы
  - Съедать всё за столом
  - Находить подход к людям, понимать и уважать людей
  - Защищать природу
  - Понимать окружающий мир
  - Вести здоровый образ жизни
  - Помогать друг другу
  - Слушаться взрослых
  - Жить в коллективе
  - Доброте
  - Быть самостоятельным
2. Моими друзьями по отряду стали:
- Друзья, соседи по комнате
  - Девочки, мальчики, которые окружали меня
  - Вожатые, воспитатели
  - Все жители «Изумрудного острова»

#### **«Золотая десятка» дежурного отряда.**

- Выбрать дежурного командира на день.
- Придумать девиз дня (оформить на стенде).
- Определить приветствие дня
- Выбрать песню дня.
- Определить вид спорта на день (игру или соревнование).
- Провести информационный круг (если есть именинники, то поздравить их, придумать оригинальное задание на переключку отрядов, дать слово выступающим).
- Придумать сюрприз от дежурного отряда.
- Во время приема пищи оригинально поприветствовать всех и поблагодарить работников столовой.
- Помочь организовать вечернее мероприятие.
- Перед уходом ребят на отрядные «огоньки» организовать исполнение песни дня.

#### ***Песни, которые поют ребята культурно-образовательной программы***

Текст гимна Бурятии

#### **На русском языке**

Таежная, озерная, степная,  
Ты добрым светом солнечным полна.

Цветущая от края и до края,  
Будь счастлива, родная сторона.

Брусничный дух, черемухи дыханье,  
Лилового багульника настой.  
Я не дышу, а пью благоуханье  
Моей земли, равнинной и лесной.

Прими, земля, сыновнее спасибо,  
Святой водой Байкала угости,  
Чтоб я обрел невиданную силу  
Для дальнего нелегкого пути.

С тобой, земля, мы слиты воедино,  
Моею стала и судьба твоя.  
Поклон тебе от сердца, край родимый,  
Любимая Бурятия моя!  
О, Мать-земля!

#### **На бурятском языке**

Үнгын дайдаар, хангай тайгаар нэмжыгшэ  
Үлзы Буряад, манай нангин улгы.  
Сэлмэг сарюун, сэнхир номин шарайшни  
Сэдьхэлдэмнай хэзээдэшье зулгы

Эрхим хангал санзай шэнги агаарташ Эршэ хусоор элсуулэнгуй  
яалайб!  
Эмтэй домтой мунхын уһан аршаандаш  
Эльгэ зурхоо хуртуулэнгуй яалайб! Холын замда эхын ёһоор юроожэ,  
Хумуун зондо хэтын жаргал хусоош.  
Саяан хадынсэлгээн амьар арюудхан,  
Байгал далайн гэгээн долгёор суршоош.

Шэруун сагай ерээшьеһаа дэлхэйдэ,  
Шинии заяан замһаа хадуурхагуйл.  
Эбтэй дорюун булын ёһоор жаргыш даа,  
Энхэ Буряад манай нангин улгы.  
Эхэ нютаг!

#### **«Сквозь ветры беспокойные...»**

Сквозь ветры беспокойные – 2 р.  
Сквозь подвиги бессмертные.  
Шли годы наши стройные – 2 р.  
Шли души наши светлые.  
Мы презирали трудности – 2 р.  
Не признавали холода.  
Не замечали юности -2 р.

Пока мы были молоды  
Пути вперёд летящие – 2 р.  
Вбирали сердце любящим.  
Шли в бой за настоящее – 2 р.  
А сами жили будущим.  
Пора первоначальная – 2 р.  
Заря с зарёй встречаются.  
И наша юность давняя – 2 р.  
Сегодня продолжается.

**«С нами друг...»**

С нами, друг – 2р Вместе – 2.  
Пропоём – 2 р. Песню – 2 р.  
И тогда – 2 р. Солнце – 2 р.  
Улыбнётся нам с высоты.  
И тогда – 2 р. Ярко – 2 р.  
Расцветут по всей земле цветы.

*Припев:*

Вместе мы построим дом,  
Вместе мы посадим сад.  
Вместе пропоём эту песню.  
Знают все, что вместе нам – 2 р.  
Вместе нам всегда интересно.  
Птицы нас – 2 р. Звали – 2 р.  
За собой – 2 р. В дали – 2 р.  
Но тогда – 2 р. Кто же – 2 р.  
По земле пройдёт босиком.  
Но тогда – 2 р. Кто же – 2 р.  
Сад посадит и построит дом.

*Припев:*

Пусть земля – 2 р. Кружит – 2 р.  
Дети все – 2 р. Дружат – 2 р.  
Мы тогда – 2 р. Вместе – 2 р.  
Под дождём грибным подрастём  
Мы тогда – 2 р. Вместе – 2 р.  
Сад посадим и построим дом

*Припев:*

**«Сердечная»**

У тебя такие уши! У тебя, не у меня!  
Вот бы мне такие уши!  
Я бы слушал всё подряд!  
Вот бы было здорово! Я бы слушал всё подряд!  
Как бы было здорово! Я бы слушал всё подряд!

У тебя такие зубы! У тебя, не у меня!  
Вот бы мне такие зубы! Я обедал бы полдня!  
Вот бы было здорово! Я обедал бы полдня!  
Как бы было здорово! Я обедал бы полдня!

У тебя такие ноги! У тебя, не у меня!  
Вот бы мне такие ноги! И не надо мне коня!  
Вот бы было здорово! И не надо мне коня!  
Как бы было здорово! И не надо мне коня!

У тебя такая сердца! У тебя, не у меня!  
Вот бы мне такую сердцу!  
Все любили бы меня!  
Вот бы было здорово! Все любили бы меня!  
Как бы было здорово! Все любили бы меня!

#### **«Ты да я, да мы с тобой»**

Ты да я да мы с тобой (2р.)  
Здорово, когда на свете есть друзья  
Если б жили все в одиночку, точку  
То уже б давно на кусочки, комочки  
Развалилась бы, наверное земля

Ты да я да мы с тобой (2р.)  
Землю обойдем, потом махнем на Марс  
Может у оранжевой речки, на печке  
Там уже грустят человечки, овечки  
Оттого, что слишком долго нету нас

Ты да я да мы с тобой (2р.)  
Нас не разлучит ничто и никогда  
Даже если мы расстаемся с вами  
Дружба все равно остается с нами  
Дружба остаётся с нами навсегда

#### **«Изгиб гитары жёлтой»**

Изгиб гитары жёлтой ты обнимаешь нежно.  
Струна осколком эха пронзит тугую высь.  
Качнётся купол неба, большой и звёздно-снежный.  
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

Как отблеск от заката, костёр меж сосен пляшет.  
Ты что грустишь, бродяга? А ну-ка улыбнись.  
И кто-то очень близкий тебе тихонько скажет:  
«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

И всё же с болью в горле мы тех сегодня вспомним,  
Чьи имена, как раны на сердце запеклись.

Мечтами их и песнями мы каждый вздох наполним.  
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

Календарный план работы лагеря на 3 смену 2026 года  
**«Спорт.Энергия.Здоровье»**

| Дата       | Дни                                              | Мероприятие                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 августа  | День трогательных встреч                         | 1.Здравствуй, солнце! Здравствуй, лагерь!<br>2.Операция «Уют»<br>3.Отрядные свечки «Расскажи мне о себе»                                                                                                                                                                                   |
| 7 августа  | День безопасности                                | 1. Учебно- тренировочная эвакуация совместно «Чтобы не было беды...».<br>2. Конкурс уголков по правилам пожарной безопасности «С огнём не шутят!»<br>3. Работа кружков и мастерских<br>4. Оформление отрядных уголков.<br>5.Игра по станциям                                               |
| 8 августа  | День презентаций и открытий                      | 1. Открытие лагерной смены.<br>2. Работа кружков и секций.<br>3. Праздничный концерт «Мы рады вам, друзья!»<br>4. Дискотека «Здравствуй, друг!»                                                                                                                                            |
| 9 августа  | День Бегуна                                      | 1. Игра по станциям «Ребёнок на дороге – педагог в тревоге»<br>2. Работа кружков и мастерских<br>3. Кросс /эстафета/                                                                                                                                                                       |
| 10 августа | Игра — дело серьёзное                            | 1.Фестиваль дворовых игр<br>2.Игра «Следопыт»<br>3.Работа кружков и мастерских<br>4.Лучший плакат в столовую                                                                                                                                                                               |
| 11 августа | День спорта «Спорт нам поможет силы приумножить» | 1.Открытие малых Олимпийских игр<br>- футбол<br>- пионербол<br>- волейбол<br>- шахматно-шашечный турнир<br>2. Танцевальный баттл «Мы за здоровый образ жизни»<br>3. Работа кружков и мастерских                                                                                            |
| 12 августа | День охраны окружающей среды                     | 1. КТД «Спасём зелёный лес»<br>2. Турнир знатоков природы<br>3. Конкурс лесовичка-Шустрика «Природа и фантазия»<br>4. Защита проектов «Будем беречь природу»<br>5. Поход в лес за природным материалом «Любить природу — значит, любить Родину»<br>6. Дискотека «Сказочные защитники леса» |

|            |                              |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                              | 7. Работа кружков и мастерских                                                                                                                                                                                         |
| 13 августа | День прославленных земляков  | 1.Конкурс рисунков «Край наш Сибирский, чарующий край» (о своём посёлке, деревне, городе, какие реки, озёра, легенды родного края...)<br>2. Работа кружков                                                             |
| 14 августа | День здоровья и долголетия   | 1. Спортивно — познавательная игра «Экспресс «Здоровья»<br>2. Конкурс рисунков и плакатов «Мы за здоровый образ жизни»<br>3. Интерактивное занятие «Скажем вредным привычкам НЕТ!!!»<br>4. Работа кружков и мастерских |
| 15 августа | День Варенья                 | 1.Концерт для именинников «От всей души»<br>2.Дискотека «Именинник зажигаЙ!»<br>3. Работа кружков и мастерских                                                                                                         |
| 16 августа | День туризма                 | 1.Спортивное ориентирование.<br>2.ИПС «Туристическая подготовка».<br>3. Работа кружков и секций.<br>4.ОД «Береги природу».<br>5.Битва хоров «Бардовские песни».                                                        |
| 17 августа | Зарница                      | 1.Работа кружков и секций.<br>2.Смотр строя и песен.<br>3.Полоса препятствий.<br>4.Военно патриотическая игра «Зарница».                                                                                               |
| 18 августа | День Нептуна                 | 1.Праздник Нептуна<br>2.Конкурс морских костюмов<br>3.Дискотека «Венок Дружбы»<br>4. Работа кружков и мастерских                                                                                                       |
| 19 августа | День семьи, любви и верности | 1. Презентация проектов- «Секреты ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ в моей семье»<br>2. Работа кружков и мастерских<br>3. ИПС “День семьи”                                                                                                  |
| 20 августа | День спортивных талантов     | 1. Показательные выступления спортивной секции.<br>2. Спортивно-игровая эстафета «Молодецкие забавы»<br>3. Дискотека «Танцевальный ринг»<br>4. Работа кружков и мастерских:                                            |

|            |                                    |                                                                                                                                                                                         |
|------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 августа | День воинской Славы                | 1. Смотр строя и песни.<br>2. Интерактивная игра «Из солдатского вещмешка»<br>3. Военизированная игра «Зарница»<br>4. Работа кружков и мастерских                                       |
| 22 августа | День Олимпийских рекордов          | 1. Дружеская встреча отрядов по футболу и пионерболу<br>2.«Кросс наций»<br>3. Парад силы, грации и красоты<br>4.Закрытие <b>малых Олимпийских игр</b><br>5.Работа кружков и мастерских: |
| 23 августа | День вожатых                       | 1. Комический футбол<br>2. Конкурс вожатых « <b>Мой вожатый лучше всех</b> »<br>3. Работа кружков и мастерских                                                                          |
| 24 августа | День Лидера                        | 1. Мистер и мисс Зорька<br>2. Дискотека « <b>Спортивные танцы</b> »                                                                                                                     |
| 25 августа | День прощания и исполнения желаний | 1. Торжественный вечер « <b>Закрытие лагерной смены</b> »<br>2. Праздничный концерт « <b>До новых встреч...</b> »<br>3. Прощальный костёр                                               |
| 26 августа | День расставания                   | 1.«Мы ещё встретимся...»<br>2.Анкетирование « <b>Мечты о будущем Лагеря ...</b> »<br>3.Отъезд « <b>До свидания, Лагерь!</b> »                                                           |

### Список используемой литературы

1. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
3. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4.-Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.
4. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева.Москва: ВАКО, 2007 г.
5. Учебник для вожатого. М.П.Кулаченко – Ростов на Дону: Феникс, 2008.
6. Голубев Н.К. Диагностика и прогнозирование воспитательного процесса. П., 1988.
7. Калениц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. М.,: Просвещение, 1980.
8. Лобачева С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. Москва: ВАКО, 2007 г.
9. Радюк Е.А. Игровые модели досуга и оздоровления детей.- Волгоград: Учитель, 2008г.
- 10.Трепетунова Л.И. и др. Летний оздоровительный лагерь: массовые мероприятия. – Волгоград: Учитель – 2007г.
- 11.Филимонов А.П., Сперанская Н.И. Комплексная программа организации отдыха и оздоровления детей и подростков «Итоги пятилетки: Люди. Цифры. События». Вариант 2011. Практико-ориентированная монография. Тюмень, 2011.
- 12.Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1993.
- 13.Шмаков С.А., Безродова Н. От игры к самовоспитанию. Сборник игр. М.;

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Режим дня смены

| Время         | Мероприятие                                                                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.00-8.30     | «С первыми лучами просыпайся и новому дню улыбайся!»<br>Подъем.                                                                              |
| 8.30-8.45     | «На зарядку становись, занимайся - не ленись!»<br>Зарядка                                                                                    |
| 8.45-9.00     | «Поспешай, детвора, на линейку всем пора»<br>Общее построение                                                                                |
| 9.00-9.30     | «Утром солнце рано встало и на завтрак нас позвало!»<br>Завтрак                                                                              |
| 9.30-10.30    | «Везде порядок и уют ребята сами наведут!»<br>Операция «Уют»                                                                                 |
| 10.30-11.30   | «Этот часок себе посвяти, ведь у тебя целый день впереди».<br>Личное время, прогулки на свежем воздухе                                       |
| 11.30-13.00   | «Кто-то любит танцевать, кто-то петь и рисовать,<br>От безделья никто здесь не мается<br>Делом важным все занимаются...»<br>Кружковая работа |
| 13.00- 14.00  | «Подкрепиться основательно, днем ребятам - обязательно!»<br>Обед                                                                             |
| 14.00-16.00   | «Сладок сон после обеда, тише не буди соседа!»<br>Тихий час                                                                                  |
| 16.30-17.00   | «Чтобы быть всегда бодрее, нужно полдничать скорее!»<br>Полдник                                                                              |
| 17.00-19.30   | Отрядное время и подготовки к конкурсам и мероприятиям.                                                                                      |
| 19.30-20.00   | «После игр конечно нужен, всем ребятам вкусный ужин!»<br>Ужин                                                                                |
| 20.00-21.30   | «Никогда мы не скучаем - поем, танцуем, играем!»<br>Творческие мероприятия                                                                   |
| 21.30         | Дискотека                                                                                                                                    |
| 22.20         | «На ночь легкий перекус, чтобы сон сладким был на вкус»<br>Сонник                                                                            |
| 22.30-22.50   | «С интересными делами мы не заметили, как был прожит еще один день!»<br>Отрядные огоньки                                                     |
| 22.50 – 23.00 | Подготовка ко сну                                                                                                                            |
| 23.00         | За день мы все устали очень, так скажем друг другу: «Спокойной ночи!».<br>Отбой                                                              |

