

«СОГЛАСОВАНО»  
ЗДВР МБОУ «СОШ №1»  
\_\_\_\_\_/Зайцева Ю.Г./

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ №1»  
\_\_\_\_\_/Ислямова Н.Н. /  
« 20 » декабря 2025г.

*Программа работы*  
*зимнего пришкольного лагеря «Здоровячок»*  
*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»*

*Зима 2026*

### **Пояснительная записка**

Россия вошла в третье тысячелетие, имея в запасе как несомненные достижения в науке, искусстве, так и проблемы в различных областях повседневной жизни (загрязненная окружающая среда, хронические заболевания и т.д.).

Только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности. Поэтому родителей, педагогов волнуют вопросы воспитания здорового, физически крепкого ребенка и развития в нем творческих способностей.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. По опросам детей, родители многих из них ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др.

По результатам бесед выявлено, что большинство детей считают, что ведут здоровый образ жизни, остальные же не придают этому вопросу большого значения. Однако все воспитанники считают, что здоровье важно для будущего поколения. Учитывая все вышесказанное, педагогический коллектив зимнего пришкольного лагеря ставит перед собой следующие цель и задачи:

**ЦЕЛЬ:** содействие физическому, психическому, интеллектуальному, нравственному развитию детей; создание педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

#### **ЗАДАЧИ:**

- преодоление разрыва между физическим и духовным развитием детей, формирование у них стремления к развитию своих как духовных, так и физических способностей;
- выявление творчески одаренных детей, обладающих уникальными физическими, двигательными, художественными способностями, содействие полному раскрытию этих способностей в спорте, искусстве, техническом творчестве и в других видах деятельности;
- привлечение детей к общественно-полезному труду.

**НАПРАВЛЕНИЕ:** спортивно-оздоровительное

#### **ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:**

03.01.2026	06.01.2026	10.01.2026
04.01.2026	08.01.2026	
05.01.2026	09.01.2026	

**ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ:** с 7 до 14 лет

## **Основное содержание программы**

Зимний оздоровительный лагерь дневного пребывания работает по следующим направлениям:

### **Спортивно - оздоровительная работа**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

1. Провести витаминизацию питания детей.
2. Осуществлять соблюдение охранительного режима и правил техники безопасности

Включает в себя использование современных методов оздоровления и средств массовой физической культуры, соблюдение режима дня и необходимого объёма двигательных упражнений, витаминизацию детей. Для оздоровления детей широко применяются методы оздоровления и лечебной физкультуры. Основополагающими идеями в работе с детьми в пришкольном зимнем лагере являются сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- ежедневная утренняя гимнастика различной тематики;
- спортивные игры, эстафеты и соревнования;
- организация здорового питания детей.

### **Организация активного досуга**

**Цель:** организация содержательной досуговой деятельности детей, развитие эстетического вкуса и коммуникативной культуры.

**Задачи:**

1. Вовлечь как можно больше воспитанников в различные формы организации досуга.
2. Организовать деятельность творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

**Формы работы:** игра, конкурс, викторина, посещение музея, просмотр мультфильмов, фильмов, чтение книг и т.д.

## **Механизм реализации программы**

### **I. Подготовительный этап включает:**

- подбор воспитателей;
- комплектование отрядов;
- разработку документации.

### **II. Организационный этап включает:**

- знакомство;
- выявление и постановку целей развития коллектива и личности;
- сплочение отрядов;
- формирование законов и условий совместной работы;
- подготовку к дальнейшей деятельности по программе.

### **III. Основной этап включает реализацию основных положений программы:**

Дети и педагоги — организаторы программы:

- познают, отдыхают, трудятся;
- делают открытия в себе, в окружающем мире;
- учатся справляться с отрицательными эмоциями, преодолевать трудные жизненные ситуации;
- развивают способность доверять себе и другим;
- укрепляют свое здоровье.

Во время реализации программы воспитанники оформляют выставки рисунков, поделок; информационные уголки: безопасности, с тематикой здорового образа жизни.

### **IV. Заключительный этап**

Психолого-социально-педагогический анализ результатов.

## **Ожидаемые результаты**

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей в зимний период;
- улучшение отношений в среде детей, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;
- создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- укрепление здоровья детей;

- развитие интеллектуальных способностей, гигиены и физической культуры.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**в зимнем пришкольном лагере**  
**«ЗДОРОВЯЧОК»**

8.00	Приход детей.
8.15	Чтобы быть весь день в порядке, надо сделать нам зарядку!
8.45	На линейку всем пора! Собирайся, детвора!
9.00	Каша, чай, кусочек сыра - вкусно, сыто, и красиво!
9.30	Кто танцует и поет, кто рисует самолёт. (Час тихого отдыха: посещение библиотеки, чтение книг, просмотр фильмов, этические беседы, музыкальный досуг, настольные игры.)
10.00	Всем на улицу пора! Закаляться, развлекаться очень любит детвора. (Спортивные эстафеты, экскурсии, прогулки, конкурсы, игры, закаливающие процедуры.)
12.00	Нас столовая зовёт, суп отличный и компот!
12.30	Ждёт нас много забав интересных, Соревнований, заданий чудесных!
14.00	Полдник
14.30	Уход домой

## **Предполагаемые результаты программы**

- При активном участии детей и взрослых в реализации программы предполагается, что у каждого возникнет чувство сопричастности к большому коллективу единомышленников.
- Успешность детей в различных мероприятиях повысит социальную активность, даст уверенность в своих силах и талантах.
- При хорошей организации питания, медицинского наблюдения и правильно организованным спортивным мероприятиям предполагается оздоровить детей и своевременно обратить внимание на проблемы со здоровьем, если они существуют.
- Осуществление экскурсий, походов помогут детям в приобретении новых знаний о родном крае и научат их бережно и с любовью относиться к своей малой Родине.
- Предполагается, что время, проведенное в лагере, не пройдет бесследно ни для взрослых, ни для детей, и на следующий год они с удовольствием будут участвовать в работе лагеря.

## Список используемой литературы

1. Адреева В. И., Щетинская А. И. Педагогика дополнительного образования: приоритет духовности, здоровья и творчества. – Казань – Оренбург, Центр инновационных технологий, 2001
2. Байбородова Л. В. Воспитательная работа в детском загородном лагере. – Ярославль: Академия развития, 2003
3. 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.
4. Григоренко Ю.Н., Пушина М.А., Кипарис-4: Учебно–практическое пособие для воспитателей и вожатых.- М.: Педагогическое общество России, 2003.
5. И.В. Васильев, В помощь организаторам и инструкторам туризма, Москва-Профиздат, 1989
6. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
7. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В., Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.- М.: ТЦ сфера, 2004. - (Библиотека вожатого)
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Школа туристских вожатых: Учеб.-метод. пособие – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – (Воспитание и доп.образование детей).
9. Соколова Н. В. Лето, каникулы – путь к успеху: сборник программ и игр для детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря, - О.: «Детство», 2009 г.