

**Подпрограмма  
лагеря с дневным пребыванием детей на базе  
МБОУ «Коневская основная  
общеобразовательная школа»  
«Спортивная страна»**

Подпрограмма рассчитана на детей в возрасте 7-12 лет.

Срок реализации подпрограммы: июнь 2022 г.

Автор подпрограммы: Климова Нелли Владимировна ,  
учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Лагерь с дневным пребыванием – это учреждение, предназначенное для обеспечения полноценного отдыха и оздоровления детей в стенах образовательного учреждения, создания благоприятных условий для их всестороннего духовного и физического развития, выработки первичных трудовых навыков через привлечение к общественно полезной работе, отвлечения детей от пагубного влияния улиц. Деятельность воспитанников лагеря отлична от типовой учебной деятельности образовательного и воспитательного процесса школы, а система работы лагеря направлена на создание оптимальных условий для полноценного отдыха детей. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, достичь высокого уровня самоуважения и самореализации. На реализацию данных задач направлена вся работа летнего лагеря с дневным пребыванием детей.

Лагерь с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Коневская ООШ» на протяжении многих лет успешно выполняет свои функции: оздоравливает детей, продолжает формирование трудовых навыков у школьников, развивает у ребят чувство коллективизма, творческие способности и т.д. Он является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности коммуникативной и физической деятельности. Лагерь с дневным пребыванием является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

На современном этапе лагерь не утратил своих основных функций, а с учетом изменений в социально-экономической жизни общества расширил их.

Процесс организации воспитательной работы в лагере с дневным пребыванием направлен на вовлечение ребенка в общественную жизнь с учетом его индивидуальных способностей, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни и формирование на этой основе его нравственного, эстетического, гражданского сознания. С этой целью в лагере выстроена система воспитательно-оздоровительной работы, что позволяет обеспечить полноценное воспитание и оздоровление детей.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает непрерывную работу, направленную на овладение детьми основами физической культуры в период летних каникул. Воспитание у детей осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни является одной из главных задач данной подпрограммы. Организация спортивных соревнований, проведение подвижных игр, конкурсов, встречи с медицинскими работниками, оздоровительные процедуры призваны способствовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и функциональных возможностей детей, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Организация досуга построена так, чтобы наиболее полно и ярко раскрыть естественную потребность в свободе и независимости ребенка, стать сферой активного самовоспитания, предоставить детям возможность роста и самосовершенствования, преодолеть трудности возрастных проблем. Реализация подпрограммы осуществляется через организацию различных видов деятельности.

Подпрограмма также способствует формированию самостоятельности детей в организации совместной деятельности, через включение ребят в управление делами на уровне микрогруппы, отряда и предусматривает развитие и воспитание ребят в коллективе.

Отдых – это смена деятельности. Энергия ребенка в период летнего отдыха находит выход в деятельности творческой, которая, по сути своей, всегда несет психотерапевтический эффект. Использование массовых форм проведения досуга, таких как игры, путешествия, конкурсы, состязания, концертно-игровые программы способствуют включению всех детей в творческую деятельность, расширяют кругозор детей, развивают у них любознательность.

## **Актуальность подпрограммы «Спортивная страна»**

Тематическая подпрограмма лагеря с дневным пребыванием «Спортивная страна» предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста. Единая тематика смены позволит заинтересовать ребят и наиболее полно реализовать главные задачи, стоящие перед педагогами и воспитателями.

За прошедший год дети отдали много сил, эмоций учебе и внеурочным занятиям, поэтому укрепление физического здоровья, восстановление эмоционального состояния – главные задачи лагеря с дневным пребыванием. Кроме этого необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не растеряли за лето полученный багаж знаний и расширили свой кругозор.

### **Цель подпрограммы**

Создание условий для оздоровления учащихся и организационного отдыха в летний период, укрепления физического, духовного и эмоционального здоровья детей, развитие творческих способностей детей.

### **Задачи смены**

1. Создать условия для организационного отдыха детей.
2. Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни, содействовать полноценному физическому и психическому развитию.
3. Приобщить ребят к творческим видам деятельности, развивать творческое мышление.
4. Обеспечить условия для свободного развития личности, раскрытия и реализации способностей каждого ученика.

### **Модель организации лагеря**

Смена будет проходить в форме сюжетно-ролевой игры. Все члены лагеря являются жителями «Спортивной страны», где главное место занимает здоровый образ жизни, физическая подготовка. Возглавляет Страну – Королева Здравушка (воспитатель), у нее есть Королевский совет, в который входят: Советник по здоровью (физрук), Советник по культуре (библиотекарь) и Советник по образованию (методист). Сами жители называют себя «Здравичами».

Как и любая страна, Страна здоровья имеет свой герб. Он представляет собой стилизованный цветок, каждый лепесток которого принадлежит одному из аспектов здоровья (физического, эмоционального, интеллектуального, социального, духовного). Цветок находится в руках ребенка, что означает важность прививать с детства взгляд на здоровье, как на главную ценность и формирование навыков здорового образа жизни с учетом всех аспектов здоровья.

В «Спортивной стране» существуют свои законы, которые все обязаны выполнять. Законы принимает Королевский совет, а «Здравичи» их утверждают. Они содержат в себе следующие положения:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное питание;
- закаливание и личная гигиена;
- положительные эмоции;
- интеллектуальный уровень;
- соблюдение режима.

В целях соблюдения этих законов Королевские советники проводят разнообразные мероприятия: спортивные, интеллектуальные и т. д.

Утро в «Спортивной стране» начинается с зарядки на свежем воздухе. Затем медицинской сестрой или воспитателем проводится «Минутка здоровья», после чего «Здравичи» занимаются личной гигиеной и завтракают. После завтрака проводится общее собрание жителей, на котором Королева знакомит их с планом на предстоящий день. Потом у «Здравичей» свободное время, которое они могут посвятить любимым занятиям, чтению, рисованию, играм, общению. Затем жители «Страны здоровья» занимаются

закаливанием, подвижными играми, участвуют в спортивных соревнованиях. Занятия, если позволяет погода, проходят на свежем воздухе. После занятий обязательное выполнение правил личной гигиены. В середине дня у «Здравичей» обед. Послеобеденное время посвящается спокойным занятиям. Теперь можно провести интеллектуальные игры, викторины, развлекательные мероприятия. Они должны создавать хорошее настроение, помочь детям пополнить свои знания, выявить творческие способности, повышать самооценку. В конце дня проходит «Свечка»: как прошел день, чего добились, что понравилось, что не понравилось, что хотели бы изменить, какое настроение в конце дня. В отрядном уголке лагеря имеется экран настроения. На «свечке» дети принимают решение, какой цветочек поместят на экран. Все «Здравичи» поощряются: призами, медалями с их именами, которые размещаются в отрядном уголке. В конце смены каждый подсчитывает количество медалей и получает приз, награждается почетными грамотами. Также подсчитывается количество «здоровянок» по отрядам. Каждый отряд получает памятные подарки.

В Стране имеется информационный центр, в котором отражаются все события «Здравичей».

В Стране налажен правильный режим питания: завтрак, горячий обед, в рацион которых входят: каши, йогурты, творог, фрукты, соки и др. Налажен и режим закаливания. «Здравичи» выполняют зарядку на свежем воздухе, принимают солнечные и воздушные ванны. Жители Страны любят спорт: играют в подвижные игры, пионербол, футбол, занимаются на тренажерах, ходят в походы и др. Здесь царит доброжелательная и радостная атмосфера. Ведь «Здравичи» пришли в Страну отдыхать, а Королевский совет с душой работает и получает от этого удовлетворение. Все приветствуют друг друга словами «здравствуйте», «добрый день», «будьте здоровы».

У «Здравичей» есть своя территория - комната для занятий и отдыха. Комната украшается комнатными цветами, на пол стелется ковер, удобно расставляются парты, имеется кабинет, оборудованный компьютерной техникой, мультимедийной установкой и выходом в Интернет. Рекреации украшаются рисунками и плакатами. Вся эта работа помогает детям быстрее найти общий язык, друзей, т.к. они из разных классов. Начинается запуск программы: воспитатели знакомят ребят с идеей смены, режимом дня, вырабатываются и утверждаются правила и законы лагеря.

В «Спортивной стране» проводится входная диагностика, которая поможет определить уровень эмоционального и физического состояния, выявить творческие наклонности детей. Диагностика эмоционального состояния проводится в форме анкетирования, беседы, рисунков, смайликов. Для определения физического состояния берутся несколько параметров: измерение роста, веса, силовых качеств (количество отжиманий), скоростно – силовые (многоскоки), координационные (прыжки на скакалке за одну минуту), подвижность (выкрут). Все показания заносятся в таблицу в начале и в конце смены, затем анализируются и делаются выводы, как о состоянии детей, так и о проделанной работе. Всю смену таблица находится в отрядном уголке.

В течение смены проводится и промежуточная диагностика, результаты которой по каждому ребенку заносятся в таблицу. Участие в мероприятиях приносит детям звездочки с их именами.

В последний день смены проводятся заключительные мероприятия, традиционные в нашем лагере: игра «Кладоискатели», заключительная «Свечка», награждение «Здравичей» призами, медалями, грамотами. Воспитатели проводят итоговую диагностику. Сравнение входной, промежуточной и итоговой диагностики дает наглядный результат достижений детей за время посещения лагеря.

По итогам тематической смены «Спортивная страна» оформляется творческий отчет в виде презентации и размещение в группе ВК <https://vk.com/public189016257> .

## Содержание подпрограммы

### Модуль «Здоровый образ жизни».

- вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- выработка и укрепление гигиенических навыков;
- расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон);
- подвижные игры на свежем воздухе «Охотники и гуси», «Белые медведи», «Перестрелка», «Коршун и наседка», «Часики», «Вышибалы», «Цепи»)
- эстафеты, игры («Веселые старты», «Богатырские потешки», «Спорт любить – сильным и здоровым быть», «Стартинейджеры», «Спортивная эстафета по ПДД», «Зарница», «Последний герой», кругосветки по лагерю);
- викторины («Азбука здоровья», «Светофор», «Школа безопасности»)
- минутка здоровья;
- солнечные ванны (ежедневно);
- воздушные ванны (ежедневные прогулки )

В лагере с дневным пребыванием вся работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемом спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, игры, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, психологические тренинги, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятий присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В свободную минуту воспитанники принимают участие в подвижных играх, включающих все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. Чтобы дети дышали свежим воздухом, максимальное количество мероприятий и режимных моментов проходит на улице.

### Модули: «Организация предметно-эстетической среды», «Цифровая среда воспитания», «КТД», «Отрядная работа».

- изобразительная деятельность (конкурсы рисунков «Мы любим спорт», «Конкурс рисунков на асфальте», «Конкурс рисунков на составление лучшего фантика для шоколадки», рисование красками на руках);
- конкурсные программы;
- творческие проекты («Цветочная поляна», «Правила здорового образа жизни», «Бабочки»);
- игровые творческие программы («Озорное лето», «День фантика», «Планета детства, или день воздушного шарика», «Праздник сушек»)
- праздники («День защиты детей», «Заккрытие лагерной смены», «Троица»);

- выставки рисунков отчетов «Мой лагерный день»

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии. Работая с бумагой, у детей развивается мелкая моторика рук, мышление, фантазия и умение работать со схемами.

**Модули:** «Отрядная работа», «КТД».

- выполнение трудовых обязанностей (дежурство в столовой, дежурство в отрядной комнате, работа на школьной клумбе, участке);
- коллективно - трудовые дела.

Трудовая деятельность является одним из важных факторов воспитания личности. Включаясь в трудовой процесс, ребенок коренным образом меняет свое представление о себе и об окружающем мире. Радикальным образом изменяется самооценка. Она изменяется под влиянием успехов в трудовой деятельности, что в свою очередь меняет авторитет школьника в обществе. В процессе труда развиваются способности, трудовые умения и навыки младших школьников. В трудовой деятельности формируются новые виды мышления. Вследствие коллективности труда школьник получает навыки работы, общения, сотрудничества, что улучшает адаптацию ребенка в обществе.

**Модули:** «Работа с вожатыми», «Ключевые дела», «Профилактика и безопасность», «Работа с родителями», «Детское медиа-пространство», «Социальное партнерство».

- проведение интеллектуальных игр (поле – чудес «Лето», «Собери слово», КВН «По страницам сказок», «Квадрат знаний: путешествие в мир животных»);
- организация работы библиотеки, проведение тематических библиотечных часов (по плану сельской библиотеки);
- игровая программа по ПДД;
- викторины, интеллектуальные марафоны («Что вам надо? Шоколада!», «Путешествие на остров Здоровье», эрудит – лото «Летающие цветы», «Вода», «Кладоискатели»);
- составление презентаций, памяток («Закаливание», «А ты не забыл умыться?»).

В условиях летнего отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, с другой стороны стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда. Поэтому интеллектуальная работа направлена на расширение кругозора, развитие интеллекта воспитанников и их познавательной деятельности, развитие мышления, памяти, внимания, формирование положительных эмоций от обучения и потребности в непрерывном образовании.

**Модули:** «КТД», «Социальное партнерство», «Экскурсии и походы», «Профорентация».

- путешествие по пушкинским местам;
- посещение музеев;
- праздники («Троица»).

Человек духовной культуры - это носитель общечеловеческих духовно-нравственных ценностей: интеллигентность, одухотворённость, бережливость, святость. Духовно-нравственное воспитание детей есть педагогический процесс освоения ими духовных и нравственных ценностей бытия, определения своего духовного идеала и стремление к нему, осознание высоких смыслов жизнедеятельности.

**Модуль «Будущее России»**

- экскурсии (в лес, в краеведческие музеи);

- праздники («День независимости России», «День памяти»);
- конкурс рисунков.

Патриотическое воспитание построено на уважении к своей стране, к ее национальным традициям, истории и богатой культуре является основой любого воспитания. Невозможно вырастить настоящего гражданина и достойного человека без уважительного, трепетного отношения к своим истокам.

#### **Модуль «Дополнительное образование»**

- «Вокальный ансамбль» (руководитель В.Н.Лаптева);
- «Веселые краски» (руководитель М.С.Петрова);
- «Подвижные игры» (руководитель Белокопытов А.В.)

Важным направлением воспитательной работы в лагере является кружковая деятельность, объединяющая детей по интересам в малые группы. Организация кружковой деятельности лагеря носит вариативный характер, для функционирования которой имеется обеспеченность педагогическими кадрами. Так же расширяется кругозор воспитанников, развиваются познавательные интересы и творческие способности детей.

#### **Модуль: Ключевые мероприятия**

- вовлечение наибольшего количества ребят в различные формы организации досуга;
- организация деятельности творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идет 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.

### **Механизмы реализации программы**

#### **1. Подготовительный этап**

Этот этап характеризуется тем, что за 1 месяц до открытия лагеря с дневным пребыванием начинается подготовка к летнему сезону. Деятельность этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по воспитательной работе по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности лагеря с дневным пребыванием детей младшего и среднего возраста «Спортивная страна»;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в ЛДП;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план – сетка, положение, должностные обязанности, инструкции и т.д.)

#### **2. Организационный этап**

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2 – 3 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики, которая поможет определить уровень эмоционального и физического состояния, выявить творческие наклонности детей;
- запуск программы «Спортивная страна»;
- формирование органов самоуправления;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

#### **3. Основной этап**

- реализация основной идеи смены;

- вовлечение детей в различные виды коллективно – творческих дел.

#### 4. Заключительный этап

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации;
- анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности ЛДП в будущем.

#### Условия реализации программы

Нормативно-правовые условия:

- всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г;
- Устав МБОУ «Коневская ООШ»;
- Положение о лагере дневного пребывания;
- Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания;
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности;
- рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в лагере с дневным пребыванием детей;
- инструкции по организации и проведению экскурсий;
- должностные инструкции работников;
- санитарные правила о прохождении медицинского осмотра;
- заявления от родителей;
- экспертное заключение о приемке лагеря;
- планы работы;
- договор с ФАПом на оказание медицинского обслуживания
- **санпин.**

#### Материально-технические условия:

	Применение	Источник финансирования и материальная база	Ответственные
Кабинеты	игровые комнаты	Материальная база школы.  Канцелярские принадлежности для творческих мастерских, отрядных дел, подготовки стендов и материалов для конкурсов	Начальник лагеря, воспитатели,  технический персонал
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Материальная база школы	Воспитатели, учитель физкультуры, ст.вожатая
Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Материальная база школы	Воспитатели, учитель физкультуры, ст.вожатая
Школьный	Отрядные дела, игры	Материальная база	Воспитатели,

двор		школы	ст.вожатаяадминистрация лагеря
Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря	Материальная база школы	Библиотекарь
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Материальная база школы	Повар, администрация лагеря
Комнаты гигиены	Туалеты, места для мытья рук, раздевалки	Материальная база школы	Начальник лагеря, воспитатели, технический персонал

### **Кадровое обеспечение**

Оздоровление и развитие детей в значительной степени зависит от знаний, умений и подготовленности к работе тех взрослых, которые организуют жизнедеятельность лагеря.

Подбор кадров осуществляется директором ОУ. Каждый работник лагеря знакомится с условиями труда, правилами внутреннего распорядка и своими должностными обязанностями. Работники лагеря несут личную ответственность за жизнь и здоровье детей в пределах возложенных на них обязанностей.

**Начальник лагеря** - обеспечивает общее руководство лагерем, издает приказы и распоряжения по лагерю, проводит инструктаж персонала лагеря по технике безопасности, профилактике травматизма, создает условия для проведения воспитательной и оздоровительной работы.

**Воспитатель** - осуществляет контроль за соблюдением детьми режимных моментов, организует дежурство отряда по столовой, отрядной комнате. Несет ответственность за жизнь и здоровье детей. Проводит с детьми беседы по правилам техники безопасности, личной гигиены. Организует всю воспитательную работу с детьми

**Старшая вожатая**- организует всю работу в лагере: оформление, КТД, игры и т.д.

**Физрук** - организует всю спортивную работу лагеря. Решает проблемы физического воспитания детей: укрепление здоровья, физическое развитие детей и т.д. Отвечает за жизнь и здоровье детей во время проведения спортивных и игровых мероприятий,

**Психолог** - создает условия для благоприятного психологического климата в лагере; проводит консультации с педагогическим коллективом по вопросам психологии и психологических особенностей детей разного возраста, индивидуальные беседы с «проблемными» детьми; осуществляет диагностику в отрядах по проблеме эмоциональной удовлетворенности детей в отряде, в лагере, степени сплоченности отрядов.

**Медицинский работник** - проводит оздоровительную работу с детьми на основе дифференцированного подхода; осуществляет контроль за санитарно-гигиеническими нормами в лагере, питанием детей, соблюдением режимных моментов, своевременно оказывает необходимую медицинскую помощь детям и работникам лагеря.

**Библиотекарь** оказывает помощь в реализации программ дополнительного образования художественно-эстетического, культурологического и научно-технического направлений.

**Школьный краеведческий музей** содействует в реализации программы «Гражданско-патриотического воспитания».

#### **Финансовое обеспечение**

- питание детей осуществляется за счет средств бюджета района и родительской платы;
- досуговые мероприятия оплачиваются за счет родительских средств.

### **Ожидаемые результаты**

- общее оздоровление детей и приобретение ими положительных эмоций;
- развитие лидерских и организаторских навыков, выявление и раскрытие способностей детей в спорте, творчестве, искусстве и других видах деятельности;
- более глубокое понимание своего внутреннего мира и поведения, приобретение умения познания мира, самого себя и другого человека;
- формирование навыков партнерского сотрудничества со сверстниками и взрослыми в решении проблемных ситуаций;
- расширение кругозора, умений и навыков в области прикладного творчества, физической культуры и других видах деятельности;
- самореализация, саморазвитие и самосовершенствование детей и подростков в процессе участия в жизни лагеря;
- привитие навыков самообслуживания;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к родной природе.

#### **Знать**

- причины различных заболеваний;
- рацион питания;
- о влиянии хорошего настроения на здоровье человека;
- виды закаливания организма;
- о пользе утренней зарядки жизнедеятельности человека;
- о вреде солнечных лучей;
- лекарственные растения;
- правила личной гигиены;
- способы снятия усталости организма;
- отрицательное влияние никотина и алкоголя на организм человека;
- режим работы с книгой, компьютером, просмотром телевизора;
- комплекс упражнений для сохранения осанки.

#### **Уметь**

- выполнять дыхательную гимнастику;
- проводить процедуры закаливания;
- правильно чистить зубы;
- находить полезную информацию о ЗОЖ;
- выполнять комплексы утренней зарядки;
- правильно загорать;
- использовать лекарственные растения при простых заболеваниях (ушиб, порез, простуда);
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз;
- выбирать продукты полезные для питания;
- выполнять уборку помещения;
- соблюдать правильную осанку.

### **Научно – методическое обеспечение**

1. Белоногова И. А. «Своя игра на тему «Мир воды»». Последний звонок №1 2012 г. с. 10 – 12.
2. Васюкова М. В. «Ботанический поезд (экологическая игра)» «ПедСовет» с. 3
3. Грохотова Ж. А. «Игра «Стартинейджера» на тему «Здоровый образ жизни»». Педсовет № 3 2011 г. с. 5 – 6.
4. Груздева Л. Н. Конкурсная программа «День фантика» Педсовет № 5 2011 г. стр. 14

5. Груздева Л. Н. Конкурсная программа «Планета детства, или день воздушного шарика» Педсовет № 3 2011 г. стр. 30 – 31
6. Интернет.
7. Куранова Е. С. «Игровое познавательное путешествие на остров РовьеЗдо.» Педсовет №2 2011 г. с. 22-25
8. Лебедева О. В. «Озорное лето»
9. Носкова С. Л. «Праздник сушек». ПедСовет 2012 с. 2- 4
10. Пашнина В. М. Игровая программа для сладкоежек «Что вам надо? Шоколада!» Педсовет № 2 2012 г. стр. 17 - 19
11. Стадник Л. А. Игра «Слабое звено». Педсовет № 3 2012 г. стр. 5 – 7
12. Трепетунова Л. И., Жагорина . И., Ремчукова И. Б. и др. «Летний оздоровительный лагерь». Издательство «Учитель», Волгоград, 2005 г.
13. Урупа В. П. «ПедСовет» «Утренник «Праздник цветов»». С. 14.