Управление образования администрации
Устьянского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Устьянская средняя общеобразовательная школа»

Детский оздоровительный лагерь «Усадьба Ломоносса»
Архангельская область Устьянский район, с. Шангалы, ул. 50 лет Октября д.1
email: ustschool@bk.ru

УТВЕРЖДЕНО:
приказом №134 ОД от _25 октября 2022 г.
и.о.директора МБОУ «Устьянская СОШ»

ПРОГРАММА ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

«О, СПОРТ – ТЫ МИР!»

Срок реализации программы: июль 2023 года (14 дней)

Автор-составитель:
педагог-организатор - Медведникова Наталья Владимировна

с. Шангалы
2022 год

Пояснительная записка

Полное название программы:

Программа отдыха детей и их оздоровления «О, спорт, ты — мир!» детского оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием «Усадьба Ломоноса».

Направленность программы: физкультурно-спортивное.

Актуальность программы:

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность лагеря направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу лагеря, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Уникальность среды спортивно-оздоровительной смены дает возможность разностороннего воздействия. Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

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

Находясь в лагере, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни. Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Цель программы:

Обеспечить условия по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся и подготовке спортивного резерва по футболу.

Задачи программы:

1. Создание условий для подготовки юных спортсменов, их физического и духовного развития.
2. Поддержка спортивно-одаренных детей и подростков для реализации их интересов, потребностей в саморазвитии в области футбола
3. Удовлетворение потребностей детей в общении, в совместной творческой деятельности.
4. Формирование умения межличностного и межгруппового общения на основе приоритета общечеловеческих ценностей.
5. Формирование у участников проекта особого мировоззрения и поведения (как в спорте, так и в жизни).

Решение поставленных задач на пути достижения намеченной цели будет достигаться совместной творческой работой педагогов, вожатых и детей.

Примечание: Возможна корректировка плана работы в зависимости от погодных условий и пожеланий детей (их законных представителей)

Мероприятия по воспитательной, досуговой работе, физическому воспитанию составлены в соответствии с возрастом детей, социальных особенностей, состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности.

Адресаты программы:

Воспитанники спортивного клуба «Атлант»МБОУ «Устьянская СОШ», дети и подростки от 11 до 17 лет, в том числе из социально незащищённых категорий (малообеспеченные, многодетные, неполные семьи). Количество участников программы: до 30 человек.

Программа лагеря дифференцируется в зависимости от возраста и физических возможностей детей. Проводится мониторинг индивидуальных достижений воспитанников.

Сроки проведения, количество смен:

Планируемые сроки проведения смены с 14.07.23 по 27.07.2023 (14 дней). Программа рассчитана на одну смену. Дети организованы в 1 отряд, который разбивается на команды по возрасту детей.

Предполагаемый результат:

В рамках реализации мероприятий программы основными качественными результатами станут:

- развитие личности ребенка, его физических качеств и двигательной активности, а также навыков и умений в физкультурном и спортивном направлениях, в частности – мини-футболе;

-положительные изменения в поведении детей, приобретение навыков культуры общения от включенияв межличностное общение со сверстниками;

- формирование у детей духовно-нравственных ценностей и соблюдение имеющихся культурных традицийчерез погружение в атмосферу игры и познавательной деятельности;

- возможность в атмосфере лагеря открыть в себе положительные качества личности, осознать значимость собственного «я», ощутить себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей;

- повышение самооценки детей за счет достижения поставленных целей и положительных результатов в тренировочном процессе;

- получение возможности выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Содержание, механизм и этапы реализации программы

Механизм и принципы реализации программы:

Одним из важнейших механизмов реализации программы является организация деятельности микрогрупп внутри разновозрастного временного коллектива, который дает возможность возрастного взаимодействия детей и подростков по вертикали. Во время работы с детьми и подростками важно придерживаться следующих принципов:

- добровольность участия;
- открытость для подростков и детей всех социальных категорий;
- активное включение каждого в деятельность по реализации программы;
- сохранение за участником программы права выбора вида деятельности в зависимости от его потребностей и интересов

Решение поставленных задач на пути достижения намеченной цели будет достигаться совместной творческой работой педагогов, вожатых и детей.

Примечание: Возможнакорректировка планаработы в зависимости от погодных условий и пожеланий детей (их законных представителей)

Мероприятия по воспитательной, досуговой работе, физическому воспитанию составлены в соответствии с возрастом детей, социальных особенностей, состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности.

Программой предусмотрено:

- вовлечение учащихся в активную учебно-тренировочную, физкультурно-спортивную, игровую деятельность с целью укрепления здоровья и повышения уровня профессионально-спортивного мастерства в форме проведения интеллектуально-развлекательных и спортивных игр, для обеспечения реализации полученных знаний, умений и навыков
- расширение базовых знаний о физической культуре и спорте и повышение уровня физической подготовленности для участия в будущей спортивной жизни города и района
- привлечение учащихся к трудовой деятельности
- воспитание у участников программы чувства лидерства, но в то же время сплоченности и единства, взаимопомощи и взаимодействия, а также взаимной ответственности путем вовлечения их в игровые мероприятия, в процессе которых формируются данные качества.

Реализация программы лагеря дифференцируется в зависимости от возраста и физических возможностей детей.Во время спортивных тренировок нагрузка распределяется в зависимости от физических возможностей детей. Участие детей и подростков в организации самоуправления происходит по желанию, интересам, выявленным в ходе собеседования, сложности представленных задач. На основе

мониторингаиндивидуальных достижений воспитанников, может быть составлена корректировка мероприятий как оздоровительно-спортивной направленности так и досуговой.

В реализацию программы вовлекаются дети из ***различных социальных групп:*** дети из многодетных семей, дети из неблагополучных семей, дети группы риска. Таким детям отдается предпочтение при зачислении в лагерь.

Работа в лагере с детьми по данной программе строится на основе детского самоуправления под руководством педагогов. Для реализации коллективно-творческих дел создаётся структура отрядного самоуправления.

Этапы реализации программы:

1. Организационный период (1 день)

Его задача – знакомство с идеями программы; ознакомление с режимом дня, требованиями к распорядку дня и дисциплине; выявление интересов; определение правил смены.

2. Основной период (12 дней)

Это самый большой и продолжительный период смены.

Главная задача – создание условий для организации развивающей деятельности и общения детей для реализации своих потребностей и возможностей, а также воспитание, у участников программы, качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни, таких, как стремление к лидерству, выносливость, ответственность, чувство одной команды и другие.

Весь период разбит на три блока (спортивно – оздоровительный, творческий и познавательно-интеллектуальный), которые в целом затрагивают все сферы деятельности детей и в конечном итоге способствуют реализации поставленной цели.

3. Заключительный период (1 день)

День закрытия лагеря - заключительные мероприятия.

Содержание работыспортивно – оздоровительной смены:

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

"В воспитании нет каникул” – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого

ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников ипримененим новых игровых технологий.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Исходя из выше сказанного, лагерь работает по направлениям:

1) Спортивно–оздоровительное направление является основным в деятельности лагерной смены.

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Формы работы*:* Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, спортивные праздники: **«День бегуна», «День спорта», «Спартакиада смены», «День спорта»,«День волейбола», «День Олимпийских рекордов»,« День футбола».**

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, 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 мероприятиях 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 лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «**Школа безопасности»,** тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы**«Солнечный ожог», «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»**. Ежедневно ведется**«Журнал здоровья».** По особому плану дети занимаются со своими тренерами.

Организована **«Школа безопасности»,** целью и задачей, которой стало изучение опасностей, угрожающих школьнику и разрабатывающих способов защиты от них в любых условиях обитания человека, закрепление практических навыков и умений, находясь в экстремальных ситуациях.

Мероприятия в **«Школе безопасности»:**

«День здоровья», где дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.

«День туризма», на занятиях в который дети учатся ориентироваться на местности, ставить палатку, разбивать бивак и вязать первые туристические узлы.

«День безопасности»,на занятиях проводятся инструктажи по технике безопасности, учебно –тренировочная эвакуация, конкурс частушек по правилам пожарной безопасности.

«День сюрпризов» - проводятся беседы по правилам дорожного движения, встречи с медицинским работником.

Работа по патриотическому и гражданственному воспитанию ведётся в течение всей смены.

2) Гражданско- патриотическое направление:

Это направление включает в себя все мероприятия, носящие патриотический, исторический и культурный характер. Мероприятия этого направления воспитывают в детях патриотизм, любовь к родному краю, чувство гордости за свою страну, за ее историю и культуру.

Формы работы: комплекс мероприятий, направленных на положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности за самого себя, общество и Отечество, уважение к государственным символам и традициям; участие в конкурсной программе: **«День прославленных земляков», «День книги».**

3) Эколого - туристическое направление:

Обогащение знаниями и опытом общения с природой; овладение разнообразными формами и методами поиска знаний, практическими умениями, организаторскими способностями, расширение кругозора; приобретение необходимой физической и моральной закалки на экскурсиях; воспитание экологической культуры.

Формы работы: прогулки и экскурсии на природу; экологические акции; а так же школа безопасности **«День туризма», «День охраны окружающей среды»** и туристические походы.

4) Досуговое направление:

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Формы работы*:* «День презентаций и открытий»,«Игра –делосерьёзное», « День Варенья», «День игры»,игра «Поиски клада».

Перечень психолого-реабилитационных мероприятий:

№ п/п	Мероприятия
1	Игра на знакомство «Свечка»
3	Ролевая игра «Радость человеческого общения»
4	Анкетирование «Я и мой отряд»
5	Проведение социометрии
6	Игра «Узнай в себе лидера»
7	Психологические тренинги
8	Круглый стол «Я в лагере»
9	Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру)
12	Анкета итогового периода

На протяжении спортивной смены будет работать спортивная секция по мини–футболу.

Мероприятия в рамках акции «За здоровый образ жизни»:

№ п/п	**Мероприятия**
1	Отрядные свечки «Расскажи мне о себе»
2	Конкурс частушек по правилам пожарной безопасности
4	Флешмоб «Мы за здоровый образ жизни»
5	Спортивно-развлекательные игра «Охота на мамонтов»
6	День спорта
7	КТД «Спасём зелёный лес»
8	Встречи с прославленными земляками
9	Спортивно –познавательная игра «экспресс «Здоровья»
10	Концерт для именинников «от всей души»
11	Однодневный поход в лес
12	Спартакиада среди детей
13	Тематическое занятие «Олимпийский резерв-эстафета «От игры к спорту»
14	Игровая программа «Перекрёсток летних забав»

15	Эстафета по сказкам А.С.Пушкина
16	Соревнования по волейболу
17	«День Олимпийских рекордов»
18	Тематическое занятие «Олимпийский резерв» -беседа об истории футбола.
19	Спортивная игра «Олимпийский резерв»
20	Торжественный вечер «Закрытие лагерной смены»
21	Анкетирование «Мечты о будущем лагере»

Календарный план работы лагеря на смену 2023 года
«О, спорт — ты мир!»

Дата	Дни	Мероприятие	Ответственные за проведение
1 день	**День безопасности и трогательных встреч**	1. Отрядная свечка **«Расскажи мне о себе»** 2.Встреча с медицинским работником **«Правила поведения в лагере в условияхантиковидныхограничений»,«Оказание первой медицинской помощи»;** 3.Инструктаж по технике безопасности. 4. Учебно- тренировочная эвакуация совместно с пожарными **«Чтобы не было беды...»** . 5. Конкурс частушек по правилам пожарной безопасности **«С огнём не шутят!»**	Начальник лагеря, воспитатели, мед.сестра
2 день	**День презентаций и открытий**	**1**. Открытие лагерной смены**.** 2. Работа кружков и секций: **«Теннис»** **« Шашки»** **«Мини -футбол»** **игра «Поиски клада».** 3. Праздничный концерт **«Мы рады вам, друзья!»** 4. Дискотека **«Здравствуй, друг!»**	Начальник лагеря, воспитатели.
3 день	**День Бегуна**	1. Кросс 2. Работа кружков и мастерских: **мастерская «Народные промыслы»** **мастер-класс «Игривый мяч»** 3.Флешмоб **«Мы за здоровый образ жизни»**	Воспитатели.
4 день	**Игра — дело серьёзное**	1.Фестиваль подвижных игр 2.Спортивно-развлекательная игра «Охота на Мамонтов» 3.Работа кружков и мастерских: **«Юный футболист»** **«Русские шашки»**	Воспитатели.
5 день	**День спорта**	**«Спорт нам поможет силы приумножить»** 1.Открытие малых Олимпийских игр 2.Футбол 3.Пионербол 4.Волейбол 5.Шахматно-шашечный турнир Мастерские: **«Настольный теннис»** **«Юный футболист»**	Воспитатели.

6 день	**День охраны окружающей среды**	1. КТД **«Спасём зелёный лес»** 2. Турнир знатоков природы 3. Конкурс лесовичка-Шустрика **«Природа и фантазия»** 4. Дискотека **«Сказочные защитники леса»** 5. Работа кружков и мастерских: **«Юный футболист»** **« Проходная пешка»**	Воспитатели.
7 день	**День прославленных земляков**	1. Игра по биографии выпускника нашей школы паралимпийскогочемпиона**Яремчука Александра** 3.Конкурс рисунков **«Край наш Устьянский, край любимый»** 6. Работа кружков : **«Юный теннисист»**	Воспитатели.
8 день	**День здоровья**	1. Спортивно — познавательная игра **«Экспресс «Здоровья»** 2. Конкурс рисунков и плакатов **«Мы за здоровый образ жизни»** 3. Интерактивное занятие **«Скажем вредным привычкам НЕТ!!!»** 4. Работа кружков и мастерских **«Мой друг компьютер»** **«Шахматы»** Встреча с медицинским работником **«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»**	Воспитатели.
9 день	**День Варенья**	1. Концерт для именинников **«От всей души»** 2. Дискотека «Именинник зажигай!» 3. Работа кружков и мастерских: **«Шахматы-шашки»** **«Юный футболист»**	Воспитатели.
10 день	**День туризма**	1. Скаутинг 2.Верёвочный курс **«Рука друга»** 3. Дискотека **«На привале»** 4. Работа кружков и мастерских: 6.Инструктаж по технике безопасности в туристических соревнованиях.	Воспитатели. Начальник лагеря
11 день	**Спартакиада смены**	**Подготовка к нормам ГТО** 1.бег 60 м. 2.метание мяча на дальность. 3.кросс 1000м. 4 прыжок в длину с места. 5.подтягивание. 6. пресс из положения лёжа. 7. тест на гибкость	Воспитатели.
12 день	**День сюрпризов**	1.Беседа **«Движение по обочине дороги»;** 2.Встреча с медицинским работником **«Солнечный ожог»;** 3.Занятие **«Волшебный карандаш»;** 4.Тематическое занятие **«Олимпийский**	Воспитатели. Медсестра

		резерв» - беседа «Олимпийские игры древности и современности». 5.Игра **«Поле чудес»** **Кружки:** **«Русские шашки»** **«Юный футболист»**	
13 день	**День спорта**	1.Игровая программа **«Перекресток летних забав»;** 2.Тематическое **занятие «Олимпийский резерв» - эстафета «От игры к спорту»;** 3.Соревнования по футболу, бегу. 4. Работа кружков и мастерских: **«Шахматы-шашки»** **«Настольный теннис»**	Воспитатели.
14 день	**День волейбола, пионербола**	1.Соревнования по волейболу; пионерболу 2.Занятие **«Творческая мастерская»** 3. Работа кружков и мастерских **«Настольный теннис»** **«Шашки»**	Воспитатели.
15 день	**День Олимпийских рекордов**	1. «Кросс » 2. Парад силы, грации и красоты 3. Закрытие **малых Олимпийских игр** 4. Работа кружков и мастерских: **«Шахматы-шашки»** **«Настольный теннис»** 5.Инструктаж по технике безопасности при поездках, в автобусе.	Воспитатели.
16 день	**День игры**	1.Тематическое занятие **«Олимпийский резерв»** - беседа об истории футбола; 2.Знакомство с историей игровых видов спорта. 3.Спортивная игра **«Олимпийский резерв»;** 4.Игры народов мира; **«Игра - дело серьёзное»** 5.Встреча с медработником **«Гигиена тела»** 6. Работа кружков: **«Юный футболист»** **«Настольный теннис»**	Воспитатели. Медсестра
17 день	**День прощания и исполнения желаний**	1. Торжественный вечер **«Закрытие лагерной смены»** 2. Праздничный концерт **«До новых встреч...»** 3. Прощальный костёр	Начальник лагеря, воспитатели.
18 день	**День расставания**	1. «Мы ещё встретимся...» 2. Анкетирование **«Мечты о будущем Лагеря....»** 3. Отъезд **«До свидания, Лагерь!»**	Начальник лагеря, воспитатели.

Анонс мероприятий

Подготовка к нормам ГТО

Место проведения:спортзал и стадион школы

*содержание:*ребята выполняют следующие упражнения:кросс, бег на 60 м, подтягивание, пресс, тест на гибкость, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места.

Флешмоб «Мы за здоровый образ жизни»

Воспитанники лагеря вместе с воспитателями по заранее согласованному маршруту направляюсь в центр села, где и должен был проводиться флешмоб. Заранее подготовлены интересные кричалки на спортивную тематику.Затем учащиеся под зажигательную музыку исполняют спортивные танцы.В конце ученики хором кричат «Здоровые дети - Здоровая Россия!».

Эстафета по сказкам А.С.Пушкина

«Сказка о попе и о работнике его Балде»: «Прыжки или бег в мешках» «Бег с книгой на голове» (книга кладётся на голову и с ней совершается бег):

«Сказка о царе Салтане…»:«Бег цепочкой» (начинает бег первый игрок, затем он подхватывает второго, бегут вместе, потом также третьего и т.д.): «Кораблики» (дети накидывают себе на плечи ткань и бегут, расправив руки, имитируя движение парусника, потом передают другому):

«Сказка о рыбаке и рыбке»:«Строительство дома» (у каждого в руке кубик, он бежит и его кладёт на стул друг на друга так, чтобы он не упал6 эстафета «Хотьба со связанными ногами» (всем игрокам связываются ноги у ступни, они должны идти в таком положении): .

«Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях»: «Бег на четвереньках или вприсядку» (дети встают на четвереньки или вприсядку и в таком положении бегут), «Съешь яблочко» (каждая команда получает яблоко, разрезанное на 5 частей, игрок подбегает и полностью съедет любой кусок):

«Сказка о золотом петушке»: «Петушиный крик» (игрок бежит до стула, на него забирается (страхует помощник), кричит по-петушиному и бежит обратно), «Бег в шапочках» (игрок надевает на голову шапочку и бежит до стула, обратно без неё)

Подведение итогов. Награждение победителей.

КТД «Спасём зелёный лес»

Выступления 1–2 подготовленных учащихся на тему “Роль лесов в жизни человека”.

Просмотр фрагмента видеофильма “Спасем диких животных”, в котором рассказывается о проблеме сокращения тропических лесов в связи с хозяйственной деятельностью человека.Педагог предлагает учащимся за круглым столом обсудить

просмотренный фрагмент и высказать свои точки зрения. Обсуждаются следующие проблемы: как именно человек воздействует на лес напрямую (пожары, вырубка для нужд сельского хозяйства и деревообрабатывающей промышленности, строительство дорог, экоцид) и опосредованно (кислотные дожди, мелиорация). Затрагивается проблема деградации почв в результате сведения лесов.

Распорядок дня

Элементы распорядка дня	Для детей 10-17 лет
Подъем и уборка постелей	8.00-8.10
Утренняя гимнастка	8.10-8.30
Водные процедуры	8.30-8.50
Утренняя линейка	8.50-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно-полезном труде и др.	9.30-11.10
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ, купание), обучение плаванию	11.10-12.30
Свободное время	12.30-13.30
Обед	13.30-14.30
Послеобеденный дневной отдых	14.30-16.00
Полдник	16.00-16.30
Занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях.	16.30-18.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30-19.00
Ужин	19.00-20.00
Вечера, костры и другие отрядные мероприятия. Линейка	20.00-21.30 21.30-21.45
Вечерний туалет	21.45-22.00
Сон	22.00-8.00

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их оценки

Данная программа поможет юным спортсменам самоутвердиться, самореализоваться, самосовершенствоваться.

В результате реализации программы воспитанники:

- Будут вовлечены широкий круг детей и подростков в интересную, конкретную, построенную в игровой форме, физкультурно-оздоровительную и спортивно тренировочную работу;

-Повысят уровень спортивной тренированности и спортивного мастерства каждого спортсмена;

-Повысят уровень знаний в области физкультуры и спорта, а так же в области олимпийского движения;

- Приобретут навыки в необходимой в дальнейшем деятельности по самообслуживанию;

-Повысят чувство собственного достоинства и собственно значимости в обществе через познание значимости спорта в жизни людей, спортивных традиций, законов олимпийского и спортивного «братства»;

- Будут иметь представление о правилах спортивных игр, здоровом образе жизни;

- Будут знать об истории Олимпийского движения, основы спортивно–тренировочной работы;

- Пополнят знания и представления об истории, культуре родного края;

- Освоят положительные навыки поведения в обществе;

Так же по итогам смены у воспитанников сформируется активноегражданскоемировоззрение, осуществится личностный рост, самореализация в спортивной деятельности, будут удовлетворены потребности в общении, в совместной творческой деятельности, возрастет уровень сплоченности коллектива (команды).

Механизм оценки эффективности реализации программы

Методы оценки эффективности мероприятий программы и воспитательно – педагогических действий:

1. Наблюдение;

2. Анкетирование родителей и детей (ожидания от реализации программы, удовлетворенность участием в смене), приложение 1;

3. Ежедневная рефлексия в отрядах (обсуждение прошедшего дня на Вечернем круге);

4. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру), приложение 2;

5. Оценка эффективности оздоровления детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях (по требованиям Санэпиднадзора), приложение 3.

Наличие системы стимулирования участников

Система стимулирования участников программы предполагает использование следующих ресурсов, приемов и методов:

- наличие правил поведения в лагере (разработанных совместно педагогами и детьми);

- убеждения изапреты;

- награждение лучших воспитанников на «Вечернем круге» и итоговой линейке.

Наличие системы показателей и индикаторов оценки качества программы:

<u>На уровне ребенка:</u>

- Уровень комфортности (анкетирование);

- Уровень самореализации (анкетирование);

- Уровень саморазвития (анкетирование);

- Оценка лагерной смены (анкетирование, тестирование), Приложение 1.

На уровне родителей:

- Организация работы (собеседование);

- Содержательная насыщенность (собеседование);

-Эмоциональность (собеседование)

- Включенность детей (собеседование).

- Анкетирование (с целью выяснения удовлетворенности качеством ока-зываемых услуг), Приложение 1.

Определение показателей оценки эффективности летнего оздоровления

Дня оценки эффективности оздоровления рекомендуется использовать данные динамики не менее 4 "обязательных показателей" (рост, масса, мышечная сила и жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Выбор "обязательных показателей" обусловлен их потенциальной изменчивостью за период летнего оздоровления под воздействием (благоприятным или неблагоприятным) среды обитания и возможностью оценки динамики показателей за оздоровительную смену.

Динамика "обязательных показателей" зависит от непосредственного воздействия факторов среды, в том числе питания, двигательного режима, режима дня, проводимых в учреждении оздоровительных процедур и физкультурно-массовой работы. "Обязательные показатели" чутко реагируют на снижение резистентности организма и перенесенные в ходе оздоровительного сезона заболевания. Вместе с тем, они просты в измерении и оценке.

Необходимое для оценки "обязательных показателей" оборудование - весы напольные, ростомер, динамометр кистевой, спирометр.

При необходимости можно также дополнять "обязательный" перечень "дополнительными показателями" (функциональные пробы сердечнососудистой системы, дыхательной системы, общей физической работоспособности).

Оценка эффективности оздоровления

Для комплексной оценки эффективности оздоровления детей в учреждениях летнего отдыха и оздоровления в 1 -2-й день от начала оздоровительной смены, а также за день до ее окончания, в учреждении должен быть организован и проведен медицинский осмотр всех оздоравливаемых детей с обязательным проведением антропометрических и физиометрических методов исследования.

Все измерения следует проводить на полуобнаженном ребенке в первую половину дня.

Критерии оценки каждого "обязательного показателя" приведены в табл.1 приложения 3. Критерии оценки "дополнительных показателей" аналогичны.

Для оценки эффективности оздоровления каждого ребенка и коллектива в целом информация по результатам медицинского осмотра вносится в журнал "Оценка оздоровительного эффекта" (табл.2 приложения 3), предусматривающем внесение информации по каждому ребенку на начало смены, а также на ее окончание. Графа примечание заполняется, в случае если ИМТ больше или равен верхней границе нормы (см. термины и определения), а также, если ребенок покинул учреждение до окончания смены.

Условия и ресурсы, необходимые для реализации программы

1. Нормативно-правовая база.

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Закон Российской Федерации “Об образовании в Российской Федерации” от 29.12.2012 N 273-ФЗ
4. Федеральный закон от 21.12.04.№ 170 ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ (ред. от 17.12.2009) "О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" (принят ГД ФС РФ 04.12.1996).
6. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 № 197-ФЗ (принят ГД ФС РФ 21.12.2001)
7. Приказ Минобрнауки РФ от 27.03.2006 № 69 "Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.07.2006 № 8110).
8. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления».
9. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"(Утверждены постановлением Главного государственного санитарноговрача Российской Федерацииот 30.06.2020 № 16)
10. Устав МБОУ «Устьянская СОШ»

11. Положение «О загородном оздоровительном лагере «Усадьба Ломоноса».

12. Заявления от родителей.

2.Кадровое обеспечение

В лагере работают постоянные работники МБОУ «Устьянская СОШ».

Кадровый состав на время проведения смены:

- начальник лагеря;
- воспитатели-тренеры;
-медицинская сестра;
- воспитатели-педагоги МБОУ «Устьянская СОШ».

Питание осуществляется в школьной столовой поварами Устьянской школы, обслуживающий персонал – так же работники школы.

3. Материально-техническое обеспечение.

- Столовая на 120 посадочных мест;
- Пришкольная спортивная площадка и оборудованный спортивный зал;
- Учебные кабинеты с аппаратурой;
- Актовый зал с ноутбуком, микшером, колонками и микрофонами;
- Художественные средства (костюмы), игры настольные и др.;
- Хозяйственный инвентарь;
- Канцелярские принадлежности;
- Комплекты робототехники 4 шт.;
- Компьютер, мультимедийный проектор, экран.
-Медицинский кабинет
-Комната отдыха
-Столы для настольного тенниса
-Мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные.

4. Программно–методическое обеспечение:

- Наличие профильной программы лагеря, планов работы отрядов, плана-сетки.
- Должностные инструкции всех участников процесса.
- Проведение установочного семинара для всех работающих в течение лагерной смены.
- Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
- Проведение ежедневных планёрок.
- Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.
-Комплект информационно-методических материалов: рекомендации, публикации и др.

- Оформление сайта, иллюстрированных отчетов.

5.. Информационное обеспечение:

Информация о деятельности лагеря доводится до сведения родителей и общественности путём размещения в группе в социальной сети Вконтакте, а также на родительских собраниях и общественных советах.

6.Финансовое обеспечение программы.

Программа финансируется из средств, поступивших за оплату путевок.

7. Организация безопасности детей в лагере:

На территории МБОУ «Устьянская СОШ» организовано круглосуточное видеонаблюдение, вся территория школы огорожена забором. Имеется пожарно-охранная сигнализация и кнопка экстренного вызова. В ночное время с детьми находится младший воспитатель интерната для ночного дежурства. В дневное время – вахтер. Запланированы систематические инструктажи по технике безопасности.

8. Антиковидные ипротивоэпидемические мероприятия:

Лица, находящиеся в лагере, подлежат термометрии с занесением ее результатов в журнал в отношении лиц с температурой тела 37,1 °С и выше в целях учета при проведении противоэпидемических мероприятий, термометрия проводится не менее двух раз в сутки (утром и вечером).

Лица с признаками инфекционных заболеваний (респираторными, кишечными, повышенной температурой тела) должны быть незамедлительно изолированы с момента выявления указанных признаков до приезда бригады скорой (неотложной) медицинской помощи либо прибытия родителей (законных представителей) или самостоятельной самоизоляции в домашних условиях. При этом дети должны размещаться отдельно от взрослых.

В лагере проводятся противоэпидемические мероприятия, включающие:

уборку всех помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств и очисткой вентиляционных решеток (далее - генеральная уборка) непосредственно перед началом функционирования лагеря;

обеспечение условий для гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков при входе в лагерь, помещение для приема пищи, санитарные узлы и туалетные комнаты;

ежедневную влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств с обработкой всех контактных поверхностей;

генеральную уборку не реже одного раза в неделю;

обеспечение постоянного наличия в санитарных узлах для детей и сотрудников мыла, а также кожных антисептиков для обработки рук;

регулярное обеззараживание воздуха с использованием оборудования по обеззараживанию воздуха и проветривание помещений в соответствии с графиком учебного, тренировочного, иных организационных процессов и режима работы лагеря;

организацию работы сотрудников, участвующих в приготовлении и раздаче пищи, обслуживающего персонала с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания (одноразовых масок или многоразовых масок со сменными фильтрами), а также перчаток. При этом смена одноразовых масок должна производиться не реже 1 раза в 3 часа, фильтров - в соответствии с инструкцией по их применению;

мытье посуды и столовых приборов в посудомоечных машинах при максимальных температурных режимах. При отсутствии посудомоечной машины мытье посуды должно осуществляться ручным способом с обработкой столовой посуды и приборов дезинфицирующими средствами в соответствии с инструкциями по их применению либо питание детей и питьевой режим должны быть организованы с использованием одноразовой посуды.

Для проведения дезинфекции используются дезинфицирующие средства, применяемые для обеззараживания объектов при вирусных инфекциях, в соответствии с инструкцией по их применению.

Заезд (выезд) всех детей и сотрудников в лагерь осуществляться одновременно на весь период смены с перерывом между сменами не менее 2 календарных дней.

Прием детей в лагерь осуществляется при наличии в медицинской справке о состоянии здоровья ребенка, отъезжающего в лагерь (учетная форма N 079/у)[4], заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для пребывания в лагере и отсутствии контакта с больными инфекционными заболеваниями.

В лагере на весь период смены обеспечено круглосуточное нахождение медицинских работников.

Проведение мероприятий с участием детей организовано преимущественно на открытом воздухе с учетом погодных условий.

Запрещается проведение массовых мероприятий с посещением родителей, а также массовых мероприятий с привлечением лиц из иных организаций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
2. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование- М., 2001
3. Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н.. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999
4. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
5. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
6. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
7. Максиняева М.Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками - М, 2002
8. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. – Ярославль: Академия развития, 2007
9. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
10. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
11. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006
12. Черенкова Е.Ф. Мой любимый день рождения. Как организовать праздник.- М., 2007
13. «Чтобы увидеть радугу……» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
14. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007
15. «Решаем и планируем вместе» (методическое пособие в помощь организатору). – Москва., 1998.
16. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мониторинг результативности программы

Анкета для учащихся (в начале смены)

Мы рады видеть тебя в нашем лагере! Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

*Твои первые впечатления от лагеря?*_____

*Что ты ждешь от лагеря?*_____

*Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?*_____

*Что тебе нравится делать?*_____

*Хочешь ли ты чему-нибудь научиться или научить других?*_____
_____

*Кто твои друзья в лагере?*_____

Пожалуйста, закончи предложения (фразы):

*Я пришел в лагерь потому, что*_____

*Я не хочу, чтобы*_____

Я хочу, чтобы _____

Я боюсь, что _____

Пожалуйста, напиши также свои фамилию и имя

_____

Спасибо за ответы!

Анкета для учащихся (последний день смены)

Близится к концу время нашей встречи. Подводя ее итоги, мы хотим задать тебе некоторые вопросы. Надеемся на помощь и понимание.

Что было самым важным в этот период для тебя?

В этом лагере _____ *В твоей семье*_____

В отношениях между людьми _____

*Что ты запомнил больше всего?*_____

Переживал ли ты здесь такие состояния? (подчеркни): Творчество / Полет фантазии / Одиночество / Уверенность в себе / "Меня не поняли"/"Я нужен!"/ Счастье/ Скука / другое _____ .

Что нового ты узнал? _____

Можно ли сказать, что ты чему-то научился в лагере? _____

Кому и за что ты бы хотел (мог) бы сказать "спасибо"

С П А С И БО!

за _____ *(КОМУ?)*_____

С П А С И Б О!

за _____ *(КОМУ?)*_____

С П А С И Б О!

за _____ *(КОМУ?)*_____

Закончи предложения: Я рад, что
_____

*Мне жаль, что*_____

Я надеюсь, что _____

*Твое имя, фамилия*_____

Анкета для родителей участников лагеря (в начале смены)

Заранее благодарим Вас за заполнение анкеты!
Она поможет нам лучше и быстрее узнать Вашего ребенка и найти к нему индивидуальный подход.
*ФИО ребенка*_____
Дата и год рождения ребенка_____

МЕДИЦИНСКИЕ ДАННЫЕ

Есть ли у Вашего ребёнка хронические заболевания? Если есть, то какие?_____
_____

Склонен ли Ваш ребенок к простудным заболеваниям?_____

Известны ли случаи аллергических реакций у Вашего ребёнка?
на лекарственные препараты_____
на продукты питания_____
на цветение растений, укусы насекомых_____
другое_____

Как проявляется, какими лекарственными препаратами снимается)_____
_____

Укачивает ли Вашего ребёнка в транспорте?_____

Укажите важные, с Вашей точки зрения, перенесённые ребёнком болезни, травмы, и госпитализации_____

ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Какими видами спорта занимался (занимается) Ваш ребенок? Насколько серьёзно?_____

Как ребёнок переносит физическую нагрузку? Насколько быстро утомляется?_____

Есть ли у Вашего ребёнка боязнь высоты, боязнь темноты, боязнь животных? (подчеркните нужное). Укажите другое, если есть_____

НАВЫКИ

Есть ли у Вашего ребёнка опыт поездок в лагеря без родителей на неделю и более (сколько раз, начиная с какоговозраста)?_____

Есть ли у Вашего ребёнка опыт участия в туристских походах (с родителями или без, условия, продолжительность)?_____
_____

Насколько самостоятелен и способен к самообслуживанию Ваш ребенок (оцените по десятибалльной шкале)?_____

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Любимые занятия Вашего ребёнка_____

Есть ли у Вашего ребенка трудности в общении (с младшими, с ровесниками, со старшими)?_____

Легко ли Ваш ребенок устанавливает новые знакомства и вливается в новый коллектив?_____

Склонен ли Ваш ребенок к конфликтам?_____

Если Вы считаете полезным проинформировать нас о каких-либо еще особенностях характера Вашего ребенка, его привычках, склонностях и пр., пожалуйста, сделайте это:_____

_____

Откуда Вы узнали о нашем лагере (нужное подчеркнуть): от знакомых; брат/сестра уже были в лагере; из социальных сетей; из рекламы в школе; другое_____

Анкету заполнил (ФИО)

_____

Дата заполнения анкеты: _____

Подпись:_____

Анкета для родителей в конце смены

Ф.И.О. телефон _____

Вопрос	Ответ
Муниципальное общеобразовательное учреждение	
Сроки путёвки	
Возраст ребенка (полных лет)	
Категория семьи: • неполная • малообеспеченная • многодетная • другая	
Эмоциональное состояние ребенка после смены:	
• В лагере понравилось	
• Не понравилось, так как неинтересно	
• Не понравилось питание	
• Не понравились условия	
• Не понравились вожатые	
• Не понравился режим дня	
• Не понравилось отсутствие спортивных мероприятий	
• Не понравилось, что мало свободного времени	
• Не понравилось другое	
Ваши предложения по усовершенствованию системы организации отдыха детей	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру)

Назначение теста

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Инструкция к тесту

В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак *, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

Тестовый материал

1 2 3 4 5 6 7 8	
Дружелюбие	Враждебность
Согласие	Несогласие
Удовлетворенность	Неудовлетворенность
Продуктивность	Непродуктивность
Теплота	Холодность
Сотрудничество	Несогласованность
Взаимная поддержка	Недоброжелательность
Увлеченность	Равнодушие
Занимательность	Скука
Успешность	Безуспешность

Обработка и анализ результатов теста

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак *, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Оценка эффективности оздоровления

Таблица 1

Критерии оценки "обязательных" показателей эффективности оздоровления

Показатели	Эффективность оздоровления					
	высокая		слабая		отсутствие	
	динамика	баллы	динамика	баллы	динамики	баллы
Масса*	прибавка более 1 кг	2	прибавка от 0 до 1 кг	1	снижение	0
рост	прибавка в росте	2	без изменений	1	-	-
показатели мышечной силы	прибавка 5% и более	2	прибавка до 5%	1	отсутствие прибавки	0
ЖЕЛ	прибавка 10% и более	2	прибавка до 10%	1	отсутствие прибавки	0

Примечание: если ИМТ больше или равен верхней границе нормы, то снижение массы тела оценивается в 2 балла, прибавка от 0 до 1 кг - 1 балл, прибавка массы тела более, чем на 1 кг - 0 баллов. Нормативные значения ИМТ: 7 лет - норма: 13,5-17,5; 8 лет - 13,5-18; 9 лет - 14-19; 10 лет - 14-20; 11 лет - 14,5-21; 12 лет - 15-22; 13 лет - 15-22,5; 14 лет - 16-23,5; 15 лет - 16,5-24; 16 лет - 17-25.

Итоговый балл складывается из баллов по каждому показателю и оценивается в соответствии с табл. 3. Если ребенок покинул учреждение до окончания смены, он автоматически попадает в группу с "отсутствием оздоровительного эффекта".

Оценка эффективности оздоровления детей и подростков проводится в обязательном порядке по итоговой суммарной оценке, для ее детализации оценке также подлежат "Обязательные" показатели - табл. 4

Таблица 2

"Оценка оздоровительного эффекта"

ФИО	г. р.	Отряд	Начало смены				Группа занятий ФР
			Рост	масса	сила	ЖЕЛ	
Иванов Ваня	1997	3	160	50	Лев. - 20 Прав. - 18	1800	основная

Продолжение таблицы 2

Окончание смены				Оценка эффективности в баллах						Оценка
Рост	Касса	сила	ЖЕЛ	Рост	масса	сила	ЖЕЛ	примеч.	итого	
162	52	Лев. -23 Прав. -20	1850	2	2	2	1	-	7	высокая

Таблица 3

Критерии суммарной оценки эффективности оздоровления

Показатели	Эффективность оздоровления (баллы)		
	высокая	низкая	Отсутствие*
Обязательные показатели	7-8	3-6	меньше 3-х

Таблица 4

Оценка эффективности оздоровления детей и подростков (итоговая таблица)

Показатели	Число детей и подростков, имеющих		
	выраженный оздоровительный эффект	слабый оздоровительный эффект	отсутствие оздоровительного эффекта (ухудшение)
Масса			
Рост			
Показатели мышечной силы			
ЖЕЛ			
Итоговая оценка			
Удельный вес (%) по итоговой оценке			

Методика определения "основных показателей" оценки эффективности оздоровления

Взвешивание проводят на медицинских весах, правильно установленных и отрегулированных. Весы следует устанавливать на ровном месте и в строго горизонтальном положении. При взвешивании ребенок должен стоять неподвижно посредине площадки.

Для измерения длины тела используют ростомер, представляющий собой вертикальную планку с нанесенной на ней сантиметровой шкалой, укрепленную на площадке. Ростомер следует устанавливать на ровном месте и в строго горизонтальном положении. Ребенка ставят на площадку спиной к вертикальной стойке так, чтобы он касался стойки пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Руки должны быть вытянуты по швам, пятки вместе, носки врозь, голову надлежит держать так, чтобы козелок уха и наружный угол глазной щели были на одной горизонтальной линии. Планшет опускают на голову.

Силу мышц кисти измеряют ручным динамометром. При этом рука должна быть отведена в сторону, динамометр сжимается с максимальным усилием, без рывка. Проводят два измерения, фиксируется лучший результат. Измеряется сила мышц правой и левой кисти.

Спирометрия метод определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) - закрыв нос пальцами ребенок-подросток делает максимальный вдох, а затем постепенно (за 5-7 секунд) выдыхает в спирометр. Обязательно 2-х - 3-х кратное повторение процедуры измерения. Из полученных результатов выбирается максимальный. Полученная величина ЖЕЛ называется фактической.

Методические рекомендации "Оценка эффективности оздоровления детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях" (утв. руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ Г.Г. Онищенко 22 мая 2009 г. N 01/6989-9-54).