

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА БЛАГОВЕЩЕНСКА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
города Благовещенска

Принята на заседании
педагогического совета
от 22 марта 2022г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Врио директора MAOU ДО
«ДЮСШ № 1 г. Благовещенска»

23 марта 2022г.

Приказ № 46 от 23 марта 2022г.

Ю.С. Васильев

**Краткосрочная дополнительная оздоровительная
программа
для организации летней малоконтактной смены
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Летняя забота»
Возраст обучающихся: 8-16 лет
Направленность: оздоровительная
Срок реализации: 10 дней**

Составитель:
Скакун Елена Дмитриевна,
Методист MAOU ДО
«ДЮСШ № 1 г. Благовещенска»

Благовещенск, 2022

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3-15
1.1. Пояснительная записка	5-11
1.2. Содержание программы	12-15
1.3. Результаты	15
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	15-32
2.1. Календарный учебный график	15-26
2.2. Условия реализации программы	26-28
2.3. Методические материалы	28-29
2.4. Форма аттестации	29-30
2.5. Оценочные материалы	30-32
Раздел №3. Концепция смены. Комплекс воспитательных и оздоровительных мероприятий за рамками плана.....	32-53
3.1. План - сетка мероприятий краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы для организации летней малоконтактной смены для детей с ограниченными возможностями здоровья «Летняя забота» (далее по тексту - программа)	35-45
3.2. Требования по технике безопасности в процессе реализации программы	46-53
Список литературы	54-55
Приложения	56-62

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа для организации летней малоконтактной смены для детей с ограниченными возможностями здоровья «Летняя забота» на базе МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска» оздоровительной направленности разработана на основе нормативных документов:

1. Конституции РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
2. Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
3. Федерального закона РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (последняя редакция);
5. Трудового кодекса РФ от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 09.03.2021)
6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
7. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015. № 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 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)» (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824)
9. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2011 № 06-614 «О направлении рекомендаций по порядку проведения смен в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»).

13. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 25 января 2021г. №ТВ-92/03 «О направлении рекомендаций» «Рекомендации по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/2021 учебного года в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы»;

14. Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 города Благовещенска». Утверждённого Приказом Управления образования г. Благовещенска от 04 июля 2019г. № 433.

15. Методических рекомендаций МР 2.2.4.01-09 «Оценка эффективности оздоровления детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях».

17. Методических рекомендаций МР.2.4.4.0011-10 «Методика оценки эффективности оздоровления в загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления».

1.1. Пояснительная записка

Смена «Летняя забота» МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска» является краткосрочной дополнительной оздоровительной программой для организации летней малоконтактной смены для детей с ограниченными возможностями здоровья с дневным пребыванием.

Ухудшение экологической ситуации, изменение режима и образа жизни современного человека, сезонные инфекционные заболевания - факторы, которые привели к снижению общего показателя здоровья среди детей. За последнее время изменился даже химический состав пищи, воздуха, всё это приводит к развитию дефицитных состояний по многим показателям. Поэтому организация оздоровления детей очень важна.

Для укрепления здоровья придумано множество эффективных и действенных методов, одним из них является оздоровление в соляной комнате. Галотерапия используется не только для лечения заболеваний, но и для профилактики, а также для повышения общего тонуса организма (снижается раздражительность и усталость, улучшается качество сна). В первую очередь соляная пещера рассчитана на оказание услуг по оздоровлению и релаксации.

Бесспорно влияние плавания на оздоровление организма. Во время выполнения практических занятий в бассейне происходит расширение психофизиологических возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья, повышаются защитные свойства детского организма и устойчивость к заболеваниям; совершенствуется опорно-двигательного аппарат детей, укрепляется здоровье детей, компенсируются нарушения, вызванные заболеваниями; расширяется спектр двигательных умений и навыков детей в воде; развивается творческое самовыражение детей в игровых действиях в воде и на суше, идет развитие в детях физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.); формируются теоретические и практические основы освоения водного пространства, оздоравливается организм.

Программа смены позволяет скорректировать и разнообразить повседневную систему оздоровления - занятия в бассейне совмещаются с занятиями в соляной пещере.

Таким образом - оздоровление включает в себя восстановление, сохранение, компенсацию здоровья, расширение адаптационных возможностей организма, повышение устойчивости к воздействию многообразных факторов, в том числе и сезонным инфекционным заболеваниям.

Девиз смены - «Вода и соль - это территория здоровья и хорошего самочувствия! Это летняя забота!»

Продолжительность - 10 дней (2 недели без учёта одного выходного дня - воскресенья).

Информация о направленности

В приоритете программы смены является оздоровительное направление.

Актуальность

Заболевания органов дыхания по статистике являются одними из самых распространенных. Актуальность программы определяется потребностью общества в организации детского отдыха, которая может быть успешно реализована в сменах с дневным пребыванием для детей, не имеющих возможность выехать на морской отдых.

Реализация программы позволит улучшить качество жизни целевой группы путем проведения оздоровительных мероприятий в соляной комнате и во время оздоровительного плавания.

Цель оздоровительного плавания состоит в формировании у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, в оздоровлении детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Галокамера (соляная пещера) имитирует природную соляную пещеру и используется в оздоровительных, а также развлекательных целях. Соляная пещера - это помещение, в котором происходит моделирование целебного микроклимата подземных соляных пещер. В галокамере оказывается многокомпонентное благотворное воздействие на весь организм в целом, и в особенности на органы дыхательной системы.

Сухой соляной аэрозоль:

- эффективно естественно очищает дыхательные пути и легкие, кожу и волосы;
- насыщает кровь кислородом;
- нормализует обменные процессы;
- усиливает микроциркуляцию в тканях;
- снижает воспалительные процессы.

В ходе реализации программы созданы благоприятные условия для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития

психических и физических качеств детей в соответствии с их возрастными физическими и индивидуальными особенностями.

Специфика работы смены позволяет максимально удовлетворить потребности родителей (законных представителей) в организованной занятости детей, в эффективном оздоровлении детей без медикаментозной реабилитации, без фактического выезда на морское побережье.

Актуальность данной программы проявляется в постоянной заботе о детях и в создании среды, способствующей укреплению их здоровья, как жизненно важной ценности, с использованием новых возможностей при организации и проведении летнего отдыха.

Отличительные особенности программы, новизна

Увеличение числа часто болеющих детей с ограниченными возможностями здоровья простудными заболеваниями, заболеваниями дыхательной системы, людей с аллергическими и ЛОР-заболеваниями побуждает к поиску новых методов профилактики и оздоровления, основанных на использовании природных факторов.

Одним из методов повышения качества жизни является «волшебное» действия воды - оздоровительное плавание. Лечебные и оздоровительные свойства соли известны с древних времен и в настоящее время активно используются не только на известных курортах, расположенных вблизи соляных копей, но и во многих санаториях. Востребованность в услугах соляных комнат, особенно во время роста новых инфекционных заболеваний, высока.

Большинство родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья не могут обеспечивать пребывание детей в санаториях и в медицинских центрах, с той периодичностью, которая была бы им удобна. И не каждый родитель имеет возможность вывезти ребёнка на морское побережье.

Реализация программы «Летняя забота» позволит улучшить качество жизни целевой группы путем проведения оздоровительных мероприятий в бассейне и в соляной комнате. Кроме этого посещение занятий соляной комнаты даёт возможность детям с ОВЗ на время забыть о повседневных делах и заботах, о проблемах повседневной жизни, отлично отдохнуть и самое главное - оздоровиться.

Программа отличается своей высокой социальной направленностью, применима для разных возрастов детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, позволяет проводить занятия физкультурного

модуля не только в бассейне, но и на спортивных площадках, спортивных помещениях и соляной комнате.

Содержание программы соответствует разновозрастному составу смены, реализация всех мероприятий осуществляется дифференцированно, учитываются потребности и индивидуальные особенности каждого ребёнка. Кроме этого позволяет участвовать в сменах (при организации занятий по плаванию в большом бассейне) детям с навыками плавания, так и без этих навыков (при организации занятий в малом бассейне).

Большое значение в смене уделяется инструктажу по мерам безопасности при занятиях в бассейне и соблюдению санитарно-гигиенических требований в соляной пещере.

При организации и проведении смены учитывает положительный опыт реализации программы «Плыть с надеждой», летней смены «Лето вместе», профессиональный опыт тренерско-педагогического коллектива, традиции воспитательной работы с детьми,

Новизна программы прослеживается в использовании новых возможностей учреждения (соляная пещера) с целью дальнейшей заботы о здоровье детей, с использованием разнообразных методов и средств, способствующих развитию активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

Адресат программы

Возраст: 8-16 лет. Общая численность - 20 человек.

В виду организации занятий на воде в большом бассейне, участвовать в программе смены в период с 20 июня по 30 июня 2022 года могут дети с уровнем уверенного пловца в бассейне.

Объём и срок освоения программа - 30 часов. Смена проводится в летнее каникулярное время - 10 дней (2 недели без учёта выходного дня - воскресенья). Для занятий на воде используется большой бассейн. Для занятий на суше - соляная пещера, спортивные залы и площадки.

Форма обучения: очная

Формы и методы, используемые при реализации программы

Организационные формы:

- набор детей на смену;
- оформление необходимых документов.

Методы работы

- освещение результатов реализации;
- отзывы, благодарности.

Практические формы:

- проведение инструктажей по технике безопасности;
- организация и проведение КТД и спортивных мероприятий.

Социологические методы:

- наблюдение за эмоциональным и физическим состоянием детей и подростков с ОВЗ во время летней смены;
- оценка и анализ участия каждого ребёнка в творческих делах - транслирование достижений;
- оценка уровня удовлетворённости родителей – анкетирование. Анализ анкет и опросных листов.

Основные формы организации:

- ежедневные занятия в бассейне и (или) физические занятия на открытых спортивных площадках;
- разминки и подвижные игры на свежем воздухе;
- коллективно-творческое дело;
- беседа;
- прогулка;
- ежедневный осмотр детей и занятия в гамокамере с медицинским работником, тренером.

Место и сроки проведения

Место проведения:

Краткосрочная дополнительная спортивно-оздоровительная программа для организации летней малоконтактной смены для детей с ограниченными возможностями здоровья «Летняя забота» организована на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска» Амурской области.

Период: с 20 по 30 июня 2022 года.

Программа дополнительного образования реализуется в объеме 30 часов.

2. Режим работы летнего лагеря с дневным пребыванием

Режим дня

Время	Мероприятие
10.30-10.35	Сбор детей. Термометрия. Инструктаж
10.35-11.00	Занятие на открытой площадке (зал)
11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне
11.15-12.00	Учебно-тренировочный процесс в бассейне
12.00-12.15	Инструктаж, подготовка к галотерапии
12.15-12.45	Галотерапия 1, 2 отряда (отряды чередуются)
12.15-12.55	КТД 1, 2 отряда (отряды)
12.55-13.25	Галотерапия 1, 2 отряда (отряды чередуются)
12.45-13.25	КТД 2, 1 отряда (отряды чередуются) Выдача сухого пайка отряду
13.25-13.30	Выдача сухого пайка отряду (после галокамеры) (отряды чередуются) Уход домой

Условия отдыха и занятости детей и подростков: ежедневное время пребывания детей в лагере с 10.30 до 13.30 часов.

Ежедневно дети обеспечиваются сухим пайком и бутилированной водой,

Режим занятий

Занятия в бассейне (спортивных площадках, залах) проходят по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Галотерапия - не менее 30 минут.

Цель

Организация без фактического выезда на морское побережье содержательного и активного «морского» отдыха детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, направленного на оздоровление и снижение степени заболеваемости, повышение иммунитета путём совмещения занятий в бассейне с галотерапией.

Задачи

1. Организовать активный отдых, оздоровление детей с учетом здоровье сберегающих технологий, и досуговую деятельности в условиях временного коллектива.

2. Использовать соляную комнату как современный эффективный немедикаментозный метод оздоровления и профилактики заболеваний детей с ОВЗ.

3. Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, элементарных навыках заботы о своем здоровье.

4. Укрепить связи с родителями (законными представителями) в каникулярный период в интересах оздоровления и социализации детей.

Задачи спортивно-оздоровительной деятельности:

- развитие физических способностей
- выработка и укрепление гигиенических навыков;
- расширение знаний об охране здоровья.

Задачи творческой деятельности:

- формирование доброго отношения к окружающему миру;
- поиск эффективных путей социального партнерства детей и взрослых, возрождение нравственных, духовных ценностей семьи.

Принципы, используемые при планировании и проведении профильной смены:

1. Безусловная безопасность всех мероприятий.
2. Строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм и правил.
3. Возможность проявления способностей в спортивной сфере всем участникам смены.
4. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.

1.2 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Форма промежуточной аттестации контроля
Модуль спортивно-оздоровительной направленности			
1.	Занятия в бассейне (тренировочная форма)	5	наблюдение
2.	Спортивные игры	5	наблюдение
3.	Спортивные разминки	2	наблюдение
4.	Занятия в галокамере (приложение 3)	10	наблюдение, опрос
Всего		22	практика
Модуль художественно-творческой направленности			
1.	Отрядные дела на сплочение коллектива	2	Опрос Смайлик настроения
2.	Оформление отрядных уголков	1	Демонстрация результатов, смайлик настроения в отрядный уголок
Всего		3	практика
Дополнительно - «Безопасная среда»			
1.	Термометрия	1	Журнал термометрии
2.	Инструктаж по мерам безопасности перед каждым мероприятием и занятием (по тематике и направленности)	1	Журнал инструктажа
3.	Гигиенические процедуры до и после занятий в бассейне, галокамере	3	Беседа, Наблюдение Практический результат
Всего		5	Из них: 1 час теории, 4 практика
ИТОГО: 30 часов, в т. ч. 29 часа - практика; 1 час - теория			

Содержание учебного плана, творческое планирование

Модуль физкультурно-спортивной направленности

Не требует специальной подготовки детей, разработан с учётом возрастных особенностей детей и накопленного опыта работы тренеров-преподавателей. Направлен на физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Все упражнения разминочного комплекса выполняются в строго регламентированной последовательности, с едиными требованиями к технике выполнения упражнений, терминологии и командам.

Разминочный комплекс является неизменным и обязательным к выполнению на всех занятиях, на всем протяжении действия Программы для всех возрастов.

Изменения в основном разминочном комплексе, а также других комплексах, могут касаться только объема выполненных упражнений, темпа выполнения упражнений и совершенствования техники выполнения упражнений.

Общefизические упражнения включают в себя весь комплекс упражнений, в зависимости от возраста участника смены, необходимый для поддержания и наращивания мышечной силы пловцов. Особый акцент делается на выполнение упражнений, повышающих подвижность в суставах, эластичность, гибкость, а также работа с инвентарем (резина, набивные мячи).

Подвижные игры включают 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.

Ежедневные учебно-тренировочные занятия в бассейне проводятся до занятий в соляной пещере, не превышают 1 академического часа в воде и 30 минут в соляной пещере (приложение 3).

Обязательное соблюдение питьевого режима (бутилированная вода, выдача сухого пайка).

Занятия в бассейне – 10 часов;

Спортивные мероприятия: Спортивные разминки: утренняя зарядка, дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, самомассаж – всего 22 часа;

Модуль художественно-творческой направленности

Участие детей с ОВЗ в соревнованиях, конкурсах, в творческих изысканиях повысит их социальную активность, поможет сформировать

активную жизненную позицию, привить навыки здорового образа жизни, укрепить дружеские отношения. Мероприятия способствуют увеличению активности детей, включённых в творческий процесс, повышению их самооценки, повышению духовно-нравственного развития. Расширение круга общения детей и подростков с ОВЗ улучшит эмоционально-психологический климат в семье.

Модуль разработан с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и не требует специальной подготовки. Отрядные дела на сплочение коллектива «Мы одна семья!», Игры на знакомство и сплочение детей; отрядная визитка «Ты и Я - всё лето вместе!», «Наш отрядный уголок», «Море волнуется, раз» - 3 часа. Есть и мероприятия, позволяющие учитывать особенности погоды (высокие температуры воздуха, осадки т.п.)- «Капли дождя», «Пузырь-гигант»; «Сюрприз». Награждение победителей спортивных состязаний и конкурсов, вручение сертификата участника смены. Время на инструктаж (в части качающейся), включено в раздел безопасность. Кроме этого во время гигиенических процедур приобретаются практические навыки бытового обслуживания.

Оздоровительная деятельность:

- создание условий и проведение комплекса мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, восстановление и расширение их адаптационных возможностей;
- профилактика заболеваний;
- текущее санитарно-гигиеническое обеспечение;
- соблюдение рационального распорядка смены, обеспечивающего оптимальный режим оздоровительных мероприятий, правильное соотношение физических нагрузок и отдыха;
- проведение оздоравливающих процедур, занятий физкультурой, спортом.

Кроме приоритетных модулей ведётся работа по другим видам деятельности:

Безопасная среда

Инструктаж (беседы) проводится ежедневно в течение 5-7 минут в хорошую погоду - на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, ознакомить детей с мерами профилактики инфекционных заболеваний; инструктаж (беседы) по профилактике инфекционных заболеваний, «Правила пожарной безопасности», «Инструкция по мерам безопасности при посещении плавательного бассейна», «Правила посещения соляной пещеры».

Воспитательная деятельность:

- воспитание нравственных и моральных качеств, гражданской активности, навыков волевой деятельности;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- развитие коммуникативных, познавательных и личностных качеств детей.

1.3. Результаты:

Планируемые:

Активное участие в работе смены позволит оздоровить детей, снизить детскую и подростковую заболеваемость, расширить спектр двигательных умений и навыков детей, эмоционально и двигательно раскрепостить детей и подростков. Овладение детьми и подростками комплексами упражнений, имеет благоприятное воздействие на состояние их организма, с учетом имеющихся заболеваний.

Ожидаемые результаты:

1. Общее оздоровление и укрепление здоровья детей.
2. Внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей.
3. Улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве.
4. Развитие творческой активности каждого ребёнка.
5. Укрепление связей между разновозрастными группами детей.
6. Пополнение жизни детей интересными социокультурными событиями.
7. Проведение пропаганды здорового образа жизни

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы

Смена с 20 по 30 июня 2022 года (30 часов).

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
1.	20.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
2.			Линейка	0,2	Открытие смены «Летняя забота»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, анкетирование

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
3.		11.00-11.15	Инструктаж по МБ	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
4.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
5.		12.00-12.45	Инструктаж по МБ, подготовка к галотерапии Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
6.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	« Ты и Я – всё лето вместе!». Игры на знакомство и сплочение детей	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
7.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
8.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	« Ты и Я – всё лето вместе!». Игры на знакомство и сплочение детей	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
9.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос
10.	21.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
11.		10.35-11.00	Занятие на	0,3	«В здоровом	МАОУ ДО	демонстрация

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
			открытой площадке (зал)		теле-здоровый дух!»	«ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	результата
12.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
13.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
14.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
15.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	«Наш отрядный уголок»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
16.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
17.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды чередуются) Выдача сухого пайка одному отряду	1	«Наш отрядный уголок»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
18.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос
19.	22.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
20.		10.35-11.00	Занятие на открытой	0,3	«В здоровом теле-здоровый	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	демонстрация результата

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
			площадке (зал)		дух!»	г. Благовещенска»	
21.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
22.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
23.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
24.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Игра «Море волнуется, раз...»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
25.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
26.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	Игра «Море волнуется, раз...»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
27.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос
28.	23.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
29.		10.35-11.00	Занятие на открытой площадке (зал)	0,3	«В здоровом теле-здоровый дух!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
30.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
31.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
32.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии, Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
33.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Игра «Пузырь-гигант»-самый большой мыльный пузырь	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
34.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
35.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	Игра «Пузырь-гигант»-самый большой мыльный пузырь	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
36.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос
37.	24.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия,	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	наблюдение опрос

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
					Инструктаж.	г. Благовещенска»	термометрия
38.		10.35-11.00	Занятие на открытой площадке (зал)	0,3	«В здоровом теле-здоровый дух!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
39.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
40.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
41.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии, Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
42.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Несуществующее животное - рассказ фантазёра	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
43.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
44.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	Несуществующее животное - рассказ фантазёра	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
45.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос
46.	25.06.	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор,	МАОУ ДО	наблюдение

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
	2022				Термометрия, Инструктаж.	«ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	опрос термометрия
47.		10.35-11.00	Занятие на открытой площадке (зал)	0,3	«Самый ловкий»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
48.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
49.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
50.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии, Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
51.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	«Снайпер!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
52.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
53.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	«Снайпер!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
54.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
55.	27.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
56.		10.35-11.00	Занятие на открытой площадке (зал)	0,3	«Самый гибкий»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
57.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
58.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
59.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии, Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
60.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Занятия по интересам	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
61.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
62.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	Занятия по интересам	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
63.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
			чередуются)				
64.	28.06.2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
65.		10.35-11.00	Занятие на открытой площадке (зал)	0,3	«Я-силач!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
66.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
67.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
68.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии, Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
69.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Шуточная эстафета	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
70.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
71.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	Шуточная эстафета	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
72.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся)	0,1	Выдача сухого пайка Подведение итогов дня	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
			отряду, отряды чередуются)		Уход домой		
73.	29.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
74.		10.35-11.00	Занятие на открытой площадке (зал)	0,3	«Шуточная разминка-подражаем животным!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
75.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
76.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
77.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии, Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
78.		12.15-12.55	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Настроение на асфальте (рисунки)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
79.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
80.		12.45-13.25	Отрядное дело КТД 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	Настроение на асфальте (рисунки)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
81.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого	0,1	Выдача сухого пайка	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
			пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)		Подведение итогов дня Уход домой		
82.	30.06. 2022	10.30-10.35	Сбор	0	Общий сбор, Термометрия, Инструктаж.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
83.		10.35-11.00	КТД	0,3	«Позитива всем!»- спасибо друзьям за смену	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
84.		11.00-11.15	Подготовка к занятию в бассейне	0,4	МБ при занятиях в бассейне	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
85.		11.15-12.00	Учебно - тренировочный процесс в бассейне	1	Обучение плаванию.	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	наблюдение демонстрация результата
86.		12.00-12.45	Подготовка к галотерапии, Соляная пещера 1 или 2 отряда (отряды чередуются)	1	МБ при занятиях в галокамере, галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	беседа, опрос
87.		12.15-12.55	Торжественное закрытие летней профильной смены 1,2 отряда (отряды меняются очередь через день) Выдача сухого пайка одному отряду	1	Фестиваль «Шарики» – закрытие смены Награждение победителей спортивных состязаний и конкурсов, вручение сертификатов	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
88.		12.55-13.25	Занятия в соляной пещере 1,2 отряда (отряды меняются очередь через день)	1	Галотерапия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация результата
89.		12.45-13.25	Торжественное закрытие летней	1	Фестиваль «Шарики» – закрытие	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос демонстрация

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
			профильной смены 1,2 отряда (отряды меняются очередью через день) Выдача сухого пайка одному отряду		смены Награждение победителей спортивных состязаний и конкурсов, вручение сертификатов		результата
90.		13.25-13.30	Отрядное дело (выдача сухого пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются)	0,1	Выдача сухого пайка Пакуем чемоданчик Уход домой	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, опрос
Всего 30 часов							

2.2. Условия реализации программы

Данная смена реализуется с детьми, имеющими навыки плавания, так как занятия по плаванию организованы на базе большого бассейна.

Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа и пребывания детей и подростков в учебно-тренировочные помещения, туалетные и другие помещения учреждения. Для реализации программы смены используются помещения, которое соответствует санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для успешного выполнения программы имеется: для проведения занятий на воде - чаша большого бассейна; оборудованный спортивный зал; для проведения занятий спортивные сооружения и площадки МАОУ «Школы № 5 г. Благовещенска», кабинет для галотерапии – соляная пещера.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательных материалов и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к

занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении, удобным в обращении и самое главное безопасным:

Для занятий на воде (бассейн): ласты, мячи разного размера, обручи, доски для плавания, плавательный инвентарь (нудлы – короткие), предметы из плотной резины (тониущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде (шайбы), степы водные.

Для занятий на суше (спортивный зал): стенка шведская, тележка с игрушками, утяжелители для рук, ног, батут реабилитационный стационарный, брусья параллельные, канат спортивный, оборудованная соляная комната.

Кадровое обеспечение программы летней малоконтактной смены для детей с ограниченными возможностями здоровья «Летняя забота»:

- начальник профильной смены;
- тренер-преподаватель;
- инструктор по физической культуре;
- медицинский работник;
- технический персонал.

Формирование педагогического коллектива и персонала смены осуществлено с учетом наличия специального образования, опыта подобной работы с детьми соответствующей возрастной категории, уровня психолого-педагогических знаний, коммуникативных качеств, творческих способностей.

Для эффективной реализации программ развивающего отдыха и оздоровления детей, педагогический состав соответствует ряду требований, обладает рядом необходимых навыков:

Требования в предметной области:

- свободное владение различными методами и способами воспитания и обучения;
- понимание современных социально-экономических, социально-политических и социально-культурных процессов;
- навыки понятийной, аналитической и сценарно-прогностической работы;
- навыки организации дифференцированной и индивидуальной форм работы;
- навыки культуры проблематизации (грамотной постановки проблемы);
- навыки управленческой и педагогической рефлексии;
- навыки ситуативной самоорганизации.

Тренер-преподаватель и инструктор по физической культуре проводят воспитательную работу, организуют активный отдых детей, несут ответственность за жизнь и здоровье, следят за исполнением программы смены. Медицинский работник вместе с тренером проводит занятия в галокамере, осуществляет контроль за санитарным состоянием в смене.

Обязанности обслуживающего персонала определяются руководителем смены. Руководитель и педагогический коллектив, специалисты хозяйства отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья детей.

Для организации работы по реализации программы смены:

- проводятся инструктажи по охране жизни здоровья и мероприятий по профилактике детского травматизма;
- проводятся ежедневные планерки руководителя смены, тренерско-преподавательского персонала;
- составляются планы работы, где отражаются и анализируются события и проблемы дня;
- проводятся анкетирование родителей детей на различных этапах смены .

2.3. Методические материалы

Подготовительный этап.

Этот этап характеризуется тем, что за месяц до открытия смены с дневным пребыванием начинается подготовка к смене.

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре по подготовке к летней смене;
- издание приказа по учреждению об организации и проведении летнего отдыха детей;
- разработка программы «Летняя забота»;
- подготовка методического материала;
- отбор кадров для работы;
- проведение родительского собрания;
- составление необходимой документации для деятельности – договоров, должностных инструкций работников смены, журналов учёта проведения инструктажа, учёта изменения температуры тела.

2. Организационный этап.

Основной деятельностью этого этапа является:

- заключение договор с родителями (законными представителями);
- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;

- запуск программы «Летняя забота»;
- инструктажи.

3. Основной этап

- оздоровление детей;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел.

4. Заключительный этап

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности;
- анализ предложений педагогического коллектива и родителей, внесённых по работе летней смены, и выработка перспектив деятельности МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска» по дальнейшей реализации программы смены «Летняя забота» на постоянной основе в каникулярное время, как альтернативный вариант досуговой деятельности.

На занятиях используются:

- экипировка, инвентарь для тренировок в бассейне и занятий в галокамере и др.

- педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, посещение бассейна, галотерапия, соревнования, в том числе и в игровой форме;

- коллективно-групповая. Участие в мероприятиях, где дети учатся сплочённой работе в коллективе, планируют свою деятельность, за счёт этого создаётся психологический комфорт в коллективе;

- личностно-ориентированная. Дети принимают участие в организации и проведении мероприятий и соревнований, что воспитывает их ответственность, дисциплинированность и умение отвечать за свои поступки. Это способствует проявлению самостоятельности и развитию творческих способностей детей.

Формы организации занятий: практическое занятие в бассейне, соляной комнате; игры в бассейне и на свежем воздухе, игры в соляной комнате; творческие мастерские.

2.4. Форма аттестации

Для определения результативности освоения программы и отражения достижений детей используются следующие формы аттестации:

- демонстрация опыта (ежедневно в ходе практических занятий по плаванию, в ходе занятий в соляной комнате);
- опрос:

- наблюдение.

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- демонстрация практических навыков по плаванию;
- конкурсы (праздник закрытия смены)

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- сертификат участника смены;
- грамота, диплом (по личностному результату ребёнка);

2.5. Оценочные материалы. Система текущего контроля и аттестации. Критерии эффективности реализации программы.

Чтобы оценить эффективность данной программы с участниками смены проводится постоянный мониторинг, проводятся беседы и обсуждения.

Ожидаемые результаты:

- общее оздоровление детей, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у участников смены;
- освоение основ техники по виду спорта - плавание;
- получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности;
- развитие коммуникативных способностей;
- повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность;

Участникам смены, по итогам смены вручаются сертификат участника смены и сладкие призы.

Предполагаемые результаты
и критерии эффективности программы

Наименование задачи	Ожидаемый результат	Критерии эффективности	Документ продукт
Задача 1 Организация группы детей и подростков с ОВЗ в возрасте от 8 до 16 лет нуждающихся в оздоровлении в летний период	Формирование группы из 20 детей с ОВЗ	100% охват детей с ОВЗ от 8 до 16 лет нуждающихся в оздоровлении в летний период.	Списочный состав группы, Медицинская справка-заключение, договор
Задача 2 Создание условий и организация комплекса мероприятий, способствующих укреплению здоровья и обеспечивающих физическую, психологическую, эмоциональную комфортность детей и	На 95% укомплектована предметно-пространственная развивающая среда с развивающими материалами и оборудованием. Разработан план - мероприятий	Анализ укомплектованности предметно-развивающей среды, материалами и необходимым оборудованием. Выполнение на 100% календарно-тематического плана летней смены.	Перечень материалов и оборудования. календарно-тематическое планирование летней смены

Наименование задачи	Ожидаемый результат	Критерии эффективности	Документ продукт
подростков с ОВЗ			
Задача 3 Развитие творческих способностей детей и подростков с ОВЗ	Расширение творческих способностей. Участие детей в творческих конкурсах различного уровня	На 20% увеличится количество детей являющихся участниками творческих конкурсов	Сертификаты участников, конкурса, анализ результата мероприятий, опрос
Задача 4 Повышение социально - педагогическую компетентность родителей воспитывающих детей с ОВЗ	Увеличение доли родителей до 90% владеющих и использующих в практические методы и приёмы взаимодействия, развития и воспитания детей с ОВЗ	100% родителей, активных участников реализации программы смены	опрос

Основными методами контроля физического развития являются:

- наблюдение;
- тестирование физической подготовленности;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности пауз для отдыха;
- методы контроля фактической интенсивности физической нагрузки по частоте дыхания, потоотделению, другим внешним проявлениям степени утомления, по субъективным ощущениям детей;
- опросы и беседы с родителями;
- анкетирование.

Система оценки качества реализации программы

Для отслеживания результативности программы будут использованы следующие методы:

1. Наблюдение за поведением детей во время занятий позволяющее выявить уровень коммуникативности;
2. Анализ участия детей в творческих делах, уровня активности и достижений;
3. В конце смены будут подготовлены фото материалы;
4. Анкетирование родителей с целью выявления уровня удовлетворенности предоставляемой услугой.

Критерии оценки результативности реализации программы:

1. Качество организации отдыха детей.
2. Использование новых методик и технологий по привитию детям навыков здорового образа жизни.
3. Адекватность и эффективность содержания, форм и методов работы с детьми разных возрастных категорий, учет интересов и потребностей детей.

4. Использование различных форм организации детского самоуправления.

5. Удовлетворенность детей и родителей результатами процесса летне-оздоровительной работы.

Количественными показателями эффективности могут выступать:

- количество участников смены, вновь стремящихся попасть в смену по данной программе;
- статистика показателей травматизма.

Качественными показателями эффективности могут являться:

- укрепление здоровья;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- укрепление (развитие) социальных связей;
- психологически комфортное положение всех участников смены;
- степень включенности в активную жизнь смены;
- приобретение нового социального опыта;
- удовлетворенность родителей и детей формами организации смены, ощущение удовлетворения от своего участия в работе смены и от достигнутых за время летней смены результатов (варианты опросов представлены в Приложениях).

Кроме того, будут использованы следующие показатели:

- анализ отчетов по итогам работы;
- анализ публикаций в СМИ;
- анализ анкетирования, проведение собрания всех организаторов для обсуждения деталей и обмена полученным новым опытом, создание фото отчёта, открытого доступного информационного банка данных;
- организация награждений особо отличившихся.

Все эти методики позволяют лучше изучать эмоциональный климат в коллективе и отношение детей к событиям в смене.

Раздел № 3. Концепция смены. Комплекс воспитательных и оздоровительных мероприятий за рамками смены.

Данная программа работы лагерной смены универсальна, направлена на пропаганду здорового образа жизни и внедрение физической культуры в жизнь каждого ребёнка, на развитие представлений у детей о своем теле и своих физических возможностях, произвольности действий и движений, формирование начальных представлений о спорте.

Двигательная активность – один из главных видов деятельности ребенка в смене. Поэтому она ежедневна, но отличается разнообразием.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении в программу включены подвижные игры в воде и на суше (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы. Программа поддерживает интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, метании и др.; побуждает детей выполнять физические упражнения (занятия в галокамере), способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного, не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

К проведению занятий в соляной пещере привлекается медицинский сотрудник учреждения. Тренером и медицинским сотрудником определяется оптимальный уровень нагрузок для каждого ребенка, чтобы избежать отрицательного влияния утомления и переутомления. С помощью наблюдения во время занятий в галокамере можно выявить срочный, отставленный эффекты. Срочный эффект характеризуется изменениями, происходящими в организме ребёнка во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный эффект проявляется в изменениях, происходящих в организме в поздних фазах восстановления – в последующие после нагрузки дни (накопительный эффект).

В течение всего периода лагерной смены, для стимулирования активности детского коллектива объявляется конкурс на самого активного. Наиболее активные поощряются призами.

Все мероприятия художественно-творческой направленности направлены на раскрытие творческого потенциала ребенка и дают возможность проявить свои таланты и способности (актерские, вокальные, лидерские, прикладные и пр.)

Дети и подростки с ОВЗ должны соблюдать **законы**, установленные в смене:

- закон вместе. Каждое дело - делать вместе;
- закон точного времени. Делать все во время, стараться не опаздывать;
- закон хорошего настроения. Улыбка помогает нам в общении с людьми и открывает все двери;
- закон чистоты. Выполнение гигиенических процедур, опрятный вид, уборка рабочего места.

При подведении итогов лагерной смены всем детям вручается сертификат участника смены «Летняя забота», призы- сюрпризы.

Комплекс воспитательных и оздоровительных мероприятий за рамками учебного плана.

Организационно-педагогическая деятельность:

- комплектование штата смены кадрами;
- совещание при директоре по организации летнего отдыха учащихся;
- проведение инструктажей по технике безопасности и охране здоровья детей;
- проведение родительского собрания.

Оздоровительная работа:

Основополагающими идеями в работе с детьми в смене является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия:

- осмотр детей медицинским работником;
- утренняя гимнастика;
- принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания);
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- спортивные эстафеты;
- посещение бассейна и тренажерного зала;
- подвижные спортивные игры;
- занятия и игры в гаюкамере с привлечением медицинского сотрудника учреждения;

Дополнительно проводится работа основная цель которой - создание условий для выявления творческой инициативы, эрудиции, самовыражения воспитанников. Задания могут самыми разными. Главное, чтобы ребята продемонстрировали свои таланты, проявили интерес и получили удовольствие:

Работа по сплочению коллектива детей:

Для повышения воспитательного эффекта программы и развития коммуникативных проводятся:

- командные игры, игра «Найти меня» (ведущий прячет предмет, все ищут) и т.д.;
- командные спортивные состязания;
- конкурсы рисунков, изготовление коллажей;
- мероприятия по развитию творческого мышления: загадки, кроссворды, ребусы, викторины, конкурсные, досуговые программы;

- ежедневная акция по поддержанию порядка в раздевалках, уборка в игровой комнате;

- креативная мастерская «Моё настроение».

Необходимо иметь запас мероприятий, которые можно организовать при плохой погоде: «Как ходить по лужам» и т.п.

**3.1. План - сетка мероприятий
летней малоконтактной смены для детей с ограниченными
возможностями здоровья
«Летняя забота»**

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
1 день понедельник	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Открытие смены «Летняя забота»	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Проведение инструктажа по МБ. Знакомство с правилами смены			
	4. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Отрядное дело - «Ты и Я	12.15-12.55	МАОУ ДО	Тренер-

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	– всё лето вместе!». Игры на знакомство и сплочение детей (отряды меняются очередностью через день)		«ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	преподаватель, Инструктор по физической культуре
	9. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре,
	10. Отрядное дело - «Ты и Я – всё лето вместе!». Игры на знакомство и сплочение детей (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	11. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
2 день вторник	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой площадке (зал)	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				физической культуре
	7. Отрядное дело – «Наш отрядный уголок» (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре,
	9. Отрядное дело – «Наш отрядный уголок» (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
3 день среда	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой площадке (зал)	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере	12.15-12.45	МАОУ ДО	Медицинский

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	(отряды меняются очередностью через день)		«ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Отрядное дело – Игра «Море волнуется, раз...» (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре,
	9. Отрядное дело – Игра «Море волнуется, раз...» (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
4 день четверг	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой площадке (зал)	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Отрядное дело – Игра «Пузырь-гигант!» (самый большой мыльный пузырь) (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре,
	9. Отрядное дело – Игра «Пузырь-гигант!» (самый большой мыльный пузырь) (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
5 день пятница	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой площадке (зал)	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере,	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	Медицинский работник,

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	Инструктаж по МБ		г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Отрядное дело – рассказ фантазёра «Несуществующее животное!» (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре,
	9. Отрядное дело – рассказ фантазёра «Несуществующее животное!» (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
6 день суббота	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой площадке (зал)	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	Тренер-преподаватель,

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
			г. Благовещенска» большой бассейн	Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Отрядное дело – игра «Снайпер» (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре,
	9. Отрядное дело – игра «Снайпер» (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
7 день понедельник	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой площадке (зал)	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Отрядное дело – занятия по интересам (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	9. Отрядное дело – занятия по интересам (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
8 день вторник	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой площадке (зал)	10.35-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в	11.00-11.15	МАОУ ДО	Тренер-

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	бассейне, Инструктаж по МБ		«ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Отрядное дело – «Шуточная эстафета» (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	9. Отрядное дело – «Шуточная эстафета» (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, Инструктор по физической культуре
9 день среда	1. Общий сбор. Термометрия.	10.30-10.35	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2 Занятие на открытой	10.35-11.00	МАОУ ДО	Начальник смены,

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	площадке (зал)		«ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	сотрудники смены в части касающейся
	3. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Отрядное дело – «Настроение на асфальте» (рисунки), (отряды меняются очередностью через день)	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	8. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре,
	9. Отрядное дело – «Настроение на асфальте» (рисунки), (отряды меняются очередностью через день)	12.45-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	10. Отрядное дело – (выдача пайка оставшемуся отряду, отряды чередуются) Подведение итогов дня. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре

Номер, День недели	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
10 день четверг	1.Сбор детей. КТД-«Позитива всем!»- спасибо друзьям за смену	10.30-11.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	2. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ	11.00-11.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	3. Учебно - тренировочный процесс в бассейне	11.15-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» большой бассейн	Тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	4. Подготовка к занятию в соляной пещере, Инструктаж по МБ	12.00-12.45	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	5. Торжественное закрытие летней профильной смены-1,2 отряда (отряды чередуются) Фестиваль «Шарики». Награждение победителей спортивных состязаний и конкурсов, вручение сертификатов	12.15-12.55	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	6. Занятия в соляной пещере (отряды меняются очередностью через день)	12.55-13.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» (соляная пещера)	Медицинский работник, тренер-преподаватель, Инструктор по физической культуре
	7. Торжественное закрытие летней профильной смены-1,2 отряда (отряды чередуются) Фестиваль «Шарики». Награждение победителей спортивных состязаний и конкурсов, вручение сертификатов	12.45-12.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	8. Отрядное дело - Выдача сухого пайка, пакуем чемоданчик. Уход домой	13.25-13.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, культуре

3.2. Требования по технике безопасности в процессе реализации программы смены

На каждого ребенка перед началом смены должны быть документы о состоянии здоровья: сведения о прививках, о перенесенных заболеваниях, в том числе инфекционных, справка лечебной сети об отсутствии контакта с инфекционными больными, в т.ч. по COVID-2019.

Ежедневно проводится «утренний фильтр» с обязательной термометрией (использование бесконтактных термометров) среди детей, сопровождающих взрослых и сотрудников, с целью своевременного выявления и изоляции детей, взрослых с признаками респираторных заболеваний и повышенной температурой. Результаты термометрии отражаются в журналах.

К работе в смене допускаются лица с 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, профессиональную гигиеническую подготовку, медицинское обследование, имеющие прививки в соответствии с календарем профилактических прививок, а также по эпидемиологическим показаниям. Каждый работник смены должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца, в которую вносятся результаты медицинских и лабораторных исследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, профилактических прививках.

Каждый сотрудник обеспечивает соблюдение инструкций, безопасность детей, строгое соблюдение правил охраны труда, пожарной безопасности, электробезопасности, а также соблюдение санитарно-гигиенических требований на своем рабочем месте.

Правила посещения «соляной комнаты» галотерапия

Общие правила:

Нахождение в соляной комнате возможно в бахилах, одетых на сменную обувь или на носок;

Длительность одного сеанса 30 минут;

Дети до 12 лет посещают соляную пещеру в сопровождении взрослых (медицинского работника);

Во время сеансов разрешается проведение игр с применением имеющихся игрушек, находящихся в «соляной комнате»;

Шумные и активные игры во время сеанса недопустимы;

Необходимо следить за тем, чтобы соль не попала в глаза и рот. При попадании соли в глаза или рот следует обязательно помыть руки и лицо.

Перед посещением соляной комнаты обеспечить себе свободное дыхание носом;

Иметь при себе одноразовые носовые платочки;

Выбрать для посещения легкую, удобную одежду из натуральных (не синтетических) материалов (помимо оздоровительного воздействия на дыхательные пути, микроклимат соляной пещеры оказывает благоприятное воздействие на кожу), учитывая при этом, что во время сеанса на одежде могут оседать микроскопические частицы соли;

Заблаговременно посетить туалет.

Запрещается:

Воздействовать на солевое покрытие на стенах (ковырять, лизать, опираться);

Самовольно включать и выключать электрооборудование;

Громко разговаривать и шуметь во время сеанса;

Вносить продукты питания, посторонние предметы, сумки, газеты, вязание, мягкие игрушки;

В течение сеанса входить в соляную пещеру и выходить из нее, за исключением экстренных случаев;

Вставать и забираться на сидения с ногами;

Посещать соляную пещеру лицам с инфекционными болезнями, повышенной температурой и заболеваниями в острой стадии.

Инструкция по технике безопасности в бассейне

Пройти в раздевалку можно только с разрешения тренера. Затем необходимо раздеться, не мешая соседям, аккуратно сложить свою одежду, вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). Надеть купальный костюм и шапочку. Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается:

приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Во время занятий учащийся обязан;

неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия; при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения работника, проводящего занятия; использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

Запрещается:

выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия; хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм; «топить» друг друга; снимать шапочку для плавания; бегать в помещении бассейна, в раздевалках; прыгать в воду с бортиков и лестниц; висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне; нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия; вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

По окончании занятий выйти из воды только с разрешения тренера по специальным лестницам, спиной к воде. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном. С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна

По технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на открытых спортивных площадках

К занятиям на спортивной площадке допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении занятий на спортивной площадке участники смены обязаны соблюдать правила поведения и правила инструкции.

Перед началом занятий ребёнок обязан: прослушать содержание инструкции; надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

Во время занятий участник смены обязан: соблюдать инструкцию; неукоснительно выполнять все указания и команды тренера-преподавателя;

начинать и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя, проводящего занятия; использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя; избегать столкновений с другими детьми и спортивным оборудованием; перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне; соблюдать требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

Запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, в том числе: самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений и покидать спортивную площадку;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы необходимо прекратить занятия, сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении во время занятий признаков солнечного ожога сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

После окончания занятий участник смены обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления тренеру-преподавателю;
- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку; переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;

при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом тренера-преподавателя.

Общие правила поведения детей (подростков) в летней смене.

Необходимо соблюдать режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы. При плохом самочувствии необходимо обращаться к медицинскому работнику.

Каждый ребенок обязан соблюдать все установленные правила, в том числе правила противопожарной безопасности, правила проведения экскурсий, автобусных поездок, походов и т.п. По лестнице необходимо спускаться осторожно, запрещается бежать по лестнице. Ребенок (подросток) обязан быть вместе с отрядом. При необходимости отлучиться обязательно разрешение своего вожатого, тренера. Необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим. Необходимо бережно относиться к личному имуществу и имуществу учреждения. В столовой во время еды запрещается разговаривать, бегать и толкаться. Запрещается самостоятельно подключаться к электроисточникам, вскрывать крышки электророзеток и выключателей, использовать электробытовые приборы. В случае обнаружения признаков возгорания незамедлительно покинуть здание и сообщить любому взрослому.

Порядок организации и построения детей летней смены при проведении прогулок или экскурсий

I. Правила безопасности для пешехода.

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках - на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.

2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.

4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги - направо.

5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и Вы рискуете попасть под колеса.

7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.

При проведении прогулок или экскурсий по улицам, тротуарам и дорогам, при общем количестве воспитанников лагеря в группе свыше 15 человек с детьми должно быть не менее двух взрослых сопровождающих. Один из сопровождающих назначается страшим и ответственным за всю группу. Старший сопровождающий идет впереди группы, а второй- замыкающий позади. В случае, когда сопровождающий один, он должен находиться позади группы детей, чтобы постоянно их видеть. Дети должны построиться в колонну по два и взять друг друга за руки. Необходимо следить, чтобы во время движения колонны в руках у них не было посторонних предметов и игрушек. Каждый из сопровождающих детей должен иметь при себе красный флажок.

Группа воспитанников, построенных в колонну по два, при движении шагом по тротуару или пешеходной дорожке, придерживается правой стороны. Сопровождающие обязаны находиться со стороны проезжей части впереди и позади колонны и не позволять детям выходить на проезжую часть. Если вдоль дороги тротуар или пешеходная дорожка отсутствует, разрешается вести колонну детей по левой обочине дороги навстречу движению транспортных средств, но только лишь в светлое время суток.

При движении по обочине дороги, независимо от количества детей в отряде, должно быть два сопровождающих. При этом они несут два красных флажка: один в голове группы, другой - позади колонны. Вести детей следует продуманным маршрутом, чтобы по пути было как можно меньше переходов через проезжую часть дороги или улицы.

Сопровождающие обязаны внимательно следить за выездом машин со дворов и примыкающих улиц. Сопровождающие обязаны соблюдать инструкцию по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма. Переходить проезжую часть дороги разрешается в местах с наличием разметки или дорожного знака «пешеходный переход», а если их нет - на перекрестках по линии тротуаров. На регулируемых перекрестках проезжую часть переходить можно только при разрешающем сигнале светофора или регулировщика.

Перед началом перехода улицы или дороги ответственному сопровождающему необходимо остановить направляющую пару детей, с

целью группирования растянувшегося строя. Перед началом перехода дороги сопровождающий должен оценить дорожную обстановку, выйти на проезжую часть с поднятым красным флажком, чтобы привлечь внимание водителей, и только убедившись, что его заметили можно начинать переход колонны детей через проезжую часть. Если отряд не успел закончить переход проезжей части к моменту появления транспорта на близком расстоянии, сопровождающий дополнительно предупреждает водителя поднятием красного флажка, развернувшись лицом к приближающемуся транспортному средству.

Правила безопасности в экстремальных ситуациях (Памятка по антитеррористической безопасности)

В случае обнаружения подозрительного предмета, необходимо: не трогать, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет. Немедленно позвонить в полицию по телефону 02 или на телефон Единой службы спасения 112 и сообщить об обнаруженном предмете.

Категорически запрещается самостоятельно предпринимать какие либо действия со взрывными устройствами или подозрительными предметами - это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

Как вести себя в экстремальных ситуациях

Стрельба в помещении: Падайте на пол, прикройте голову руками. Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высывайтесь до окончания стрельбы.

Взрыв на улице: Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны вне укрытий в положении стоя.

Взрыв в помещении: Старайтесь укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны. Не прячьтесь вблизи окон или других стеклянных предметов - вас может ранить осколками. Если вас завалило упавшей перегородкой, мебелью, постарайтесь сами помочь себе и тем, кто придет на помощь: подавайте сигналы (стучите по металлическим предметам, перекрытиям, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас металлолокатором), чтобы вас услышали и обнаружили. Старайтесь делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»). Если вы получили травмы, постарайтесь оказать себе посильную помощь, устройтесь поудобней, уберите от себя острые, твердые и колющие предметы, успокойтесь. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую

часть тела, постарайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови. Укрепите завал, постарайтесь установить подпорки под конструкцию над собой. Если есть возможность, постарайтесь найти и надеть теплые вещи. Не зажигайте спички, свечи, берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камушек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

Список используемой литературы:

1. Авдеева Н.И., Шумакова Н.Б. и др. Одарённый ребёнок в массовой школе. М. Просвещение, 2006г.
2. Афанасьев, С.П., Коморин С.В. Сто отрядных дел / С.П. Афанасьев, Коморин С.В. – Кострома: МЦ «Вариант», 2000.
3. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
4. Березина В.А. Дополнительное образование детей в России. Москва: Диалог культур. 2007.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - Санкт –Петербург, 2000
6. Гинзбург Ф., Гинзбург Я. Детский оздоровительный лагерь. – Ростов-на-Дону, 2005
7. Григоренко Ю.А. Кипарис-2. Учебное пособие по организации детского досуга в детском оздоровительном лагере и школе. – М., 2002
8. Григоренко Ю.Н. Кипарис-3: Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере: Учебное пособие по организации детского досуга в лагере и школе. – М.: Педобщество России, 2008. – 160с
9. Гурбина Е.А. Летний оздоровительный лагерь: нормативно-правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности в пришкольных и загородных лагерях), Учитель, 2009г.
10. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. – М.. 2009.
11. Ерёгина, С. Спортивная жизнь лагеря /С. Ерёгина // Народное образование.– 2004.–№ 3.
12. Ерёгина, С. Физическая культура в летнем оздоровительном и спортивном лагере / С. Ерёгина // Народное образование. – 2000. – № 4-5.
13. Оздоровление и занятость детей в период каникул. Нормативные документы образовательного учреждения, 2007. - № 12. - с. 16-69
14. Панченко С. Планирование лагерной смены. Народное образование, 2008. - № 3. - с. 212-220.
15. Правовое и методическое обеспечение деятельности летнего оздоровительного лагеря: Регламентирующие документы. Примеры оздоровительных проектов. Практическое пособие. Авт.-сост. В.Д.Галицкий, И.А.Кувшинова. – М.: АРКТИ, 2008. – 112с.
16. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 2004. – 240с.

Список литературы для родителей:

1. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 2016.
3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. М., 2006.

Список литературы для детей:

1. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
2. Софья Могилевская. «Восемь голубых дорожек»
3. Корнелия Спилман «Когда я боюсь»
4. Меир Шалев «Кот Крамер учится плавать»

Анкета на входе для родителей

Ф.И. О. Родителя _____

Ф.И.О. ребёнка _____

1. Был ли раньше Ваш ребёнок у нас в смене _____ ?

2. Что для Вас наиболее значимо в организации работы смены?

_____.

3. Чем бы Вы хотели, чтобы занимался Ваш ребёнок в течение смены

_____.

4. Чтобы Вы хотели сообщить о Вашем ребёнке (на что обратить внимание организаторам и работникам смены)

_____.

Большое спасибо!

Анкета на выходе для родителей

1. Понравилось ли Вашему ребёнку смена?

2. Удовлетворены ли вы отдыхом Вашего ребёнка в смене (оздоровление, питание, мероприятия, отношение к Вашему ребёнку, режим дня и т.д.)

3. Что Вам больше всего понравилось?

4. Что не понравилась?

5. Хотели бы, чтобы ребёнок отдохнул у нас снова? (на следующей смене, в следующем году)

6. Ваши пожелания организаторам смены

Спасибо за ответы!

Занятия в галокамере

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии: релаксация, музыкотерапия, динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), звукотерапия (поем гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), ортопедическая гимнастика, массаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры,

Мимическая гимнастика

1. Высоко поднять брови - «Мы умеем удивляться».
2. Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) - «Мы умеем сердиться».
3. Широко раскрыть глаза - «Мы испугались».
4. Улыбнуться одними губами, так чтобы зубы не были видны.
5. Улыбнуться одним углом рта, чтобы уголок губ «смотрел на ухо».
6. Улыбнуться другим углом.
7. Повторить движения поочередно.
8. Закрыть один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза - «Мы подмигиваем».
9. Сильно надуть щеки, выпустить воздух. Поочередно надувать щеки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
10. Сомкнутые губы вытянуть вперед в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти упражнения.
11. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счет
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова. - Двигать нижней челюстью вперед-назад, вверх-вниз.
13. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
14. Сузить глаза.
15. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос.
16. Оттягивать нижнюю губу вниз.
17. Оскаливать зубы

Упражнения на мышечную релаксацию

Для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат(повторить 2 – 3 раза).

«Холодно - жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

(повторить 2–3 раза).

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились (на выдохе).

(повторить 2 3 раза).

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

(повторить 2-3 раза).

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза). Для снятия напряжения с мышц лица.

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2- 3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы

не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Дыхательная гимнастика:

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно.

Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох - ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала

«окно» - левая ноздря, а «дверь» - правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрию, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрию и медленно выпускаем воздух через «дверь».

Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так».

Выполняем 10-12 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо - «вдох», голова повернута направо - «выдох», голова прямо - «вдох», голову опускаем к подбородку - «выдох», голова прямо - «вдох», голову поднимаем вверх - «выдох», голова прямо - «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону реки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-сс... ». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. Выполнение. На вдохе - хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе - руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х... »
Выполняем 4-5 раз

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время — выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся

Известный врач и ученый Константин Бутейко разработал уникальную методику дыхания, которая является, по сути, системой дыхательных упражнений.

Эта дыхательная гимнастика базируется на трех принципах: неглубокое дыхание, носовое дыхание, релаксация. Именно этот метод физиотерапии идеально сочетается с оздоровлением в соляной пещере. Дыхательные упражнения в соляной комнате улучшают работу всех органов дыхательной системы и позволяют аэрозолю соли проникать глубоко в ткани организма.

Дыхание носом

Закройте рот и подышите носом в привычном темпе. (продолжительность 30-60 секунд)

Дыхание одной ноздрей

Подышите через одну ноздрю, другую при этом зажмите. (попеременно по 3-4 раза)

Брюшное дыхание

Держите грудную клетку неподвижной. На вдохе максимально выпятите живот, особенно его нижнюю часть. На выдохе энергично его втяните. (повторить 4-12 раз)

Грудное дыхание

Старайтесь держать неподвижно живот. Во время вдоха максимально расширьте грудную клетку. При выдохе грудную клетку энергично сожмите. Дышите через нос. (повторить 4-12 раз)

Полное дыхание

Во время вдоха расширьте грудную клетку, одновременно выпячивая живот. Выдох начните с энергичного втягивания живота и последующего сжимания грудной клетки. Дышите через нос. (повторить 4-12 раз)

Глубокое дыхание

Дышите через нос, постепенно замедляя темп в течение 1-2 минут.