

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12» им. Семенова В.Н.
г. Усть-Илимск

Директор «МБОУ «СОШ № 12»
им. Семенова В.Н.

Т. В. Петрова
приказом № 325 от «20» мая 2016 г.

Программа
детского оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей
«Солнечный»

*Авторы: Кузнецова Олеся Николаевна
Рязанова Юлия Вадимовна*



Усть-Илимск, 2016

Информационная карта программы

Полное название программы	Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнечный» Смена «Волшебный мир кино»
Руководитель программы	Кузнецова Олеся Николаевна
Авторы – составители программы	Кузнецова Олеся Николаевна, Рязанова Юлия Вадимовна
Юридический адрес организации	Иркутская область, город Усть-Илимск, проспект Дружбы народов,38, а/я 366666684, Российская Федерация, Иркутская область, г.Усть-Илимск, проспект Дружбы народов,38
Адрес, телефон	666684, Российская Федерация, Иркутская область, город Усть-Илимск, проспект Дружбы народов,38 тел./факс приёмная – (395-35) 6-57-42
Форма организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей	Лагерь дневного пребывания
Цель программы	Основной целью программы является создание благоприятных условий для организации полезного, интересного досуга, воспитания и оздоровления детей в летний период.
Ожидаемый социальный эффект от реализации программы	Укрепление общего здоровья воспитанников, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности, получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой деятельности, самоуправления, социальной активности.
Специализация программы	Комплексная оздоровительно-развлекательная
Срок реализации	Июнь 2016 года
Место реализации программы	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 12" им. Семенова В.Н. г.Усть-Илимска Иркутской области
Общее количество участников программы	75 (3 отряда по 25 человек)
История осуществления программы	Программа новая, первый год реализации, апробация

I. Пояснительная записка

Летние каникулы - самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Летние каникулы - это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут научиться петь, танцевать, играть, с пользой провести свободное время. Именно такие возможности для каждого ребенка открывают детские оздоровительные лагеря.

Лето - это время, когда дети имеют возможность снять психологическое напряжение, накопившееся за год, внимательно посмотреть вокруг себя и увидеть, что удивительное рядом.

Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Игра - это не имитация жизни, это очень серьёзная деятельность, которая позволяет ребёнку самоутвердиться, самореализоваться. Участвуя в различных играх, ребёнок выбирает для себя персонажи, которые наиболее близки ему, соответствуют его нравственным ценностям и моральным установкам. Являясь активным участником игры в лагере, ребёнок, как правило, после окончания смены начинает использовать приобретённые игровые знания в школе, в классе, компании друзей с целью организации досуга. Новая роль организатора игр также способствует личностному развитию. Он часто становится лидером детского объединения или ученического коллектива. Таким образом, игра становится фактором социального развития личности.

В каждый этап смены «Волшебный мир кино» включены разнообразные типы игр, с целью развития тех или иных качеств, знаний, умений, навыков и способностей ребёнка, а также всестороннего развития его личности.

Таким образом, ребёнок сможет проявить себя в различных видах деятельности и стать активным участником общественной жизни в лагере и дома.

Актуальность смены в том, что в рамках программы ребята не только оздоравливаются, но и получают конкретные знания, умения и навыки лидерства. Для реализации проекта программы «Волшебный мир кино» в ЛОЛ «Солнечный» есть все условия (кадры, ресурсы и др.) для того, чтобы проект понравился детям, и всему педагогическому составу. При разработке и реализации программы «Волшебный мир кино» летнего оздоровительного лагеря была учтена необходимость защиты ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию (ст. 14 гл.2 Федерального закона № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»).

Каждое поколение оставляет в истории свой собственный отпечаток, свою индивидуальность и неповторимость. Сегодняшние мальчишки и девчонки, юные современники эпохи новой информационной технологии, эрудированнее, развитее, чем их предшественники. Калейдоскоп их эмоций, впечатлений, суждений необычно ярок, изменчив, подвижен.

Очень важно вовлечь ребенка в общественную жизнь с учетом его индивидуальных способностей, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни и формирование на этой основе его нравственного, эстетического, гражданского сознания. С этой целью в лагере выстроена система воспитательно-оздоровительной работы, по профилактике правонарушений и вредных привычек в рамках реализации областной акции «Летний лагерь-территория здоровья», что позволяет обеспечить полноценное воспитание и оздоровление детей, а также предусмотрено проведение всевозможных мероприятий по профилактике травматизма «Безопасное лето» для детей: беседы в отрядах на тему «Безопасный лагерь», игры, конкурсные и игровые программы (рисунки, песни и т. д.). Все они будут посвящены летним каникулам и безопасности детей во время каникул. Планируется охватить все виды опасностей, подстерегающие детей во время самостоятельного времяпровождения летом.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает непрерывную работу, направленную на овладение детьми основами физической культуры в период летних каникул. Воспитание у детей осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни является одной из главных задач данной программы. Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, поддержка физического и эмоционального тонуса. Организация ежедневных минуток здоровья, спортивных соревнований, проведение подвижных игр, конкурсов, встречи с медицинскими работниками призваны способствовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и функциональных возможностей детей, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

В рамках участия в V Всероссийской акции «Добровольцы-детям» в план работы были включены следующие мероприятия: Пушкинский день в России (6.06.2016г.), Международный день друзей (9.06.2016г.), День России (12.06.2016г.), Международный день отца (19.06.2016г.), День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны (22.06.2016г.), Год кино в России, флешмоб «Зарядка со звездой».

Данная программа предназначена для реализации в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе общеобразовательной школы и рассчитана на детей в возрасте от 7 до 15 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации

По своей продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены с 03-24 июня 2016 г.

II. Нормативно-правовая основа разработки и реализации программы

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.

Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.

Устав МБОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н.

Положение о лагере дневного пребывания.

Правила внутреннего распорядка лагеря дневного пребывания.

Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.

Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.

Инструкции лагеря.

Приказы УО г. Усть-Илимска и Усть-Илимского района.

Приказы по ОУ.

Должностные инструкции работников летнего лагеря.

Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.

Заявления от родителей.

Договор об оказании услуг.

Акт приемки лагеря.

Планы работы отрядов.

III. Целеполагание

Общепедагогическая цель программы: создание системы интересного, разнообразного по форме и содержанию отдыха и оздоровление детей в условиях лагеря.

Задачи:

- привлечение ребят к активному участию в мероприятиях в рамках программы;
- организация режима дня в соответствии с возрастными особенностями;
- организация полноценного отдыха и оздоровления детей;

- раскрытие творческих и коммуникативных способностей учащихся;
- создание благоприятной эмоциональной атмосферы в лагере.

Методическая цель-совершенствование методик организации массовых, групповых и индивидуальных форм работы.

IV. Принципы реализации программы.

В основе программы «Волшебный мир кино» лежат следующие принципы:

- добровольность участия в делах программы;
- открытости в деятельности племён (отрядов), учёт возрастных и индивидуальных способностей, интересов детей;
- доступности предлагаемых форм работы возможностям каждого ребёнка;
- систематичности, предполагающей соответствие всей деятельности детей и вожатых поставленным задачам, логическую взаимосвязь всех дел смены;
- наглядности, каждое дело смены наглядно отражается в летописи племени;
- развитие в каждом ребёнке стремления стать лучше, знать больше; развитие его творческих способностей;
- коллективности, т.к. этот принцип является основой для проведения - коллективного творческого дела с возникающей целью (по И.П.Иванову).

V. Механизм реализации и содержание программы

Этапы реализации программы:

По продолжительности программа является краткосрочной (21 день)

Со 03 июня по 24 июня 2016 года:

I этап. Подготовительный (апрель - май)

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия пришкольного летнего лагеря начинается подготовка к летнему сезону:

- проведение совещаний при директоре по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности лагеря с дневным пребыванием детей;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в пришкольном летнем лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.).

II этап. Основной (03-23 июня 2016 г.)

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей, знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря (1 день);
- реализация программы лагеря «Волшебный мир кино», вовлечение детей и подростков в различные виды коллективных творческих дел (18 дней);
- проведение ежедневных планёрок.

III этап. Заключительный (23-24 июня 2016 г.)

- подведение итогов смены, проведение заключительного концерта (1 день);
- составление отчета, анкетирование воспитанников смены; анализ предложений детей, педагогов, внесение корректировок в деятельность летнего оздоровительного лагеря в будущем (1-2 дня), размещение информации на сайте школы.

Мы считаем, что педагогической основой программы должна стать игра. Игра становится фактором социального развития личности. В качестве игровой модели избрана сюжетно-ролевая игра.

Особенности временного детского коллектива обеспечивают довольно быстрое развитие коллектива, что, в свою очередь, способствует динамике сюжетно-ролевой игры.

Игра включает в себя поиск, труд, наблюдение, спорт, овладение навыками. Она, как добрый друг, знакомит ребят с интересными людьми, с окружающей природой.

Сюжетно-ролевая игра предполагает наличие сюжета и следование ему всех участников лагеря. Каждый имеет в ней свою роль, но следует по своему усмотрению, а не по строгому сценарию.

Сюжет определяет канву игры, правила и принципы жизнедеятельности, нормы поведения, которые могут корректироваться в процессе игры. Игра - это действие, творчество ребят и взрослых, общая радость взаимопонимания.

В основу жизни на острове положен принцип развивающего отдыха, способствующий процессу дальнейшего развития личности ребёнка.

Участники игры:

дети, воспитатели, педагог-организатор, администрация лагеря, работники дополнительного образования, фельдшер.

Вся жизнедеятельность «Кинемании лагеря» пронизана духом съёмочного процесса, погружения в различные роли. В связи с этим многие объекты лагеря переименованы в соответствии с этим:

«Волшебный мир кино»- лагерь.

Студия - отряд в лагере.

Актер - воспитатель отряда.

Сценаристы – вожатые.

Режиссер-постановщик - начальник лагеря.

Оператор-постановщик – педагог-организатор

Каскадер, постановщик трюков – инструктор по ФИЗО

Съёмочная площадка - место для проведения массовых мероприятий и встречи всех студий (малый спортивный зал).

Место подготовки спецэффектов- спортивная площадка лагеря.

Кафетерий - столовая лагеря.

Студийные встречи – обще лагерная линейка

Актерский совет- планёрка.

Медицинский работник – фельдшер.

Терминология может дорабатываться в лагере вместе с детьми во время работы смены. Каждый отряд (студия) в лагере имеет свой неповторимый имидж. Он выражается в: названии;

девизе, которому следует в своей творческой деятельности;

символах и атрибутах;

законах и традициях отрядной жизни;

игровых отрядных условностях, свои особые приветствия, прощания, пожелания успеха, и т.д.

оформлении уголка студии.

Все участники включаются в игру, полную приключений, испытаний и трудностей. У каждого испытания есть своё задание. Ребятам предлагается их пройти, заработать Нику (кинопремия), которая будет передаваться отряду, признанному лучшим каждый день как переходящая награда. Также ребята будут зарабатывать бонусы за свои достижения каждый день, который будут прикрепляться к общелагерному уголку. Дети и взрослые станут участниками различных конкурсов, состязаний, викторин. После подведения итогов все бонусы, заработанные отрядом, будут подсчитываться. Для всех участников игры навсегда главным сокровищем остаются: взаимовыручка, дружба, воспоминания, успехи, понимание, поддержка, искренность, активность, творчество, лидерство и доброта. И та команда, которая обладала многими этими сокровищами и будет победительницей.

Игра развивается во все периоды смены, в каждом из которых она имеет свои особенности, а ребята получают навыки коллективно-творческой деятельности.

Пробуждению потребности в самосовершенствовании и повышении общекультурного уровня, снятию эмоционального напряжения детей способствуют ежедневные «вечерние»

встречи членов команд в. Сборы проводятся в форме диспутов бесед, ролевых игр, тренингов, огоньков.

Этапы игровой смены

Вся игра делится на три этапа:

1. Организационный: «Подготовка к съемкам лагерной смены».
2. Основной: «Съемочный процесс».
3. Итоговый: «Монтаж. Как мы прожили эту смену».

Организационный этап (или адаптационный) характеризуется запуском игрового момента, знакомство ребят друг с другом, с предполагаемой игровой деятельностью, знакомство с традициями, законами лагеря, педагогическим коллективом, проводится знакомство. Происходит знакомство с идеей игры, основными этапами игры, проходит презентация команд, выявление лидеров команд, церемония открытия смены.

Основной период смены - это самый большой по времени период смены. Именно на этом этапе реализуются все поставленные индивидуально-личностные и коллективные цели развития. Здесь развивается сюжет игры. Каждый день проходит ряд мероприятий в рамках тематики смены и дня.

Главная задача: создать условия для организации воспитывающей и развивающей деятельности и общения детей, стремиться к тому, чтобы дети могли реализовать себя по максимуму;

возможность каждому проявить себя в различных видах деятельности.

На протяжении всей игры участники и организаторы программы действуют согласно своим ролям.

Для успешного решения задач этого периода деятельность детей и вожатых должна иметь разносторонний творческий характер, быть насыщенной, эмоциональной, а само настроение - романтическим, приподнятым.

Заключительный (или итоговый) этап – характеризуется подведением итогов всей игры. Анализируется участие в игре каждого участника. Подводится итог совместной деятельности, оценивается работа каждого соплеменника.

Основное событие итогового этапа становится мероприятие, закрытию сезона праздничным концертом «Сом. Снято!», где ребята пишут наказ и пожелания ребятам на следующий год, получают памятные сувениры. Также проводится анкетирование по отслеживанию результатов игры.

Система стимулирования

За победу и участие в различных испытаниях (делах) ребята получают знак успеха (хлопушки), которые размещаются в общелагерном уголке.

Для индивидуальной системы роста в каждой студии ведётся дневник, где оформляется система роста каждого члена племени. Вручение знака успеха проходит на **студийной встрече**.

Каждый ребенок также получает индивидуальное поощрение и вносит свой вклад в развитие отряда. Тот отряд, который набрал большее количество «хлопушек» за предыдущий прожитый день на «съемочной площадке», получает НИКУ. Ника выдается на день и хранится в племени в течение всего дня и приносится утром каждого дня на студийную встречу.

Направления деятельности программы:

В течение смены детям предлагается череда различных типов деятельности, отражающих логику смены, основанных на принципах игрового моделирования программы:

1. Коммуникативно-игровая деятельность - деятельность ребёнка, направленная на самостоятельное формирование и решение набора коммуникативных задач, необходимых для достижения игровой цели в рамках выбранной роли.

2. *Прикладная творческая деятельность.* Осуществляется в мастерских по интересам.

Посещение свободное, выбор обусловлен личным интересом ребёнка.


3. *Аналитическая деятельность.* Анализ игровых ситуаций, обсуждение, сопоставление с современным обществом и человеком, поиск причин и следствий, открытых детьми явлений осуществляется на Советах, мероприятиях (ролевые игры, игры по станциям и др.).

VI. Формы реализации программы

В основу реализации программы «Волшебный мир кино» заложены разнообразные формы и методы: беседы, соревнования, конкурсы, викторины, спортивные и интеллектуальные игры, утренняя зарядка, фестивали, флешмобы, тематические дни, концерты, мультимедийные презентации на экологическую, правовую темы, КТД, огоньки в племенах, утренние и вечерние линейки, выставка поделок из природного материала, конкурсы стенгазет и плакатов на тему «Пожарная безопасность», день России.

План мероприятий по реализации программы

№ п/п	День	Мероприятия	Ответственные
1	ежедневно	Утренняя зарядка	Инструктор по ФК
2	ежедневно	Ведение путевого дневника	Воспитатели
3	ежедневно	Работа творческих мастерских	Воспитатели
4	ежедневно	Подвижные игры на свежем воздухе	Воспитатели и инструктор ФК
5	2 раза в неделю	Мультфильмы, видеофильмы	Воспитатели
6	2 раза в неделю	Трудовой десант	Воспитатели
7	В начале и в конце смены	Проведение антропометрии	фельдшер
8	В течение смены	Проведение соревнований на первенство лагеря по различным видам спорта (по группам)	Инструктор по ФК
9	Постоянно	Контроль за здоровьем детей.	фельдшер
10	Постоянно	Контроль за организацией питания и качеством приготовления пищи.	Начальник лагеря, фельдшер
11	Постоянно	Тематическая выставка «Чтобы не было беды»	Начальник лагеря

30.06.2016	31.05.2016	01.06.2016	02.06.2016	03.06.2016 (пятница)
Подготовка к открытию				<p>игра РВС «Где найти мелафон?» (педагог-организатор)</p> <p>В отряде: игры на знакомство, сплочение, командообразование</p> <p>(Беседы с детьми «Безопасный лагерь»), (воспитатели)</p>
				
06.06.2016 (понедельник)	07.06.2016 (вторник)	08.06.2016 (среда)	09.06.2016 (четверг)	10.06.2016 (пятница)
<p>Пионербол, 1-3 отряды (инструкторы по ФизО) Подготовка к открытию сезона</p> <p>Открытие сезона. «Волшебный Мир Кино» - 1-3 отряды (педагог-организатор, воспитатели)</p> <p>Викторина по сказкам А.С. Пушкина. (воспитатели)</p>	<p>Кругосветка «Герои киносказок» (педагог-организатор)</p> <p>Обучение русской народной игре «Лапта» (инструкторы по ФизО)</p>	<p>Выезд на скалодром, 1 отряд</p> <p>Квэст «По дорогам сказки» (педагог-организатор)</p> <p>Конкурс речевок на тему «Безопасное лето»</p>	<p>Занятие в фитнес-клубе «Астериас» (1-3 отряды); <i>«Зарядка со звездой»</i> (1-3 отряды);</p> <p>Соревнования по мини-футболу (мальчики)</p> <p>Конкурс «А знаешь ли ты песни о дружбе» (воспитатели, педагог-организатор)</p>	<p>Экскурсия по микрорайону «Осторожно, дорога» с инспектором ГИБДД</p> <p>Фотоэкстрим «Любимые киногерои» (педагог-организатор, воспитатели отряда)</p>
13.06.2016 (понедельник)	14.06.2016 (вторник)	15.06.2016 (среда)	16.06.2016 (четверг)	17.06.2016 (пятница)
Выходной	<p>Командный турнир по игре «Крокодил» 1-2 отряды 2-3 отряды 1-3 отряды (педагог-организатор)</p> <p>«А ну-ка, девочки!» (инструкторы по ФизО)</p>	<p>Спортивные состязания «Приключения Электроников» (инструкторы по ФизО)</p> <p>«До чего дошел прогресс?» - конкурс клипов (инсценировка песен)</p>	<p>Посещение бассейна (МБОУ «СОШ № 17»)</p> <p>Соревнования по Пионерболу между отрядами на «Кубок ВЕЛИКОГО КОМБИНАТО</p>	<p>Танцевальный конкурс «Стартин» (педагог-организатор)</p> <p>Выезд на скалодром, 3 отряд</p>

		(педагог-организатор, воспитатели отряда) Выезд на скалодром 2 отряд	РА» (инструкторы по ФизО) + конкурс танцев групп поддержки (педагог-организатор)	
20.06.2016 (понедельник)	21.06.2016 (вторник)	22.06.2016 (среда)	23.06.2016 (четверг)	24.06.2016 (пятница)
Малые Олимпийские игры (инструкторы по ФизО и педагог-организатор) Кастинг на главную роль в кино (Мисс и Мистер лагеря) 19 июня Международный день отца в отряде (воспитатель)	«Конкурс рисунков на асфальте» (Знаки безопасности, которых не существует); Игра по мотивам «Угадай мелодию» Песни известных кинофильмов (педагог-организатор)	«День памяти» - тематическая линейка День памяти и скорби. Митинг «Жестокая правда жестокой войны». Обелиск Славы.	Игра «Диверсанты» - 1-3 отряды (педагог-организатор) Подготовка к концерту закрытия	Закрытие сезона. Праздничный концерт «До свидания, до новых встреч!» (педагог-организатор, воспитатели)

VII. Ожидаемые результаты по программе.

Предполагается, что у участников будут динамично развиваться творческое мышление, познавательные процессы, лидерские и организаторские навыки. Результатом реализации программы будет являться оздоровление и отдых мальчишек и девчонок нашего лагеря.

По окончании смены у ребёнка:

- будет реализована мотивация к собственному развитию, участию в собственной деятельности, проявлению социальной инициативы;
 - будет развита индивидуальная, личная культура, он приобщится к здоровому образу жизни;
 - будут развиты коммуникативные, познавательные, творческие способности, умение работать в коллективе;
 - укрепление здоровья детей;
 - повышение чувства патриотизма, духовности;
 - привитие навыков самообслуживания;
 - создание благоприятных условий для оздоровления детей через сотрудничество с учреждениями дополнительного образования, бассейн МБОУ «СОШ №17», ГИБДД, ДК «Дружба»;
 - расширение кругозора детей. Приобретение новых знаний и умений в результате занятий (разучивание песен, игр, танцев).
 - будет создана мотивация на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получении конкретного результата от своей деятельности.
- Также произойдёт улучшение качества творческих работ, за счёт увеличения количества детей, принимающих участие в творческих конкурсах; увеличится количество детей, принимающих участие в физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятиях; у детей сформируются умения и навыки, приобретённые в секциях, мастерских, которые будут способствовать личностному развитию и росту ребёнка. Личностный рост участников смены.

Успешность детей в различных мероприятиях повысит социальную активность, даст уверенность в своих силах и талантах.

VIII. Кадровое обеспечение

ФИО педагога	Должность	Стаж Работы	Квалификационная категория	Образование
		Общий/пед		
Бобок Т.В.	Учитель	27/27	Первая	Средне-специальное
Вострецова Н.Г.	Учитель	9/9	б/к	Высшее
Быкова П.А.	Учитель	4/3	б/к	Высшее
Романашина А.В.	Учитель	5/5	б/к	Высшее
Колганова П.А.	Учитель	5/5	б/к	Высшее
Рязанова Ю.В.	Педагог-организатор	6/6	б/к	Высшее
Аязова Л.И.	Учитель	38/33	Первая	Высшее
Кузнецова О.Н.	Зам.дир по УВР	9/5	б/к	Высшее
Крочак Ж.В.	Учитель	8/2	б/к	Высшее

IX. Критерии эффективности программы

Для того чтобы программа заработала, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник процесса (взрослые и дети) нашел свое место, с удовольствием относился к обязанностям и поручениям, также с радостью участвовал в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:

- постановка реальных целей и планирование результатов программы;
- заинтересованность педагогов и детей в реализации программы, благоприятный психологический климат;
- удовлетворенность детей и взрослых предложенными формами работы;
- творческое сотрудничество взрослых и детей.

В качестве критериев оценки эффективности и успешности реализации Программы применяется следующий **инструментарий**:

- анкетирование;
- экран настроения;
- карта наблюдения за состоянием здоровья детей (медработник).

Список используемой литературы

1. Григоренко Ю.Н., Кострцова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002 г.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007 г.
3. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева. Москва: ВАКО, 2007 г.
4. Программа пришкольного оздоровительного лагеря «Лето» при МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа №1». Автор: Кондрашова С.А. 2012 г.
5. Программа оздоровительного лагеря «Солнышко» Муниципальная Осановецкая средняя общеобразовательная школа. Авторы: Евсеева О.Г., Кириллова Т. А. 2012 г.
6. Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Совенок» «Радуга здоровья». Автор: Кобелева С.А. 2013г.

Законы и правила лагеря

«Солнечный»

Закон «НОЛЬ-НОЛЬ»

Еще его называют законом точности.

Закон «МОЙ ОТРЯД»

- 1. Всегда и везде я буду стоять за честь отряда.*
- 2. Поскольку от меня зависит, каков будет отряд, я приложу все силы для его улучшения.*

Закон «ПОДНЯТОЙ РУКИ»

Каждому поднявшему руку – слово!

Закон «ВЕЖЛИВОГО ОТНОШЕНИЯ»

Я постараюсь быть корректным с человеком, как бы я к нему не относился.

Закон «БЕЗОПАСНОСТИ»

Я не пройду мимо несправедливости и жестокости; я не буду ждать, пока на

защиту встанет кто-то раньше меня.

Приложение 2

Режим дня



8.30 Приход детей

*Всем привет! Пора, пора!
Вас приветствуют друзья!*

8.55 Зарядка

Музыка звучит: пора, пора!

С добрым утром, детвора,

И тотчас же по порядку

Всем ребятам на зарядку!

Минутка здоровья

9.00 Линейка (Построение)

Все ребята собрались?

На линейку становись!



9.15 Завтрак

*Всем за стол! Узнать пора,
Чем богаты повара!*



9.30 -12.00 Лагерные мероприятия по плану

Кто куда: кто в поход,

Кто в цветник, на огород!

Мы же в лес идём все вместе,

Ничего нет интересней.

Не грустят в семействе нашем:

Мы поём, играем, пляшем

Все занятия хороши

Всё сумеем сделать мы!

12.00-13.00

Обед



За столом серьёзный вид,

Приналяжем и покажем,

Наш ребячий аппетит!

13.00-14.30

**Подвижные игры, соревнования,
экскурсии**



Раз пришел веселый час,

Здесь играют все у нас!

13.00-14.30 (сон детей до 9 лет)

14.30-15.00

Полдник

15.00-15.50 Занятия по интересам

Кто-то любит танцевать,

Кто-то петь и рисовать.



«Путешествие в мир книги»

*Если хочешь много знать,
Многому учиться,
Книги должен ты читать,
Только не лениться!*

16.00 Уход домой

А теперь всем: "ДО СВИДАНИЯ!"

Завтра снова мы придем!

Памятка-инструкция
для родителей обучающихся, посещающих
летний оздоровительный лагерь при школе

Уважаемые родители!

Администрация и педагогический коллектив школы выражает свою уверенность в вашей заинтересованности в необходимости проведения организованного отдыха, оздоровительной работы, познавательных мероприятий, общественно-полезного труда, досуговой занятости с детьми в период летних каникул.

Идя навстречу вашим пожеланиям и учитывая свои и ваши возможности, школа активно включается в организацию и усиленное обеспечение летней оздоровительной кампании.

В связи с этим школа напоминает вам о некоторых обстоятельствах, которые обеспечивают наиболее оптимальную реализацию задач летнего оздоровительного периода через деятельность летних оздоровительных лагерей.

1. Провожая ребенка в лагерь, вы должны настроить его на позитивное восприятие возможности пребывания среди сверстников.
2. Необходимо ежедневно обеспечивать ребенка одеждой, соответствующей состоянию погоды.
3. Вы должны иметь информацию о режиме занятости вашего ребенка в пребываемом им объединении.
4. В случае невозможности посещения вашим ребенком лагеря необходимо заблаговременно сообщить об этом руководителю лагеря и воспитателю отряда. Если подобный факт уже свершился - важно без промедления оповестить руководителя лагеря о его причине и согласовать дальнейшие действия по вопросу посещения лагеря.

В случае непосещения ребенком лагеря без предварительного оповещения (устного или письменного), ребенок сохраняет свое право на обеспечение питания на срок до выяснения обстоятельств, но возврат родительских средств, внесенных на организацию питания, становится невозможным, т.к. денежные суммы переводятся на счет питающей организации и расходуются согласно заявке на питание.

Возврат родительских средств также невозможен и в случае непосещения ребенком лагеря по предварительному оповещению.

5. В случае посещения ребенком трудового объекта по мере возможности и потребности необходимо обеспечивать ребенка удобной для работы одеждой, головным убором, перчатками.
7. Ежедневно необходимо следить за самочувствием ребенка, интересоваться его физическими психическим состоянием.

Администрация и педагогический коллектив школы.

Памятки родителям

Первая помощь ребенку при укусах насекомых

Летом нас и наших малышей подстерегают такие неприятности, как укусы насекомых. Как оградить детей от негативных последствий укусов? Как избежать аллергических реакций?

Симптомы

Укусы насекомых — комаров, пчел, ос, шершней, слепней, блох, клещей и пауков особенно распространены среди детей, которые часто находятся на улице. Обычно укус вызывает появление красного пятна с небольшой ранкой, иногда кровоточащей, а также небольшую опухоль.

ОСТОРОЖНО:

Следует как можно скорее информировать врача, если:

вокруг места укуса возникла значительная опухоль;

- в течение недели после укуса удерживаются высокая температура, головные боли, сонливость или иные симптомы;
- в местах укуса появился гной;
- на шее или других частях тела наблюдается вздутие лимфатических узлов;
- обнаружены вши в волосах;
- обнаружены укусы блох;
- обнаружены укусы клещей.

СРОЧНО!

Сразу же информируйте врача, если у вашего ребенка обнаружатся признаки потери сознания или такая слабость, что он не может двигаться. Если врача нет, не ждите. Сразу же отправьте ребенка в больницу.

Все указанные симптомы могут быть признаками того, что у ребенка шоковое состояние, наступающее у некоторых людей, которые сверхчувствительны к укусам (особенно пчел). Немедленно вызовите врача, если имеются иные симптомы — зуд вокруг головы, крапивница, кашель, покраснение кожи, тошнота, рвота или затруднено дыхание.

Действия родителей

В большинстве случаев все, что требуется — это промывание места укуса водой с мылом, наложение льда или холодного компресса и, наконец, покрытие места укуса чистой повязкой.

Если речь идет об укусах блох, то следует осмотреть домашних животных и уничтожить у них насекомых. В любом случае о случившемся надо сообщить врачу.

Очень тщательно следует лечить укусы клещей. Если врача нет поблизости, многих клещей можно удалить самому, тщательно вытаскивая их пинцетом из кожи. Затем следует

осмотреть место укуса, удостовериться, что головка клеща не осталась в коже. Если она еще там, ее также следует удалить. Захватите головку пинцетом и тащите ее прямо. При необходимости сначала используйте стерильную иглу для освобождения головки из кожи. Действовать нужно осторожно, чтобы не раздавить клеща.

Если присутствуют иные симптомы кроме прямого укуса, то следует сообщить об этом врачу. Если ребенок теряет сознание или его реакция на укус кажется вам серьезной, сразу же везите его к врачу.

К сказанному надо добавить: наши врачи рекомендуют после удаления жала, содержащего яд, ограничиться протиранием места укуса раствором спирта или йода. Для уменьшения боли и отека прикладывают холод. На место укуса пчелы или осы нельзя класть землю, как советуют некоторые народные целители. С землей можно занести возбудителя гнойной инфекции и столбняк.

Тепловой удар или перегрев на солнце у ребенка

С приходом лета во власть вступает жара... Вообще, по отношению к солнцу и теплу люди делятся на 3 категории:

- легко переносящие жару;
- безразличные к жаре;
- тяжело переносящие жару.

Но и те, и другие категории могут испытать на себе такое явление, как тепловой или солнечный удар.

Определение теплового удара

Тепловой удар — это состояние организма, которое происходит в результате его перегревания. В результате этого нарушается механизм теплоотдачи, терморегуляции. А именно, организм из-за низкого содержания в нем жидкости перестает выделять пот, вследствие этого не происходит охлаждения, организм перегревается, и повышается температура тела. Это одно из самых опасных состояний человека, которое может привести к летальному исходу, если не оказать своевременной первой медицинской помощи. Очень важно своевременно распознать начинающийся тепловой удар, а для этого нужно знать его признаки.

Симптомы перегрева на солнце (теплового удара)

- покраснение лица;
- головокружение;
- очень сильная, нетерпимая головная боль;
- тошнота (иногда даже рвота);
- потемнение в глазах;
- отсутствие пота;
- судороги (вследствие обезвоживания);
- потеря сознания.

Первая помощь при тепловом или солнечном ударе у детей

Переместить пострадавшего в прохладное место, раздеть. Если есть возможность поместить в прохладную (но не холодную!) воду, доходящей ему до пупка, и растереть все тело.

Приложить лед в подмышечные области и на голову.

Обтереть все тело спиртом.

Дать пострадавшему прохладное питье. Лучше если это будет прохладная вода, с добавлением в нее настойки валерианы с расчетом 20 капель на треть стакана воды.

При нарушении дыхания – поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

Общие советы для предупреждения перегрева на солнце

Тепловой удар может возникнуть очень легко, и нужно знать, когда он может застать вас врасплох. Поэтому не нужно ходить в жару без головного убора, заниматься спортом в плохо вентилируемом помещении, употреблять малое количество жидкости, пить спиртные напитки и кофе перед выходом на улицу. Если вы чувствуете, что силы вас покидают, то немедленно бросайте все дела и ложитесь отдыхать до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче. Не носите плотную и тяжелую одежду, старайтесь одевать одежду из «дышащего материала» светлых тонов. Пейте больше жидкости. Особенно хорошо утоляет жажду прохладный несладкий чай. Если вы по пути почувствовали себя плохо, прислонитесь к чему-нибудь холодному – это поможет вашей терморегуляции. И запомните самое главное – не нужно ждать, когда вам станет плохо. Ведь легче предупредить, чем излечить!

«Внимание! Грибы!»

Уважаемые родители! Участились случаи отравления грибами. Помните! Собирая грибы, обращайте внимание на их вид и пригодность к употреблению в пищу! Во время прогулок с детьми следите, чтобы в траве не было грибов. Ребёнок может взять в рот и проглотить несъедобный гриб. Необходимо помнить, что действие яда на организм очень опасно и может привести к смерти.

Признаки отравления грибами: слюнотечение, обильное потоотделение, рвота и жидкий стул с примесями крови. При большой дозе яда наблюдается нарушение зрения, судороги, бред, расстройство дыхания.

Если отравление произошло, необходимо вызвать врача, оказать первую помощь, направленную на выведение яда из организма :

1. Промывание желудка.
2. Приём внутрь активированного угля.
3. Транспортировка в ближайшее лечебное учреждение в положении на боку.

Чем опасны клещи?

Сам укус не так страшен. Он может вызвать покраснение, зуд, небольшой отек в области ранки. Куда опаснее инфекции, которые попадают в кровь человека при укусе клеща с его слюной, а также при его раздавливании. Это в первую очередь - клещевой энцефалит. Он вызывается вирусами, поражающими центральную нервную систему. Первые симптомы после укуса появляются через две недели. Заболевание развивается остро, в течение нескольких дней. Грозит осложнениями в виде параличей. К сожалению, у этого заболевания высокая смертность.

Способы защиты от клещей делятся на специфические и неспецифические. Специфические – это прививки. Прививаться начинают в холодное время года, осенью или зимой. Курс

состоит из двух прививок с интервалом 1-3 мес. Предусмотрена быстрая вакцинация с интервалом 14 дней. Повторные прививки от клещевого энцефалита проводятся через 9-12 месяцев и 3 года.

Как уберечься от укуса клеща?

Театр начинается с вешалки, а защита от клеща - с одежды. Штаны заправляйте в носки. Не оставляйте открытой шею и голову: водолазка, легкий платок и т.д. Немало случаев, когда клещ, проползая по спине, попадает в открытый ворот. Если ребенок бегает по траве голышом, осматривайте его каждые 20 минут. Клещ никогда не впивается сразу, он долгое время ползет вверх. На голом человеке, особенно маленьком ребенке, увидеть клеща гораздо проще.

Клещу необходимо проползти 10 см по отравленной ткани, чтобы средство подействовало. И какую же ткань вы собрались отравлять? – правильно, натуральную. Действующее вещество некоторых репеллентов разрушает синтетические материалы. Отправляясь в парк или лесную зону, одевайте ребенка в светлую одежду! На темной одежде вы будете искать клеща значительно дольше.

Что делать, если Вы нашли на ребенке присосавшегося клеща?

Клеща не нужно пытаться удалять немедленно, вы можете выдавить его содержимое в рану вместе с инфекцией (если клещ – заразный). Оставшаяся в коже головка вызовет нагноение. Захватите клеща ниткой или пинцетом как можно ближе к коже и очень осторожно, предельно аккуратно вывинчивайте. Клеща держим строго перпендикулярно коже. После процедуры обязательно вымойте руки. Не нужно капать на клеща маслом, бензином или спиртом – это опасно! В аптеках продаются специальные петли-крючки, к которым прилагается инструкция. Если клещ присосался к труднодоступному месту, или вы не уверены, что сможете его вытащить самостоятельно, обратитесь лучше к специалистам. Если хоботок остался в коже, надо обратиться к врачу, чтобы хирургически извлечь его. Место присасывания обработайте тетрациклиновой или левомецитиновой мазью, спиртом или йодом и заклейте бактерицидным пластырем. Удаленного клеща поместите в стеклянную баночку и положите туда же смоченную водой бумажную салфетку. Доставить клеща в лабораторию нужно не позднее, чем через двое суток.

Первая помощь ребенку при укусах насекомых

Летом нас и наших малышей подстерегают такие неприятности, как укусы насекомых. Как оградить детей от негативных последствий укусов? Как избежать аллергических реакций?

Симптомы

Укусы насекомых — комаров, пчел, ос, шершней, слепней, блох, клещей и пауков особенно распространены среди детей, которые часто находятся на улице. Обычно укус вызывает появление красного пятна с небольшой ранкой, иногда кровоточащей, а также небольшую опухоль.

ОСТОРОЖНО:

Следует как можно скорее информировать врача, если:

- вокруг места укуса возникла значительная опухоль;

- в течение недели после укуса удерживаются высокая температура, головные боли, сонливость или иные симптомы;
- в местах укуса появился гной;
- на шее или других частях тела наблюдается вздутие лимфатических узлов;
- обнаружены вши в волосах;
- обнаружены укусы блох;
- обнаружены укусы клещей.

СРОЧНО!

Сразу же информируйте врача, если у вашего ребенка обнаружатся признаки потери сознания или такая слабость, что он не может двигаться. Если врача нет, не ждите. Сразу же отправьте ребенка в больницу.

Все указанные симптомы могут быть признаками того, что у ребенка шоковое состояние, наступающее у некоторых людей, которые сверхчувствительны к укусам (особенно пчел). Немедленно вызовите врача, если имеются иные симптомы— зуд вокруг головы, крапивница, кашель, покраснение кожи, тошнота, рвота или затруднено дыхание.

Действия родителей

В большинстве случаев все, что требуется — это промывание места укуса водой с мылом, наложение льда или холодного компресса и, наконец, покрытие места укуса чистой повязкой.

Если речь идет об укусах **блох**, то следует осмотреть домашних животных и уничтожить у них насекомых. В любом случае о случившемся надо сообщить врачу.

Очень тщательно следует лечить укусы **клещей**. Если врача нет поблизости, многих клещей можно удалить самому, тщательно вытаскивая их пинцетом из кожи. Затем следует осмотреть место укуса, удостовериться, что головка клеща не осталась в коже. Если она еще там, ее также следует удалить. Захватите головку пинцетом и тащите ее прямо. При необходимости сначала используйте стерильную иглу для освобождения головки из кожи. Действовать нужно осторожно, чтобы не раздавить клеща.

Если присутствуют иные симптомы кроме прямого укуса, то следует сообщить об этом врачу. Если ребенок теряет сознание или его реакция на укус кажется вам серьезной, сразу же везите его к врачу.

К сказанному надо добавить: наши врачи рекомендуют после удаления жала, содержащего яд, ограничиться протиранием места укуса раствором спирта или йода. Для уменьшения боли и отека прикладывают холод. На место укуса пчелы или осы нельзя класть землю, как советуют некоторые народные целители. С землей можно занести возбудителя гнойной инфекции и столбняк.

Охрана жизни детей на водных объектах

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!
2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

Правила перехода улицы

Обучая ребёнка грамотному переходу улицы, объясните ему, что необходимо строго, поэтапно соблюдать следующие правила.

Найдите безопасное место.

Не всегда рядом есть пешеходный переход. Главное, чтобы место перехода отличалось хорошим обзором: рядом не было поворотов, сто машин и других помех для осмотра.

Остановитесь на тротуаре возле обочины.

Всегда нужно делать остановку, паузу для наблюдения и оценки ситу; Никогда не выходите, а тем более не выбегайте на дорогу с ходу.

Прислушайтесь и осмотритесь.

Прислушаться - значит выбросить из головы посторонние мысли. Помните что транспорт, представляющий опасность, может быть скрыт. Осмотритесь, поверните голову влево и вправо.

Если видите приближающийся транспорт, дайте ему проехать. Всегда пропускайте движущийся автомобиль.

Если нет транспорта, переходите дорогу под прямым углом.

Продолжайте внимательно смотреть и прислушиваться, пока не перейдёте дорогу.

Смотреть по сторонам при переходе надо неоднократно, ведь обстановка на дороге может измениться: внезапно появится автомобиль, или транспорт, ехавший прямо, внезапно повернёт.

Памятки для детей

Правила поведения в лагере

1. Соблюдать установленный в лагере режим дня.

Приходить вовремя в 08.30. Уходить по разрешению воспитателя.

2. Обязательно иметь головной убор.
3. Подчиняться требованиям воспитателей.
4. Соблюдать технику безопасности.
5. Беречь имущество.
6. Быть вежливыми, доброжелательными по отношению друг к другу.
7. Соблюдать правила гигиены.

Пожарная безопасность

Общие требования безопасности

Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.

При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом преподавателю или работнику учреждения.

Учащиеся обязаны сообщить преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

Запрещается

Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами

Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы

Разводить костры на территории учреждения

Использовать пиротехнические средства

Курить на территории учреждения

Действия обучающихся в случае возникновения пожара

При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

При опасности пожара находится возле учителя. Строго выполнять его распоряжения.

Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учебного заведения.

По команде учителя (преподавателя) учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам и одноклассникам.

При выходе из здания находиться в месте, указанном учителем (преподавателем).

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся и их одноклассники обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила дорожно-транспортной безопасности

I. Правила безопасности для пешехода.

1. Передвигайтесь только по установленным маршрутам. 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.

8. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.

II. Безопасность велосипедиста.

9. Движение по дорогам разрешается с 14 лет. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.

10. Перед переходом дороги сойдите с велосипеда и ведите его рядом.

11. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.

12. Даже если Вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

III. Безопасность пассажира.

13. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.

14. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.

15. Не садитесь в машину к неизвестным людям.

16. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания воспитателя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

2. Общая продолжительность прогулки составляет 1–4 ч.

3. Во время экскурсии запрещается снимать обувь и ходить босиком.

4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

5. Запрещается пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и ягоды.

6. Запрещено трогать руками различных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

7. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями запрещено пить из открытых водоемов, использовать для этого только питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах.

9. Бережно относиться к природе, памятникам культуры, к личному и групповому имуществу.

Правила безопасности при проведении спортивных мероприятий

1. При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогреть мышцы.

3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
8. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.