

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО «ЛЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

165780 с. Яренск, ул. Урицкого, 57 телефон 5-26-04, 5-35-12 E-mail: lencdo@yandex.ru


Согласовано:
Председатель первичной
профсоюзной организации МБОУ
ДОД КЦДО

 А.М. Чешков

«22» 05 2023г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДОД КЦДО

 А.С. Самсонова

на основании приказа

от «22» 05 2023 г. № 88



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Старт»

для детей 7 – 17 лет.

Срок реализации программы: 18 дней.

Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:

Стрельченко Сергей Александрович,

педагог дополнительного образования.

с. Яренск

2023г.

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Календарный учебный график
4. Содержание изучаемого курса
5. Планируемые результаты
6. Формы аттестации обучающихся
7. Условия реализации программы
8. Перечень учебно-методического обеспечения
9. Список литературы
10. Приложения к программе

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» педагога дополнительного образования Стрельченко С.А. разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

- Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);

- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;

- Положение о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

Актуальность программы. Показатели иммунитета на севере у детей находятся на более низком уровне, чем у жителей других регионов страны, наблюдается повышенная заболеваемость ОРВ и ОРЗ. Одним из путей укрепления здоровья школьников становится разумная тренировка организма, помогающая существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость. Поэтому основным фактором, влияющим на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Педагогическая целесообразность данной программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют развитие творчества, самостоятельности, инициативы двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценки при

выполнении движений, формирование интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям.

Новизна программы заключается в том, что в образовательную деятельность включены утренние гимнастики, подвижные игры, большое количество соревновательных моментов, дыхательные гимнастики, беседы о здоровом образе жизни, а также о важных группах мышц и суставах человека, которые необходимо развивать.

Цель программы - основная цель создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физкультурно-спортивной направленности.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- способы укрепления собственного здоровья путем ежедневных тренировок.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность к спортивным тренировкам;
- воспитывать положительные нравственно - волевые качества.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, гибкость и выносливость.
- развивать внимание и координацию.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка школьников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст и условия набора в группу.

Программа предназначена для детей 7-17 лет.

Вид группы – общая физическая подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки.

Объём программы и режим занятий.

Продолжительность образовательного процесса – 18 дней, количество учебных недель 4, с 01 июня по 21 июня.

Формы, методы обучения.

Реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3. Практические методы:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые формы работы.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (рассказ, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, выполнение контрольных нормативов).

Формы подведения итогов реализации программы: степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый).

Организационно - педагогические условия реализации программы. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

2. План лагерной смены

Дни недели	Мероприятия	Ответственный
1 июня	Сбор воспитанников. Разбивка на отряды. Инструктажи по технике безопасности. Спортигры.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
2 июня	Контрольное взвешивание и измерение роста воспитанников. Тренировки.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
3 июня	Подготовка к открытию лагеря. Тренировки.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
5 июня	Открытие лагеря. Соревнования по л/а «Шиповка юных».	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
6 июня	Соревнования по кроссу на дистанции 1000м	
7 июня	Соревнования по кроссу на дистанции 2000м Беседа с медицинским работником «Здоровое питание».	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
8 июня	Тренировка по стрельбе. Тренировки по планам.	
9 июня	Тренировки. Соревнования по стрельбе. Просмотр фильма «Движение вверх»	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
10 июня	Соревнования по ОФП (Троеборье).	Начальник лагеря, педагог-организатор,

	Спортигры.	Педагоги ДО
12 июня	Соревнования по л/а 3000 метров. Спортигры.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
13 июня	Легкая атлетика. Контрольные нормативы. Игровая программа в районной библиотеке «По страницам сказок».	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
14 июня	Соревнования по гиревому спорту. Спортигры.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
15 июня	Соревнования по л/а «День прыгуна». Спортигры.	Начальник лагеря, педагог-организатор,
16 июня	Соревнования по биатлону. Спортигры.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
17 июня	Соревнования по настольному теннису. Спортигры.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
19 июня	Товарищеская игра по мини футболу (Педагоги-воспитанники) Подготовка к закрытию лагеря.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
20 июня	Контрольное взвешивание и измерение роста воспитанников. Тренировки. Подготовка к закрытию лагеря.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО
21 июня	Спортивно-развлекательная игра «Царь горы» Торжественное закрытие лагеря.	Начальник лагеря, педагог-организатор, Педагоги ДО

2.2. Основные формы организации:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон);
- подвижные игры на свежем воздухе
- эстафеты;
- закаливающие процедуры (Ежедневное мытье ног в прохладной воде по правилам закаливания);
- солнечные ванны (ежедневно);
- воздушные ванны (ежедневно).

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

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

В свободную минуту воспитанники принимают участие в подвижных играх, включающих все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Осанка – основа красивой походки», «Твой режим дня на каникулах», выпускаются профилактические газеты. Ежедневно ведется «Журнал здоровья».

Обязательно проводятся оздоровительные процедуры: закаливание, воздушные ванны, солнечные ванны. Закаливание проходит ежедневно перед тихим часом в виде мытья ног, с постепенным снижением температуры воды от теплой до прохладной. Чтобы дети дышали свежим воздухом, максимальное количество мероприятий и режимных моментов проходит на улице.

Трудовое направление

- выполнение трудовых обязанностей (дежурство в столовой и учебных кабинетах);
- коллективные трудовые дела.

Работа направлена на развитие трудовой активности и приобщение детей к труду.

Досуговое направление

- вовлечение наибольшего количества ребят в различные формы организации досуга;
- организация работы по открытию и закрытию лагерной смены.

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

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

3. Содержание программы

Теоретические занятия

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять

равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе, ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Кросс 3000 м.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка, велокросс, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для спортсменов. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2 соревнованиях, в

неделю. Сдача нормативов ГТО. Соревнования по л/а «Шиповка юных», кросс на дистанции 1000м, кросс на дистанции 2000м., соревнования по биатлону, соревнования по велокроссу 1000 м., 1500 м., 2000 м., соревнования по настольному теннису.

4. Ожидаемые результаты и способы их определения

Создание условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные воспитанниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения воспитанниками содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий воспитанники будут знать:

- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- базовую информацию о командных видах спорта;

В результате занятий обучающиеся получают возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

5. Формы аттестации обучающихся

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки, контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам соревнований.

6. Условия реализации программы

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2. Информационными ресурсами выступает литература, интернет-сайты, плакаты.

Практические занятия проводятся в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал», площадке ГТО, в ФОКе, в парке им. Землячка, школьный стадион. В процессе занятий широко используется имеющееся спортивный инвентарь.

Гигиенические требования:

- непосредственно образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- использование разных форм работы;
- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, организованный в соответствии с САНПиН;
- учебные столы, стулья, учебная доска, шкафы, мультимедиа.

Кадровое обеспечение

Кадры и условия труда работников:

- начальник лагеря- 1 шт.ед;
- педагоги- 6 шт.ед.;
- обслуживающий персонал-3 шт.ед.

Начальник и педагоги лагеря назначаются из числа педагогических работников КЦДО приказом директора. При приеме на работу в лагерь от работника требуется медицинское заключение о состоянии здоровья. Каждый работающий в лагере должен быть ознакомлен с условиями труда, правилами внутреннего распорядка и своими должностными обязанностями.

Начальник лагеря:

- обеспечивает общее руководство деятельностью лагеря, утверждает правила внутреннего распорядка лагеря, издает приказы по лагерю;
- на основе квалифицированных характеристик разрабатывает должностные обязанности работников лагеря, знакомит их с условиями труда, проводит инструктаж персонала лагеря по технике безопасности, профилактике травматизма и предупреждению несчастных случаев с детьми, утверждает график работы персонала лагеря, отвечает за организацию учета детей и персонала;
- создает необходимые условия для воспитательной и оздоровительной работы в лагере;
- несет ответственность за организацию питания детей в лагере.

Медицинская сестра осуществляет периодический контроль за санитарным состоянием лагеря, измеряет рост и вес детей в начале и конце смены.

Функции педагогов заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Каждый педагог несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда, проводят спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

8. Перечень учебно-методического обеспечения

Разметочные конусы, мячи для командных игр, секундомеры, свистки, набор штанг, гирь, гантелей для силовой подготовки, скакалки, бруссы, турники, тренажёры, фитнес коврики, спортзал для проведения спортивных игр, ракетки и мячи для настольного тенниса, площадка ГТО, лопата и грабли для подготовки ямы для прыжков, мишени №8, винтовки для стрельбы, пульки для стрельбы, рулетка для 3,5,10 кратных прыжков с места.

9. Список литературы

1. Утренняя гимнастика для детей / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.
2. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. – М., Сов. Россия, 2007.
3. Физическая культура / Л.Д. Глазырина. – Владос, 2005.
4. Занимательная физкультура / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.
5. Необычные физкультурные занятия / Е.И. Подольская. – Волгоград, Учитель, 2010.
6. Игры детей мира / Т.И. Линго. – Ярославль, «Академия развития», 2008.
7. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
8. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М., Просвещение, 2003.
9. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
10. Формирование представлений о здоровом образе жизни / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2009.

Приложение 1.

Расписание дня лагеря «СТАРТ»

Время	Девиз	Мероприятие
-------	-------	-------------

9.00-9.30	Чтобы быть весь день в порядке, Надо делать нам зарядку!	Зарядка.
9.30 – 9.45	Зарядка кончилась пора на линейку детвора!	Линейка.
9.45– 10.30	Нас столовая зовет, бутерброд отличный и компот!	Завтрак.
10.30 – 12.00	Чтобы не было нам скучно, Соревноваться идем дружно.	Спортивные состязания.
12.00-12.30	Лишь услышим зов игры, быстро на улицу выбежим мы.	Свободная деятельность.
12.30 – 13.00	Время обеда настало, и вот отряд за отрядом к столовой идет...	Обед.
13.00 – 14.00	До свиданья! До новых встреч!	Спортивные минутки в отрядах, беседы. Подведение итогов дня.

