***ПРОГРАММА***

***летнего оздоровления и отдыха***

***детей и подростков***

***«Испытай себя или тайна галактики СпорТур»***

Каникулы – это замечательная пора свободного от учебы времени, когда ребенок имеет возможность стать активным участником, организатором социально-значимой для себя деятельности, необходимо только создать условия для использования каникулярноговремени в интересах детства.

Летний лагерь создает условия для педагогически целесообразного, эмоционального, привлекательного отдыха и досуга школьников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самодеятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, игру и другие сферы возможного самоопределения.

***А К Т У А Л Ь Н О С Т Ь П Р О Г Р А ММ Ы***

### Лагерь является уникальной формой организации свободного времени детей разного возраста, пола, уровня развития с одной стороны и пространством для оздоровления, формирования здорового образа жизни, профилактики негативных явлений в детско-подростковой среде с другой.

Программа «Испытай себя или тайна галактики СпорТур»– многодневная игра с разнообразной спортивно-туристической, творческой деятельностью, в которую включается каждый, ведь по природе – ребенок великий испытатель, путешественник, фантазер, экспериментатор, искатель приключений.

Спортивно-туристское направление сегодня востребовано временем. Реализация данной программы обеспечивает приобщение детей к разумному взаимодействию с природой, позволяет овладевать умением организовывать безопасную жизнедеятельность в условиях естественной среды, учит преодолевать трудности, помогает окрепнуть физически, даёт импульс к накоплению жизненного опыта, развитию коммуникативных способностей, расширению творческих возможностей, служит стимулом для развития навыков самообслуживания, развивает чувство ответственности за себя и за других.

Данная программа – это чередование спортивных, оздоровительных, туристических, творческих, познавательных параллелей испытаний, содержание которых пронизано игрой – ведущей потребностью ребенка.

Игры помогают физическому, эмоциональному, духовному развитию детей, способствуют интеллектуальному росту, демонстрируют образцы социального поведения, закаляют ребят.

***Ц Е Л Ь П Р О Г Р А М М Ы***

Создание здоровьеобразующей среды для полноценного активного отдыха и оздоровления детей и подростков в летнее каникулярное время средствами туристско-экскурсионной деятельности, физической культуры и спорта, психологии и образования.

***З А Д А Ч И П Р О Г Р А М М Ы***

* формирование навыков здорового образа жизни, режима питания и жизнедеятельности в экологически благоприятной среде в условиях лета;
* сохранение и восстановление здоровья детей в природно-климатических условиях Черноморского побережья Краснодарского края средствами физкультурно - спортивной деятельности;
* приобретение и закрепление туристических умений и навыков, формирование основ экологической культуры; развитие познавательных интересов детей;
* создание творческой атмосферы взаимопонимания, взаимоуважения, взаимопомощи;
* организация дополнительного образования в условиях лагеря, развитие творческого потенциала детей и подростков.

***У Ч А С Т Н И К И П Р О Г Р А М М Ы***

Программа рассчитана на школьников в возрасте 7-16 лет, объединенных в экипажи (отряды) по 30 человек для участия в испытаниях по параллелям и поиске тайны галактики «СпорТур». Во главе экипажа - командир и штурман (вожатый). Экипажи делятся на следопытов, путешественников и испытателей.

***А Л Г О Р И Т М***

***И Г Р О В О Й Д Е Я Т Е Л Ь Н О С Т И***

Игровая модель данной программы – путешествие с испытаниями и поиском тайны энергетической галактики «СпорТур» длиною в 21день. Путешествие проходит под девизами: «Сильнее, выше, быстрее!», «Будьте здоровы! Всегда здоровы!» Алгоритм смены состоит из:

- старта в энергетическую галактику «СпорТур»;

– испытаний по параллелям: спортивной, туристической

экскурсионной, творческой;

– возвращения на землю.

Для прохождения испытаний экипажи объединяются в дружины по возрастам : дружина следопытов ( 7-10 лет),

дружина путешественников (11-13 лет),

дружина испытателей (14-16 лет)

Путешествие по энергетической галактике делится на семь 3-х дневных испытательных уровней.

Руководит путешествием ЦУП (центр управления полетом – педагогический коллектив) и клуб звездных лидеров (детское самоуправление).

Задача участников программы – космонавтов, объединенных в экипажи пройти все испытания, обследовать все объекты галактики (кометы, метеориты, созвездия, звезды) и открыть тайну галактики «СпорТур», населяют которую жители, ведущие только здоровый образ жизни.

В пути участников ждут испытания, приключения, походы, конкурсы, соревнования, встречи с космическими пиратами, нарушающими законы здоровой галактики.

Каждый экипаж имеет звездную карту галактики, в которой фиксируется успешное выполнение заданий, результаты испытаний и записываются нарушения, допущенные в ходе приключений. Итоги подводятся по прошествии каждого уровня испытаний (через 3 дня) на утренней поверке, результаты наглядно отражаются на экране соревнования экипажей.

Общая звездная карта (экран соревнований) всех экипажей с результатами, показывает промежуточные результаты и лидеров испытаний

Экипаж, набравший наибольшее количество звезд, становится образцовым экипажем и получает право открыть тайну галактики «СпорТур» и оставить запись о своем экипаже на звездной дорожке.

В конце смены участники программы, преодолевшие все испытания и открывшие тайну, получают памятный диплом энергетической галактики .

***В О З М О Ж Н О С Т И П Р О Г Р А М М Ы***

* самоопределение и самореализация в предлагаемых видах деятельности;
* приобретение спортивно- туристических навыков, опыта общения с природой;
* расширение сферы познавательных интересов об окружающем мире;
* оздоровление и физическая закалка;
* приобретение новых друзей и впечатлений; опыта общения со сверстниками;
* реализация лидерского потенциала и приобретение навыков организаторской деятельности при работе в органах самоуправления.

**О С Н О В Н Ы Е Ф О Р М Ы**

**С П О Р Т И В Н О –Т У Р И С Т И Ч Е С К О Й Р А Б О Т Ы**

* **ежедневная утренняя зарядка**
* **гигиенические процедуры**
* **закаливающие процедуры: загорание, морские купания**
* **обучение плаванию**
* **подвижные игры на свежем воздухе**
* **занятия в спортивных секциях**
* **туристические соревнования, эстафеты**
* **спартакиады, конкурсы, марафоны, чемпионаты**
* **олимпийские игры**
* **мастер-класс по туризму**
* **походы, прогулки, пешеходные экскурсии**

**П У Т Е В О Д И Т Е Л Ь**

**по параллели творческих испытаний**

|  |  |
| --- | --- |
| I испытательный уровень – организационный  1-3 день | |
| Испытания  активно-  ознакомительные | Организационный сбор «Экипаж – одна семья»  Смотр орбитальных комплексов, оформление  отрядных уголков  Старт экипажей на поиски тайны галактики «СпорТур»  (линейка открытия)  Праздничная танцевальная разрядка «Здорово живешь!».  Песенный практикум  Игровой практикум  Презентация вожатского отряда |
| II испытательный уровень - экологический  4-6 день | |
| Испытание  познавательно-  воспитательные | Конкурс поделок из природного материала «Чудо-юдо»  Хобби-модуль «Параллельные миры»  Конкурс рисунков на асфальте «Формула здоровья»  Конкурс музыкальных клипов  Мульт – парад  Конкурс «Я рисую море» |
| III испытательный уровень – спортивный  7-9 день | |
| Испытания командно- соревновательные | Клубная вечеринка «Книга рекордов «Энергетика».  Танцевальный практикум  Психологический практикум  Флеш – Моп по- энергетически  Акция «Привет Олимпийскому Сочи – 2014» |
| IV испытательный уровень – оздоровительный  10-12 день | |
| Испытания активно- закаливающие | Пляжная фиеста «В царстве Нептуна»  Хобби-модуль «Параллельные миры »  Конкурс групп танцевальной поддержки «ЗОЖигай!».  Юмористический кросс с препятствиями  Танцевальный марафон «Движение – жизнь»  Конкурс «Здоровая улыбка»  Коллективное творческое дело «7 чувств» |
| V испытательный уровень - творческий  13-15 день | |
| Испытания развлекательно- развивающие | «Конкурс вожатского мастерства».  Рейтинг-шоу «Мисс и мистер «СпорТур»  Фестиваль детских модельных агентств  «Энергетика моды».  Конкурс актерского мастерства и театров  здоровья «Солнце, воздух и вода – наши лучшие  друзья»  Оформительский практикум  Летний маскарад «Новый год наоборот» |
| VI испытательный уровень - туристический  16-18 день | |
| Испытания активно- познавательные | Перепись населения «Энергетической  галактики»  Хобби-модуль «Параллельные миры »  (спортивные, творческие, прикладные,  досуговые обьединения и клубы по  интересам)  Агентство рекламы здоровья (выпуск плакатов,  рекламных листков)  Тест-экспресс «Дорога к здоровью»  Фаворит-шоу «Игры разума или гимнастика  ума»  Игра на местности «Хвост дракона» |
| VII испытательный уровень – заключительный  19-21 день | |
| Испытания командно- завершающие | Хобби-модуль «Параллельные миры». Итоговый  концерт – презентация работы обьединений, выставка  творческих работ.  Концерт «Вожатское созвездие».  «Возвращение на землю» (линейка закрытия).  Костер воспоминаний.  Церемония прощания «Всем нашим встречам  разлуки, увы, суждены». |

Режим дня энергетической галактики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6.30** |  | **Планерка в ЦУПе** |
| **7.30** |  | **Подъем** |
| **7.35** |  | **Физзарядка** |
| **7.55** |  | **Санитарно-гигиеническая параллель испытаний**  **( н*аведение порядка на территории и в корпусах*)** |
| **8.15** |  | **Старт дня. Утренняя поверка.**  **(*сбор-инструктаж экипажа)*** |
| **8.30** |  | **Завтрак на орбите** |
| **9.30** |  | **Заседание клуба энергетических лидеров.** |
| **11.00** |  | **Тест на чистоту (*санитарный обход*)** |
| **9.30-13.00** |  | **Экскурсионная параллель испытаний**  **Оздоровительная параллель испытаний**  **(*водные, солнечные, воздушные процедуры*)**  **Туристическая параллель испытаний**  ***(походы, мастер-классы, прогулки, экспедиции)***  **Творческая параллель испытаний**  **(*музыкальные, игровые ,танцевальные часы****)* |
| **13.00** |  | **Обед на орбите** |
| **14.00-16.00** |  | **Тихий час** |
| **16.00-16.30** |  | **Санитарно-гигиеническая параллель испытаний**  **( н*аведение порядка на территории и в корпусах*)** |
| **16.30** |  | **Полдник на орбите** |
| **17.00-19.00** |  | **Спортивная параллель испытаний**  ***(соревнования, эстафеты, тренировки)***  **Творческая параллель испытаний**  **( *праздники, конкурсы, КТД, пресс-клуб)***  **Увлекательно-образовательная параллель испытаний**  **(*объединения*: *спортивные, творческие, прикладные)***  **Оздоровительная параллель испытаний**  **Туристическая параллель испытаний** |
| **19.00** |  | **Ужин на орбите** |
| **19.30-21.30** |  | **Вечерняя творческая параллель испытаний**  ***(танцразрядка, видеоклуб, игротека, библиотека*)**  **Вечерняя спортивная параллель испытаний** |
| **21.00** |  | **Фуршет на орбите** |  | | **Фуршет на орбите** | |
| **21.30**  **22.00** |  | **Вечерняя звездочка экипажа**  **Финиш дня (отбой для младших экипажей)** |  | **Релаксация (Вечерняя звездочка экипажа).** | |
| **22.30**  **23.00** |  | **Вечерняя звездочка экипажа**  **Финиш дня (отбой для средних и старших экипажей )** |

**Кадровое обеспечение**

**П У Т Е В О Д И Т Е Л Ь**

**по экскурсионной параллели испытаний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I испытательный уровень – организационный  1-3 день | | |
| Испытание активно-ознакомительное | Знакомство с территорией и службами жизнеобеспечения лагеря «Звездная эстафета» | |
| Испытание инструктивно-профилактическое | Знакомство с экскурсионными маршрутами. Инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий. | |
| II испытательный уровень - экологический  4-6 день | | |
| Испытание тематически-морское | Прогулка на теплоходе по Черному морю | |
| Испытание познавательно-экологическое | Автобусно-теплоходная экскурсия в долину Лотосов | |
| III испытательный уровень – спортивный  7-9 день | | |
| Испытание конно-спортивное | Конная прогулка по долине Сукко | |
| Испытание пешеходно- познавательное | Экскурсия на водопады | |
| Испытание военно-патриотическое | Марш-бросок к памятнику героям павшим в годы ВОВ | |
| IV испытательный уровень – оздоровительный  10-12 день | | |
| Испытание оздоровительно-тематическое | | Экскурсия на пасеку  «Медовый рай» |
| Испытание оригинально-приключенческое | | Поездка на грязевой вулкан у побережья Азовского моря |
| V испытательный уровень - творческий  13-15 день | | |
| Испытание историко-романтическое | | Посещение рыцарского турнира в средневековом замке «Львиная голова» |
| Испытание активно-развлекательное | | Активно-игровая программа в африканской деревне «Вимбуза» |
| VI испытательный уровень - туристический  16-18 день | | |
| Испытание военно-историческое | | Экскурсия в город-герой Новороссийск |
| Испытание военно-историческое | | Экскурсия в музей техники под открытым небом «Военная горка» |
| Испытание водно-игровое | | Активный отдых в аквапарке |
| VII испытательный уровень – заключительный  19-21 день | | |
| Испытание обзорно-образовательное | | Автобусная экскурсия по городу-курорту Анапа |
| Испытание познавательно-эмоциональное | | Поездка на представление в Утришский дельфинарий |

**П У Т Е В О Д И Т Е Л Ь**

**по спортивной параллели испытаний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I испытательный уровень – организационный  1-3 день | | |
| Испытание инструктивно-профилактическое | | Знакомство с формами спортивной и оздоровительной работы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом, купании, пребывании на солнце.  Получение спортивного инвентаря и туристического снаряжения. |
| Испытание военно- активное | | Смотр строя и песни  «Звёздные воины» |
| Испытание командно-коллективное | | Активно-игровая программа  «Веревочный курс» |
| II испытательный уровень - экологический  4-6 день | | |
| Испытание водно-индивидуальное | | Соревнования по плаванию |
| Испытание соревновательное | | Марафон «Энерджайзер», посвященный Олимпийским  играм |
| Испытание интеллектуальное | | Чемпионат по шашкам |
| III испытательный уровень – спортивный  7-9 день | | |
| Испытание спортивно-командное | | Межотрядные соревнования  «Весёлые старты» |
| Испытание спортивно-командное | | Чемпионат по футболу |
| Испытание спортивно-командное | | Чемпионат по волейболу, пионерболу |
| Испытание спортивно-командное | | Чемпионат по баскетболу |
| IV испытательный уровень – оздоровительный  10-12 день | | |
| Испытание ежедневно- закаливающее | Воздушные, водные, солнечные процедуры: морские купания, загорание. | |
| Испытание ежедневно- оздоровительное | Операция «Мойдодыр»  (гигиенические процедуры, душ) | |
| Испытание ежедневно-режимное | Санитарный обход  с вручением переходящего приза «Энергетёнка Чистюли» | |
| V испытательный уровень - творческий  13-15 день | | |
| Испытание спортивно- творческое | Пенальти шоу «Звёзды футбола» | |
| Испытание спортивно - творческое | Дружеский матч комических команд по футболу | |
| Испытание спортивно- командное | Олимпийская Одиссея | |
| Испытание спортивно- командное | Турнир скакалочников | |
| Испытание спортивно- командное | Конкурс утренних зарядок | |
| VI испытательный уровень - туристический  16-18 день | | |
| Испытание спортивно-туристическое | Занятия по расписанию секций, объединений | |
| Испытание спортивно-туристическое | Отрядные тренировки по различным видам спорта и туризма | |
| Испытание спортивно- ориентированное | Игра на местности «Ориентир» | |
| Испытание маршрутно - командное | Военно-тактическая игра «Секретный полигон» | |
| VII испытательный уровень – заключительный  19-21 день | | |
| Испытание интеллектуальное | Блиц турнир по шахматам | |
| Испытание спортивно-командное | «Веселые старты: дети- вожатые» | |
| Испытание заключительное | Награждение спортсменов - победителей на линейке закрытия смены | |

**П У Т Е В О Д И Т Е Л Ь**

**по туристической параллели испытаний**

|  |  |
| --- | --- |
| I испытательный уровень – организационный  1-3 день | |
| Испытание инструктивно-профилактическое | Знакомство с туристическими маршрутами. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в походе. |
| Испытание адаптационно- оздоровительное | Марш бросок на пляж  «Здравствуй, море!» |
| Испытание пешеходно-ознакомительное | Прогулка по окрестным равнинам и горам |
| II испытательный уровень - экологический  4-6 день | |
| Испытание очистительно-экологическое | Экологический десант  «Чистое море» |
| Испытание познавательно-экологическое | Экспедиция по изучению ландшафта и флоры окрестных гор |
| III испытательный уровень – спортивный  7-9 день | |
| Приключение заповедно-оздоровительное | Пешеходная экспедиция по флористическому заповеднику Большой Утриш |
| Испытание горно-романтическое | Восхождение на гору Сукко  «Вечер легенд на закате» |
| IV испытательный уровень – оздоровительный  10-12 день | |
| Приключение природно-исследовательское | Путешествие по морскому побережью |
| Приключение походно-туристическое | Однодневный поход на озеро в долине Сукко |
| V испытательный уровень - творческий  13-15 день | |
| Приключение рекламно-практическое | Фотоэкспедиция  «Тайна летней планеты» |
| Приключение волшебно-познавательное | Ночная экспедиция по изучению небесных светил  «Звездный купол» |
| VI испытательный уровень - туристический  16-18 день | |
| Испытание активно-познавательное | Туристическая бродилка «Робинзонада» |
| Испытание активно-туристическое | Двухдневный пеший поход с ночёвкой в палатках на берегу моря |
| VII испытательный уровень - заключительный  19-21 день | |
| Испытание таинственно-прощальное | Встреча рассвета на горе Сукко |
| Испытание прощально- эмоциональное | Марш- бросок на пляж  «До свиданья, море!» |