



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «БИГИЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПЕРВОГО ДИРЕКТОРА,
ОТЛИЧНИКА НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СССР А.П.ГОРОХОВА»
(Горюновская СОШ, филиал МАОУ «Бигилинская СОШ»)

УТВЕРЖДЕНО
«13» мая 2026 г
Начальник лагеря _____ Е.Ф. Сидоренко

Комплекс оздоровительных процедур в пришкольном лагере

Цель: формирование культуры физического здоровья, интереса к спорту, мотивация детей на заботу о своем здоровье и активный отдых.

Организационный период:

- Проведение диагностики (проведение анкет в виде незаконченных предложений, проведение тестов).
- Проведение спортивно-игровых часов.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Экскурсии с использованием подвижных игр.
- Предъявление режима дня не только как нормы нахождения в лагере, а как механизма, способствующего оздоровлению ребенка.

Основной период:

- Выполнение режима дня (зарядка, купание в бассейне г.Заводоуковск, дневной отдых, прогулки).
- Получение ребенком новой информации через различные формы дел (тематические "огоньки", дискуссии, интеллектуальные игры, творческие программы и конкурсы, акции здорового образа жизни и многое другое.)
- Обеспечение двигательной активности через спортивные игры, различные подвижные игры, походы, веселые старты и эстафеты, часы здоровья.
- Аналитическая деятельность, направленная на усиление успешности каждого ребенка и помощь ему в затруднительных ситуациях.
- Информационное обеспечение - пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.
- Соблюдение техники безопасности, первая медицинская помощь.

Итоговый период:

- Анализ прошедших в лагере изменений.

▪ День недели	Содержание процедур
Первый день	- Утренняя зарядка; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Второй день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Как следует питаться»; - Инструктаж по ТБ: «Осторожно, клещ!»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Третий день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Чистота – залог здоровья»; - Инструктаж «Правила безопасного поведения на прогулках, о правиле перехода улиц и дорог»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Четвертый день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Сон – лучшее лекарство»; - Инструктаж по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Пятый день	- Утренняя зарядка; - Минутки здоровья «Забота о глазах»; - Флешмоб «Вместе мы одна семья»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Знакомство с комплексом ГТО и его историей; - Обливание ног перед сном
Шестой день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Поведение в природе»; - Инструктаж: «Правила безопасного поведения на воде и оказание помощи пострадавшим на воде»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Седьмой день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Вредные привычки»; - Игры на свежем воздухе; - Экскурсия в музей МО МВД РФ «Заводоуковский»; - «Сдача нормативов комплекса ГТО (1 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Восьмой день	- Утренняя зарядка; - Музыкально-игровая программа «Я на солнышке лежу!»; - Спортивные игры на свежем воздухе; - Спортивно-игровая программа «Мой весёлый звонкий мяч» в МАУК ЗГО «ЗКДЦ»; - Спартакиада детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием - Обливание ног перед сном
Девятый день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Секреты белоснежной улыбки»; - Спортивные игры на свежем воздухе; - «Сдача нормативов комплекса ГТО (2 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Десятый день	- Утренняя зарядка; - Игровая вертушка «Здоровье – это жизнь» (по знанию ПДД);

	- «Сдача нормативов комплекса ГТО (3 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Одиннадцатый день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Закали свой организм»; - Экскурсия в ОГПС – 25; - Пожарная эстафета; - Подвижные игры на свежем воздухе; - «Сдача нормативов комплекса ГТО (4 ступень)»; - Обливание ног перед сном
Двенадцатый день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Здоровье в движении»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Тринадцатый день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «Гигиена тела»; - Веселые старты «Вперёд, юные таланты»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Обливание ног перед сном
Четырнадцатый день	- Утренняя зарядка; - Минутка здоровья «О вреде курения»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Веселые старты «Вперёд, юные таланты»; - Танцевальный коктейль «Диско – бум» в МАУК ЗГО «ЗКДЦ»; - Обливание ног перед сном
Пятнадцатый день	- Утренняя зарядка; - Конкурс рисунков « Волшебные пальчики»; - Подвижные игры на свежем воздухе; - Танцевальный марафон «Радости и веселья»; - Обливание ног перед сном