

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ

Московских Т.А.

ФИО

«__» _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Старший воспитатель

Полякова У.С.

ФИО

«__» _____ 2025 г.

Программа
летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
«Путь к здоровью»
(краткосрочная)

Составитель:
старший воспитатель
Полякова У.С.

п. Турма-2025

Информационная карта программы:

Полное название программы:	Путь к здоровью
Полное название организации, ведомственная принадлежность, форма собственности:	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Турманская средняя общеобразовательная школа»
Ф.И.О., должность составителя (составителей) или автора (авторов) программы	Старший воспитатель Полякова У.С.
Направленность программы:	Здоровьесобирательная
Характеристика целевой группы (возраст детей, количество, специфика):	Возраст детей 7-17 лет Кол-во детей 40 чел
Цели программы:	Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

Срок реализации программы:	18 дней																											
Организация работы в лагере:	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="488 405 1209 481">Элементы режима дня</th> <th data-bbox="1216 405 1485 481">Пребывани с 8.30 до 18.00 часов</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="488 490 1209 521">Сбор детей, зарядка</td> <td data-bbox="1216 490 1485 521">8.30 - 9.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 530 1209 562">Утренняя линейка</td> <td data-bbox="1216 530 1485 562">9.00 - 9.15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 571 1209 602">Завтрак</td> <td data-bbox="1216 571 1485 602">9.15 - 10.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 611 1209 678">Работа по плану отрядов, общественно полезный труд.</td> <td data-bbox="1216 611 1485 678">10.00 - 12.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 687 1209 719">Обед</td> <td data-bbox="1216 687 1485 719">12.00 - 13.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 728 1209 759">Оздоровительные процедуры</td> <td data-bbox="1216 728 1485 759">13.00 - 14.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 768 1209 799">Дневной сон</td> <td data-bbox="1216 768 1485 799">14.00 – 15.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 808 1209 840">Свободное время</td> <td data-bbox="1216 808 1485 840">15.30 - 16.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 848 1209 880">Полдник</td> <td data-bbox="1216 848 1485 880">16.00-16.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 889 1209 920">Игры на свежем воздухе</td> <td data-bbox="1216 889 1485 920">16.30 – 17.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 929 1209 960">Минутка безопасности, операция «Порядок»</td> <td data-bbox="1216 929 1485 960">17.30-18.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="488 969 1209 1001">Уход домой</td> <td data-bbox="1216 969 1485 1001">18.00</td> </tr> </tbody> </table>		Элементы режима дня	Пребывани с 8.30 до 18.00 часов	Сбор детей, зарядка	8.30 - 9.00	Утренняя линейка	9.00 - 9.15	Завтрак	9.15 - 10.00	Работа по плану отрядов, общественно полезный труд.	10.00 - 12.00	Обед	12.00 - 13.00	Оздоровительные процедуры	13.00 - 14.00	Дневной сон	14.00 – 15.30	Свободное время	15.30 - 16.00	Полдник	16.00-16.30	Игры на свежем воздухе	16.30 – 17.30	Минутка безопасности, операция «Порядок»	17.30-18.00	Уход домой	18.00
Элементы режима дня	Пребывани с 8.30 до 18.00 часов																											
Сбор детей, зарядка	8.30 - 9.00																											
Утренняя линейка	9.00 - 9.15																											
Завтрак	9.15 - 10.00																											
Работа по плану отрядов, общественно полезный труд.	10.00 - 12.00																											
Обед	12.00 - 13.00																											
Оздоровительные процедуры	13.00 - 14.00																											
Дневной сон	14.00 – 15.30																											
Свободное время	15.30 - 16.00																											
Полдник	16.00-16.30																											
Игры на свежем воздухе	16.30 – 17.30																											
Минутка безопасности, операция «Порядок»	17.30-18.00																											
Уход домой	18.00																											

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2. Содержание программы

2.1 План-сетка программы

2.2 Условия реализации программы

2.3 Список литературы

Приложения

Пояснительная записка

Выявление проблемы

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи создаёт объективные препятствия на пути эффективной модернизации Российского образования, без него невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития образовательной и профессиональной школы.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Состояние здоровья ребенка может стать причиной его отставания в интеллектуальном развитии.

Как показали наши наблюдения, современные дети в свободное время предпочитают проводить сидя, держа в руках телефон или планшет. От такого длительного времяпрепровождения состояние костно – мышечной системы деградирует, развивается гиподинамия и апатичное отношение к активным видам деятельности. На предложение поиграть на перемене дети в один голос заявляют, что не знают, во что можно поиграть. Единственное, что дети могут предложить из игр – догонялки.

О проблеме снижения показателей при сдаче норм ГТО заявили учителя физической культуры. По их мнению, данные показатели стали снижаться в последнее время из – за малоподвижного образа жизни детей, а так же устойчивой непопулярности игр по правилам в помещении и на воздухе, и что не мало важно, из – за незнания детьми таких игр.

Актуальность проекта

Решение данной проблемы мы видим в пропаганде Здорового Образа Жизни.

Самое главное в наше время понимать смысл сочетания слов «здоровый образ жизни». Он очень широк и более глобален, чем может показаться на первый взгляд. Несомненно, слово «здоровье» играет важную роль для всего живого на Земле, как фундамент его существования. И наше время политика государства направлена на развитие массового спорта и популяризацию здорового образа жизни.

Данное направление мы определили как профильное и назвали его «Здоровьесобирательное». Программа «Путь к здоровью» укажет детям маршрут, следуя по которому, ребята получают теоретические знания и практические навыки по укреплению здоровья и приобретут опыт организации свободного времени.

Концептуальная основа

Прототипом *Здоровьесобирательного* направления является **физическое воспитание**, которое тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя,

вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе, которое направлено на приобретение знаний о себе (своих возможностях, особенностях), о том как эти знания использовать и обратить себе во благо. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия через игру с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, помочь детям расширить круг компетенций в области организации свободного времени в период летних каникул.

Данная лагерная смена должна явиться для каждого ребенка своеобразной копилкой новых игр и занятий и побудить ребят к поиску других, пока еще не известных игр для того, чтобы сделать отдых интересным и полезным.

Цель

Цель: Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

Задачи

Задачи:

- 1 Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
4. Повышение спортивного мастерства.
5. Расширение кругозора в области здоровьесбережения.
6. Знакомство с новыми играми и видами спорта.

Содержание

Данная программа по своей направленности является профильно - комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря через агитацию ЗОЖ.

Сроки и условия пребывания:

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение I лагерной смены – 18 дней. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастном отряде 40 человек. Состав отряда подобран таким образом, чтобы имелась возможность наладить работу группы самоуправления. Так, в отряде зачислены дети из младших классов и к ним прикреплены дети из старших классов, которые будут выполнять роль волонтеров.

Всего в лагере отдыхают 40 обучающихся.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте 7–17 лет.

Этапы реализации программы

Реализация программы осуществляется по следующим приоритетным направлениям:

I. Организационно-методическая работа (апрель – май)

1. Организация работы всех служб.
2. Подготовка методической и нормативной документации.
3. Разработка программы.
4. Планирование деятельности.
5. Подготовка помещений образовательного учреждения к летнему периоду.

II. Вступительная часть: «На старт»- 4 дня.

1. Знакомство (детей с детским коллективом, со взрослыми, с правилами смены, с ТБ, устройство быта).

2. Мониторинг детей для определения роли участия в массовых мероприятиях лагеря (анкетирование детей с целью установления приоритетных желаний ребенка в реализации себя).

3. Настроить структуру самоуправления смены (распределение ролей среди отряда).

4. Создать традиции смены из некоторых режимных моментов.

6. Объединить детей в группы по интересам.

7. Формирование рекламно – информационного союза для пропаганды активной жизненной позиции каждого участника смены.

8. Вовлечение детей в деятельность.

9. Информационное просвещение в области ЗОЖ и ГТО

III. Деятельностная часть: «Внимание» -10 дней.

1. Знакомство детей с новыми играми (подвижными и спокойными, народными и современными, спортивными и интеллектуальными, в помещении и на воздухе).

2. Проведение спортивно – массовых, досуговых мероприятий по направлениям.

3. Производство художественно – эстетического и агитационно – просветительского оформления.

IV. Итоговая: «Марш»- 4 дня.

1. Проведение итогового мониторинга, подсчет баллов участников смены с целью определения результативности проделанной работы.

2. **Слёт ЮНИОРОВ**; викторина (на ней ребята смогут посостязаться в теоретических знаниях о ЗОЖ); Демонстрация результатов – игровые соревнования, где ребята покажут свое мастерство в новых играх(творчества, спортивных умений, интеллектуальных знаний)

3. Награждение участников по номинациям и победителей.
4. Рефлексия.

Механизм реализации

Игра – это вид и форма деятельности, при которой можно завлечь ребенка, мотивировать его и реализовать при этом любые цели. Поэтому план мероприятий всей смены пронизан единой сюжетной линией.

Идея смены: «Все участники смены готовятся к большому «Слету ЮНИОРОВ». Юниор – это юный спортсмен, юный физкультурник или игрок. На этом слете каждый индивидуально или в команде сможет продемонстрировать различные спортивные качества, которые проявляются в игре и в спортивных состязаниях; показать свои творческие способности. За проявление своих качеств каждый участник получит награждение.

По плану каждый день смены посвящен подготовке к слету. В начале смены детям будет предложен нарисованный маршрут движения к цели: на первом этапе ребята, как спортсмены, будут готовиться к большому пути (встретятся с доктором, инструктором по питанию и тренером, роль которых будут выполнять волонтеры); на втором этапе ребята будут двигаться к цели разными способами, так, как делают это спортсмены и попутно пополнять багаж знаний о них (Гоняем на роликах, едим на велосипеде и т.д.); на заключительном этапе дети смогут продемонстрировать полученные навыки игры в различные игры, а также знания о ЗОЖ.

Кадровое обеспечение программы:

1. Старший воспитатель.
2. Воспитатели.
3. Педагог дополнительного образования.
4. Уборщики служебных помещений.
5. Заведующий столовой
6. Работники кухни

Материально-техническое обеспечение:

При работе летнего оздоровительного лагеря используются:

- Учебные кабинеты.
- Спортивный зал.
- Спортивная площадка.
- Библиотека.
- Столовая.
- Аппаратура:
 - Мультимедийная установка;
 - колонки;
 - цифровой фотоаппарат;
 - компьютеры.
- Спортивный инвентарь:
 - баскетбольные и футбольные мячи;

- волейбольные мячи;
- резиновые мячи разных размеров;
- скакалки, гимнастические обручи;
- настольный теннис.
- Развивающие игры: шашки, шахматы, строительный конструктор, бизнес-игры.
- Настольные игры: домино, лото, футбол.
- Канцелярские товары.
- Бытовые предметы: столы и стулья в необходимом количестве.
- Медицинская аптечка.

Формы организации деятельности		
Массовые	Групповые	Индивидуальные
Праздники Конкурсы Спортивные соревнования КТД	Отрядные огоньки Беседы, КТД Спортивно-оздоровительные процедуры	Индивидуальные беседы, тренинги, игры

Методическое сопровождение программы

Основными методами организации деятельности являются:

- Метод игры (игры отбираются воспитателями в соответствии с поставленной целью);
- Методы театрализации (реализуется через костюмирование, обряды, ритуалы);
- Методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);
- Метод коллективной творческой деятельности (КТД).

Психологические услуги предоставляются в следующих формах:

- Проведение воспитательно-профилактической работы с детьми в целях предотвращения или устранения негативных психологических факторов, ухудшающих их психическое здоровье;
- Беседы с детьми по налаживанию и поддерживанию их межличностных взаимоотношений.

Режим дня

Элементы режима дня	Пребывание детей
	с 8.30 до 18.00 часов
Сбор детей, зарядка	8.30 - 9.00
Утренняя линейка	9.00 - 9.15
Завтрак	9.15 - 10.00
Работа по плану отрядов, общественно полезный труд.	10.00 - 12.00
Обед	12.00 - 13.00
Оздоровительные процедуры	13.00 - 14.00

Дневной сон	14.00 – 15.30
Свободное время	15.30 - 16.00
Полдник	16.00-16.30
Игры на свежем воздухе	16.30 – 17.30
Минутка безопасности, операция «Порядок»	17.30-18.00
Уход домой	18.00

1. Зарядка – 15 мин.
2. Линейка – 10 мин.
3. Занятия с использованием компьютерной техники для детей 7-10 лет – 15-20 минут, для детей 11-15 лет – 25-30 минут.
4. Перерывы между занятиями – 20 минут.

Принципы реализации

1. **Принцип не нанесения вреда** организация отдыха детей производится таким образом, чтобы каждый ребенок нашел возможность реализовать свои интересы в деятельности без принуждения
2. **Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов**
3. **Принцип триединого представления о здоровье** (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья)
4. **Принцип непрерывности и преемственности** (здоровьесберегающая работа проводится каждый день с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в воспитательной работе)
5. **Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися** Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия воспитательного процесса и сам школьник помогает им в решении этой общей задачи. У учащихся воспитывается ответственность за свое здоровье. К каждому учащемуся осуществляется индивидуальный подход
6. **Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии.** Для детей создан такой уровень нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого) соответствует тренирующему режиму, таким образом, является охранительным (щадящим), ниже утомляющего.

Исходя из выше сказанного, школьный лагерь работает по направлениям:

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке, в помещении; подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники и соревнования, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом.

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 мероприятий присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа безопасности», тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки». Ведется «Журнал здоровья».

Для достижения результатов в данном направлении каждый отряд занимается по направлениям в кружке по интересам. График занятий вывешивается на информационном стенде. Занятия проводят волонтеры и специалисты.

Средства: торжественное открытие смены, операция «Мисс Грация, «Рыцарский турнир» «Музыкальный марафон», игра «Поиски клада» (ориентирование), «Мисс и мистер лагеря». В художественно – творческом направлении: конкурс рисунков по темам; оформление информационных стендов; художественное сопровождение планируемых мероприятий; изготовление атрибутов для болельщиков и участников.

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. приобщение детей к физической культуре и спорту;
2. использование развивающих форм оздоровительной работы.

«В воспитании нет каникул» – эта педагогическая формула становится правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением новых **игровых технологий**: «Рыцарский турнир», «Мисс грация», а также открытие и закрытие лагеря. Организована «Школа безопасности», целью и задачей, которой стало изучение опасностей, угрожающих школьнику и разрабатывающих способов защиты от них в

любых условиях обитания человека, закрепление практических навыков и умений, находясь в экстремальных ситуациях.

Мероприятия в «Школе безопасности»:

- «Встреча с доктором Пилюлькиным» - на ней дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.
- «Школа юного туриста», на занятиях в которой дети впервые учатся ориентироваться на местности, ставить палатку, разбивать бивак и вязать первые туристические узлы.
- «Приемы самообороны», где дети узнают от опытных тренеров отделения единоборств первые приемы самозащиты.
- «На улицах большого города», вместе с инспектором ГИБДД проводятся занятия по правилам дорожного движения, и соревнования с использованием знаков дорожного движения.

Используя **образовательные технологии**, различные знания и умения в таких предметах как: биология, математика, русский язык, ОБЖ, история были разработаны новые праздники. А именно:

- ✓ физкультура и ОБЖ (занятия в школе юного туриста, игры по правилам дорожного движения);
- ✓ физкультура и биология (встреча с доктором Пилюлькиным);
- ✓ физкультура и история («Спортивная викторина», праздник: «По дорогам Олимпии»);
- ✓ физическая культура и русский язык (использование топографических диктантов в играх: перевод письменных условных знаков на схематические и др.);
- ✓ физическая культура и математика («Развед-шоу»);
- ✓ национальные традиции (изучение игры «Лапта», «Поп») Цель-возрождения народных игр.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Дети, которые, по разным причинам, не могут или не желают участвовать в активных мероприятиях могут реализовать себя в художественном творчестве:

- ✓ оформление стендов по теме дня;
- ✓ изготовление атрибутов для болельщиков и участников;

- ✓ участие в творческих конкурсах.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного лагеря является развитие ребенка.

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

- ✓ Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка.
- ✓ Приобретение новых знаний и умений.
- ✓ Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- ✓ Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- ✓ Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
- ✓ Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
- ✓ Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
- ✓ Развитие у школьников интереса к активному отдыху;
- ✓ Повышение мотивации учащихся к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- ✓ Развитие творческих и познавательных способностей;
- ✓ Развитие ученического самоуправления.

Измеримость и достижимость результатов:

Любая деятельность должна приносить результат! И если этот результат дети смогут измерить и ощутить, то он становится очень ценным в глазах ребенка. С целью публичной демонстрации достижений каждого ребенка в начале смены в каждом отряде изготавливается доска активности: в виде забора или пирамидки, кубиков, шариков, фруктов, мячиков..., в зависимости от того, какое будет название команды. Вывешивается эта информация в общем месте наряду с символикой отряда. В конце дня дети анализируют пройденный день и ставят отметку об активности.

В конце лагерной смены, в день награждения – каждый ребенок будет отмечен памятным знаком за вклад в общее дело по номинациям.

Правила ЗОЖ

Здоровый образ жизни предполагает:

- оптимальный режим труда и отдыха,
- правильное питание,
- достаточную двигательную активность,
- личную гигиену,
- закаливание,
- искоренение вредных привычек,

- любовь к близким,
- позитивное восприятие жизни.

Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни:

- определите, что Ваш стиль — здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь;
- берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
- периодически проходите медосмотры;
- не полнейте, чтобы не затруднять работу своего организма, убыстряя процесс старения;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны. раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- любите родных людей, они ваша первая ценность в жизни;
- выберете такую трудовую деятельность, которая Вам интересна и приносит как вещественное, так и моральное удовлетворение;
- занимайтесь физическим трудом или спортом.
- старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;
- спите 7,5 часов в день, отдых восстанавливает работоспособность и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики;
- уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразной;
- не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе падать духом.

Так с чего же начинать?! Ответ очевиден! - Да с самих себя!

- это улучшение качества жизни. Здоровый дом
- это правильный отдых и полная релаксация
- важнейшие условия уменьшения отрицательных воздействий и стрессов окружающей среды в современном мире.

Основа здорового образа жизни!

- отличная питьевая вода и свежий воздух жизненно необходимы для вашего организма. С древнейших времен, со времен Гиппократов люди заметили и придавали этому первостепенное значение, так как вода и воздух одни из основных стихий, влияют на кровообращение, пищеварение и дыхание
- древние эллины говорили «хочешь быть здоровым - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным – бегай». регулярные занятия спортом - одно из составляющих здорового образа жизни!
- здоровое питание

- современные технологии (технология магнитного воздействия, воздействие инфракрасных ИК лучей дальнего спектра действия, ионные технологии, технологии фильтрации воды и воздуха)
- улучшите сон - улучшите вашу жизнь

Поэтому если вы заботитесь о своей красоте вам необходимо вести здоровый образ жизни, который поможет сохранить ваше здоровье и быть красивыми.

Эмблема



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.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
3. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4.-Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.
4. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева.Москва: ВАКО, 2007 г.

Используемые интернет ресурсы:

1. lsosh.edusite.ru/MK/MO KR/MO KR/Olimp_dolina.pdf
2. <http://nashaucheba.ru/v23029/>