

Особенности организации режимных моментов в лагере

Здравствуйте, ребята! Мы продолжаем обучение в рамках школы подготовки вожатых. Сегодня мы рассмотрим тему «Особенности организации режимных моментов в лагере». Познакомимся с основными понятиями и особенностями организации режима.

Режим дня – это определенный порядок чередования различных видов деятельности детей и необходимых бытовых функций (еда, сон, личная гигиена и т.д.), который формирует определенный уклад жизни детского оздоровительного лагеря.

Главная задача режима – за короткое время выработать у детей определенный ритм жизни, который должен способствовать организации полноценного отдыха, развитию и оздоровлению детского организма.



РАСПОРЯДОК ДНЯ*

"СИГНАЛ"
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

- 8.00 – 8.15 – подъем
- 8.15 – 9.00 – зарядка
- 9.00 – 9.45 – завтрак
- 9.45 – 10.15 – операция «Уют» (уборка территории, уборка комнат)
- 10.30 – 11.00 – работа в отрядах, кружках
- 11.00 – 11.15 – второй завтрак
- 11.15–12.45 – спорт-час, работа кружков
- 13.00 – 14.00 – обед
- 14.00 – 16.00 – тихий час
- 16.30 – 16.45 – полдник
- 17.00 – 18.00 – общелагерные мероприятия
- 18.15 – 19.00 – отрядное время
- 19.00 – 19.45 – ужин
- 19.45 – 21.00 – просмотр фильмов, работа в отрядах, кружках
- 21.00 – 21.15 – второй ужин
- 21.15 – 22.15 – дискотека
- 22.15 – 22.30 – подготовка ко сну, отбой

*Распорядок дня и мероприятия могут меняться, в зависимости от профильного направления каждой смены.



Положительные стороны режима:

- Соответствует физиологии человека.
- Вносит системность в жизнь отряда.
- Способствует выработке у детей полезных привычек и навыков.
- Формирует и развивает организованность, целенаправленность действий, самодисциплину.
- Оздоровливает детей.



Отрицательные стороны режима:

- Является стрессом для организма, связанный с перестройкой с одного режима на другой.
- Любое однообразие приводит к быстрому насыщению и скуке. Лишь в первые 3-4 дня дети с охотой выполняют необходимые режимные моменты, пока существует элемент новизны.
- Излишняя заорганизованность приводит к тому, что отдых становится тяжким трудом, который рано или поздно попросту отвращает ребенка от лагеря.



Что делать, чтобы снизить негативные стороны?

- Вносить элемент игры в организацию режимных моментов.
- Разнообразить формы организации (одно утро - подъем музыкальный, на другое утро подъем интригующий и т.д.).
- Оптимально чередовать бытовые и творческие дела, свободное время, отрядные и лагерные мероприятия.



Подъем.

Ни для кого не секрет, что часть детей легко просыпается и без затруднений встает. Но есть такие дети, которые могли бы проспать до обеда, если вы их не разбудите.

Существует огромное разнообразие того, как можно разбудить ребят:

- Громко включить ритмичную музыку.
- Протрубить в горн.
- Пощекотать каждого за ушком и сказать ласково: «Вставай, Солнышко, утро уже на дворе».
- Хлопнуть 3 раза в ладоши и торжественно произнести «Вставайте, друзья, вас ждут великие дела!».
- Словами: «Внимание, экипаж начинает выходить из состояния летаргического анабиоза. На счет «раз» всем громко сказать «Хрю-хрю»...».

Не забывайте, что настроение, с которым человек поднимается, создает ему настрой на весь последующий день. Поэтому вместе с требовательностью будьте еще и приветливыми, внимательными, терпеливыми, веселыми.

Не стоит сбрасывать со счетов такую причину сонливости как плохое самочувствие, переутомление, плохое настроение. Если так, то стоит в некоторых случаях посоветоваться с врачом, а может быть и пересмотреть формы отрядных мероприятий.



Зарядка.

В самом термине «зарядка» заложен особый энергетический смысл. Именно зарядка помогает окончательно проснуться, размять мышцы, получить необходимый заряд бодрости на весь день.

К организации зарядки предъявляются обязательные требования:

1. Соответствие физических упражнений возрасту детей.
2. Время проведения зарядки составляет 10-15 минут.
3. Зарядка проводится на открытом воздухе.
4. Во время дождливой погоды зарядка проводится в хорошо проветриваемом помещении.

Успешность организации зарядки зависит от следующих компонентов:

1. Заводной организатор.
2. Хорошо подобранный комплекс упражнений.
3. Музыкальное оформление.
4. Четкая организация процедуры начала и окончания зарядки.
5. Творческий подход к организации выполнению зарядки.
6. Элемент игры.



Самообслуживание.

Напоминайте об утреннем туалете, о мытье рук перед едой, о том, что перед сном надо мыть ноги и всегда ходить чистым и опрятным. Проверяйте чистоту постели детей. Старайтесь приучать пользоваться личными средствами гигиены.

Следует развивать у детей навыки самообслуживания (особенно у младших школьников). Задачами этого мероприятия будут:

- 1) предъявление единых организационных требований;
- 2) диагностика реальных умений;
- 3) тренировка этих умений.



Организация питания.

Чтобы не возникали неожиданные ситуации, следует обратить внимание на:

1. Сбор. Лучше собирать отряд в определенном для этого месте. Следует дождаться всех, чтобы не получилось ситуации, когда кто-то уже поел, а кто-то только прибежал кушать. Хорошо, если вы придумаете какой-то условный сигнал для сборов (звонок будильника, свисток, индейский клич самого громкого мальчика в отряде), который больше нигде повторяться не будет.
2. Поход в столовую. Организуйте интересное путешествие в столовую. Главное, сделать так, чтобы детям стало интересно ходить всем вместе. При всем этом можно скандировать «кричалки».

Следите за:

- 1) мытьем рук перед едой;
- 2) меню. Если в отряде есть дети, у которых имеются противопоказания к приему отдельных продуктов, проверьте, чтобы им была предоставлена полноценная замена;
- 3) качеством пищи;
- 4) дисциплиной в столовой;
- 5) тем, чтобы дети не были голодными.

Куда шагает дружно в ряд
Веселый, славный наш отряд?
Спешим туда, где пахнет вкусно
Кастрюля с квашеной капустой.
Где накормят нас всегда
Очень вкусно повара.



Тихий час.

Это время для пассивного отдыха, восполнения сил. Его организация требует особого подхода к детям в зависимости от их возраста. Но у каждого должна быть возможность отдохнуть. Малыши отдыхают в кроватях.

Заведите правило: в тихий час никаких разговоров, хождений.

ТИХИЙ
ЧАС



Свободное время.

В режиме дня предусмотрен определенный промежуток времени, предоставляемый детям для самостоятельного использования. Это законное право ребят. Каждый должен иметь время для занятия любимым делом.

Следите за тем, чтобы никому не было скучно. И если ребенок не может организовать свое свободное время, помогите ему с проведением досуга. Может быть это будет интересная игра или разговор по душам, а может и помощь вам в оформлении чего-нибудь.



Отбой.

К отбою начинайте готовить детей заранее, чтобы к нему все гигиенические процедуры были выполнены. Перед отбоем проводят тихие игры или отрядную «свечку». Но не стоит обсуждать на свечке острых, проблемных ситуаций. А неприятный разговор может раздосадовать и возбудить ребят, стать причиной бессонницы. Проще просто попеть с ребятами песенки, почитать стихи.

Малышам перед сном можно почитать книгу. С этим средством маленькие засыпают скорее, чем без нее. И в этом смысле с младшим отрядом гораздо проще.

Гораздо сложнее уложить старших. Заранее договоритесь с ребятами о том, что вы ровно во столько-то будете проходить и выключать у них свет. Здесь возникнет ситуация, что у вас начнутся разговоры. Совсем запрещать эти разговоры бессмысленно, полной тишины вы не добьетесь. Разумно следить за тем, чтобы после отбоя дети у вас не бегали по корпусу и стояла тишина. Надо за этим следить с первого дня, иначе, позволив один раз вольное поведение, вы до конца смены так и не наведете порядок.



Вопросы для самопроверки:

Что такое режим?

Для чего нужен режим в лагере?

Зачем нужна зарядка в лагере?

Необходим ли сон час в старших отрядах? Чем можно заменить сон в тихий час?

Ответы необходимо отправить на электронную почту: olya.iva@mail.ru