Тема 12: Методика организации режимных моментов в различные периоды лагерной смены.

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.

Но, излишняя заорганизованность приводит к тому, что отдых для детей становится тяжким трудом. Именно из-за «режима» дети зачастую не хотят ехать в лагерь.

Независимо от того, в каком конкретном оздоровительном центре вы будете работать, важно знать, что принятый режим дня должен быть дифференцирован в зависимости от:

-возраста детей;

-метеорологических условий;

-физиологического состояния детей.

С учётом этих факторов в утверждённый распорядок дня могут быть внесены соответствующие изменения.

Каждый день в лагере не похож на предыдущий, но есть мероприятия, повторяющиеся изо дня в день – это подъем, зарядка, завтрак и т. д. Эти моменты жизни лагеря называются режимными, потому что они определяют правила, по которым живет организованный детский коллектив. Итак, давайте посмотрим на примерный план дня в детском оздоровительном лагере и разберем проблемы, которые могут возникнуть с каждым из пунктов.

Основные режимные моменты

***Подъем*.** Отрядный вожатый будит своих воспитанников. Будить детей нужно спокойно, но настойчиво, если это необходимо. Вожатый должен быть вежлив и тактичен при пробуждении детей. Доброе и позитивное пожелание «доброго утра» зарядит энергией детей и поможет им проснуться. Необходимо учитывать, что не все дети одинокого легко просыпаются утром. Следует напомнить детям, что после подъема необходимо умыться, прибраться в комнате.

Предположим, что подъем у вас в лагере будет в 8:30. Поднявшись, в ваше первое утро, вы увидите, что какая-то часть детей уже встала, хотя вы и поднялись пораньше в 8:00, а остальные крепко спят, и совершенно не горят желанием просыпаться. Это происходит оттого, что все дети разные – у каждого свои биоритмы. Кто-то привык вставать в семь утра, а кому-то родители давали поспать до десяти. И за один день они не смогут сменить ритм жизни. Что делать?

Вставайте раньше (как это ни тяжело) и занимайте или просто контролируйте тех, кто уже поднялся. Если вы оставите их утром бездельничать, эти 1–2 часа скуки могут испортить их настрой на день, и они проведут его как сомнамбулы, несмотря на все ваши усилия. Или же наоборот, это будут 1,5 часа стояния на голове и бегания по корпусу, что тоже нравиться далеко не всем. Тех, кому не хватает 15 минут на подъем, заправку кровати и чистку зубов, будите в первую очередь. Это очень часто относится к девочкам, особенно старшего возраста. Достаточно подойти и разбудить ребенка за полчаса до официального подъема, и к нужному времени он будет бодр и собран.

После объявления подъема нужно пройти по комнатам и проконтролировать, что все дети встали.

***Зарядка.*** Первая проблема, которая может возникнуть – это дети, которые в первый же день заявят вам, что они освобождены от физкультуры. Однако достоверной информацией о допуске ребенка к зарядке владеет только медицинский работник лагеря, у которого в первый день собираются все мед. документы на каждого человечка в лагере. Именно он подойдет к вам со списком ребят вашего отряда, освобожденных от физкультуры. Такие дети могут просто выйти вместе со всеми на улицу и сделать комплекс очень легких упражнений. Конечно, к каждому ребенку нужно подходить индивидуально, ведь у него действительно может болеть голова или он просто не очень хорошо себя чувствует. Поэтому нет ничего страшного в том, чтобы иногда освобождать кого-нибудь от утренних упражнений.

И, второе, на зарядку все дети идут неохотно, потому что изо дня в день повторять круговые движения головой и вращения рук по часовой стрелке становится скучно. Это как манная каша, которая, на самом деле вкусная и полезная, но воспринимается детьми как вселенское зло просто потому, что ею их кормят ежедневно, начиная с яслей.

Как сделать манную кашу вкусной? Как сделать зарядку веселой? Просто надо веселиться! Вы можете помочь себе и своим детям, если постараетесь сделать утренние упражнения веселыми и необычными, например, делая из них сказку, где каждому дается определенная роль с соответствующим движением или несколькими. Вы рассказываете сказку, например, «Колобок», и когда ребенок слышит имя своего героя, он делает свое движение. И не забывайте, что ваша задача не провести полный комплекс упражнений по подготовке олимпийских чемпионов, а дать детям утром подвигаться и окончательно проснуться.

Проводится зарядка каждый день на открытой площадке (при соответствующих погодных условиях) в течение 15 минут. Физические упражнения обязательно должны соответствовать возрасту и уровню физического развития детей. Дети должны быть в спортивной обуви и соответствующей одежде. Ответственные за проведение зарядки – инструкторы по спорту. Задача вожатого: организовать присутствие всех детей на спортивной площадке. Каждому отряду, как правило, отведено свое месторасположение на площадке. Вожатый личным примером должен показывать выполнение упражнений во время зарядки. Очень часто некоторые дети, чтобы не ходить на зарядку, придумывают различные заболевания. Ни в коем случае не оставляйте ребенка в комнате «отлежаться». При жалобах ребенка на плохое самочувствие необходимо отвести его к врачу, и именно медперсонал даст дальнейшие указания.

***Завтрак.*** Если вы попали в лагерь со строго организованной системой передвижения отрядов по территории, вам надо будет строить свой отряд, а детям это не понравится. У них аллергия на слово «пары» развилась еще в детском саду. Но правила лагеря нельзя изменить. Что у вас остается, чтобы и волки были сыты и овцы целы?

Не хотите идти в парах? Тогда давайте пойдем:

- в тройках;

- в цепочке;

- в замкнутой цепочке – в центре вожатый, который «не хочет есть»;

- в шеренге – три шага вперед, два назад;

- в колонне, при этом у всех, кроме первого закрыты глаза.

- расправив руки и гудя как самолеты;

- считая шаги;

- и т. д. – вариантов может быть очень много.

При таком построении и дети довольны: они не как всегда и не как все, и правила соблюдены. Советуем как-нибудь на досуге до начала смены записать на листочке 22 способа веселого похода в столовую.

***Тихий час*** – время дневного отдыха детей.

Это, конечно же, очень спорный вопрос: нужен тихий час или нет. Дети не любят спать днем, но если это предписано правилами лагеря – тихий час будет. Дневной отдых необходим в медицинских целях, так как биоритмы детского организма это не домыслы.

Если ребенок будет только бегать и прыгать, то произойдет истощение, а не восстановление организма. А ведь лагерь-то оздоровительный.

Рекомендуется с первых же дней относиться серьезно к организации дневного отдыха в отряде. Тихий час – время отдыха детей, а не вожатого. Многие дети, не любят тихий час, пытаются нарушить дисциплину, подшутить над спящим соседом в комнате. Поэтому дежурный вожатый обязательно должен находиться на этаже, вести наблюдение. Не закрывайте плотно двери в детских комнатах, оставьте их приоткрытыми, это позволит вам контролировать процесс прохождения тихого часа в отряде. Если вы правильно организуете тихий час в первые дни, в дальнейшем будет намного проще. Детям обязательно необходим дневной отдых, не нужно заставлять их спать, главное, соблюдение правил организации тихого часа.

Правила организации тихого часа:

* рекомендуйте детям посетить туалет до тихого часа, особенно проследите, чтобы сходили в туалет дети младшего возраста;
* дети должны находиться в своих комнатах;
* дети расстилают кровати, переодеваются в спальную одежду, и ложатся;
* дети не должны громко разговаривать, мешать своим соседям;
* для детей 15 лет и старше допускается замена дневного сна на чтение книг и настольные игры.

***Свободное время*** – обязательно должно быть организованным. Каждый ребенок предпочитает проводить свободное время по-своему: кто-то прочитать книжку, кто-то рисовать, а кто-то сходить к другу или брату в соседний отряд. Поскольку большое распространение получили электронные устройства, многие дети сегодня, увы, предпочитают игры, интернет и социальные сети активному отдыху. Каким бы не был выбор ребенка, вожатый всегда должен контролировать своих воспитанников, обязательно знать где находится каждый ребенок. Наихудшим и недопустимым вариантом организации свободного времени является фраза «Свободное время! Делайте, что хотите». Если ребенок скучает и не знает, что делать, на помощь обязательно приходит вожатый.

***Подготовка ко сну (отбой).*** Подготовку ко сну необходимо начать не позднее 30 минут до времени ночного сна. Детям необходимы гигиенические процедуры. Обязательно контролируйте процесс подготовки ко сну, находитесь с отрядом. Напоминайте воспитанникам сколько времени у них остается до отбоя (например: осталось 15 минут, 10 минут, 5 минут), так им будет проще ориентироваться во времени, и вовремя завершить подготовку ко сну.

До начала гигиенических процедур желательно провести с детьми мероприятие, направленное на снятие эмоционального напряжения (например: вечерний огонек, беседа). Постарайтесь уделить внимание каждому ребенку в отряде, поинтересуйтесь как у него настроение, самочувствие, как прошел день.

С первых же дней относитесь к организации сна очень серьезно, заведите правило, что за 5 минут до отбоя, все должны находиться в своих кроватях. Будьте вежливы, желайте детям «доброй ночи», «спокойной ночи», однако в то же время будьте настойчивы, если это необходимо.

После того как все дети улеглись, еще раз проверьте, чтобы все находились на своих местах, закройте на ночь форточки, чтобы не было сквозняка. Не покидайте отряд, пока все дети не успокоятся и ну уснут.

***Уборка комнаты.***Вернувшись с зарядки, детям необходимо привести в порядок свои комнаты: заправить кровать, убрать вещи, навести порядок в тумбочке и т.п. Вожатому необходимо контролировать данный процесс, помогать детям младшего возраста, если это необходимо. Затем дежурные проверяют чистоту в комнатах и выставляют оценки в отрядный уголок. Вожатому так же необходимо проверять чистоту в комнатах. Необходимо проследить, чтобы в шкафах, тумбочках не находились грязные, мокрые вещи, еда, мусор. Детям запрещено самовольно передвигать мебель (соединять кровати категорически), вся мебель должна располагаться в соответствии с санитарными нормами.

***Общелагерное мероприятие.*** Мероприятие, в котором участвуют все отряды лагеря. На мероприятие следует приходить организованно всем отрядом. Приходить необходимо за 10-15 минут до начала мероприятия. Во время мероприятия следует уважительно относиться ко всем присутствующим, во время выступлений поддерживать не только свой отряд, но и все остальные. Запрещается покидать мероприятие без разрешения вожатого. После окончания мероприятия отряд так же организованно с вожатыми покидает площадку.

***Как закончить день.*** Утро и вечер - это две противоположности. Эта истина банальна, так же как и вытекающее из неё следствие: задачи, которые решает вожатый с детьми утром, не похожи на задачи, которые он решает с детьми вечером. Да, некоторые отрядные мероприятия с визгом, хохотом и беготнёй приходятся на вечер, а в лагере устраиваются дискотеки или “юморины” именно в вечерние часы. Но последний час до отбоя лучше оставить для тихих, спокойных игр, вечернего сбора отряда, вечернего туалета. Иначе дети долго не уснут, а если и уснут, то сон их будет тревожным и беспокойным. Вечерний сбор отряда нужен для того, чтобы поговорить о прожитом дне, о взаимоотношениях в коллективе, для чтения сказки в малышовом отряде, для рассказа историй “живьём”. А перед тем, как уйти, можно провести маленькую игру. “Я хочу сказать пять “спасибо” тем ребятам, которые заслужили этого сегодня больше всех. Как вы думаете, кого я хочу поблагодарить и за что?” Пусть ребята попробуют угадать - это будет маленький стимул к тому, чтобы на следующий вечер тоже получить “спасибо” при всём отряде.

Ещё ребята любят слушать песни под гитару в исполнении своего воспитателя. Также можно порадовать ребят какой-нибудь приятной и интересной информацией про завтрашний день. Закончить сбор отряда можно чтением стихотворения или тихой речёвкой. Например, такой:

День отшумел, и ночью объятый лагерь зовёт уснуть.
Доброй вам ночи, наши девчата,
Доброй вам ночи, наши ребята.
Завтра нам снова в путь.

Если всё будет продумано и подготовлено, то этот вечер ни один нормальный ребёнок не променяет на “Спокойной ночи, малыши”.