Программа лагеря ЧОУ «Лицей им. М.В. Ломоносова»

1. неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пн**  **1 день** | **Вт**  **2 день** | **Ср**  **3 день** | **Чт**  **4 день** | **Пт**  **5 день** |
| **8:30**  **9:00** | Прием детей | Прием детей | Прием детей | Прием детей | Прием детей |
| **9:15**  **9:30** | Утренняя зарядка | Утренняя зарядка | Утренняя зарядка (гимнастическая) | Утренняя зарядка (гимнастическая) | Утренняя зарядка (танцы) |
| **9:30**  **10:00** | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| **10:00 11:00** | Игра на знакомство  “Снежный ком”(15 мин)  Вводная лекция (что  такое туризм, какие виды бывают) – 45 мин | Лекция (правила поведения на природе, снаряжения для туризма) | Лекция (как выжить в экстремальных условиях,  оказание первой медицинской помощи в полевых условиях) | Лекция (как собрать палатку, что из еды  брать с собой в поход, вяжем узлы) | Поход (выход на поляну)  -сбор палаток  - разведение костра  (истории у костра) / готовим бутерброды  -веселые старты  -перекус |
| **11:00**  **-12:00** | Организация класса под стиль выбранной страны | Прохождения по тематическим классам  («В гостях другой страны») | Практика (оказание медицинской помощи пострадавшему) – имитация экстремальных условий | Практика (собираем палатку, вяжем узлы конкурс на время) |
| **12:00-13:00** | Прогулка | Прогулка | Весёлые старты | Прогулка |
| **13:00-13:30** | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| **14:00**  **-15:30** | Сон, отдых, кинофильм | Сон, отдых | Сон, отдых | Сон, отдых, кинофильм | Сон, отдых |
| **15:30-16:30** | Изучение традиций, нравов, истории  выбранной страны.  Подготовка к презентации класса | Практическая работа  (мастер-класс: делаем компас из подручных средств, пробуем) | Игротека «Вокруг света» викторина по географии  (настольная игра) | Игротека  “Путешествие по  России” викторина по географии (настольная  игра) | Подведение итогов в конкурсе “Дружба народов” |
| **16:30-17:00** | Ужин | Ужин | Ужин | Ужин | Ужин |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17:00**  **-17:30** | Круг (свечка) | Круг (свечка) | Круг (свечка) | Круг (свечка) | Круг (свечка), подведение итого недели |
| **17:30**  **-18:10** | встреча детей  родителями. | встреча детей  родителями | встреча детей родителями | встреча детей  родителями | встреча детей  родителями |

**1 день**.

Вводная лекция. 10:00-11:00

Что такое туризм? Обсуждение с ребятами, как они представляют себе определение. Далее, даю определение термину туризм. Туризм – временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или местность в пределах своей страны в свободное время для получения удовольствия и отдыха, в оздоровитель­ных, гостевых, познавательных или профессионально-деловых целях, но без занятия оплачиваемой работой в посещаемом месте. (15 минут)

Какие виды туризма бывают? Опрос у ребят. Далее, рассказываю кратко какие виды бывают и чем они популярны и значимы для человека. Виды: культурно-исторический, лечебно-оздоровительный, спортивный. (30 минут) + личные истории про путешествия от каждого ученика.

Организация класса под страну: делим на группы опираясь на кол-во человек, задействованы для организации классы 1,2,3. 11:00-12:00

По расписанию.

14.00-15.30 – кинофильм Дора и затерянный город.

Далее, по расписанию.

1. **день.**

Правила поведения на природе. Самостоятельно высказываются. Далее, даю полноценное представление о правилах поведения на природе. 10:00-11:00

• Растениями и цветами можно сколько угодно любоваться, но ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые расте­ния, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

• С грибами, найденными тобой в **лесу**, тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы и обязательно покажи собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки: они очень ядовиты.

• Не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма: реки, озера или ручья.

• Для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров), отправляясь на прогулку в лес, надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.

• Помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.

• Если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.

• В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или **солнечные ожоги**. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — у тебя от этого может ухудшиться зрение.

***Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе!***

• Если ты развёл костёр, то, уходя, не забудь потушить огонь, чтобы не разгорелся лесной пожар. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком.

• Не ломай деревья, не разоряй птичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы.

• Не оставляй после себя мусор! На полянке, которая завалена бумажными обёртками, целлофановыми пакетами, пластиковыми коробками и бутылками, уже никому не захочется остановиться. Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.

Творческое задание: рисуют памятку по правилам поведения на природе.

Снаряжения для туризма.. Самостоятельно рассказывают. Далее, даю информацию по теме.

## На заметку начинающим туристам: 10 главных вещей, без которых не обойтись в походе

Итак, коротко о главном. Для этого нужен базовый «туристический минимум»:

* **Палатка**. Она должна быть компактной, но достаточно вместительной (минимум 60 см на человека), двухслойной для защиты от дождя и ветра, и, желательно, легкой — именно палатка весит больше всего из всего снаряжения;
* **Спальник**. Принцип его выбора аналогичный: минимальный вес и максимальный комфорт. Температура комфорта на спальнике должна быть такой, какой она будет ночью. Помните, что для девушек этот показатель на 5 градусов ниже;
* **Каремат**. Легкая подстилка из полипропилена служит теплоизоляцией, на ней можно просто сидеть у костра, обязательно использовать под спальник для сна;
* **Рюкзак**. Выбор туристических рюкзаков настолько велик, что сложно в двух словах описать, как подобрать для себя лучший. Основные требования к нему — правильный объем (для коротких однодневных походов — 15-25л, для путешествий на 2-5 дней — 45-70л, для экспедиций — 65-90 л), анатомическая конструкция, удобство, наличие разных функциональных отделений, прочность, наличие дождевика;
* **Костровые принадлежности.**В минимальный комплект входят котелки (большой и маленький), огниво или специальные спички, средства для их крепления;
* **Личная посуда**. КЛМН — аббревиатура, знакомая каждому туристу: кружка-ложка-миска-нож. Можно брать и другие дополнительные аксессуары: открывалку, сковородку, доску для нарезания и т. д. Но это — не обязательные детали;
* **Аптечка**. Сюда следует положить средства от ушибов, ожогов, антисептические средства, обезболивающие и жаропонижающие препараты, противовоспалительное, спазмалитики, сорбенты, средства от изжоги и диареи, бинт, пластырь. Если у вас есть личные проблемы со здоровьем (например, аллергия), включите эти препараты в список;
* **Фонарик**. А также аккумуляторы к нему. Фонарик мощный, надежный, можно два. Это важно;
* **Техника**. Как правило, это фотоаппарат, средства связи, возможно, навигатор; или КОМПАС
* **Одежда и обувь.**

Последнему пункту нужно уделить особое внимание, так как именно от правильно собранного туристического комплекта зависит комфорт и самочувствие в походе. Основные элементы:

* треккинговые ботинки и сандалии (или другая сменная обувь);
* легкие удобные штаны;
* две футболки или майки;
* легкая, но теплая кофта (идеальный вариант — флис);
* термобелье;
* кепка или панамка;
* куртка-ветровка (лучшее решение — мембранная одежда хорошего качества);
* для холодного времени года — теплая куртка, шапка, перчатки;
* для суровых морозов — балаклава для лица;
* носки (две пары легких и одни теплые);
* сменное белье.

Практическая часть: кратко рассказываю что такое компас и как им пользоваться, повторяем где С Ю З В, работа с глобусом ( 20 минут), далее самостоятельно по инструкции делают компас, инструкция будет выведена на экране презентации.

Нам понадобятся:

-Стеклянная или керамическая емкость с пресной водой (металлические не подойдут, так как будут искажать магнитное поле).

-Иголка

-Кусочек плавучего материала (пробка, пенопласт, поролон)

Сборка самодельного компаса.

Отрезаем небольшой кусочек плавучего материала. Самое важное, чтобы он был такого размера, чтобы обеспечить плавучесть закрепленной на нем иголки и в то же время, чтобы он имел такой размер, что силы поверхностного натяжения воды и силы сопротивления были пренебрежимо малы — это необходимо, чтобы обеспечить точность показаний.

Игла у нас будет выполнять роль стрелки. Для начала необходимо сделать так, чтобы один конец иголки был намагничен, а другой нет. Если под рукой есть магниты (они присутствуют в динамиках плеера, приемника, в электромоторчиках и т. д.), то намагнитить иглу-стрелку можно с их помощью. Если же магнитов нет, то можно просто подержать один конец иголки над пламенем в течение 25-35 секунд, после чего этот кончик будет размагничен (если вы интересовались физикой в школе, то понимаете почему так происходит). Итак, стрелка готова. Намагниченный ее конец будет указателем на Север, а не намагниченный — на Юг.

Крепим иголку-стрелку к поплавку. Удобнее всего аккуратно проткнуть поплавочек иголкой по оси симметрии. Такое крепление простое и в то же время надежное. Осталось просто поместить поплавок со стрелкой в емкость с водой таким образом, чтобы стенки емкости не мешали вращению стрелки. Компас готов, осталось его откалибровать.

Далее по расписанию.

1. **день**.

10:00-11:00

Лекция в виде презентации, с обсуждением. Как выжить в экстрим.условиях

<https://29.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/obshchie-pravila-vyzhivaniya-v-ekstremalnyh-situaciyah>

Оказание первой помощи при тепловом ударе:

<https://www.trbzdrav.ru/article-first-aid/first-aid-sunstroke.php>

Оказание первой помощи при ожогах и обморожении:

<http://efr-rb.ru/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B2-%D1%87%D1%81/%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%BE%D0%B6%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D1%85/>

Оказание первой помощи при укусе насекомых:

https://nebbiolomed.ru/blog/pervaya-pomoshch-pri-ukusah-nasekomyh#:~:text=%D0%9C%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%20%D1%83%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%B0%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D1%8B%D0%BC,%D1%82%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%83%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%83.

11:00-12:00

Практика: организуется 3 вида ситуаций, требующих оказание первой помощи, под присмотром и с указаниями педагогов-организаторов проводится оказание помощи.

Каждый пункт подкреплён презентациями, интересными историями.

Далее, по расписанию.

1. **День**

10:00-11:00

Лекция о составляющем палатки. Инструкция по сборке. <https://turisto-shop.ru/news/kak-sobrat-palatku/>

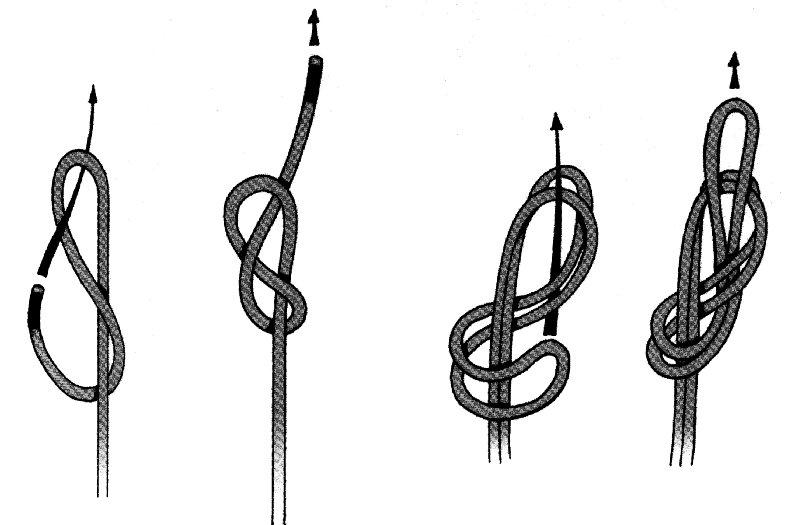
Что из еды берем с собой в пеший поход. <https://outdoorukraine.com/ru/a/469/>

Вяжем узлы. 3 вида.

### Восьмерка

Чтобы связать восьмерку, на конце сложенной пополам веревки формируют одноименную цифру и затягивают так, как показывает схема.

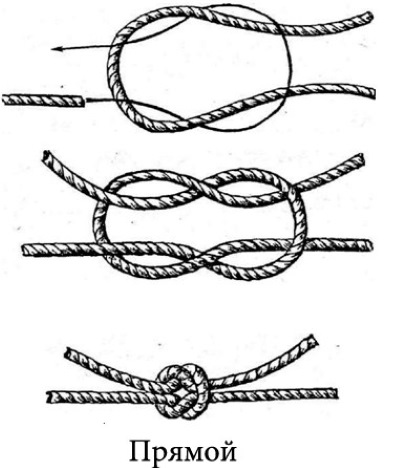
Узел восьмерка позволит получить петли, не деформирующиеся под воздействием тяжестей.



Узел своё название получил от шкота – снасти, с помощью которой управляют парусом. Другие названия связки – узел Вебера, ткацкий булинь, сеточный, ведерный**.** Узел применяют, если верёвка находится под постоянным натяжением. При слабой или переменной нагрузке шкотовый узел сползает.

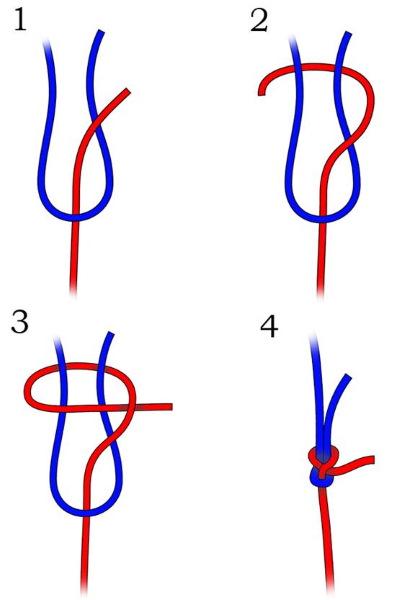
Прямой узел

Прямой узел называют узлом Геракла (Геркулеса). С древних времён его используют, если нужно соединить разорвавшийся канат, удлинить трос или упаковать не тяжёлый груз. Техника выполнения: В каждую руку берут по верёвке. Концы правой и левой верёвки переплетают 1 раз. Из свободного конца верхней верёвки формируют открытую петлю. Конец нижней верёвки протягивают в эту петлю, повторяя нижнее переплетение в зеркальном отражении. Получается симметричная связка из 2 петель.



Шкотовый

Узел своё название получил от шкота – снасти, с помощью которой управляют парусом. Другие названия связки – узел Вебера, ткацкий булинь, сеточный, ведерный. Таким способом привязывают натянутый канат к карабину или металлическому кольцу. Узел применяют, если верёвка находится под постоянным натяжением. При слабой или переменной нагрузке шкотовый узел сползает.  
Техника выполнения: На конце более толстой верёвки завязывают закрытую петлю, у которой короткий конец проходит сверху длинной части. Заводят в петлю вторую верёвку и выводят её, обхватывая петлю по кругу у основания. Короткий конец перекрещивают с длинным концом верёвки и протягивают его в петлю. Получается, что тонкая бечёвка огибает основание петли восьмёркой. Узел стягивают и обязательно вяжут страховку.



11:00-12:00 практика (узлы, палатки – сбор)

По расписанию

14:00-15:30

Кинофильм – Приключение Реми 6+

Далее, по расписанию.

1. день.

По расписанию. Выводим ребят на прогулку в лес или на полянку. 10:00-13:00

Проводим инструктаж о поведении на природе, на дороге и тд

Обрабатываем учеников спреем от москитов и клещей.

Далее, по расписанию. (Подведение итого, награждение за участие в лагере)

* 1. **неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пн**  **6 день** | **Вт**  **7 день** | **Ср**  **8 день** | **Чт**  **9 день** | **Пт**  **10 день** |
| Прием детей | Прием детей | Прием детей | Прием детей | Прием детей |
| Утренняя зарядка | Утренняя зарядка | Утренняя зарядка | Утренняя зарядка | Утренняя зарядка |
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Школа выживания  (каждая команда переделывает класс под тематику)  -пиратский корабль  -космический корабль  -джуманджи  -разные миры и т.д | Прохождения по тематическим классам  (представление своего класса и т.д.) | Оформление “Отрядный уголок”  -фотографии  -рисунки  -подписи и т.д | Оформление  “Отрядный уголок”  Представление своего уголка (презентация) | Поход (выход в лес)  -оказание мед.помощи в походных условиях  -ребята рассказывают правила поведения на природе  -разведение костра, добыча дров  -сух.паёк (самостоятельно собирают себе в лицее)  -отдых |
| Практическое занятие:  каждая команда придумывает  квесты |
| Прогулка | Прогулка | Прогулка | Прогулка (спортивная эстафета) |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Настольные игры/отдых | Настольные игры/отдых | отдых/фильм о путешествии | Настольные игры/отдых | Отдых |
| Квест “Пропавшие воспитатели” | Прохождение квестов от разных команд | Игротека (Да/Нет, Космонавт, Игра художников) | Квест (вяжем узлы, опред.следы животных, добываем еду) имитация  экстрим.ситуаций | Игротека |
| Ужин | Ужин | Ужин | Ужин | Ужин |
| Круг (свечка) | Круг (свечка) | Круг (свечка) | Круг (свечка) | Общий сбор (подведение итогов, награждение сертификатами за  прохождение “Школы выживания” |
| встреча детей  родителями | встреча детей родителями | встреча детей родителями | встреча детей  родителями | встреча детей родителями |

1 день.

10:00-12:00

По кол-ву детей, делим на команды, задействованные классы под мероприятия 1,2,3 класс. Выбирают тему связанную с путешествиями, организовывают класс под выбранную тему.

По расписанию

Квест «пропавшие педагоги» 15:30-16:30

Инструкция:

1. Одного педагога прячем в помещении.
2. Квест 1 «12 записок» - итог, приходят к другому квесту
3. Квест 2 «собери пазл» - фотографируем место для 3 квеста, разрезаем на пазлы, чтя команда быстрее собирает, та отправляется на след.квест
4. Квест 3 «Угадай мелодию из фильма/мультфильма»
5. Квест 4 «коробка секретов» за коробками спрятаны предметы, которые надо определить с закрытыми глазами
6. Квест 5 «Паспорту» задает различные загадки на разные темы, вручает ключ от места, где сидит педагог. Вопросы: 1. Первый человек в космосе? Ю.Гагарин; 2. В названии какого города есть 1 мужское и 100 женских имен? СеваСтоПоль; 3. Где находится яд у кобры? В зубах; 4. Стая каких рыб может уничтожить крупное животное? Пирньи; 5. Что ты никогда не сможешь съесть на завтрак? Обед и ужин; 6. Какое изобретение позволяет смотреть сквозь стены? Окна; 7. Что все время приходит, а никак не придет? Завтра.

Награждение каждой команды медалями (делаем самостоятельно)

Далее, по расписанию.

2 день.

10:00-11:00

Проходим по классам с разными темами, педагоги производят оценку с противоположной командой. Каждая команда представляет свой тематический уголок.

11:00-12:00

Придумывают квесты самостоятельно, в квесте должно быть 4-5 этапов, запланировано на 45 минут.

Далее, по расписанию.

* 1. день.

10:00-12:00

Оформление отрядного уголка, либо по командам, либо общий, зависит от кол-ва человек.

Педагог-организатор прикрепляется к команде в виде помощника/наставника. За день до мероприятия подготавливаются фотографии с мероприятий за смену, выдаются ватманы или листы формата а3.

14:00-15:30

Кинофильм: Белка и стрелка.

Далее, по расписанию.

* 1. день.

10:00-12:00

Доделываем отрядный уголок, если не успели, презентуем.

12:00-13:00

Веселые старты на улице (конусы, мячи, кегли, скакалки)

По расписанию.

15:30-16:30

Квест: вяжем узлы – демонстрирует педагог, практикуемся. Узлы: восьмерка, шкотовый, прямой (см.выше)

Квест: определяем следы животных, вырезанных из бумаги и разложенные по лицею: лиса, волк, медведь, птица, лось)

Квест: добываем еду. Чтобы добыть еду, необходимо пройти ряд испытаний, преодолеть полосу препятствий (зал, инвентарь: маты, скамейки, стулья, конусы, кегли, мячи, скакалки, маленькие шарики) Имитация нападения дикого зверя в полевых условиях: самостоятельно выбирают пути решения, если удачно- 1 балл, не удачно – 0 баллов

Далее, по расписанию.

* 1. день.

10:00-13:00

Выход на поляну. Практическое задание с примерами: оказание первой помощи при тепловом ударе (см.выше), при укусе (см.выше).

Далее, по расписанию. (Подведение итого, награждение за участие в лагере, сертификат)