

Как начинать день в лагере

Когда человек пребывает в мрачном настроении, брюзжащем состоянии духа, его обычно спрашивают: “Ты что, не с той ноги встал?” Тем самым признаётся незамысловатая истина: “Как день начинаешь, так его и проживёшь”.

Начало лагерного дня - это время от момента протирания споронок глаз до момента поднесения ко рту первой ложки каши во время завтрака. В этот промежуток времени обычно происходит следующее: раздаётся сигнал “Подъём”, дети встают и, почти не одевшись, совершают перемещение к месту, где с ними проводят зарядку. Затем дети возвращаются в корпус и начинается массовое заправление кроватей, плескание под водопроводными кранами. Потом все одеваются, выползают и собираются в одном месте, чтобы узнать, какой сегодня план на день. Дежурные по палатам проверяют порядок и подметают пол. С места сбора все организованно отправляются в столовую.

И так каждый день!

Всё однообразное утомляет и детей, и вожатого. Тем большим бывает это неприятие, если к тому же у детей нет навыков самостоятельной заправки кроватей и собирания мусор на совок: ведь никто не любит делать то, что умеет очень плохо. В итоге начало второй недели лагерной смены превращается в источник конфликтов и скандалов. Дети делают что-то “не так”, вожатый повышает голос, призывая сделать “так”, дети обижаются на вожатого, вожатый ходит “взвинченный”.

Будить детей тоже можно более чем ста способами. Среди них:

пощекотать каждого за ушком;

сымитировать крик петуха;

принести настоящий горн и протрубить в него;

громко включить хорошую ритмичную музыку;

войти с ведром воды и, позвякивая о него металлической кружкой, шутливо объявить: “А вот водой холодной поливаю! Кому водички холодненькой?”;

организовать в коридоре джаз-рок-группу;

проскрипеть голосом робота: “Внимание, экипаж, начинаем выходить из состояния летаргического анабиоза. На счёт “раз” всем громко сказать :”Хрю-хрю”...”;

громко и залиvisto засмеяться, причитая: “Ой, не могу! Ой, сейчас лопну от смеха!”;

«Вставайте господа, вас ждут великие дела»

Можно организовать переходящий вымпел палате, которая быстрее встает.

И еще раз, не рекомендуется во время подъёма врываться в палату к детям и во всё горло кричать: «Пятый отряд, подъём!». В этом случае ребёнок резко просыпается от громкого звука и испытывает стресс. Значительно лучше войдя в палату ласково и негромко, но бодрим голосом сказать: «Отряд, подъём. Всем доброе утро!» и подходя по очереди к каждому ребёнку, который ещё не проснулся легонько потормозить его за плечо и предложить встать, обратившись к нему по имени, и ещё раз пожелать доброго утра. После того, как все дети в палате проснулись, им надо сказать, чтобы они поскорее оделись, посетили туалет и собрались перед дачей на зарядку. Тех детей, которые надумали, вопреки словам вожатого, подольше поваляться в кровати, следует поторопить.

Минуты через три вожатый может, например, выйти в коридор и громко сказать: «Считаю до десяти, кто не вышел из палат — я не виноват», а после этих слов начать медленно вслух считать до десяти. Такого рода ограничение времени на детей действует весьма ободряюще. Для того, кто вышел из палат последним можно придумать дополнительное задание спортивного характера или попросить, например, подмести коридор. Сообщить ребёнку об этом лучше в присутствии отряда, это будет являться для детей стимулом встать побыстрее на следующее утро.

Когда все собрались в холле, дети вместе с вожатым бегут на спортивную площадку делать зарядку.

А можно избежать превращения утра в источник раздражения на весь день. Способ держится на двух “китах”:

Дети должны уметь быстро выполнять все режимные моменты.

В проведение этих режимных моментов вожатый должен вносить разнообразие.

Очень многое в лагере зависит от вожатых. В том числе и такие ключевые моменты дня как подъем и отбой.

Подъем. Вожатый встает раньше общелагерного подъема. Идти к детям нужно умытым, бодрым и готовым к работе.

Итак, вам надо...

...Ещё в первый-второй день смены выяснить степень самостоятельности и умелости детей в чистке зубов, завязывании шнурков, заправки кроватей, подметании пола, установки подушек “парусом” и т.п. Эту информацию можно получить путём организации игры-конкурса.

Отряд разбивается на команды, которые набирают очки, соревнуясь между собой по таким этапам:

- заправка кровати;
- чистка зубов;
- наведение порядка в тумбочке и шкафу;
- одевание и причёсывание;
- демонстрация готовых палат.

На всех этапах учитывается время, ведётся график-таблица, где ставятся баллы за правильность выполнения задания. Перед игрой полезно самим вожатым продемонстрировать правильность выполнения предлагаемых операций.

Если после таких игр у вас останутся дети, не справляющиеся с “вроде бы элементарными вещами”, то их следует взять под личный контроль и помогать им каждое утро. Ругать или стыдить таких детей бессмысленно - от этого у них не прибавится ни ловкости, ни скорости.

В общем, при желании можно всё сделать не так, как всегда. Только делать это надо с самыми добрыми намерениями. Поэтому самое важное для ребят утром - ваша добрая улыбка, приветливое общение, ваши глаза, в которых дети прочтут: “Как же я люблю вас, мои непослушные!”

А еще – улыбка. Это так просто, что даже не верится. А вы попробуйте. Придите с утра, пожелайте ребятам Доброго утра и просто искренне улыбнитесь. Это сработает...

Зарядка (комплексы упражнений – на самостоятельное изучение)

Зарядка - это комплекс специальных упражнений, способствующих ускорению вработывания и повышению работоспособности организма после сна.

Функциональные эффекты после зарядки

- Ускорение обмена веществ
- Разогревание организма
- Настройки механизмов терморегуляции
- Повышение подвижности в суставах
- Возбуждение ЦНС (центральной нервной системы)

и так далее...

- Между подъёмом и зарядкой проходит как минимум 10 минут.

- Зарядка начинается с комплекса упражнений малой интенсивности.

Обычно зарядка начинается с упражнений на потягивание, дыхательные упражнения, на упражнения локального воздействия. При помощи этих упражнений идёт постепенное выработывание всех систем организма. Последней (через ~10-14 минут) включается дыхательная система. А именно через это время и происходит комплексное воздействие на организм упражнениями, которые уже средней интенсивности (прыжки, бег на месте, отжимания и другое)

Зарядка заканчивается потягиванием, упражнениями на гибкость и дыхательными упражнениями. Где происходит восстановление на начальный уровень. Результат бодрый и проснувшийся ребёнок не только снаружи, но и внутри организма.

Для средних и старших отрядов в комплексе с зарядкой может быть совмещен комплекс по закаливанию организма.

Прежде всего, нужно, чтобы дети вышли на улицу. Для этого необходимо с начала смены поставить так, чтобы действия «проснулся-сходил в туалет –оделся – умылся - на зарядку» представлялись ребёнку неразрывной цепочкой.

Дети должны быть одеты в спортивную одежду, но по погоде. Следовательно, не поленитесь выйти на улицу до подъёма и на себе проверить температуру.

Цель зарядки - разогнать остатки сна и настроить организм на бодрое состояние путём разминания мышц. Разминать мышцы надо сверху вниз. Сначала - движения головой, потом руками, потом наклоны, повороты туловищем, потом поднимания - опускания ног, приседания,

прыжки, и бег. Каждое упражнение нужно выполнять раз десять, и лучше делать все упражнения вместе с детьми. Это касается и бега (фразы типа "А теперь пять кругов вокруг корпуса" будут вызывать лишь негативную реакцию, согласитесь "Бежим!!!" звучит гораздо лучше). Во время зарядки нужно отлавливать «халявщиков». И не окриком, а подойти, вместе помахать руками-ногами - "Вот так, молодец, смог". Ведь часто отлынивают и ради привлечения внимания.

Зарядка не должна восприниматься как что-то неприятное, скорее наоборот, если зарядки нет - это плохо. На улице дождик - "Жаль, зарядки не будет".

С девушками (старших отрядов) может возникать деликатный вопрос, связанный со специфической женской проблемой (эта проблема достаточно хорошо изложена на телевидении в рекламе) из-за которой девушки могут успешно уклоняться от выполнения действий, называемых «Зарядка». Эту проблему можно решить тем, что объяснять народу (девушкам старших отрядов), что ни какие проблемы (даже женские) не могут помешать человеку хотя бы постоять на зарядке и пошевелить, хотя пальцами и соответственно не освобождает от подъема и выхода на зарядку. А так необходимо объяснить детям (особенно девушкам старших отрядов), что субъекты, не имеющие сил двигать на зарядке руками и ногами, не могут совершать подобные действия на вечерней дискотеке.

Зарядка вполне может быть весёлым мероприятием. Для этого, конечно, должен быть элемент игры. Оптимальная игра - запрещённое движение - "Если я делаю рукой вот так (например, сжать левый кулак, или сделать пальцы веером), то это надо присесть (подпрыгнуть, прокукарекать и т.д.)" и делать зарядку, время от времени делая рукой запрещенное движение. Другая игра - раньше называли "Товарищи командиры". Если я говорю: "Товарищи командиры" (господа бандерлоги, телепузики, уважаемые и т.д.), делаем такое-то движение - то делаем. Если же я не произнёс это обращение, то, например, приседаем."

На зарядке можно также проводить «взбодрячки»... это такие веселенькие танцевальные движения под динамичную музыку. Вести их могут не только физрук, но и хореограф или вожатые.

Можно придумывать комплексы: «морской», «индейский», «психобольничный», «тили-мили-трамский», «рэперовский» (последний сопровождается стихами стиля рэп: упражненью просто"класс" - научу сейчас я вас - руки вверх поднять всем нужно - и хлопнуть ими дружно...).

Можно вручать за лучшее выполнение зарядки переходящий вымпел (который даёт право на что-либо), для этого ребята разбиваются в ряды, круги, линейки, квадраты по палатам.

Можно менять места проведения зарядки.

Главное вызвать у ребят любопытство: "А что будет на зарядке сегодня?"

Ошибки:

□ 'Лавина' - опаздывающий на зарядку отряд устремляется вперёд неуправляемой массой. Жертвы весьма вероятны.

□ 'Эпидемия' - группа детей (чаще - девушек) всем видом показывают, что больны, и Вы оставляете их в спальне. НЕТ! Приглашайте партнёра или командира отряда и в его сопровождении больные направляются в медпункт немедленно.

□ 'Спортивный клуб вожатых' - группа развлекающихся вожатых, с юмором и образцово выполняющих комплекс упражнений смотрится шикарно, но, в первую очередь, нужно следить за детьми.

Правила проведения зарядки

1. Перед началом зарядки настройся. Проводить зарядку нужно в хорошем настроении.

2. Выход на зарядку не нужно затягивать. Поэтому выход на зарядку обеспечивают все вожатые, стоящие на отряде.

3. Если несколько человек уже вышли на зарядку, проводящий присоединяется к ним, а остальные продолжают торопить детей. При этом агрессия неприемлема. Только шутка и драйв.

4. Зарядка начинается с приветствия. Это обязательный «обряд включения». Как правило, уже на второй раз отряд отвечает дружно и четко.

5. Ни одно упражнение не делается меньше трех и более пяти раз. Зарядка не должна «зависать», поэтому следи за темпом.

6. Давая команду, не переходи к следующему действию, пока она не выполнена. Здесь важно не вывалиться из «позитива». При наличии «косящих и забивших», имеет смысл шутка, настойчивость и «укоризненный взгляд» до выполнения. Как правило этого достаточно. Но если

ребенок сознательно идет на конфликт, то его игнорируешь, но при этом «выделяешь» из группы, в крайнем случае, выводишь в сторону. Это уже конфликт, решать его имеет смысл вне рамок «зарядки».

7. У детей в ходе зарядки есть потребность в «обратной связи». Не ленись похвалить, одобрить, улыбнуться в ответ.

8. Зарядка заканчивается приветствием. «подняли левую руку, подняли правую и похлопали друг другу. Всем спасибо!»

Музыка для зарядки

Для проведения зарядки возможно использование достаточно широкого диапазона музыки: от классики до современных ритмов. Естественно, нужно учитывать, для кого вы ее подбираете и какого рода зарядку проводите.

Если первая часть зарядки проводится в помещении, хорошо воспринимаются мелодичные композиции, в умеренном темпе.

Для упражнений на воздухе подберите более подвижную музыку. Если будет возможность, запишите сборники специально для зарядки. Желательно, чтобы каждый музыкальный фрагмент логично сочетался с другим.

Упражнения при этом необходимо проводить в соответствии с музыкой. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение, побуждает выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности. Под музыку легче запоминаются новые движения.

Как строится комплекс для зарядки

Как и любая тренировка зарядка условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную - куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, игры, эстафеты и заключительную, направленную на снижение нагрузки. В детском лагере необходимо, чтобы заключительная часть плавно подводила к дальнейшей деятельности и обязательно давала возможность ощутить группу как единое целое.

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для детей могут быть разными, но главное, чтобы они (упражнения) развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

□ Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

□ Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

□ Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

□ Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

□ Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

□ Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

□ Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

□ Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Это так называемый «скелет» или схема упражнений для любой зарядки, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями.

Утренний информационный сбор отряда (УИСО)

УИСО проводится либо до завтрака, либо сразу после. Не давайте детям расслабиться, соберите их на отрядном месте и проведите УИСО. Гораздо приятнее он пройдет, если вы начнете

его с игры, новой шутки, чем-то заинтригуете детей. Вообще смысл УИСО - задать тон всего дня, рассказать детям все то, что в течение дня их ожидает. То есть точный план на день. Хорошо, если один из дежкомов (дежурный по комнате) его уже успел написать и вывесил на один из стендов на отрядном месте. Далее очень четко, без философских отступлений, расскажите, что ждет детей в течение дня (конкретно, кто, куда, во сколько, если дело касается спорта, кружков). Если какие-то моменты плана на день касаются не всего отряда, расскажите, чем займутся все остальные.

Спросите, что детям непонятно в плане, ответьте на все их вопросы по дню. План обязательно должен висеть на отрядном месте. Если вы решили какое-то мероприятие поменять (особенно если это так или иначе касается выхода за территорию), об этом необходимо поставить в известность администрацию лагеря. Если вы не успели выбрать на день дежкомов вчера вечером, сделайте это хотя бы сегодня утром, снимите с себя часть хлопот.

Тихий час

Дневной сон

"Не спи в корпусе (днем): дурной пример заразителен." :)

Дневной сон не нравится многим детям и вызывает протест. Они стараются затянуть время укладывания и ускорить подъем. И это понятно с детской точки зрения. Однако польза от дневного сна неоспорима. Для многих малышей и детей с ослабленным здоровьем он просто необходим после напряженного учебного года. Да и старшие дети с удовольствием спят в жару. А для вожатых - это время передышки и возможности заняться неотложными делами.

Если вам удастся убедить детей или мягко настоять на обязательности дневного сна - замечательно. Если же дети будут возражать категорично, нет смысла силовыми методами укладывать их в постель. Давайте поищем альтернативные пути решения.

Предложите детям заниматься тихими делами в постели: чтением книг, написанием писем, играми в парах, (шашки, шахматы, нарды), вязанием (вышивание опасно потерей иголки и последствий этого)... при условии соблюдения тишины. Общаться детям можно шепотом и как можно меньше, чтобы не мешать тем, кто все же решил поспать.

Можете использовать время дневного сна для чтения детям книг, если это не нарушает планов соседних отрядов. А можно читать по очереди комнатам, которые выиграли такое право в предыдущий день быстрым засыпанием. (Правда, при этом будет сбиваться режим.) На кон можно поставить дополнительные 10-15 минут дискотеки, дополнительное купание или другие преимущества, актуальные для детей.

Старшие отряды могут договариваться о просмотре видео в это время или организовывать «спальные районы» раскладушечного варианта где-нибудь в тени. Не стоит превращать дневной сон в наказание, или серьезно наказывать за его нарушение. Вспомните себя в детстве. Доброжелательное любовное решение будет по душе всем.

И все же вернемся к правилам. Перед сном дети должны посетить туалет, сполоснуть (при необходимости) ноги, расстелить постель, снять верхнюю одежду. Не позволяйте детям лежать на не разостланных постелях и в одетом виде. Постели в лагере меняются не чаще чем через 7-10 дней, поэтому нужно сохранять их в чистоте. Вещи аккуратно складываются. Комнаты должны проветриваться. Если есть вероятность, что кто-то из детей попадет в зону сквозняков - проветривание производится во время отсутствия детей. Аналогичные требования к подготовке к ночному сну.

!Уважаемые вожатые! Дети могут посещать туалет в удобное для них время, в том числе ночью и во время дневного сна. Это не ваше право регламентировать этот процесс. Ребенок может посещать туалет столько раз, сколько ему нужно: у каждого свои индивидуальные особенности организма.

Если же у вас возникло сомнение, что дети злоупотребляют или используют не по назначению это время:

контролируйте более жестко время;

отпускайте детей по одному, а не группами;

проконсультируйтесь с медиками.

Если малыши не засыпают, то можно к примеру, использовать такой способ. Когда говорите не спящей палате малышкой, что те, кто пролежит полчаса тихо с закрытыми глазами – будет, к примеру, вырезать снежинки. После чего малыши замирают, боясь шевельнуться. Эти полчаса

растягиваются, как правило, часа на полтора (пока вы "ищете" ножницы). В конце концов, большинство малышей решает – “да ну их эти снежинки” и засыпает. Если какой-нибудь все же не засыпает, то он становится счастливым обладателем заветных ножниц и пары газет до конца тихого часа, тихо и сосредоточенно вырезает фигурки за тумбочкой в палате. В другой палате можно повторить тот же фокус, но уже с фломастерами...

Для среднего возраста, когда нет необходимости в том, чтобы дети спали, стоит предложить им какую-нибудь тихую альтернативу сна: книжки(в лагерях бывают библиотеки), шашки, шахматы ... Можно проводить турниры по играм на бумаге: морской бой, балда, быки-коровы ... В таком ослабленном варианте "тихого часа" остаются следующие требования: находиться в своих палатах, вести себя тихо, чтобы те, кто хочет спать - могли спать.

Можно устроить общий сбор, клуб тихих игр. Клятва такого клуба: Я – член клуба тихих игр и спокойных занятий, перед лицом своих товарищей торжественно клянусь ни разу в течение двух предстоящих часов не говорить громко. По окончании тихого часа придумать можно и девиз, чтобы закрыть клуб.

Для старших детей (15 лет и старше) сон является не обязательным. Главное, добиться того, чтобы дети старше 14 лет просто соблюдали спокойствие и тишину в помещении в это время и, конечно, ни в коем случае не покидали его. Им надо объяснить, что правила лагерной дисциплины распространяются на всех ребят в лагере, независимо от возраста. Во время тихого часа им можно разрешить заняться каким-либо не шумным делом.

Чтобы не быть "Цербером" уделите детям после того как они лягут по кроватям минут 10-15. Дайте им привыкнуть к тому что они в кроватях. Есть еще релаксационная музыка. Включите негромко ее перед или во время сонного часа. Увидите результат.

Назначьте ответственного за тихий час в каждой комнате. Ему тоже надо будет спать, но если был какой-то шум в комнате, то претензии предъявлялись именно к нему (ней). Как правило, сильного лидера из сверстников слушают не хуже, чем вожатого.

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.

Отбой. Завершает день важная процедура отбоя. Чем лучше он пройдет, тем спокойнее будет ночь. Если подъем должен бодрить, то отбой наоборот должен успокаивать.

Во-первых, стоит придумать особый ритуал. Например, каждый раз собираться в холле вместе и тихонько у свечи желать доброй ночи, а потом задувать свечу, загадав желание. Это естественно после вечернего огонька, но так, же может успокоить эмоции после дискотеки.

Во-вторых, следует сразу предложить девочкам и мальчикам пожелать друг другу спокойной ночи, а то они могут начать бегать и исполнять это позже.

В-третьих, перед сном, когда дети на младшем отряде уже умылись и легли, можно проводить «операцию Мамочка» - обнимать ребят перед сном. Маленьким детям это просто необходимо.

В-четвертых, можно сказать ребятам, что та комната, которая раньше уляжется спать- тем ты и считаешь на ночь сказку. Многие даже взрослые ребята любят слушать сказки. Относительно своих детей вы все поймете.

И самое важное! Не кричите на ребят. Можно быть убедительным и не повышая голос. Например, если ребята громко болтают, то можно просто попросить их этого не делать, а если они не реагируют, то просто постоять в проеме двери. Главное, не стоит ложиться спать пока не успокоятся дети.

А вообще исходите из особенностей вашего отряда.

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 малышовой отряде, для рассказа историй “живём”.

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 вожатого. 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 нас уснуть.

Доброй вам ночи, наши девчата,

Доброй вам ночи, наши ребята.

Завтра нам снова в путь.

Подготовка и проведение вечерней свечи

По мнению большинства ребят, самыми незабываемыми моментами смены являются огоньки и костры.

Без них жизнь в лагере, семейке (отряде) была бы менее полной. Но немаловажную роль в сплочении семейки играет и Вечерняя свеча.

Вечерняя свеча — это одна из самых известных традиций лагерей.

Ее цель: проанализировать прошедший день — что было хорошего, плохого, как можно изменить ситуацию, определить план на завтрашний день.

Свечу желательно проводить ежедневно или 1 раз в 2–3 дня.

Для вечерней свечи существуют правила:

Дети должны быть заранее настроены и готовы к свече.

Все: и дети, и взрослые — располагаются на одном уровне вокруг огня, который находится в центре.

Дети и вожатые должны выполнять законы:

Когда говорит один — все молчат.

Никого не осуждаем. Нет плохих людей, есть плохие поступки.

Закон свободного микрофона.

Все сказанное на свече не должно «выноситься» за его пределы.

Свеча — это не встреча в кафе, здесь не едят и не танцуют.

Через центр круга переходить нельзя.

Свеча — это коллективное обсуждение семейкой и взрослыми прожитого дня, анализ проведенных дел, разбор складывающихся взаимоотношений. Главное в обсуждении — содержание. Педагогический смысл свечи — научить детей осмыслению жизни, привить навыки коллективного анализа и, наконец, воспитать в них культуру общения — научить искусству разговора. «Свеча» — это конкретное воплощение в жизнь принципов самоуправления: сами планируем, сами организуем, сами проводим, сами обсуждаем.

На свече идут самые важные разговоры о "семейных" делах, трудностях, конфликтах. Здесь мечтают, спорят, поют любимые песни.

Свеча — это тесный круг друзей. Каждый может сесть, где ему нравится, с кем ему хочется. В круге каждый видит глаза и лица своих товарищей. У круга нет начала и нет конца — одна непрерывная цепь, по которой проходят токи духовного напряжения, общей мысли, чувства, тепла.

Вечерняя свеча идет 15–20 минут. Старайтесь не ограничиваться одной формой, подключайте свое творчество.

Свечка зажигается человеком, которому на данный момент отряд доверяет больше всего. Если свечка потухла, то на этом свечка заканчивается, независимо от того, успели ли все высказаться, или нет.

Говорят, что во время Свечки к каждому сидящему тянется маленький лучик от свечки. Поэтому выходить из круга можно только в случае крайней необходимости.

Во время Свечки ведущий выбирает талисман и передает его дальше по кругу. Тот, у кого в данный момент талисман находится, говорит о прошедшем дне или по заданной теме, или о всем вместе. Говорить может только он. Затем он передает талисман следующему и дальше по кругу. Затем, ведущий подводит итог. Все встают, и задувают свечку.

ФОРМЫ ВЕЧЕРНЕЙ СВЕЧИ:

Белые и черные камни, которые вы собрали на прогулке, могут быть символом хорошего и плохого.

Вы можете строить дом из разноцветных кирпичей. Для этого вам надо приготовить «кирпичи» из темной и светлой бумаги. Цвет стен, которые возведут ребята, покажет вам, КАКИМ был прошедший день.

Берете обыкновенный моток ниток и, держа его конец. Говорите свое мнение; затем передаете нить кому-то другому, и так до тех пор, пока каждый не вплетется в паутину. И помните, если хоть одна нить теряется, то порвется вся паутина. Объясните ребятам, что они и есть те ниточки, из которых составляется целый узор.

На этом вечере говорят: «Спасибо» одному человеку из семейки, уточняя за что. Такой анализ эффективно проводить после эмоционального спада.

«Прогноз погоды». Выразит словами или условными знаками состояние совей души.

Прерванная интересная история. Если ваши дети перевозбуждены вы можете рассказать интересную историю и прерваться на самом интересном месте. Расскажу, если... успокойтесь или в следующий раз.

«Шляпа». Написать вопросы, которые накопились за несколько дней. Они могут касаться как хороших дел, так и не всем хороших (О каше, уборке, об удачах, проступках и т. п.). Человек вытаскивает вопрос и говорит о своем отношении к этому.

«Шляпа», «Ромашка», «Листочки». Иногда детям трудно начать разговор о себе, поэтому вы можете написать вопросы на символических ромашках, листочках и т. п.

«Конфеты». Подходит для первой свечи. Вы предлагаете всем детям взять столько конфет, сколько они захотят. Сколько конфет — столько предложений вы должны рассказать о себе.

«Ниточки». Перед началом свечи детям предлагают взять ниточку. Кусочки разноцветных ниточек может быть разной длины 10 –30 см. Во время обсуждения каждый ребенок наматывает ее на палец, высказывая свое мнение. Т.О. выбрав нить той или иной длины, ребенок заявляет о своем желании выступить и настраивается на развернутую оценку дня или короткую реплику.

«Дерево». В семейном уголке вы можете поместить стволы деревьев без листьев. Вы говорите детям о том, что после каждой вечерней свечи на стволах деревьев будут появляться зеленые листья. На зеленых листочках будут написаны имена тех детей, которые за последний день или 2 дня были самыми — самыми, например, Саша организовал ребят на уборку, Лена помогла подружиться рассорившимся девчонкам и они ее за это благодарят и т. п.

«Конверт откровений». На предложенных листочках бумаги до начала свечи дети пишут по просьбе вожатого (воспитателя) волнующие вопросы. Ребята передают друг другу конверт. Получивший его высказывает свое отношение к прошедшему дню и заглядывает в конверт. Вытащив из него вопрос, отвечает. Если вопросов недостаточно, то право ответа предоставляет воспитатель (вожатый).

"я сегодня молодец,потому что..." Такими словами в лагерях иногда заканчивают свечку, чтобы дети могли правильно себя оценить и подвести итог пройденного дня....чтоб рефлексия произошла.

Отбой

Это тот самый момент, когда всем сразу захотелось в туалет; позвонить или написать смс маме\брату\подруге\любимой собачке; сказать что-то важное соседу; поставить телефон на зарядку; спросить что-то у вожатого; скачать песню у ди-джея; съесть всё, что надавали родители

...

Как разогнать детей по палатам (с чистыми ногами)

Прежде всего, надо их постоянно подгонять, стоя у них над душой (Маша давай быстрее мой ноги, Петя давай), потому что если им просто скажешь: "Ребята давайте мойте ноги и ложитесь спать" и уйдете в вожатскую, то они не будут этого делать (особенности девушки - о их болтливости можно слагать легенды) пока вы снова не выйдете из вожатской. А с маленькими отрядами надо просто все перевести в игру – например, просто ходите между ними и отсчитываете секунды, сколько осталось времени до завершения операции по мойке ног и укладывании в постель, а со старшими и средними надо все равно определить им время на отбой и опять же подгонять и подгонять, а то они могут укладываться и час и полтора. Таким способом можно уложить младшие отряды где-то за 10-15 минут, средние и старшие за 15-25 минут. Дольше укладываются девушки (языки им мешают).

Основные ошибки вожатых (особенно начинающих) таковы:

Они надеются на сознательность детей, думая, что, если он их по-доброму попросит, они и уснут.

Пытаются нагнать сон детям с помощью физических упражнений. Во первых, это только выделяет у детей адреналин и они еще не скоро успокоятся, во вторых, (особенно для младших и средних детей) физические упражнения - это развлечение для них (можно сказать на весь отряд: "Кто хочет поотжиматься?"), и почти весь отряд с удовольствием выйдет в коридор и будет отжиматься, лишь бы не спать), в третьих - просто недопустимо наказывать детей спортом (тем более если вы не в курсе какие нагрузки можно давать каждому из них), а бывают что попадают такие пионеры, что могут отжиматься, в буквальном смысле, пока не умрут.

Требования, предъявляемые для процесса отбоя (применительно к средним и младшим отрядам):

Дисциплина - особо важное свойство отбоя в первые дни смены. Не даёшь никаких поблажек шепчущимся и ворочающимся, объясняя жестокие меры тем, что мол "ты, нахал, сам не спишь и другим не даёшь отдыхать"

Непрерывность - нельзя ни на минуту оставлять детей без присмотра во время отбоя, иначе вся проделанная работа пойдет насмарку. Например, стоишь в умывалке над их душами, не давая баловаться и этим немеряно ускоряя процесс вечернего туалета. Затем зайдешь в какую-нибудь палату, поговоришь немного о результатах дня, чьём-нибудь поведении, похвалишь/пожуришь, пожелаешь спокойного сна, услышишь ответное пожелание. То же сделаешь в соседних палатах. К 22:00-22:30 вряд ли все сразу уgomонятся - поэтому, обходя палаты по второму кругу, вслух замечаешь, что ты спокойной ночи им уже пожелал и вроде как некультурно с их стороны нарушать тишину и покой, тонко намекаешь, что "деревянные по пояс" будут учиться культуре.

Разнообразие - во всём, даже при отбое стараться разнообразить проводимые вами действия. Например, найти красивые фенечки (мелкие игрушки из-под Киндер-сюрприз, обои с изображением мишеней) и объявить конкурс скоростного отбоя с победителем в каждой отдельной палате, причём с условием, что та палата, которая уgomонится позже всех призов вообще не получит. Или пообещать палате победителю тихую историю (байку, страшилку, сказку) от вожатого. Или рассказать детям что-нибудь типа того, что их любимая вожатая сегодня очень сильно устала и валится с ног, "давайте, мол, устроим ей маленький праздник, а подарком будет идеальная тишина". Естественно, всё это эффективно при налаженных хороших отношениях отряда с вожатыми. В другие редкие моменты лагерной жизни бывает более эффективным и маленький террор.

Как объяснить детям, что такое отбой. Отбой является очень важным режимным моментом, и главная задача вожатого в первый же день объяснить детям, во сколько начинается отбой и как себя вести. Нужно дать детям понять, что время отбоя — это не пустая прихоть вожатых, а необходимость, в которой они сами нуждаются, иначе рискуют не выспаться и встать наутро в плохом настроении. А так как в лагере жизнь бьёт ключом, они должны быть выспавшимися и веселыми. На некоторых детей этот способ воздействия может не оказать влияния, бывают дети, которые ответят, что в городе они спят по три часа и высыпаются. Таким детям нужно спокойно объяснить, что в лагере существуют определённые законы и их надо выполнять, ведь из-за того, что они не спят ночью, плохо будет не только им, но ещё их товарищам. Если остались дети, которые совсем не хотят ничего понимать, можно припугнуть их объяснительными, звонками родителям и отправкой домой, но эти методы нужно применять индивидуально и достаточно мягко.

«Ритуал прощания» Для того, чтобы отбой не был неприятной и жёсткой процедурой для детей, их нужно мягко подвести к этому моменту. Для этого можно придумать с отрядом или просто предложить отряду ритуал прощания на ночь. Можно дать детям покричать разные кричалки, чтобы дать выплеснуть энергию, дать накричаться, а потом провести какие-нибудь успокаивающие игры (Например: "Рисуем на ладошках". Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой - вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.); "Определи на ощупь". Группа стоит в кругу. Нужно пройти и определить, у кого самые теплые руки (носы, уши ...).

Для того, чтобы дети успокоились можно посидеть в кругу со свечкой или какое-нибудь другое релаксационное мероприятие.

Когда лучше отпускать детей готовится ко сну. Лучше отпускать детей готовится ко сну за 30 минут, чтобы за десять минут до отбоя можно было уже пройтись по палатам и убедиться, что все улеглись, со всеми всё хорошо и ещё раз успокоить детей, поговорить, если кто-то в этом нуждается. Существует и другой взгляд, можно отпустить детей за 15 минут до отбоя, чтобы они улеглись быстро. В любом случае есть дети разные и если отряд дружный, и может улечься за 15 мин., то можно отпустить и за 15 минут. В любом случае за пять минут до отбоя все дети уже должны лежать в своих постелях, а вожатый проходит, выключает свет и открывает двери в палаты.

Вожатым во время подготовки ко сну необходимо проверить, все ли комнаты проветрены, все ли дети выполнили гигиенические процедуры и лежат в кроватях в одежде для сна. Для этого во время прощального ритуала один из вожатых может пройти и открыть в палатах окна и двери, для проветривания или же попросить детей самих следить за этим (опять же всё зависит от возраста и поведения детей). Так же вожатому необходимо проверить, нет ли в комнатах открытой еды, мокрых вещей в шкафах или ещё где-то, если есть попросить детей убрать.

Творческая часть отбоя. После того как все дети улеглись, а вожатые проверили, что с детьми всё в порядке, все здоровы, никому никуда не надо, помещения проветрены и соседние отряды не мешают спать, начинается творческая часть отбоя. В первые минуты, даже в первый час после отбоя дети не уснут, и для того чтобы они успокоились и заснули можно почитать им сказки, книги, просто рассказать какую-нибудь историю, в зависимости от возраста. Т.е. к ребёнку нужно почаще обращаться, как к человеку, а не просто заставлять выполнять определённые правила. Так же можно рассказать детям легенду. Можно просто включить расслабляющую мелодию (шум моря, звуки леса и т.п.) Скачать пример успокаивающей музыки.

Главное правило отбоя - не кричать. Только тихий голос (он может быть ласковым, может твёрдым). Чтобы уgomонить детей, можно прибегать к разным уловкам:

Если быстро лягут, спеть песню под гитару, только тихую и только одну (для мелких просто наркоз).

Рассказать что-нибудь интересное. Тихие разговоры очень хорошо успокаивают. Маленьким детям можно рассказывать сказки. Дети постарше любят всякие научные интересные (чёрные дыры, рассказы о динозаврах), байки из жизни вожатого. Попытки громкого обсуждения, рассказанного надо пресекать.

5 минут тишины. Говорите детям: 5 минут лежите тихо, тогда приду и спою песню (расскажу сказку). За эти 5 минут, которые дети пролежат тихо, многие из них уже успеют заснуть.

На отбое важно "поймать тишину". Постепенно успокаивая детей, говорите всё тише, когда наступила полная тишина, дети быстро заснут.

«Один шёпот на палату». Дети — не роботы! И в лагере за день они могут не успеть поделиться впечатлениями, а не поделившись могут не заснуть, поэтому детям можно (не в оргпериод и при достойном поведении) разрешить «один шёпот на палату», но только один и обязательно шёпот. То есть вожатый закрывает дверь в палату, разрешив детям тихонько поговорить, но только так, чтобы не мешать другим детям спать и недолго.

Система ночных «лидерок». «Лидерка» даётся самому тихому, а самому шумному "антилидерка". К тому же это помогает в конце смены определить самых активных, самых деятельных и т.п. и вручить призы по номинациям.

А ещё среди детей особенно 11-15 лет прокатывает вещь на «слабо», например «слабо в тихий час спать???». Почти всегда «ведутся».

На младшем отряде. Заходите к детям, громко говорите, чтобы умолкли, сразу заходите в другую комнату и говорите детям, что первая палата поспорила с вами, что они уснут быстрее их, дети не верят - говорите, послушайте сами, в соседней палате естественно тишина еще. Они умолкают, сразу же заходите в первую палату и проводите тот же фокус.

Всему отряду отдается приказ хихикать. Причем не гоготать, а именно хихикать. Кто захохочет – лежит молча. Все хихикают. Пять минут, десять. Потом они начинают чувствовать себя неуютно и хихикать прекращают. И молчат. Стыдно..)

А еще, в младших отрядах, в первую и последнюю ночь можно пронести по комнатам “волшебную свечку”. Глядя на нее, ребенок загадывает желание ... и закрывает глаза ... и вот если

он до утра не проронит ни слова и не откроет глаза - то тогда его желание сбудется. Всегда прокатывает. :) Ну а если по нужде надо ... то тогда прощается и надежда на исполнение желания есть :) !

Но это не единственные способы. У каждого водителя есть свои особенности и методы (не менее эффективные).