**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**Тыгдинская средняя школа**

**Утверждаю**

**image920 ИО Директора школы:**

**/Басня И.А./**

**Программа оздоровительного лагеря**

**с дневным пребыванием**

2012г.

**Информационная карта программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Полное название Программы | **«Радуга - 2012»** |
| 2. Цель реализации Программы | **Способствовать раскрытию, духовного, творческого и физического потенциала личности ребенка путем создания условий для самореализации в деятельности временного детского коллектива.** |
| 3. Автор программы | **Кушимова Ольга Владимировна, педагог-организатор**  **Ильницкая Татьяна Васильевна, учитель** |
| 4. Руководитель Программы | **Директор лагеря Басня Ирина Александровна** |
| 5. Территория, представившая программу | **Магдагачинский район, Амурской области** |
| 6. Название организации, реализующей программу | **Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**  **Тыгдинская средняя школа** |
| 7. Адрес организации | **676150 Амурская область, Магдагачинский района, с. Тыгда, ул. Мухина, 2** |
| 8. Электронный адрес, телефон | **E-mail: tygda-school@yandex.ru**  **Тел. 8-(416)-53-91-280** |
| 9. Форма реализации программы | **Лагерь дневного пребывания** |
| 10. Направление деятельности программы | **«Мой край»,**  **«Спорт и мы»** |
| 11. Сроки реализации | **С 2.07.2012 по 28.07.2012г. (24 дней)** |
| 12. Место реализации | **село Тыгда** |
| 13. Кадры | **Заместитель директора по воспитательной работе, вожатые, педагоги, работники сельского дома культуры, библиотекарь** |
| 14. Общее количество участников Программы | **38** |
| 15. Контингент участников | **дети - от 6 до 15 лет, пострадавшие от пожара 20.04.2012г., преподаватели МОБУ Тыгдинской СОШ.** |
| 16. Условия участия в программе | **дети - от 6 до 15 лет, пострадавшие от пожара 20.04.2012г** |
| 17. Краткое содержание программы | **Содержательная часть программы направлена на выполнение общих целей и задач программы.**  **«Мой край» - изучение истории села, района, области, природы родного края, экологии . (Подготовка сообщений по краеведению и экологии, викторины « Растения моего края», «Путешествие по лесным тропам», театрализованное представление по экологии «Колобок и Ко», экскурсии в лес, поход на речку, экскурсии в школьный музей, музей казачества в с. Черняево, посещение памятных мест с. Тыгда )**  **«Спорт и мы» - физическое развитие детей, мотивация детей к соблюдению здорового образа жизни (спортивные соревнования, минутки здоровья, спортивно - интеллектуальные игры)** |
| 18. Особая информация и примечания | **Воспитание любви и уважения к малой Родине, к традициям и обычаям своего народа** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени детей. Попав в лагерь, ребенок стремится не только к активному отдыху, но и к самоутверждению, самореализации.

Для ребят каникулы – это радостные ожидания, для педагогов - самые напряженные дни. Любое проводимое в лагере мероприятие требует от них тщательной подготовки. Как интереснее организовать досуг детей, чем увлечь, чтобы каникулы были по-настоящему веселыми и разнообразными, чтобы они остались в памяти?

В лагере дневного пребывания «Радуга» смену **связывает единый сюжет – приобщение детей к истории родного края**, и имеет содержание, наиболее отвечающее интересам детей. Каждому человеку необходимо знать о прошлом своей страны, народа, ведь знание прошлого – это ключ к пониманию настоящего.

Мероприятия, коллективные творческие дела, конкурсы дают возможность детям раскрыть творческие способности, приобрести опыт социальных отношений, учат самостоятельности, создают благоприятное эмоциональное поле.

Педагогический коллектив смены «Радуга» считает, что работу с детьми целесообразно строить по следующим направлениям: **«Мой край», «Спорт и мы».** Эти направления включают духовно-нравственное воспитание, приобщение детей к истории родного края, развитие физических, интеллектуальных, творческих способностей, обучение детей корректным способам и формам толерантного взаимодействия с представителями разных национальностей.

**ЦЕЛЬ**: создание условий для самореализации в деятельности временного детского коллектива через раскрытие духовного, творческого и физического потенциала личности ребенка.

**ЗАДАЧИ:**

- поиск новых форм организации досуга и общественно-полезного труда во время летних каникул;

- воспитывать толерантность в разновозрастных условиях;

- приобщать к здоровому образу жизни;

- развивать творческие способности детей.

**Базовые принципы программы:**

Принцип **актуальности** – ориентированность на решение наиболее значимых проблем для развития личности ребенка средствами конкретной программы.

Принцип **целостности** – отражение в программе целостной и последовательной системы мер по достижению поставленной цели.

Принцип **культуросообразности** – осуществление воспитания с опорой на культурное наследие.

Принцип **природосообразности** – учет половозрастных особенностей, наследственных факторов, физиологических и биологических особенностей детей.

Принцип **системности** – взаимосвязь процессов воспитания и самовоспитания, формирование и развитие в коллективе.

**Протяженность смены – 24** рабочих дня.

В смене «Радуга» один отряд:

Отряд «Капельки дождя» - от 6 до 15 лет.

**Содержание программы**

Содержательная часть программы включает в себя три направления:

**«Мой край» -** изучение истории села, природы родного края, экологическое воспитание. (Подготовка сообщений по краеведению и экологии, викторины « Растения моего края», «Путешествие по лесным тропам», театрализованное представление по экологии «Колобок и Ко», экскурсии в лес, поход на речку, экскурсии в школьный музей, музей казачества в с. Черняево, посещение памятных мест с. Тыгда).

**«Спорт и мы» -** физическое развитие детей,мотивация детей к соблюдению здорового образа жизни **(**спортивные соревнования, минутки здоровья, спортивно - интеллектуальные игры)

Чтобы достичь цели, необходимо включить ребенка в совместное творчество, привлечь внимание к тем или иным мероприятиям, проанализировать результаты деятельности.

Мероприятия, проводимые в смене, объединяет общая идея - приобщение детей к истории родного края, формирование готовности к толерантно-ориентированным социальным отношениям в обществе через:

- игры,

- организацию самоуправлениях,

- уроки дисциплины,

- спортивные игры,

- посещение музея,

- театрализованные представления, концертные программы;

- интеллектуальные игры,

- отрядные дела.

**Основные виды деятельности**

* **игровая** – игры на сплочение, спортивные игры, игра по станциям «Безопасное колесо», викторина «Растения моего края»;
* **организаторская** – работа в органах самоуправления;
* **досуговая** – конкурсы, концерты, дискотеки;
* **спортивно-оздоровительная** – утренняя зарядка, спортивные соревнования, минутки здоровья;
* **художественно-эстетическая** – театрализованные представления, конкурсы рисунков, поделок.

**Ожидаемые результаты**

- развитие у школьников интереса к истории родного края;

- вовлечение учащихся в активную познавательно-досуговую деятельность через проведение викторин, бесед о культуре, посещение музеев школы, села, района;

- активизация общественной деятельности, развитие творческих способностей,

- укрепление здоровья детей;

- укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов.

**Принципы, используемые при планировании и проведении**

**лагерной смены**

* Безусловная безопасность всех мероприятий
* Учет особенностей каждой личности
* Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря
* Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря
* Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
* Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
* Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых
* Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

**Направления и виды деятельности:**

* Художественно - творческое направление
* Трудовая деятельность
* Физкультурно-оздоровительная деятельность
* Эстетическое направление
* Досуговая деятельность

**Физкультурно – оздоровительная работа**

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

* Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
* Выработка и укрепление гигиенических навыков;
* Расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

* Утренняя гимнастика (зарядка)
* Спортивные игры на спортивной площадке и в спортзале.
* Подвижные игры на свежем воздухе
* Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)
* Тематический день «Олимпиада – 2012»

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в спортзале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

**Эстетическое направление**

Прекрасное окружает нас повсюду: и в природе, и в обществе, и в отношениях между людьми. Надо только его видеть, чувствовать и понимать. Ростки этого чудесного умения заложены в каждом ребенке. Развивать их – значит воспитывать эстетически. Вот почему эстетическое воспитание всегда было и остается важнейшей частью педагогической деятельности детских оздоровительных лагерей.

Задачи эстетической деятельности:

* Пробуждать в детях чувство прекрасного;
* Формировать навыки культурного поведения и общения;
* Прививать детям эстетический вкус.

В рамках нравственно-эстетического воспитания в лагере можно многое сделать, и действовать можно в нескольких направлениях: музыка, песня, танец; общение с книгой, природой, искусством.

Основные формы проведения:

* Посещение школьного музея, музея казачества в с. Черняево, памятных мест нашего села;
* Конкурсы;
* Оформление листовок «Проведенный день – это здорово!»
* Посещение Тыгдинской сельской и школьной библиотек;
* Посещение сельского ДК для просмотра фильмов;
* Проведение викторин;

**Досуговая деятельность**

Задачи досуговой деятельности:

* Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.
* Организовать деятельность творческих мастерских.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах, творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

***Виды досуговой деятельности:***

* **развлечение** имеет компенсационный характер, возмещает затраты на другие виды деятельности. Развлекаясь, ребенок включает в свой досуг те физические и духовные способности и склонности, которые не может реализовать в труде и учебе. Развлечениями являются: экскурсии, спортивные соревнования, представления, прогулки;
* **отдых** в какой-то мере освобождает от повседневных забот, дает ощущение эмоционального подъема и возможности открытого выражения своих чувств.
* **самообразование** направлено на приобщение детей к культурным ценностям. К самообразованию относятся: экскурсии, дискуссии, деловые игры.
* **творчество** – наиболее высокий уровень досуговой деятельности.
* **общение** является необходимым условием развития и формирования личности, групп на основе общего интереса.

**Организация взаимодействия летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Солнышко»**

**с социумом**

**Школьный музей**

Школьная библиотека

**Тыгдинская сельская библиотека**

**Музей казачества с. Черняево**

**ФАП**

**Памятные места села Тыгда**

**Школьный спортзал**

**Ближайший лес, река**

**Спортивная площадка при школе**

**СДК**

### Условия реализации программы.

* 1. **Нормативно-правовые условия:**
* Закон «Об образовании РФ»
* Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
* Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.
* Устав МОБУ Тыгдинская СОШ
* Положение о пришкольном оздоровительном лагере

«Радуга - 2012».

* Правила внутреннего распорядка пришкольного оздоровительного лагеря дневного пребывания.
* Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
* Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
* Инструкции по организации и проведению экскурсий.
* Должностные инструкции работников.
* Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
* Заявления от родителей.
* Правила регистрации детей при поступлении и выбытии.
* Акт приемки лагеря.
* Планы работы.
  1. **Материально-технические условия предусматривают:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Применение*** | ***Источник финансирования и материальная база*** | ***Ответствен***  ***ные*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| Кабинеты | Компьютерный класс, классные комнаты | Материальная база школы. | Начальник лагеря, воспитатели,  технический персонал |
| Спортивный  зал | Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды) | Материальная база  школы | Спортивный  руководитель |
| Спортивная площадка | Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания | Материальная база  школы | Спортивный  руководитель |
| Школьный двор | Отрядные дела, игры-путешествия | Материальная база  школы | Воспитатели, администрация лагеря |
| Медицинский  кабинет | Медицинский контроль мероприятий лагерной смены | Материальная база  школы | Медицинский работник школы |
| Школьная библиотека | Литература для педагогов и детей лагеря | Материальная база  школы | Библиотекарь |
| Школьная столовая | Завтрак, обед | Фонд социального страхования | повар |
| Методический кабинет | Творческая мастерская вожатых, воспитателей, руководителей кружков | Материальная база школы | Старший воспитатель |
| Комнаты гигиены | Туалет | Материальная база школы | Начальник лагеря, воспитатели,  технический персонал |

* 1. **Кадровые условия*.***

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

* директор лагеря Басня И.А.
* педагог-организатор Кушимова О.В.
* воспитатели (из числа педагогов школы):

Ильницкая Т.В.

Карпенко А.Ю.

Цыганкова Е.В.

* Вожатые:

Макашова Альбина

Решетникова Анастасия

* 1. **Методические условия предусматривают:**
* наличие необходимой документации, программы, плана;
* проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
* коллективные творческие дела
* творческие мастерские
* индивидуальная работа
* деловые игры

**Этапы реализации программы**

**Подготовительный этап**

   Этот этап характеризуется тем, что за 1 месяц до открытия пришкольного летнего оздоровительного лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

* Проведение совещаний при директоре и заместителе директора по воспитательной работе по подготовке школы к летнему сезону;
* Издание приказа по школе о проведении летней кампании;
* Разработка программы деятельности пришкольного летнего
* оздоровительного лагеря с дневным пребывание детей и подростков;
* Подготовка методического материала для работников лагеря;

Отбор кадров для работы в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребывание детей и подростков;

Составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции и т.д.).

**Организационный этап**

   Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

* Встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
* Запуск программы;
* Знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

**Основной этап**

* Реализация основной идеи смены;
* Вовлечение детей в различные виды коллективно – творческих дел

**Заключительный этап**

* Подведение итогов смены;
* Выработка перспектив деятельности организации;
* Анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря;

**Ожидаемые результаты**

**В ходе реализации данной программы ожидается:**

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья
2. Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
6. Приобретение новых знаний и умений в результате занятий в кружках (разучивание песен, игр, танцев)
7. Расширение кругозора детей.
8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
9. Личностный рост участников смены.

**План работы школьного оздоровительного лагеря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни** | **Дата проведения** | **Мероприятия** |
| **1 день**  **Обустройство лагеря.**  **«День знакомств»** | 02.07.2012 | 1. Организационное мероприятие-собрание «Открываем лагерь!»  - принятие правил поведения в лагере;  2. Инструктаж по противопожарной безопасности  4. Игры на свежем воздухе |
| **2 день**  **«Ярмарка идей»** | 03.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Друзья Мойдодыра и наше здоровье»  2. «Ярмарка идей» (обсуждение плана проведении, праздника, посвященного открытию лагеря).  3. Конкурс рисунков на тему «Как я провожу лето»  3. Просмотр кинофильма в ДК.  4. Игры на знакомство  5. Инструктаж по ТБ в лагере |
| **3 день**  **«День знаний»** | 04.07.2012. | 1. Легкоатлетическая эстафета  2. Экскурсия в школьный краеведческий музей  3. Праздник «Ах, лето! Здравствуй, лагерь!»  4. Игры на свежем воздухе.  5. Подготовка к празднику  «Танцуй и пой! Пой и танцуй!» |
| **4 день**  **«Танцуй и пой!**  **Пой и танцуй!» (открытие лагеря)** | 05.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Гигиена тела».  2. Праздник «Танцуй и пой! Пой и танцуй!»  3. Интеллектуальная игра «Сильное звено»  4. Подготовка к конкурсу «Фабрика звезд» |
| **5 день**  **«День природы»** | 06.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге»  2. Игра «Зоологические забеги»  - Конкурсно - игровая программа «Лесная азбука»  4. Экологическая викторина «Мой край»  5. Просмотр презентации «Лесная аптека» |
| **6 день**  **«Сладкоежка»** | 07.07.2012. | 1. История чая (лекция)  2. Викторина «Конфетный рай»  3. «Сладкая сказка». |
| **7 день**  **«День Нептуна»** | 09.07.2012. | 1. . Минутки здоровья «Осанка-основа красивой походки».  2. ТБ на воде и природе.  3. Выход на реку.  4. Инсценирование сказок «Царство Нептуна!».  4. Подвижные игры на воздухе |
| **8 день**  **«День здоровья»** | 10.07.2012. | 1 Минутки здоровья «Закаливание»  2. Подвижные игры на свежем воздухе.  3. Игра «Дневной дозор»  4. Шахматно-шашечный турнир  5. Конкурс «Караоке +» |
| **9 день**  **«День ДПС»** | 11.07.2012. | 11. Конкурс плакатов и рисунков по правилам дорожного движения  2. Мероприятие по правилам дорожного движения  3. Просмотр кинофильма в ДК. |
| **10 день**  **«По родному краю»** | 12.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Правильное питание»;  2. Беседа «История нашего района»  3. Экскурсия в музей казачества в с. Черняево.  4. Викторина «Знаешь ли ты свой родной край!»  5. Рисунки «Мой родной край».  6. Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **11 день**  **«Памятные места»** | 13.07.2012. | 1. Конкурс рисунков «Моё село»  2. Викторина «Моя школа»  3. Посещение памятников с. Тыгда.  4. Подготовка номеров к Дню именинника. |
| **12 день**  **День именинника** | 14.07.2012. | 1. Изготовление поделок именинникам.  2. Концерт-поздравление.  3.Дискотека. |
| **13 день**  **«День спорта»** | 16.07.2012. | 1. Минутки здоровья. Беседа «Как ухаживать за кожей лица, рук».  2. Спортивные тренировки.  3. Проведение соревнований по различным видам спорта  4. Игра «Ищи клад»  5. Подведение итогов соревнований |
| **14 день**  **«День художников»** | 17.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Твой режим дня на каникулах»  2. Беседа «Наши художники»  3. Конкурс рисунков на тему «На каникулах»  4. Подведение итогов конкурса  6. Игры на свежем воздухе. |
| **15 день**  **«Библиотечный день»** | 18.07.2012. | 1. Беседа «Символы России».  2. просмотр презентации «Моя Россия – моя страна».  3. Посещение сельской детской библиотеки.  4. Подвижные игры на воздухе |
| **16 день**  **«День здоровья»** | 19.07.2012. | 1. Минутки здоровья «путешествие в страну Витаминию».  2. Игра «Стартины».  3. Подвижные игры на воздухе.  4. Час творчества. |
| **17 день**  **«День природы»** | 20.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Зелёная аптечка».  2. Конкурс «Самый, самый, самый».  3. Выход на реку (ТБ на воде).  4. Сбор природного материала для поделок.  5. Подвижные игры на воздухе. |
| **18 день**  **Мини-кафе «Малиновый звон».** | 21.07.2012. | 1. Беседа «Ягодка-малина».  2. Конкурс песен, стихов, загадок о малине.  3. Что такое малиновый звон!»  4. Занятия по интересам.  4. Беседа и просмотр презентации о А.Г.Николаеве «Крылатый сын чуваши»  5. Рисование на тему: «Каким я вижу космос»  6. Подвижные игры на воздухе.  7. Игра «Полёт на Марс и Венеру |
| **19 день**  **«День мастеров»** | 23.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Как снять усталость ног».  2.  Подготовка к конкурсу поделок из различных материалов «Умелые руки»  4. Конкурс поделок из различных материалов  5. Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **20 день**  **«День кино»** | 24.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Правильная осанка»  2. Просмотр видеофильма о войне  3. Конкурс рисунков «Пусть всегда будет мир!»  4. Подвижные игры на свежем воздухе. |
| **21 день**  **«День рекордов»** | 25.07.2012. | 1. Минутки здоровья «Гигиена в доме».  2. Беседа «Рекорды планеты».  3. Викторина «Олимпиада 2012».  4. Конкурс «Рекорды».  5. Подвижные игры на воздухе. |
| **22 день**  **«День фантазии»** | 26.07.2012г. | 1. Минутки здоровья «Как ухаживать за зубами».  2. Конкурс фантастических проектов.  3. «С песней по жизни» - подготовка песенных номеров к празднику закрытие лагеря.  4. «Весёлый каблучок» - разучивание танцев.  5. Подвижные игры на воздухе. |
| **22 день**  **«До свидания, лагерь!»»** | 27.07.2012г. | 1. Минутка здоровья « Правильная осанка».  2. Подготовка к празднику закрытие лагеря.  3. Спортивные соревнования по пионерболу.  4. Час творчества. |
| **23 день**  **«До свидания, лагерь!»»** | 28.07.2012г | Закрытие лагеря. Подведение итогов смены. |

**Наш девиз:**



**Речевки:**

Спортивная речевка

- Мы идем на стадион.

- Отряд наш будет чемпион.

- Мускулы сильные (говорят мальчики).

- А сами мы красивые (говорят девочки).

- Кто задору, солнцу рад?

- Эй, спортсмены, стройтесь в ряд!

- А команда есть?

- Есть!

- Капитаны здесь?

- Здесь!

- Выходи скорей на поле

Поддержать отряд и честь!

В столовую

Собирайся, детвора!

На обед нам всем пора.

Там оладьи с пылу, с жару,

Суп, котлетки здесь на пару!

Бери ложку, бери хлеб

И садись-ка за обед!

До чего блюда вкусны!

И съедим их быстро мы.

На зарядку! (журнал «Вожатый»)

- На зарядку выходи!

- На зарядку всех буди.

- Все ребята говорят:

- Физзарядка – друг ребят!

- Физкультурничек – ребенок,

- Набирайся-ка силенок!

- Физзарядка по утрам

Не во вред – на пользу нам.

Левая, правая, бегая, плавая.

Вырастем смелыми,

На солнце загорелыми.