

Управление образования администрации Нижнесергинского  
муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Центр «Радуга»

**Методические рекомендации**

**«Адаптация детей в летнем оздоровительном лагере»**

Составитель: Федорова С.В.,

методист 1КК

г. Михайловск

2025

## Аннотация

В организационный период смены происходит адаптация детей к жизни в лагере, закладываются основы временного детского коллектива, формируется актив внутреннего детского коллектива. Воспитатель должен изучать своих воспитанников, организовывать творческие дела, думать над отрядным планом работы. И в то же время на нем обязанности организации быта: он знакомит детей с режимом дня, рассказывает о внутреннем распорядке жизни в лагере.

Методические рекомендации предназначены для воспитателей, вожатых летнего оздоровительного лагеря. В сборнике представлены приемы для создания у детей ощущения стабильности, игры на снятие тревоги и эмоционального напряжения, игры на знакомство.

Как и любая малая группа, детский коллектив в детском оздоровительном лагере проходит несколько этапов в своем становлении и развитии. Формирование коллектива отличается особым динамизмом и интенсивностью общения. Отряд создается за 21 день. Представьте, насколько динамично идет становление нового коллектива.

Для первых трех дней смены придумано такое название: «организационный период» или «оргпериод». По отношению к нему существует педагогическое поверье: «Как пройдет оргпериод, так пройдет и вся смена». Как ко всякой народной мудрости, к этой примете нужно отнестись с серьезностью и вниманием - понапрасну люди говорить не будут. Основной целью оргпериода является адаптация ребенка к условиям и особенностям лагеря. Оргпериод - это переход из одной жизни в другую. Оргпериод - это время привыкания детей к новой жизни. Оргпериод - это время первых открытий и огорчений. В организационный период смены происходит адаптация детей к жизни в лагере, закладываются основы временного детского коллектива, формируется актив внутреннего детского коллектива. Воспитатель должен изучать своих воспитанников, организовывать творческие дела, думать над отрядным планом работы. И в то же время на нем обязанности организации быта: он знакомит детей с режимом дня, рассказывает о внутреннем распорядке жизни в лагере. Необходимо одновременно решать 26 множество разнообразных задач, отвечать на самые непредвиденные вопросы. Для того чтобы не «утонуть» в мелочах, не упустить главного, важно точно представлять себе основные задачи первых лагерных дней.

Перед педагогами в этот период стоят следующие задачи:

- знакомство детей между собой и с педагогом;
  - снятие тревоги и эмоционального напряжения;
  - знакомство детей с новыми социальными моделями поведения, традициями отряда;
  - ориентирование детей в новом пространстве и социуме.
- Особенно важно в первые дни создать ощущение стабильности:

- выполнение в срок всех режимных моментов (завтрак, мероприятия, обед, уход домой);
- традиции каждого дня в отряде (зарядка, утренний сбор (свечка), время для себя);
- визуальные опоры (список отряда, план дня, график настроения).

В этот период, когда ребята только начинают знакомиться между собой важно помочь им в этом. Этому способствуют игры на знакомство.

### **Снежный ком**

Эту игру можно считать классическим вариантом знакомства детей в лагере. Она имеет уже несколько разновидностей. Традиционно в ней играют следующим образом.

Все участники встают или садятся по кругу. Ведущий называет своё имя. Следующий игрок говорит, как зовут первого игрока, а затем представляется сам. Третий участник уже называет обоих предыдущих ребят по именам, потом сообщает своё имя. Игра продолжается, заканчивает её первый игрок, который называет всех по очереди по именам.

Другой вариант этой же игры предполагает, что играющие называют не только имя, но и какое-то своё качество, дополнительно характеризуя себя. По условиям игры качество должно начинаться на ту же букву, что и имя. Например: «Сергей, смелый». Игра проводится также по кругу, завершает её первый игрок, который повторяет всё услышанное.

Дополнить условия можно также и тем, что надо назвать помимо имени и качества ещё и транспортное средство, страну, продукт. Например, «Я — Дарья, добрая, полечу на дирижабле в Данию за дыней». Этот вариант, конечно сложнее. Скорее всего, он подойдёт школьникам среднего и старшего возраста.

Для младших ребят игру можно разнообразить тем, что участники, называя своё имя, выполняют какое-нибудь движение, которое всем потом надо повторить.

### **Свиток имён**

Эта игра предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста.

Все делятся на две команды, садятся в ряд. Первому игроку выдают бумажный свиток, обвязанный красивой лентой или тесьмой длиной 2 метра. Первый подросток берёт л, который повторяет имя первого и называет своё. Таким образом, свиток переходит от первого игрока до последнего, ленточка разматывается, за неё держатся все ребята. Последний игрок заполняет свиток, вписывая в него имена всех, кого он запомнил. Побеждает та команда, на чьём свитке будет записано больше имён.

### **Макси Макс**

Участники сидят в кругу. Свободных стульев нет. Выбирается водящий, и он выходит из комнаты. Среди оставшихся участников выбирается Макси Макс. После этого водящий возвращается в комнату, начинает подходить к детям со словами: «Привет меня зовут... (называет свое имя) и жмет руку. На этот дети-участники также отвечают: «Привет...

(и называют свое имя)». Когда очередь таким образом доходит до Макси Макса, все должны быстро поменяться местами, а водящий - успеть быстро занять свободный стул. Меняться местами с соседями запрещено. Тот, кто остался без стула, становится новым водящим.

### **Математика**

Дети сидят в кругу. Ведущий предлагает начать считать по часовой стрелке. Ребенок, на которого приходится число, кратное 3, либо содержащее цифру 3, называет свое имя вместо цифры. Если ребенок сбился, счет начинается заново.

### **Мячик**

Ведущий берет ленту в руки, называет себя по имени, передаёт свиток следующему игроку

держит в руках мяч и говорит:

Разноцветный мячик

По дорожке скакет,

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот –

Прямо к САШЕ в огород! (имя одного из играющих).

С последними словами ведущий бросает мяч вверх. Участники, чье имя было названо, должны поймать мячик. Тот, кто поймал, становится ведущим. Если названо имя участника, которого нет в игре, то мяч ловит ведущий и делает следующий бросок.

Игры на знакомство не только помогают запомнить имена детей, но и раскрывают их интересы, любимые дела, увлечения, интересные факты биографии.

### **Клубок**

Дети сидят в кругу. Ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе один факт и кидает следующему, оставляя ниточку себе. Ниточка позволяет кинуть всем, не повторяясь, но потом приходится распутывать клубок, называя каждого по имени.

### **Мы родились под одной звездой**

Ведущий объявляет, что каждый ребёнок должен найти среди всех присутствующих человека, который родился в ту же (или максимально близкую) дату. С этой целью ребята могут громко спрашивать друг у друга о дне рождения или провести быстрое анкетирование. Как только пары (или группы) образовались, их участникам необходимо быстро рассказать друг другу о себе всё, что они посчитают нужным. Главное, чтобы информации было как можно больше. Побеждают те ребята, у которых совпадёт дата рождения либо разница будет самой маленькой (1 августа-5 августа), или те, кто смогут рассказать о своих партнёрах максимально много из того, что они узнали за игру.

### **Любимое занятие**

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий произносит слова «Поменяйтесь местами те, кто любит танцевать (кто закончил первый класс,

кто играет на гитаре, кто любит мороженое, и др.)». Игроки, относящие эти слова к себе, должны поменяться местами.

### **Автопортрет**

Каждый участник получает задание на небольшом листе нарисовать свой портрет, но в несколько необычной форме: вместо глаз нарисовать то, на что любит смотреть, вместо рта - что любит кушать, вместо ушей - то, что любит слушать, вместо волос - о чем чаще всего думает, вместо носа - то, что любит нюхать. Все портреты приклеиваются на лист ватмана: «Знакомьтесь, это мы!»

### **Одеяло**

Участники делятся на две команды, располагаясь, друг напротив друга. Между ними натянуто одеяло. С каждой команды по одному человеку подсаживаются ближе к одеялу. Как только одеяло опускают, необходимо успеть произнести имя того, кто сидит напротив. Кто быстрее назвал — забирает к себе в команду игрока. Побеждает та команда, которая «перетянет» к себе больше игроков, т. е. та команда, которая знает больше имён.

### **Расскажи о себе**

Играющие разбиваются по парам и в течение определенного времени (около 30 сек.) рассказывают о себе своему напарнику. Затем по одному человеку из пары садятся лицом в круг, а за их спинами становятся напарники, которые за определенное время (около 15 сек.) должны рассказать от своего лица то, что они только что услышали от напарника. Потом напарники меняются местами.

### **Кораблик (для маленьких).**

Всем выдаются кораблики, и каждый по очереди рассказывает о себе, как о кораблике («Мой кораблик зовут “Ксюша”, он любит читать книги о путешествиях...») Маленьким детям легче рассказывать о каком-либо предмете, чем о себе. Таким образом, вы можете получить гораздо больше информации.

### **Давай познакомимся**

Игроки должны образовать 2 круга (внешний и внутренний), причем участники, стоящие во внутреннем кругу, должны быть развернуты лицом к участникам из внешнего круга. Как только начинает звучать музыка, два круга, по общему сговору начинают двигаться в противоположных направлениях. Как только музыка перестает играть, участники останавливаются и называют свое имя тому, кто находится вблизи из противоположного круга. Затем музыка начинает играть опять, по старому сценарию участнику движутся в противоположные стороны, встречая «знакомых» машут им рукой. И так до следующей остановки музыки и последующего знакомства. С каждой остановкой музыка знакомых становиться все больше и больше.

### **Шляпа**

Игра для детей среднего и старшего школьного возраста.

Из шляпы дети вытаскивают свернутые трубочкой нейтральные вопросы и отвечают на них.

|   |   |
|---|---|
| Какой твой любимый фильм и почему?                            | Какое твое самое любимое место в городе?                      |
| Какая твоя любимая книга и почему?                            | Где бы ты провел идеальные каникулы?                          |
| Какая твоя любимая песня почему                               | Какая твоя любимая вещь?                                      |
| Какое твое любимое время года?                                | Какой подарок ты бы хотел подарить получить на день рождения? |
| Какой твой любимый вид спорта?                                | Какой день рождения был самый веселый для тебя почему?        |
| Какой школьный предмет ты любишь и почему?                    | Чем ты хочешь заниматься когда вырастешь?                     |
| Какой школьный предмет ты не любишь и почему?                 | Какие школьные предметы тебе нравятся?                        |
| Какая твоя любимая и нелюбимая еда и почему?                  | Какие школьные предметы навевают на тебя скуку?               |
| Есть ли у тебя домашнее животное?                             | Веришь ли ты в инопланетян, Деда Мороза?                      |
| Какое твое хобби?   | Какой твой рецепт против грусти?                              |
| Какие черты в человеке у тебя вызывают уважение (восхищение)? | Какой твой самый любимый день в году?                         |

### **Пара: мим и болтун**

Все сидят в кругу, выбираются двое из отряда. Каждый по очереди пытается рассказать о себе основное, только во время рассказа он может лишь показывать жесты - он мим. А другой, его напарник, пытается интерпретировать жесты. Получается весело и познавательно. Потом они меняются местами.

### **Забавная анкета**

Ведущий задает вопросы, если ребята себя узнают, то выполняют то, о чем попросит командор.

1. Чей рост превышает один метр пятьдесят сантиметров...

Скажите: «Я – КИНКОНГ!»

2. Кто родился в мае...

Возьмите себе кого-нибудь в пару и станцуйте.

3. У кого синие глаза...

Подмигните нам три раза

4. У кого есть брат...

Щелкните три раза.

5. Кто любит кошек...

Промяукиайте громко.

6. У кого есть в одежде красный цвет...

Скажите соседу справа: «У вас чудесная прическа»

Бывает, что новые ребята приходят в отряд, когда все уже познакомились. Протянуть от него нити ко всем детям отряда, познакомиться, поможет такая игра

### **И я тоже**

Все дети садятся в круг. Ведущий объявляет: «Ребята Петя нам сейчас расскажет о себе. Где он живет? В какой класс перешел? Чем любит заниматься? И др.» Если сказанное им совпадает с вами, то вы говорите «У меня тоже, и я тоже». Так мы познакомимся с вновь появившимся ребенком поближе.

В первые дни в отряде дети зачастую испытывают общее эмоциональное напряжение, тревогу, вызванные не только новым незнакомым местом, присутствием незнакомых детей, педагогов, но и нехваткой информации о нормах, требованиях педагога к детям, отсутствием каких-то традиций.

Снять тревогу и напряжение у детей хорошо помогает «совместное рисование».

И в десять лет, и в семь и в пять

Все дети любят рисовать.

И каждый смело нарисует

Все, что его интересует.

Так писал Валентин Берестов. И реально ребенок может не сказать вам свои страхи, переживания, но на листе бумаги выплеснет все.

У детей дошкольного возраста можно использовать упражнение «Ладошка». Попросите дошкольника сделать на листе окрашенный красками отпечаток ладошки. Можно просто обвести карандашом ладошку, а потом раскрасить её красками или цветными карандашами. Пусть ребенок превратит ладошку в какого-нибудь персонажа и расскажет про него (как его зовут? где живет? Какой у него характер? Есть ли у него друзья? Чем он любит заниматься?)

У учащихся начальных классов эмоциональное напряжение можно снять с помощью упражнения «Моя планета». Вы, педагоги, даете детям инструкцию: «Пусть каждый из вас закроет глаза и представит себе планету в космосе. Какая она? Кто ее населяет? Легко ли до нее добраться? По каким законам на ней живут? Чем занимаются жители? Как называется планета? Нарисуйте каждый свою планету».

У детей среднего школьного возраста можно провести упражнение «Нарисуй свою маску». Для этого задания необходимо заранее подготовить трафареты масок.

Дети должны нарисовать те лица, какими они бывают и те лица, какими хотели бы быть. Потом рассказать историю от лица каждой маски. По

окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Отмечу, что рисование, в частности, использование нетрадиционных техник рисования, очень хорошо помогают снять у детей эмоциональное напряжение.

### **«Процарапывание»**

Графическая работа на мыльной подкладке. Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией разного направления длиной, плавностью и получается бархатистой за счет углубления процарапывания поверхности.

*Материал:* лист бумаги, заранее приготовленный (лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской), ручка с пером звездочкой.

Графическая работа на восковой подкладке. Для выполнения этой работы необходимы кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, тушь.

Красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости от того, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

### **«Соленые рисунки и зубная краска»**

А что если порисовать kleem, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдитесь ею по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

### **«Невидимка. Рисование свечой»**

*Материал:* бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

Очень важно отметить в сплочении коллектива и адаптации детей в летнем оздоровительном лагере общий сбор отряда, так называемая, «свечка».

Что такое «свечка»? Свечка в лагере — это особый ритуал, который проводится каждый день. В нашем лагере его целесообразнее проводить утром. Это время, когда дети и вожатые собираются вместе, чтобы обсудить

прошедший день, поделиться своими впечатлениями и эмоциями, познакомиться с планами на текущий день.

#### **Основные цели Свечки:**

- проанализировать прошедший день и познакомиться с планами на текущий день;

- снять эмоциональный накал;

- решить возникшие проблемы;

- воспитывать ценности, моральные принципы и социальное поведение.

В зависимости от цели свечки можно разделить на:

**Свечка-знакомство.** Её основная задача — не только познакомиться, но и помочь ребёнку адаптироваться в новых условиях, но и познакомить детей с распорядком дня, правилами поведения в отряде и лагере.

**Нейтральная свечка.** Во время неё обсуждается то, как прошёл предыдущий день (что произошло? Что больше всего понравилось или не понравилось?) и дается анонс событий текущего дня. На этой же свечке можно поздравить именинников, почитать и обсудить книги, поговорить о важных исторических событиях (например, 12 июня - День России, 22 июня – День памяти и скорби).

С детьми среднего и старшего школьного возраста на свечке может быть использован упражнение **«5 пальцев»**. Этот способ подведения итогов занимает 5 минут. Каждому ребенку предлагается обвести свою ладонь по контуру и написать:

**Мизинец (М)** - «мысль»: какие знания ее опыт я сегодня приобрел.

**Безымянный (Б)** - «близка ли цель»: что я сегодня сделал для достижения своей цели.

**Средний(С)** - «состояние духа»: каким было мое настроение и от чего оно зависело.

**Указательный (У)** - «услуга»: чем я мог помочь другим людям, чем порадовал их?

**Большой (Б)** - «бодрость тела»: как я физически чувствовала себя, что я сделал для своего здоровья?

#### **«Я сегодня молодец!»**

Каждый ребенок, завершая рассказ о прошедшем дне, должен похвалить себя я объяснить - за что. Обычно это формулируется так: « Я сегодня молодец, потому что ... помог кому- то, сделал что- то полезное, извинился, сказал приятное и т.д»

#### **«Нарисуй свой день»**

**Педагог:** Перед вами чистый лист бумаги и цветные карандаши. Подумайте, при помощи каких цветов вы смогли бы передать свое настроение вчерашнего дня. Давайте попробуем его изобразить, а затем другие участники попробуют угадать, какое настроение у его друзей.

#### **Машина времени**

**Педагог:** Ребята, подумайте и продолжите предложение: если бы я мог использовать машину времени, то во вчерашнем дне я бы исправил.....

*Конфликтная свечка.* Её задача — описать конфликт, определить причины и вместе со всем отрядом найти пути решения конфликта.

Необходимость в конфликтной свечке возникает обычно на 14-й 15-й день лагеря, но может возникнуть и раньше.

Снятию тревоги и эмоционального напряжения помогут и телесные упражнения и игры.

### **«Дракон».**

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник «голова», последний — «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Желательно, чтобы большее количество участников побывали в двух ролях.

### **«Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи».**

Педагог говорит: «Все мы — львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!» — пусть раздастся самое громкое рычание.

Затем все выстраиваются друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это — паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет в разных направлениях, темпе, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

### **Стиральная машина**

Цель: развитие коммуникативных навыков и хороших взаимоотношений; воспитание желания говорить друг другу комплименты.

Педагог говорит: Для чего нам нужна стиральная машина? Правильно, для стирки белья. В машину мы загружаем грязное белье, а достаем чистое. Я хочу предложить вам сыграть в игру «Стиральная машина». Но наша машина не простая, а волшебная. В нашей чудо-машине будут стираться не белье, а люди. После «стирки» мы будем сияющими, счастливыми, улыбающимися. Как поднять настроение родным и близким? Правильно, добрыми комплиментами, нежными словами.

Играющие встают в два параллельных ряда лицом друг к другу. Игрошки по очереди проходят через образовавшийся «коридор», остальные произносят комплименты, добрые слова в его адрес.

Обсуждение: легко ли говорить комплименты? Приятно ли их получать?

### **Клеевой ручеёк**

Цель: развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься.

Перед игрой целесообразно поговорить с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.

2. Проползти под столом.
3. Обогнуть “широкое озеро”.
4. Пробраться через “дремучий лес”.
5. Спрятаться от диких животных.

Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.

### **Слепец и поводырь**

Цель: развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Дети разбиваются на пары: “слепец” и “поводырь”. Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следуют отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую “школу доверия”.

По окончанию игры педагог просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?

### Используемые источники:

- <https://infourok.ru/opyt-raboty-snyatie-emocionalnogo-napryazheniya-pri-pomoshi-netradicionnoj-tehniki-risovaniya-6474089.html>
- <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2021/03/06/kartoteka-art-terapeuticheskikh-uprazhneniy>
- <https://kladraz.ru/scenari/dlya-letnego-otdyha/ktd-v-lagere-primery-srednii-vozrast.html>