

**Министерство образования Владимирской области**  
**Государственное автономное учреждение Владимирской области**  
**«Владимирский региональный центр отдыха, оздоровления,**  
**дополнительного образования и развития детей и молодежи «Олимп»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГАУВР ВРЦ «Олимп»

  
Мазник В. В.



**ПРОГРАММА**

**оздоровительной работы ГАУВО ВРЦ «Олимп»**

2026 г.

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| Параметр                       | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы         | Программа оздоровительной работы ГАУВО ВРЦ «Олимп»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тип организации                | Стационарная организация отдыха и оздоровления круглогодичного действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Цель                           | Формирование у детей устойчивой потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психологического здоровья посредством реализации комплексной системы оздоровительных, воспитательных и просветительских мероприятий на территории центра                                                                                                                                                                       |
| Срок реализации                | 2026 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Целевая аудитория              | Дети и подростки от 7 до 17 лет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Природно-климатические условия | Лагерь расположен в лесном массиве; территория огорожена, оборудована зонами для спортивно-оздоровительной деятельности; в непосредственной близости от территории лагеря протекает река (используется как фактор ландшафтно-климатического воздействия — аэрация прибрежной зоны, визуально-эстетический ресурс — без организации выхода детей за территорию лагеря)                                                        |
| Материально-техническая база   | Бассейн крытый, стадион, спортивная площадка, футбольное поле с травяным покрытием, баскетбольная площадка с резиновым покрытием, спортзал, беговая дорожка с резиновым покрытием, волейбольная площадка, площадка ГТО, наличие тренажеров, уличные тренажеры, детский спортивный городок, воркаут-комплекс, медицинский пункт, столовая, помещения для кружковой работы, образовательный кампус из 6 аудиторий, актовый зал |
| Нормативно-правовая база       | Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»; устав организации; локальные акты лагеря                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ожидаемые результаты           | Укрепление физического здоровья детей; сформированность устойчивых навыков здорового питания; осознанное отношение к безопасному поведению; положительная динамика физического развития по итогам смены; формирование ценностного отношения к здоровью как приоритетной жизненной категории                                                                                                                                  |

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Оздоровительная работа в детском загородном круглогодичном лагере представляет собой системно организованный, целенаправленный и научно обоснованный процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них осознанного отношения к своему физическому и психологическому благополучию. Программа разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, материально-технических возможностей организации, сезонной специфики функционирования круглогодичного лагеря и природно-климатических условий расположения.

Круглогодичный режим функционирования организации определяет необходимость разработки сезонно-адаптированных модулей оздоровительной работы. Летняя оздоровительная кампания реализуется в условиях максимального использования открытых спортивных объектов и природно-климатических факторов лесной зоны.

Территория лагеря, находящаяся в лесном массиве, обладает выраженным оздоровительным потенциалом за счёт фитонцидной насыщенности воздушной среды, благоприятного микроклимата и естественной аэрации. Все оздоровительные мероприятия реализуются исключительно в пределах огороженной территории организации, что обеспечивает максимальную безопасность детей и соответствует требованиям санитарно-эпидемиологического законодательства.

Продолжительность смен составляет от 5 до 18 дней в зависимости от сезона и тематической направленности, что определяет интенсивный характер оздоровительной работы: все мероприятия спланированы с учётом сжатых сроков реализации и направлены на достижение максимального оздоровительного эффекта в условиях ограниченного временного периода.

## **3. СЕЗОННЫЕ МОДУЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **3.1. Сезонная адаптация оздоровительных мероприятий**

Круглогодичный режим функционирования лагеря определяет необходимость разработки четырёх сезонных модулей, каждый из которых учитывает климатические условия, продолжительность светового дня, температурный режим и специфику инфраструктурного использования.

**Летний модуль** (июнь–август) — основная оздоровительная кампания. Максимальное использование открытых спортивных объектов (стадион, спортивная и волейбольная площадки, уличные тренажеры, детский спортивный городок,

воркаут-комплекс), природно-климатических факторов лесной зоны (аэрация, фитонцидная среда), увеличенный световой день. Смены продолжительностью 7 – 18 дней. Двигательный режим ориентирован на максимальную аэробную нагрузку на открытом воздухе.

**Осенний модуль — смена «Авангард»** (сентябрь–ноябрь) — программа начальной военной подготовки для подростков 13–20 лет. Оздоровительный компонент интегрирован в программу военно-прикладной физической подготовки: строевые упражнения, преодоление полосы препятствий (на территории лагеря), силовые комплексы, марш-броски по территории лагеря, огневая подготовка (пневматическая стрельба в оборудованном тире на территории), занятия с тренером в крытом бассейне. Продолжительность смены — 5 дней. Интеграция оздоровительных технологий с военно-прикладной направленностью обеспечивает развитие силовой выносливости, координации, волевых качеств и дисциплинированности.

**Зимний модуль — смена «Искатель»** (декабрь–январь) — программа для одарённых детей 14–17 лет. Оздоровительный компонент направлен на компенсацию повышенной интеллектуальной нагрузки: обязательное плавание в крытом бассейне, психогигиенические процедуры в комнате психологической разгрузки, дыхательная гимнастика, чередование когнитивной и двигательной активности по принципу нейрофизиологической оптимизации режима. Продолжительность смены — 7 дней. Зимние спортивные мероприятия на открытом воздухе — лыжные прогулки по территории лагеря (при наличии снежного покрова), подвижные зимние игры на стадионе, катание на коньках (при наличии ледовой площадки на территории).

**Весенний модуль** (март–май) — постепенное увеличение доли мероприятий на открытом воздухе по мере улучшения погодных условий. Смены продолжительностью 7 - 10 дней. Оздоровительная работа ориентирована на компенсацию весеннего гиповитаминоза через витаминизированное питание и активизацию двигательного режима, занятия с тренером в крытом бассейне.

### 3.2. Инфраструктурное обеспечение по сезонам

| Объект     | Лето                                           | Осень<br>(«Авангард»)                           | Зима («Искатель»)                                      | Весна                                    |
|------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Стадион    | Утренняя гимнастика, лёгкая атлетика, эстафеты | Строевая подготовка, прикладные упражнения, ОФУ | Зимние подвижные игры, лыжные прогулки (по территории) | Утренняя гимнастика, ОФУ, подвижные игры |
| Спортивная | Спортивный                                     | Полоса пре-                                     | Силовые комплек-                                       | Спортивный                               |

| Объект                                  | Лето                                                       | Осень<br>(«Авангард»)                                  | Зима («Иска-<br>тель»)                                                 | Весна                                   |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| площадка                                | час, круговые<br>тренировки                                | пятствий, си-<br>ловые<br>комплексы                    | сы (в помещении),<br>эстафеты                                          | час, круговые<br>тренировки             |
| Волейболь-<br>ная площадка              | Тренировки,<br>турниры                                     | Военно-спор-<br>тивные эста-<br>феты                   | — (перемещение в<br>помещение)                                         | Тренировки,<br>турниры                  |
| Бассейн                                 | Занятия 3<br>р./нед., аква-<br>аэробика, иг-<br>ры на воде | Занятия 2<br>р./нед., при-<br>кладное пла-<br>вание    | Занятия 2 р./нед.<br>(компенсация ин-<br>теллектуальной на-<br>грузки) | Занятия 3<br>р./нед.                    |
| Территория<br>лагеря (лес-<br>ная зона) | «Тропы здоро-<br>вья», аэро-<br>терапия                    | Марш-броски,<br>ориентирова-<br>ние на терри-<br>тории | Лыжные прогулки,<br>дыхательные прак-<br>тики                          | «Тропы здоро-<br>вья», аэро-<br>терапия |

## 4. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

### 4.1. Концептуальные основы здоровьесбережения

Здоровьесберегающая деятельность лагеря представляет собой многоуровневую систему, интегрирующую технологические, организационные, психолого-педагогические и медико-профилактические компоненты. Система направлена на комплексное воздействие на физическое, психическое и социальное благополучие ребёнка в условиях временного детского коллектива. Все технологии реализуются в пределах огороженной территории лагеря с использованием имеющейся инфраструктуры и природно-климатических факторов лесной зоны. Концепция базируется на принципах системности, возрастной адекватности, сезонной адаптивности и деятельностного подхода: ребёнок не пассивный объект оздоровительных воздействий, а активный субъект, осваивающий практики здорового образа жизни.

### 4.2. Технологии оптимизации двигательного режима

Двигательная активность рассматривается как ведущий фактор оздоровления. Система двигательного режима выстроена в соответствии с возрастными физиологическими нормативами и реализуется на базе имеющихся спортивных объектов: стадиона, спортивной и волейбольной площадок, бассейна. Двигательный режим дифференцирован по сезонам, возрастным группам и тематической направленности смен.

## **Утренняя гигиеническая гимнастика**

- Проводится ежедневно в 8:00 на стадионе (при неблагоприятных погодных условиях — в актовом зале или помещении).
- Продолжительность — 10–15 минут в зависимости от возрастной группы.
- Комплекс упражнений разработан с учётом возрастной физиологии: для младшей возрастной категории (7–10 лет) — ритмико-гимнастические упражнения игровой направленности; для средней (11–13 лет) — общеразвивающие упражнения с элементами координационной тренировки; для старшей (14–16 лет) — комплексы с включением силовых и скоростно-силовых компонентов.
- В смене «Авангард» утренняя гимнастика проводится по усиленному комплексу с элементами строевой подготовки и включает бег, общеразвивающие упражнения и упражнения на ловкость.
- Музыкальное сопровождение обеспечивает эмоциональную вовлечённость и формирует устойчивый ритуал начала дня.

## **Спортивный час**

- с 16:30 до 17:30 на стадионе и спортивной площадке (в зимний период — в помещении с адаптированным инвентарём).
- Содержание дифференцировано по дням недели и сезонам:

### **Летний модуль:**

- лёгкая атлетика (бег 60 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, метание мяча).
- подвижные и спортивные игры (мини-футбол, пионербол, «Зайцы в огороде», эстафеты).
- волейбол (на волейбольной площадке: обучение подаче, приёму, передачам; для подготовленных — турнирные игры).
- общая физическая подготовка (круговая тренировка по станциям: отжимания, приседания, упражнения на пресс, прыжки, упражнения на гибкость).
- эстафеты и комплексные соревнования («Весёлые старты», «Спортландия»).
- свободный выбор вида активности (индивидуальные и парные занятия по желанию детей под руководством инструктора).
- общелагерное спортивное мероприятие.

### **Осенний модуль («Авангард»):**

- военно-прикладная физическая подготовка: преодоление полосы препятствий на спортивной площадке, переноска «раненого», марш-броски по территории лагеря (1–2 км).
- силовая подготовка: подтягивания, отжимания, упражнения на выносливость, комплексы по системе «физическая подготовка военнослужащего» (адаптированные).
- стрелковая подготовка (пневматический тир на территории лагеря): устойчивость, прицеливание, дыхание при стрельбе.
- спортивные игры (волейбол, мини-футбол) как форма активного восстановления.
- военно-спортивная эстафета на территории лагеря.

Зимний модуль :

- активный отдых на свежем воздухе: лыжные прогулки по территории лагеря (при наличии снежного покрова), подвижные зимние игры на стадионе («Два мороза», «Снежный бой» с безопасным инвентарём, эстафеты).
- ОФУ в помещении: круговая тренировка, упражнения на координацию, гимнастика.
- шашки и шахматы, настольный теннис (компенсация интеллектуальной нагрузки через переключение вида деятельности).
- общелагерный интеллектуально-спортивный квест на территории.

### **Организованные формы двигательной активности в бассейне**

Бассейн — ключевой оздоровительный ресурс круглогодичного лагеря, обеспечивающий непрерывность оздоровительных водных процедур вне зависимости от сезона. Занятия проводятся сертифицированным инструктором по физической культуре.

- Занятия в бассейне — 2-3 раза в неделю для каждого отряда, продолжительность — 40 минут.
- Группы формируются по уровню плавательной подготовленности: «начинающие» (обучение базовым навыкам плавания), «умеющие» (совершенствование техники), «спортивная группа» (тренировочная нагрузка).
- Программа занятий включает:
  - Обучение плаванию кролем на груди и спине, брассом — для начинающих.
  - Совершенствование техники, наращивание дистанции — для умеющих.
  - Интервальная тренировка, плавание на время — для спортивной группы.

- Аквааэробика для старших отрядов — 1 раз в неделю, комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета, координацию и выносливость.
- Игры на воде — «Весёлые старты на воде», эстафеты с мячом, поиск предметов на дне, командные заплывы — 1 раз в неделю для повышения мотивации и эмоциональной вовлечённости.
- Свободное плавание — под контролем спасателя и дежурного вожатого, 2 раза в неделю по 30 минут.
- В смене «Авангард» — прикладное плавание: плавание в форме (адаптированное), переправа вплавь (имитация на малой глубине), буксировка партнёра. Формирует навыки прикладного плавания и уверенность в водной среде.
- В профильных сменах — плавание как форма психофизиологической разгрузки после интенсивных интеллектуальных занятий: свободное плавание, акварелаксация (упражнения на расслабление в воде под музыкальное сопровождение).

#### **Дополнительные формы двигательной активности**

- Подвижные игры на отрядных площадках в свободное время — под руководством вожатых.
- Оздоровительная ходьба по территории лагеря — размеченные пешие маршруты «Тропы здоровья» в пределах огороженной территории: маршруты протяжённостью 500 м (младшие), 800 м (средние), 1200 м (старшие) с остановками для дыхательных упражнений и гимнастики. Маршруты оборудованы информационными табличками с заданиями и фактами о здоровье.
- Самостоятельная двигательная активность — в часы свободного времени дети имеют доступ к спортивному инвентарю (мячи, скакалки, бадминтон, настольные игры) через систему ответственного хранения у вожатых.

#### **4.3. Технологии использования природно-климатических факторов**

Территория лагеря, расположенная в лесном массиве, обладает выраженным оздоровительным потенциалом, который используется без организации выхода детей за пределы территории.

##### **Аэротерапия (воздушные ванны)**

- Утренние и дневные мероприятия проводятся преимущественно на открытом воздухе — на стадионе, спортивной и волейбольной площадках, отрядных площадках (в летний, осенний и весенний периоды; в зимний период — сокращённое пребывание на воздухе с соблюдением температурных нормативов).

- Воздушные ванны умеренной интенсивности — в утренние часы (8:00–10:00) в защищённых от прямого солнца зонах территории лагеря. Дозировка определяется медицинским работником с учётом температуры воздуха, влажности и индивидуальных особенностей детей.
- Проветривание жилых и учебных помещений — сквозное проветривание в отсутствие детей, фрамужное проветривание в присутствии. Контроль температурного режима — медицинским работником дважды в день.

### **Фитонцидная терапия**

- Пребывание детей в лесной зоне территории лагеря обеспечивает естественную ингаляцию фитонцидов хвойных и лиственных пород, что оказывает бактерицидное и иммуномодулирующее воздействие.
- Дыхательные упражнения на «Тропах здоровья» — в зонах с максимальной концентрацией хвойных насаждений на территории лагеря. Комплекс включает диафрагмальное дыхание, дыхание по методике Стрельниковой, звукорезонансную гимнастику (пропевание гласных звуков для вибрационного массажа бронхиального дерева).
- В зимний период — хвойные ингаляции в медицинском пункте для профилактики острых респираторных инфекций.

### **Гелиотерапия (солнечные ванны)**

- В летний период — рассеянная инсоляция в утренние часы (8:00–10:00) на спортивной площадке и отрядных площадках. Прямые солнечные ванны — строго дозированно, по графику, утверждённому медицинским работником.
- В осенний и весенний периоды — максимальное пребывание на открытом воздухе в светлое время суток для профилактики дефицита витамина D.

## **4.4. Психологическое здоровьесбережение**

Психологическое здоровье рассматривается как равноценный компонент оздоровительной работы наряду с физическим. Комплекс психогигиенических технологий направлен на снижение психоэмоционального напряжения, профилактику дезадаптации в условиях временного детского коллектива и формирование навыков саморегуляции.

- **Сенсорная разгрузка** — «тихий час» с 13:00 до 15:00 в хорошо проветриваемых спальнях. Для отрядов младшего возраста — сказкотерапия перед сном (чтение или аудиосказки).
- **Гимнастика для глаз** — дважды в день во время статических занятий (кружки, мастерские) — комплекс упражнений по методике профессора

В.Ф. Базарного. В смене «Искатель» — обязательная гимнастика для глаз после каждого академического часа интеллектуальной деятельности (каждые 45 минут).

- **Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой** — на утренней зарядке и после спортивных занятий. Комплекс включает упражнения «Ладошки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи». В смене «Авангард» — дыхательная гимнастика как элемент подготовки к стрелковой практике (контроль дыхания, задержка дыхания на выдохе).
- **Психологическая разгрузка** — индивидуальные беседы с психологом по запросу ребёнка или вожатого, групповые игры на сплочение и снятие тревожности. В первые дни смены — диагностика психоэмоционального состояния детей (методика «Социометрия», анкета адаптации) для выявления детей группы риска по дезадаптации.
- **Арт-терапевтические мастерские** — лепка, рисование, изготовление поделок из природных материалов, собранных на территории лагеря — 2 раза в неделю как форма снятия эмоционального напряжения. В смене «Искатель» — нейрографика как метод арт-терапевтической саморегуляции для интеллектуально одарённых детей.
- **Музыкотерапия** — фоновая релаксационная музыка во время тихого часа и в комнате психологической разгрузки. В вечернее время — «музыкальная пауза» перед отбоем (10 минут спокойной инструментальной музыки).

#### 4.5. Медицинское сопровождение

- **Ежедневная термометрия** детей — перед завтраком и перед сном. Результаты заносятся в журнал осмотра.
- **Контроль за соблюдением** режима дня, питания, двигательных нагрузок, температурного режима в помещениях — в течение смены.
- **Санитарно-просветительская работа** — беседы медицинского работника с детьми и персоналом о гигиене, солнцезащите, питьевом режиме, профилактике инфекционных заболеваний (сезонно-адаптированные).
- **Контроль питьевого режима** — в летний период обязательное наличие питьевой воды на спортивных объектах и отрядных площадках; медицинский работник контролирует объём потребляемой жидкости, особенно при высокой температуре воздуха.

#### 4.6. Режим дня

##### Летний режим (10/14-дневная смена)

| <b>Время</b> | <b>Мероприятие</b>                                                 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| 8:00         | Подъём                                                             |
| 8:00–8:10    | Утренняя гигиена                                                   |
| 8:15         | Утренняя гимнастика на стадионе                                    |
| 9:00         | Завтрак                                                            |
| 9:30–12:00   | Кружки, мастерские, отрядные дела, занятия в бассейне (по графику) |
| 13:00        | Обед                                                               |
| 14:00–16:00  | Тихий час                                                          |
| 16:15        | Полдник                                                            |
| 16:30–17:30  | Спортивный час (стадион, спортивная и волейбольная площадки)       |
| 17:30        | Общелагерные мероприятия, кружки, свободное время, отрядные дела   |
| 19:00        | Ужин                                                               |
| 20:00        | Вечерние мероприятия, дискотеки, костёр                            |
| 21:00        | Сонник – второй ужин                                               |
| 21:30        | Отбой (младшие), 22:00 — отбой (старшие)                           |

**Осенний режим — смена «Авангард» (5-дневная смена)**

| <b>Время</b> | <b>Мероприятие</b>                                                                            |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:00         | Подъём                                                                                        |
| 7:10         | Утренняя гимнастика (усиленный комплекс со строевыми элементами)                              |
| 7:40         | Утренняя гигиена, заправка постелей (по нормативу)                                            |
| 8:00–8:30    | Завтрак, утренний осмотр                                                                      |
| 9:00         | Военно-прикладные занятия на территории лагеря, строевая подготовка, огневая подготовка (тир) |
| 12:00–13:00  | Обед                                                                                          |
| 13:00–14:00  | Тихий час                                                                                     |
| 14:30–16:00  | Тактические занятия, занятия в бассейне (по графику)                                          |
| 16:15        | Полдник                                                                                       |
| 16:30–17:30  | Военно-прикладная физическая подготовка (полоса препятствий, силовые комплексы)               |
| 17:30–19:00  | Воспитательные мероприятия, кружки, самоподготовка                                            |

| <b>Время</b> | <b>Мероприятие</b>                                                   |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| 19:00–19:30  | Ужин                                                                 |
| 19:30–21:00  | Вечерние мероприятия, просмотр военно-патриотических фильмов, беседы |
| 21:00        | Сонник – второй ужин                                                 |
| 21:30        | Вечерний туалет, подготовка ко сну                                   |
| 22:00        | Отбой                                                                |

#### **Зимний режим — смена «Искатель» (10-дневная смена)**

| <b>Время</b> | <b>Мероприятие</b>                                               |
|--------------|------------------------------------------------------------------|
| 8:00         | Подъём                                                           |
| 8:10         | Утренняя гимнастика (в помещении)                                |
| 8:30–8:40    | Утренняя гигиена                                                 |
| 9:00–9:30    | Завтрак                                                          |
| 9:30–12:30   | Интеллектуальные занятия, мастер-классы, проектная деятельность  |
| 13:00        | Обед                                                             |
| 14:00–15:30  | Тихий час                                                        |
| 16:15        | Полдник                                                          |
| 16:30–17:30  | Занятия в бассейне, активный отдых на свежем воздухе             |
| 17:30–19:00  | Кружки, проектная деятельность, свободное время, отрядная работа |
| 19:00–19:30  | Ужин                                                             |
| 20:00–21:00  | Вечерние мероприятия, интеллектуальные игры, научные шоу         |
| 21:00        | Сонник – второй ужин                                             |
| 21:30        | Вечерний туалет, подготовка ко сну                               |
| 22:00        | Отбой                                                            |

#### **4.7. Оценка результатов здоровьесбережения**

- Сравнение показателей физического развития (рост, вес, спирометрия, динамометрия) в начале и в конце смены.
- Анкетирование детей «Моё самочувствие в лагере» — в середине и в конце смены.
- Журнал посещаемости спортивных и оздоровительных мероприятий
- Отчёт медицинского работника о динамике заболеваемости за смену.

- Анализ охвата детей оздоровительными процедурами: целевой показатель — не менее 90% детей участвуют в водных процедурах в бассейне и двигательных мероприятиях регулярно.
- В смене «Авангард» — дополнительные показатели: динамика результатов нормативов физической подготовленности (отжимания, подтягивания, бег 1000 м) в начале и конце смены.
- В профильных сменах — дополнительные показатели: динамика работоспособности (корректирующая проба Бурдона) в начале и конце смены для оценки компенсаторного эффекта оздоровительных мероприятий при интеллектуальной нагрузке.

## **5. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **5.1. Концептуальная модель мотивации**

Мотивационная работа выстроена как регулярная система, включающая соревновательный, игровой, личностный и коллективный компоненты. Все формы работают на формирование устойчивого внутреннего мотивационного конструкта — переход от внешней стимуляции (награды, баллы) к внутренней потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Система адаптирована под различные типы смен: в летних сменах акцент на соревновательно-игровой компонент, в смене «Авангард» — на военно-прикладной мотивационный контекст, в профильной смене — на интеграцию интеллектуальных и физических достижений.

### **5.2. Соревновательные формы мотивации**

- **Спортивная лига лагеря** — внутрилагерный рейтинг отрядов по итогам спортивных соревнований в течение смены. Отряды набирают баллы за участие и победы в турнирах по волейболу, мини-футболу, плаванию, лёгкой атлетике. Итоги подводятся еженедельно и/или в конце смены — награждение команды-победителя, например, кубком «Спортивный чемпион». В смене «Авангард» — рейтинг по военно-спортивным дисциплинам: стрельба, преодоление полосы препятствий, марш-броски, силовые нормативы.
- **Личный зачёт «Спортивный дневник»** — каждый ребёнок ведёт дневник, в котором отмечает ежедневную активность: участие в утренней гимнастике, спортивном часе, занятиях в бассейне, кружках. За каждую отметку — балл. По итогам смены — вручение значков «Спортсмен лагеря» (I, II, III степени) в зависимости от набранных баллов.

- **Спартакиада смены** — спортивный праздник с соревнованиями по 8 видам: бег 60 м, бег 1000 м, прыжки в длину, метание мяча, плавание 50 м, волейбол, мини-футбол, перетягивание каната. Участие — добровольное, но поощряется. Каждый участник получает сертификат, призёры — медали. В 10-дневной смене — сокращённая программа: 5 видов, проводится на 7–8-й день смены.
- **Водные эстафеты** — в бассейне, раз в неделю: плавание в ластах, эстафеты с мячом, командные заплывы. Награждение команд-победителей грамотой и сладким призом.
- **Турнир «Кубок лагеря» по волейболу** — на волейбольной площадке, проводится в течение смены по системе плей-офф. Финальный матч — в предпоследний день смены, с торжественным награждением.
- В смене «Авангард» — **«Военно-спортивные состязания»** — комплексные соревнования по элементам военно-прикладной подготовки: разборка-сборка автомата (на время), метание гранаты (имитация), топография, оказание первой помощи, преодоление полосы препятствий. Командный и личный зачёт. Награждение — нагрудный значок «Лучший военнослужащий смены».

### 5.3. Игровые и сюжетные формы мотивации

- **Спортивно-приключенческая игра «Тропа здоровья»** — маршрут по территории лагеря с 8 станциями, на каждой — спортивное или оздоровительное задание: отжимания, прыжки, загадки о здоровом образе жизни, сбор «витаминов» (зашифрованных карточек). Команда, прошедшая все станции, получает карту сокровищ и находит «клад» — спортивный инвентарь для отряда.
- **Игровая модель «Остров здоровья»** — лагерь на протяжении смены живёт в сюжете путешествия по островам (каждый период смены — новый остров: «Остров Спорта», «Остров Здорового Питания», «Остров Безопасности»). Дети получают «паспорт путешественника», в котором зарабатывают печати за участие в оздоровительных делах. В 10-дневной смене — три острова по 3 дня.
- **Квест «Чемпионы лагеря»** — командная игра на территории лагеря (стадион, спортивная площадка, лесная зона территории), сочетающая спортивные испытания и задания на знание правил здорового образа жизни.
- В смене «Авангард» — **тактическая игра «Зарница»** на территории лагеря — военно-спортивная игра с элементами ориентирования на местно-

сти, захвата флагов, оказания первой помощи. Формирует командный дух, физическую выносливость, тактическое мышление.

- В профильных сменах — **научно-спортивный квест в тематике смены** — командная игра, сочетающая интеллектуальные задачи (научные загадки, логические задачи) и спортивные испытания на территории лагеря. Финал — защита «научного отчёта» о здоровье и спорте.

#### 5.4. Личностная мотивация

- **Доска почёта** — фотографии и имена детей, показавших наилучшие результаты в спортивных соревнованиях периода. Размещается на информационном стенде у стадиона.
- **Институт наставничества** — старшие подростки (14–16 лет) берут шефство над младшими (7–10 лет) в спортивных делах: помогают в освоении плавания в бассейне, проводят утреннюю разминку, поддерживают в соревнованиях. Это формирует у старших ответственность, а у младших — уверенность и желание подражать.
- **Беседы-встречи «Мой путь в спорте»** — приглашение тренеров, спортсменов из числа работников лагеря или выпускников для рассказа о своём спортивном пути. Раз в смену — 1 встреча. В смене «Авангард» — встречи с военнослужащими, ветеранами вооружённых сил.
- **Система «Спортивный выбор»** — в течение смены дети могут выбрать дополнительную секцию (по записи): утренние пробежки по «Тропам здоровья», секция волейбола, секция плавания, шахматы и шашки. Свободный выбор формирует внутреннюю мотивацию.

#### 5.5. Информационно-мотивационная среда

- **Видеохроника смены** — короткие ролики о спортивных событиях дня, демонстрируются на вечернем мероприятии. Дети видят себя в спортивных достижениях — это стимулирует повторное участие.
- В смене «Авангард» — **военно-спортивный вестник «На страже здоровья»** — выпуск, посвящённый связи физической подготовки и воинской службы, нормативам физической готовности, истории военно-спортивного движения.

#### 5.6. Оценка эффективности системы мотивации

- Процент детей, регулярно участвующих в спортивных мероприятиях (цель — не менее 85%).
- Динамика количества участников соревнований от первого периода смены к последнему (цель — рост не менее чем на 20%).

- Опрос детей в конце смены: «Какие спортивные занятия тебе понравились больше всего и почему?» — для корректировки программы.
- Анализ «Спортивных дневников» — среднее количество баллов на ребёнка за смену.
- В смене «Искатель» — опрос: «Изменилось ли твоё отношение к спорту после смены?» — для оценки влияния оздоровительной программы на мотивацию одарённых детей, склонных к гиподинамии.

## 6. СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### 6.1. Концептуальные основы

Обучение культуре питания в лагере ведётся по трём направлениям: просвещение (знания о пище и питательных веществах, физиологии пищеварения, гигиене питания), практика (участие в разработке меню и раздаче блюд, оформление информационных материалов) и взаимодействие с родителями (передача знаний домой, формирование единой питательной стратегии). Система адаптирована под 10/14-дневную продолжительность смены — все ключевые мероприятия спланированы в первые 3–5 дней с закреплением в последующие.

### 6.2. Организация питания

Питание организовано пятиразовое по утверждённому меню, согласованному с Роспотребнадзором:

| Приём пищи  | Время       | Калорийность (ориентировочно) |
|-------------|-------------|-------------------------------|
| Завтрак     | 8:30–9:00   | 25% суточной нормы            |
| Обед        | 12:00–13:00 | 35% суточной нормы            |
| Полдник     | 16:15–16:30 | 15% суточной нормы            |
| Ужин        | 19:00–19:30 | 20% суточной нормы            |
| Второй ужин | 21:00       | 5% суточной нормы             |

Меню составляется с учётом возраста, сезонности, наличия свежих овощей и фруктов. Ежедневно — салаты из свежих овощей, кисломолочные продукты, фрукты. Раз в неделю — «рыбный день». Питьевой режим — свободный, в столовой и на отрядных точках всегда кипячёная вода и морс. В зимний период — витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота), дополнительный приём витаминизированных напитков (отвар шиповника).

## 7. РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

### 7.1. Концептуальные основы

Работа по формированию культуры безопасной жизнедеятельности ведётся по четырём направлениям: безопасность на воде (в бассейне), безопасность в лесу (на территории лагеря), пожарная и бытовая безопасность, профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Программа адаптирована по возрастам и реализуется через интерактивные формы, а не лекционные. Круглого-

дичный формат функционирования лагеря обеспечивает многократное повторение и закрепление навыков безопасного поведения у детей, посещающих лагерь в разные сезоны.

## 7.2. Безопасность на воде

Все мероприятия по безопасности на воде реализуются на базе крытого бассейна лагеря — выходов за территорию к открытым водоёмам не предусмотрено.

- **Инструктаж перед первым занятием в бассейне** — правила поведения в бассейне, сигналы бедствия, запретные действия. Проведение — спасатель и медицинский работник. Инструктаж фиксируется в журнале.
- **Занятие в бассейне** — отработка навыков: правильное погружение, скольжение по воде, отдых на воде, способ «поплавок», буксировка партнёра. Для не умеющих плавать — обязательное посещение.
- **Тренинг** — разбор ситуаций на воде: «судорога», «попал в водоросли», «видишь тонущего», «упал в воду одетым». Дети отрабатывают действия в парах и группах в бассейне.
- **Памятка-комикс «Правила на воде»** — разрабатывается детьми на занятии кружка «Художник-иллюстратор», размещается на стенде у бассейна.

## 7.3. Безопасность в лесу (на территории лагеря)

- **Ориентирование на территории лагеря** — в первые дни смены дети знакомятся с территорией лагеря, разметкой, зонами, местами сбора. Отрабатываются действия по сигналу «Внимание всем».
- **Игра «Азимут»** — отработка навыков ориентирования: дети с компасом проходят контрольные точки по маршруту на территории лагеря (500 м). Проводит инструктор по физической культуре.
- **Правила поведения при встрече с животными** — беседа о поведении при встрече с животными на территории лагеря (клещи, змеи, насекомые): профилактика укусов клещей, осмотр после прогулок по территории, правила поведения при обнаружении змеи.

## 7.4. Пожарная и бытовая безопасность

- **Пожарная эвакуация** — тренировка в первый день смены. Отрабатываются маршруты выхода, сборные точки, поведение при задымлении. Хронометраж эвакуации фиксируется.
- **Беседа с инспектором МЧС** — приглашённый специалист проводит занятие для всех отрядов: причины пожаров, поведение при пожаре, использование огнетушителя. По возможности — демонстрация работы пожарной машины.

### **7.5. Профилактика вредных привычек**

Возрастная адаптация: для младших (7–10 лет) — акцент на «полезные и вредные привычки», «здоровье и болезнь»; для средних (11–13 лет) — причины и последствия вредных привычек, давление сверстников; для старших (14–16 лет) — правовые аспекты, зависимость, мифы и реальность.

### **7.6. Результаты и оценка**

- Навык ориентирования на территории лагеря — практическая проверка на маршруте «Азимут».
- Количество детей, самостоятельно обратившихся к психологу по вопросам давления сверстников.
- Хронометраж пожарной эвакуации — целевой показатель: не более 3 минут.

## 8. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Этап                                        | Содержание                                                                                                                                                                                          | Ответственный                                                     |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительный</b> (до начала смены)   | Утверждение режима дня, меню, графиков занятий в бассейне, инструктаж персонала, проверка готовности спортивных объектов, бассейна, медицинского пункта, разработка сезонно-адаптированных планов   | Начальник лагеря, медицинский работник, инструктор по физкультуре |
| <b>Адаптационный</b> (первые 2–3 дня смены) | Диагностика физического и психоэмоционального состояния детей, распределение по группам плавательной подготовленности, первичный инструктаж по безопасности, первичный замер физического развития   | Медицинский работник, психолог, инструктор по физкультуре         |
| <b>Основной</b> (в течение смены)           | Контроль выполнения режима, ведение журналов посещаемости оздоровительных мероприятий, мониторинг самочувствия детей, корректировка нагрузок, промежуточная диагностика (середина 14-дневной смены) | Медицинский работник, старший вожатый, педагог-организатор        |
| <b>Итоговый</b> (последние 2 дня смены)     | Итоговые замеры физического развития, анкетирование детей и родителей, анализ журналов, подготовка отчёта по оздоровительной работе, вручение certificates и наград                                 | Медицинский работник, психолог, начальник лагеря                  |

## 10. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации программы оздоровительной работы ожидается:

- **Физическое здоровье:** улучшение показателей физического развития у не менее 80% детей (рост, вес, жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила).
- **Водные процедуры:** регулярное участие не менее 90% детей в занятиях в бассейне.
- **Спортивная активность:** участие не менее 85% детей в спортивных мероприятиях не менее 4 раз в неделю.
- **Культура питания:** рост знаний о здоровом питании — не менее чем на 30% (по результатам входного и итогового тестирования).
- **Безопасное поведение:** знание правил безопасности на воде и в лесу — не менее 90% детей.
- **Профилактика вредных привычек:** изменение отношения к вредным привычкам в сторону негативного у не менее 70% детей старших отрядов.

- **Вовлечение родителей:** не менее 80% родителей получают информацию об оздоровительной программе и рекомендации для закрепления результатов дома.
- **Смена «Авангард»:** улучшение нормативов физической подготовленности у 75% курсантов; формирование навыков первой помощи у 100% курсантов.
- **Профильные смены:** повышение концентрации внимания и работоспособности у 80% детей; улучшение качества сна у 85% детей.
- **Круглогодичная преемственность:** формирование устойчивых оздоровительных практик у детей, посещающих лагерь в разные сезоны, за счёт многократного повторения и закрепления.

Все мероприятия реализуются исключительно на территории лагеря — выходы за её пределы не предусмотрены. Оздоровительный потенциал бассейна, спортивной инфраструктуры и лесной зоны территории лагеря используется в полной мере во все сезоны. Сезонная адаптация (летний модуль, осенняя смена «Авангард», зимняя смена «Искатель», весенний модуль) обеспечивает круглогодичную преемственность оздоровительной работы и её соответствие специфике каждой целевой аудитории.