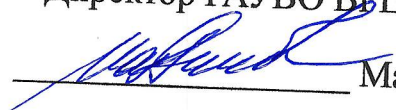


УТВЕРЖДЕНО

Приказом № _____
от « » _____ 2026 года
Директор ГАУВО ВРЦ «Олимп»

 Мазник В. В.

ПРОГРАММА

оздоровительной работы ГАУВО ВРЦ «Олимп»

Заместитель директора:
Иванова И. А.

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, волейбольная площадка, медицинский пункт, столовая, помещения для кружковой работы, комната психологической разгрузки, актовый зал
Нормативно-правовая база	Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»; СанПиН 2.4.3259-15; приказ Минпросвещения России от 14.03.2025 № 201; устав организации; локальные акты лагеря
Ожидаемые результаты	Улучшение показателей 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), 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). 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, 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.

3.2. Инфраструктурное обеспечение по сезонам

Объект	Лето	Осень («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 площадка	Спортивный час, круговые тренировки	Полоса препятствий, силовые	Силовые комплексы (в помещении),	Спортивный час, круговые тренировки

Объект	Лето	Осень («Авангард»)	Зима («Искатель»)	Весна
		комплексы	эстафеты	
Волейбольная площадка	Тренировки, турниры	Военно-спортивные эстафеты	— (перемещение в помещение)	Тренировки, турниры
Бассейн	Занятия 3 р./нед., аквааэробика, игры на воде	Занятия 2 р./нед., прикладное плавание	Занятия 2 р./нед. (компенсация интеллектуальной нагрузки)	Занятия 3 р./нед.
Территория лагеря (лесная зона)	«Тропы здоровья», аэротерапия	Марш-броски, ориентирование на территории	Лыжные прогулки, дыхательные практики	«Тропы здоровья», аэротерапия

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, здании спортивного комплекса или жилых корпусах).
- 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 16:00 до 17:00 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.
- 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.

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). В профильных сменах — обязательная сенсорная разгрузка в комнате психологической разгрузки после интенсивных интеллектуальных занятий (15–20 минут): проекция успокаивающих визуальных образов, ароматерапия (лаванда, мелисса), фоновая релаксационная музыка.
- **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 «Ладоски», «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

- **Утренний осмотр** детей медицинским работником — перед завтраком. 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)

Время	Мероприятие
7:30	Подъём
7:30–7:50	Утренняя гигиена
8:00–8:15	Утренняя гимнастика на стадионе
8:30–9:00	Завтрак

Время	Мероприятие
9:00–12:00	Кружки, мастерские, отрядные дела, занятия в бассейне (по графику)
11:00	Второй завтрак (сок, фрукты)
12:00–13:00	Обед
13:00–15:00	Тихий час
15:00–15:30	Полдник
15:30–16:00	Отрядные дела
16:00–17:00	Спортивный час (стадион, спортивная и волейбольная площадки)
17:00–19:00	Общелагерные мероприятия, кружки, свободное время
19:00–19:30	Ужин
19:30–21:00	Вечерние мероприятия, дискотеки, костёр
21:00–21:30	Вечерний туалет, подготовка ко сну
21:30	Отбой (младшие), 22:00 — отбой (старшие)

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

Время	Мероприятие
7:00	Подъём
7:00–7:20	Утренняя гигиена, заправка постелей (по нормативу)
7:20–7:50	Утренняя гимнастика (усиленный комплекс со строевыми элементами)
8:00–8:30	Завтрак, утренний осмотр
8:30–12:00	Военно-прикладные занятия на территории лагеря, строевая подготовка, огневая подготовка (тир)
12:00–13:00	Обед
13:00–14:00	Тихий час
14:00–15:30	Тактические занятия, занятия в бассейне (по графику)
15:30–16:00	Полдник

Время	Мероприятие
16:00– 17:00	Военно-прикладная физическая подготовка (полоса препятствий, силовые комплексы)
17:00– 19:00	Воспитательные мероприятия, кружки, самоподготовка
19:00– 19:30	Ужин
19:30– 21:00	Вечерние мероприятия, просмотр военно-патриотических фильмов, беседы
21:00– 21:30	Вечерний туалет, подготовка ко сну
21:30	Отбой

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

Время	Мероприятие
8:00	Подъём
8:00–8:20	Утренняя гигиена
8:20–8:40	Утренняя гимнастика (в помещении)
9:00–9:30	Завтрак
9:30– 12:30	Интеллектуальные занятия, мастер-классы, проектная деятельность
12:30– 13:30	Обед
13:30– 15:00	Тихий час, сенсорная разгрузка в комнате психологической разгрузки
15:00– 15:30	Полдник
15:30– 17:00	Занятия в бассейне, активный отдых на свежем воздухе
17:00– 19:00	Кружки, проектная деятельность, свободное время
19:00– 19:30	Ужин
19:30– 21:00	Вечерние мероприятия, интеллектуальные игры, научные шоу
21:00– 21:30	Вечерний туалет, подготовка ко сну
21:30	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 местности, 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

- **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.

5.5. Информационно-мотивационная среда

- **Уголок здоровья в каждом отряде** — стенд с информацией о пользе спорта, витаминов, гигиены; обновляется детьми еженедельно.
- **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 (раздача 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
Второй завтрак	11:00	5% суточной нормы (сок, фрукты)
Обед	12:00–13:00	35% суточной нормы
Полдник	15:00–15:30	15% суточной нормы
Ужин	19:00–19:30	20% 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. Круглогодичный 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 первые 3 дня 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
Подготовительный (до начала смены)	Утверждение режима дня, меню, графиков занятий в бассейне, инструктаж персонала, проверка готовности спортивных объектов, бассейна, медицинского пункта, разработка сезонно-адаптированных планов	Директор лагеря, медицинский работник, инструктор по физкультуре
Адаптационный (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
Основной (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, методист
Итоговый (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, заместитель директора

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.