



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Свияга +»

Х.Х.Булатов

« » 2026г.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

Детского санаторного оздоровительного лагеря «Свияга +»

Физкультурно – оздоровительного направления

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Казань, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы;

1. Пояснительная записка:

- Концептуальное обоснование и педагогическая идея программы;
- Актуальность и новизна;
- Особенности участников программы;
- Понятийный аппарат.

2. Легенда смены

3. Целевые ориентиры программы:

- Цель;
- Задачи

4. Механизм реализации программы:

- Структура построения программы;
- Принципы, методы и формы работы по реализации программы

5. Этапы и содержание программы:

- Этапы реализации программы;
- Ключевые мероприятия

6. Условия реализации программы:

- Нормативно-правовые условия;
- Организационные условия;
- Предметно-развивающая среда;
- Кадровое обеспечение программы

7. Оценка результативности программы:

- Диагностические методики мониторинга реализации программы;
- Ожидаемые результаты

8. Список использованных источников:

- Список литературы и интернет-ресурсов;

9. Приложения:

- План-сетка;
- Мониторинг

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ «АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»
ДСОЛ «СВИЯГА+»

1.	Полное название программа	Комплексная программа физкультурно-оздоровительного направления «Академия здоровья» детского санаторного оздоровительного лагеря «Свияга +»
2.	Цель программы	Создание условий для комплексного оздоровления, укрепления физического и психического здоровья детей, а также формирование осознанной привычки к здоровому образу жизни через сочетание санаторного лечения и активной физкультурно-спортивной деятельности.
3.	Задачи программы	Оздоровительные (профилактические): - Обеспечить качественное прохождение назначенных лечебно-профилактических процедур. - Укрепить защитные силы организма детей за счет соблюдения режима дня, диетического питания и естественных факторов природы (воздух, солнце, вода). - Снизить уровень заболеваемости и скорректировать функциональные нарушения (осанка, плоскостопие и др.). - Способствовать эмоциональной разгрузке и снятию психологического напряжения. Образовательные: - Обучить детей технике выполнения различных физических упражнений и правилам спортивных игр. - Расширить знания о человеческом организме, гигиене и основах правильного питания. Развивающие: - Развивать основные физические качества: силу, выносливость, координацию и гибкость. Воспитательные: - Сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям спортом и отказу от вредных привычек. - Развивать командный дух, лидерские качества и навыки

		эффективного общения в коллективе. - Воспитывать волевые качества и дисциплинированность через участие в спортивных соревнованиях.
4.	Форма проведения	Тематическая смена в детском санаторном оздоровительном лагере
5.	Специализация	Медика - профилактическая
6.	Краткое содержание программы	
7.	Авторы программы	
8.	Руководитель программы	Заместитель начальника ДСОЛ «Свияга+» по воспитательной и методической работе.
9.	Территория, представившая программу	Россия, Республика Татарстан, Детский санаторный оздоровительный лагерь «Свияга+»
10.	Количество участников	220
11.	Сроки проведения	25.05.2026-20.12.2026
12.	Количество смен	8
13.	Кадровое обеспечение	Штатное расписание ДСОЛ
14.	Условия участия	дети 7- 17 лет, проживающие на территории РТ.

1. Пояснительная

Концептуальное обоснование: Главная идея комплексной программы «Академия Здоровья» — доказать детям, что **быть здоровым — это круто, легко и весело**, а не скучно. Мы превращаем обычное лечение в санатории в увлекательное путешествие, где здоровье — это понятный алфавит. Освоил базовые «буквы-привычки» — научился управлять своим телом и настроением.

Здоровье — это не только физика. Мы заботимся не только о теле, но и о настроении ребенка. Если ребенку весело и у него есть друзья, он выздоравливает быстрее.

Игра во главе всего. Лагерь — это «Академия Здоровья». Дети становятся «студентами». За вовремя выпитый фиточай, зарядку или победу в квесте Факультет получает игровые баллы.

Ребенок выбирает сам. Мы не заставляем из-под палки. Ребенок сам учится следить за собой: вести трекер привычек, выбирать полезную еду в столовой.

Природа лечит. Мы максимально используем чистый воздух, солнце, прогулки по лесу и местную минеральную воду.

Ключевая идея: Лагерь представляется не как «больница», а как образовательная площадка — «Академия», где здоровье — это не отсутствие болезней, а ресурс, которым нужно учиться управлять.

Программа «Академия Здоровья» переходит от модели «ребенок как объект лечения» к модели «ребенок как активный участник своего оздоровления».

Педагогическая идея программы.

Педагогическая идея программы «Академия здоровья», заключается в следующем, каждый участник смены — это «студент Академии Здоровья», который в течение смены проходит путь от «новичка» до «мастера здоровья».

Основные компоненты идеи:

1.Индивидуальный вектор: Каждый ребенок получает свой «Зачетный лист здоровья» (или Личный дневник достижений), куда заносятся не оценки, а его личные рекорды: пройденные процедуры, освоенные спортивные навыки, улучшение показателей выносливости.

2.Игровой сюжет: Смена организована как обучение на Факультетах (каждый отряд – это факультет, например «Силы и Грации», факультет «Дыхания», факультет «Командного драйва»). Это превращает рутинные процедуры и зарядку в увлекательный квест. Педагоги – Магистры.

3.Воспитание ответственности: Педагоги - Магистры транслируют мысль: «Твое здоровье — это твой главный капитал». Ребенок учится слушать свое тело, понимать сигналы усталости и выбирать полезные привычки вместо вредных.

4.Социальное лидерство через спорт: Соревнования выстраиваются так, чтобы успех Факультета зависел от вклада каждого, что формирует чувство сопричастности и уверенности.

Актуальность программы

Актуальность программы «Академия здоровья» продиктована тремя критическими факторами:

Социальный запрос: Резкое снижение показателей физического здоровья школьников (рост патологий опорно-двигательного аппарата и органов дыхания) на фоне высокой когнитивной нагрузки в школе.

Проблема «цифрового дефицита движения»: Тотальная компьютерная зависимость детей приводит к тому, что ребенок катастрофически мало двигается, из-за чего в его организме нарушаются функции многих органов и систем. В XXI веке это заболевание называют «болезнью цивилизации» или «сидячим убийцей».

Программа предлагает альтернативную среду, где физическая активность становится источником удовольствия и признания в отряде.

Необходимость осознанного оздоровления: в условиях санатория дети часто воспринимают лечение как принуждение.

Актуальность программы «Академии Здоровья» заключается в том, что она переводит медицинский процесс в формат жизненного навыка, который ребенок заберет с собой после смены.

2. Новизна программы

Новизна программы «Академия здоровья» заключается в интеграции медицины, спорта и современных образовательных технологий:

- **Ребенок — сам себе ученый, а не просто пациент:** обычно в санаториях детей просто водят по процедурам, которые им назначили взрослые. У нас все иначе. Каждый ребенок превращается в исследователя собственного тела. Вместо оценок и сравнений с другими, он ведет «Дневник личных достижений».

Главная цель — победить не соседа по комнате, а стать сильнее, выносливее и здоровее, чем ты сам был вчера.

- **Превращение лечения в игру:** Мы убрали скуку из медицинских кабинетов. Все процедуры — это не унылая обязанность, а увлекательный квест. За поход на ЛФК, массаж или ингаляцию ребенок получает «баллы энергии», собирает игровые артефакты и открывает новые уровни в лагерных играх. Больше никакого страха перед врачами — только азарт и интерес!

Всё связано в одну историю: В санаториях лечение и развлечения живут сами по себе: сначала скучные процедуры, а вечером дискотека. У нас это единое приключение. И полезный обед, и тихий час, и кружковая деятельность встроены в общую игру «Академии Здоровья». При этом врачи, тренеры и вожатые действуют как одна дружная команда, помогая каждому ребенку.

Спорт развивает не только мышцы, но и характер. Мы используем спорт, чтобы научить детей важным жизненным навыкам. Через командные игры, квесты и веревочные курсы ребята учатся дружить, договариваться,

поддерживать друг друга в трудную минуту, справляться с эмоциями и становиться настоящими лидерами.

Особенности участников программы

Программа «Академия здоровья» ориентирована на детей и подростков в возрасте **от 7 до 17 лет** проживающих на территории Республики Татарстан. При проектировании смены учитываются три ключевые особенности современных участников программы:

Физиологические особенности («Поколение гиподинамии»): Большинство участников имеют начальные маркеры снижения здоровья (нарушения осанки, избыточный вес, частые простуды) и низкий уровень физической подготовки. Программа предлагает щадящий режим адаптации: нагрузки дозируются индивидуально, а спортивные игры подбираются так, чтобы в них мог участвовать любой ребенок, независимо от его комплекции.

Психологические особенности («Экранная зависимость»): Современные дети привыкли к быстрой смене информации и ярким визуальным стимулам в гаджетах. Традиционный спорт без интриги кажется им скучным. Для удержания их внимания в программе используется игровой сюжет, где реальные физические действия приносят «виртуальные» бонусы в игре.

Социальные особенности (Дефицит живого общения): из-за увлечения гаджетами и соцсетями у многих детей ослаблены навыки реального взаимодействия. Спорт и командные игры в программе «Академии Здоровья» используются как главный инструмент социализации, обучая ребят договариваться без текстовых сообщений.

Понятийный аппарат

Чтобы все организаторы смены (врачи, вожатые и дети) говорили на одном языке, в программе используются следующие базовые понятия:

Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия ребенка.

Санаторно-курортное оздоровление — комплекс лечебных, профилактических и восстановительных процедур, которые ребенок проходит на базе лагеря с использованием природных факторов (воздух, вода) и физиотерапии.

Геймификация оздоровления — превращение процесса лечения, зарядки и соблюдения режима дня в увлекательную настольную или живую игру с начислением игровых баллов («энергии») и открытием новых уровней.

Гиподинамия — критический недостаток движения, приводящий к ослаблению мышц, сердца и ухудшению работы мозга. Главный «враг», с которым борется программа.

Дневник личных достижений — индивидуальный блокнот (или карта) участника, где фиксируется его личный прогресс в спорте и процедурах относительно самого себя («я сегодня стал лучше, чем был вчера»).

Жизненные навыки — умение общаться, работать в команде, управлять своими эмоциями и брать на себя ответственность. В программе они развиваются через совместные спортивные квесты.

2. Легенда смены программы «Академия Здоровья»:

Тайна угасающего Кристалла

Давным-давно, за границей привычного нам мира, был основан тайный орден. Его называли «**Академия Здоровья**». Столетиями мастера этого ордена охраняли величайшее сокровище планеты — **Кристалл Жизненной Силы**.

Этот Кристалл питал энергией каждого человека на Земле. Именно благодаря ему люди могли искренне радоваться, совершать подвиги, быстро бегать, звонко смеяться и просыпаться по утрам с улыбкой.

Но в последнее время в мире людей что-то пошло не так. Гаджеты заменили прогулки, фастфуд вытеснил полезную еду, а вместо крепкого сна люди стали выбирать ночные посиделки у экранов. Из-за этого Кристалл Силы

начал стремительно тускнеть. Его яркий свет сменился слабым, серым мерцанием. Жители Земли стали чаще уставать, грустить и болеть.

Магистры Академии Здоровья забили тревогу: Кристалл на грани полного угасания!

Чтобы спасти человечество от вечной усталости, Магистры открыли портал в наш лагерь «Свияга+». Они созвали вас — самых смелых, дружных и энергичных ребят. Отныне вы не просто отдыхающие. Вы — студенты «Академии Здоровья» и **Искатели Жизненной Силы**.

Кристалл разделен на 5 пустых ячеек. Чтобы вернуть ему былую мощь, нам предстоит пройти опасный путь и добыть **5 Магических Сфер Здоровья**. Каждая Сфера спрятана за определенными испытаниями, которые под силу пройти только сплоченной и дружной команде.

Вашими наставниками станут Магистры (вожатые), а помогать восстанавливать силы будут Целители (медицинский персонал) в своих Секретных Лабораториях (лечебных кабинетах).

Пять испытаний Ордена: Каждые несколько дней вам предстоит открывать новую грань человеческой силы:

1.Сфера Движения. Мы докажем, что человек быстр и ловок. Каждая утренняя зарядка, ЛФК и спортивная победа приблизят нас к цели.

2.Сфера Чистой Энергии. Мы научимся питать свой организм правильным топливом, пить целебную воду и откажемся от «пищевого мусора».

3.Сфера Гармонии. Сила — это не только бег, но и умение вовремя отдыхать. Процедуры Целителей, тихий час и крепкий сон зарядят наши внутренние батарейки.

4.Сфера Живой Природы. Мы проведем много времени на свежем воздухе, впитывая силу солнца, ветра и леса.

5.Сфера Единства. Самая важная сфера. Кристалл не загорится, если в отряде (вашем Факультете) не будет дружбы, поддержки и плеча товарища.

За каждое выполненное задание, пройденную процедуру и победу в игре ваш Факультет будет получать «Заряды Энергии» (игровую валюту).

Финальная битва за Свет

В конце смены, когда все 5 Сфер будут собраны, мы сойдемся на Главной Площади Академии Здоровья. Мы объединим энергию наших Факультетов, вставим Сферы в Кристалл и запустим мощный импульс Здоровья по всей планете!

Испытания начинаются прямо сейчас. Добро пожаловать в Академию Здоровья!

3.Целевые ориентиры программы:

Цель: Формирование у детского коллектива мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и ценностного отношения к собственному здоровью через погружение в легенду смены и комплексную интеграцию санаторно-курортного лечения, физической активности и экологического воспитания.

Задачи:

Оздоровительные:

- **Обеспечить** эффективное прохождение детьми индивидуальных курсов санаторного лечения и оздоровительных процедур.
- **Сформировать** устойчивые навыки соблюдения режима дня, баланса сна, отдыха и питьевого режима.
- **Укрепить** иммунитет участников за счет максимального использования естественных факторов природы (аэротерапия, гелиотерапия, терренкур).
- **Снизить** уровень психоэмоционального напряжения у детей средствами релаксационных методик и психологической разгрузки.

Образовательные:

- **Сформировать** систему знаний о правильном, сбалансированном питании и вреде разрушительных для организма привычек.

- **Обучить** детей базовым техникам самоконтроля за состоянием своего организма (пульс, дыхание, уровень усталости).
- **Расширить** кругозор в области экологии человека и бережного отношения к окружающей среде.

Развивающие:

- **Развить** основные физические качества участников (выносливость, координацию, силу, гибкость) через разнообразные формы двигательной активности.
- **Развить** навыки командного взаимодействия, взаимовыручки, лидерских качеств и ответственности за общий результат.

Воспитательные

- **Создать** условия для успешной социализации и адаптации детей в новом коллективе.
- **Повысить** уровень личной ответственности каждого ребенка за свой выбор в пользу здорового или разрушительного поведения.
- **Сформировать** позитивный эмоциональный фон смены, способствующий творческому самовыражению участников.

4. Механизм реализации программы

Структура построения программы:

1. Организационный период (Дни 1–3): «Инициация Хранителей»

Педагогическая цель: Адаптация детей к условиям лагеря-санаторного типа, формирование временных коллективов, первичная медицинская диагностика.

Игровой компонент: Встреча с Магистрами, погружение в легенду Тайны угасающего Кристалла, квест «Посвящение в Искателей Жизненной силы», разработка символики и девизов Факультетов.

2. Основной период (Дни 4–18): «Испытания Магических Сфер»

Педагогическая цель: Реализация лечебно-оздоровительного плана, развитие физических качеств, обучение навыкам ЗОЖ и командного взаимодействия.

Игровой компонент: Прохождение 5 тематических модулей (Сфер). Каждый Факультет зарабатывает «Заряды Энергии» за активность в спорте, творчестве и примерное посещение процедур («Ритуалов Восстановления»). Отражение ежедневных успехов на общей лагерной карте-экране.

3. Заключительный период (Дни 19–21): «Триумф Жизненной Силы»

Педагогическая цель: Подведение итогов оздоровительной и воспитательной работы, фиксация личных и командных достижений, снятие эмоционального напряжения перед отъездом.

Игровой компонент: Общее собрание Ордена, интеграция всех собранных Сфер, торжественная активация Кристалла Силы. Финальный гала-концерт, награждение лучших Хранителей и Факультетов, ритуал прощания.

Принципы, методы и формы работы по реализации программы «Академия Здоровья»

Принципы:

Принцип приоритета здоровья (Валеологический): Любая деятельность в лагере соотносится с медицинскими показаниями и не должна приводить к переутомлению.

Принцип игровой имитации: Процесс оздоровления и обучения ЗОЖ облечен в увлекательную игровую форму.

Принцип индивидуализации: Нагрузка и лечебные процедуры дозируются Целителями (врачами) строго под физические возможности конкретного ребенка.

Принцип командной ответственности (Коллективного сотворчества):

Успех всего отряда (команды) зависит от вклада каждого участника.

Методы работы:

Игровые методы: Сюжетно-ролевая игра, моделирование ситуаций выбора, квесты, геймификация (начисление бонусов за полезные привычки).

Методы оздоровления и закаливания: Климатотерапия, бальнеотерапия, галотерапия, аппаратная физиотерапия, массаж, лечебная физкультура (ЛФК), фитотерапия, прием кислородного коктейля, посещение бассейна

Спортивно-тренировочные методы: Соревновательный метод, круговая тренировка, игровой метод (подвижные игры).

Методы стимулирования и мотивации: Ежедневное подведение итогов («Совет Магистров»), ведение индивидуального профиля достижений Хранителя.

Воспитательные методы: Убеждение (беседы о ЗОЖ), личный пример (демонстрация здоровых привычек Магистрами), поощрение.

Формы работы:

Общие лагерные (Массовые): Торжественные линейки-церемонии открытия и закрытия смены, Спартакиада Академии, День Здоровья, Квест-экскурсии по территории.

Групповые (Отрядные / Факультетские): Тематические «Свечки» (вечерние огоньки), отрядные спортивные мероприятия, интеллектуальные квизы «Азбука Питания», оформление уголков Факультета.

Микро групповые и индивидуальные: Занятия на тренажерах, индивидуальный прием лечебных процедур, консультации психолога, кружковая деятельность.

5. Этапы и содержание программы:

Этапы реализации программы;

1. Организационный этап (Дни 1–3): «Прибытие в Академию Здоровья»

Содержание деятельности:

Прием и регистрация детей, проведение первичного медицинского осмотра. Формирование отрядов, первичное сплочение коллективов. Изучение правил безопасности и распорядка Академии Здоровья. Входное анкетирование и выявление уровня мотивации к ЗОЖ.

Основной этап (Дни 4–18): «Испытания Пяти Сфер»:

Содержание деятельности:

Реализация индивидуальных планов лечебно-профилактических процедур. Ежедневные спортивные, образовательные и творческие события в рамках пяти тематических блоков. Мониторинг вовлеченности Факультетов через накопление «Зарядов Энергии».

Заключительный этап (Дни 19–21): «Возвращение Света Кристалла»

Содержание деятельности:

Итоговый медицинский осмотр, фиксация динамики здоровья детей. Подведение итогов общего лагерного рейтинга. Финальное анкетирование. Заккрытие лагерной смены, выдача рекомендаций по сохранению ЗОЖ дома.

Ключевые мероприятия:

Квест-навигатор «Тайные тропы Академии Здоровья». Дети в игровой форме знакомятся с территорией лагеря, расположением медицинских кабинетов, столовой и спортивных площадок.

Торжественная линейка открытия «Пророчество Кристалла Силы».

Театрализованное представление, явление Магистров, официальный старт сюжетной игры.

Вечер костров «Зажигаем искры дружбы».

Марафон рекордов «Быстрее тени». Нестандартные спортивные состязания, где важен вклад каждого (самый долгий планк-батл, командные прыжки).

Танцевально-двигательный батл «Стар-Драйв». Вечернее шоу, где оценивается синхронность, ритм и физическая выносливость.

Интеллектуальный квиз «Секретные ингредиенты». Интерактивная игра-викторина о скрытом сахаре, пользе витаминов и развенчании мифов о фастфудов.

Кулинарное шоу-моделирование «Полезно — это вкусно». Конкурс на разработку лучшего меню для супергероев из продуктов, доступных в санатории.

Психологическая игра «В поисках Дзена». Тренинг на управление эмоциями, преодоление стресса и развитие эмпатии.

Фестиваль тишины и релакса «Млечный путь». Вечер йоги, стретчинга, арт-терапии и прослушивания космической музыки под открытым небом.

Геокешинг-квест «Тропа Терренкура». Спортивно-ориентировочная игра на свежем воздухе с выполнением экологических и туристических заданий.

Эко-арт фестиваль «Второе дыхание». Создание костюмов, арт-объектов или тотемов из природных и перерабатываемых материалов.

Веревочный курс «Один за всех». Экстремальный (но безопасный) тренинг на доверие, сплочение и абсолютную командную взаимовыручку.

Тактическая игра «Захват Знамени Силы». Лазертаг, военно-спортивная игра или масштабная эстафета на всей территории лагеря.

Большой Совет «Академии Здоровья» «Активация Кристалла».

Интеграция всех 5 сфер, Кристалл загорается ярким светом.

Гала-концерт «Энергия Вселенной». Творческие выступления участников смены.

6. Условия реализации программы:

Нормативно-правовые условия: реализация программы «Академия Здоровья» опирается на международное, федеральное законодательство и локальные акты, регламентирующие отдых, оздоровление и лечение детей:

- Конвенция о правах ребенка ООН.
- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
- Актуальные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 (требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей).
- Устав ДСОЛ «Свияга+».
- Правила внутреннего распорядка, должностные инструкции сотрудников, приказы по обеспечению безопасности жизнедеятельности детей.

Организационные условия: для бесперебойного функционирования программы лагерь обеспечивает четкую логистику и координацию всех процессов:

Синхронизация расписания: Разработка единого гибкого графика дня, в котором спортивно-массовые и творческие мероприятия «Академии Здоровья» не пересекаются с индивидуальным временем приема санаторных процедур.

- **Безопасность и охрана здоровья:** Организация круглосуточного дежурства охранной службы, медицинского поста и спасателей (на воде/в бассейне). Наличие оборудованных путей эвакуации и систем оповещения.

- **Режим питания:** Обеспечение сбалансированного 5-6 разового диетического питания, разработанного диетологами санатория с учетом возрастных норм и лечебных столов.

- **Информационное сопровождение:** Ежедневное ведение «Карты Здоровья» «Академии Здоровья» (стенд-экран достижений), трансляция радио - новостей, ведение хроники смены в социальных сетях для родителей.

Предметно-развивающая среда: Игровое пространство ДСОЛ «Свияга +» зонировано и укомплектовано для реализации лечебных, спортивных и сюжетных задач программы «Академия Здоровья»:

- **Медицинский блок («секретные лаборатории»):** Кабинеты аппаратной физиотерапии, бальнеолечения (ванны, души), массажа, спелеокамера, ингаляторий, зал лечебной физкультуры (ЛФК) и фито-бар.

- **Спортивная инфраструктура:** оборудованные площадки для волейбола, баскетбола и футбола, воркаут-зоны, плавательный бассейн, столы для настольного тенниса, уличные тренажеры, а также размеченные дорожки для терренкура (дозированной ходьбы) на свежем воздухе.

Творческое и игровое пространство: актовый зал со светозвуковым оборудованием, помещения для работы творческих мастерских, отрядные места с настольными играми и флипчартами.

Игровой реквизит и символика: Макет Кристалла Силы со светодиодной подсветкой, 5 переносимых Сфер Здоровья (бутафория), бланки «Паспортов Хранителей» для каждого ребенка, костюмы Магистров и брендированная валюта («Заряды Энергии»).

Кадровое обеспечение программы: успех смены обеспечивает мультидисциплинарная команда специалистов, прошедших специальную подготовку:

Руководитель программы зам. начальника ДСОЛ (Верховный Магистр): координирует педагогическую и игровую часть программы, осуществляет общий контроль работы отрядов.

Воспитатели и вожатые (Магистры Факультетов - отрядов): Педагоги и студенты профильных вузов, прошедшие школу вожатского мастерства. Отвечают за жизнь, здоровье, сплочение детей и реализацию игрового сюжета внутри отряда.

Медицинский персонал (Древние Целители): Главный врач санатория, врачи-педиатры, физиотерапевты, медицинские сестры, инструкторы ЛФК и диет -сестра. Назначают и проводят процедуры, контролируют динамику здоровья участников.

Педагоги дополнительного образования / Инструкторы (Мастера Спорта и Ремёсел): Инструкторы по физической культуре и плаванию, руководители кружков, хореографы, педагог- психолог лагеря (для проведения тренингов и релаксаций).

7. Оценка результативности программы

Диагностические методики мониторинга реализации программы:

мониторинг проводится в три этапа (входной, текущий, итоговый) и разделен на два ключевых вектора: медицинский и психолого-педагогический.

1. Медицинский мониторинг (динамика физического здоровья)

Метод антропометрии и физиометрии: Замеры роста, веса, жизненной емкости легких (спирометрия), мышечной силы кисти (динамометрия) в начале и конце смены.

Экспресс-оценка функционального состояния: Проба Руфье или ортостатическая проба для определения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы до и после курса тренировок.

Анализ медицинской документации: Сравнение данных санаторно-курортных карт (форма 076/у) на входе и показателей санаторной книжки на выходе (расчет коэффициента эффективности оздоровления).

2. Психолого-педагогический мониторинг (динамика мотивации к ЗОЖ и сплоченности)

Тест-опросник «Отношение к здоровью» (по Р.А. Березовской):

проводится в 1-й и 20-й дни смены. Измеряет изменение ценности здоровья в когнитивном, эмоциональном и поведенческом аспектах.

Цветовой тест Люшера или методика «Лучики»: Ежедневный экспресс-мониторинг эмоционального климата на Факультетах (внедрен в вечернюю форму рефлексии — «Дневники Хранителей»).

Методика социометрии (Дж. Морено): Оценка уровня сплоченности, выявление лидеров и изолированных детей на 3-й и 19-й дни смены для коррекции командной работы.

Игровой экран «Индикатор Силы Кристалла»: Наглядный ежедневный мониторинг вовлеченности отрядов в спортивную и лечебную деятельность лагеря.

Ожидаемые результаты: по итогам реализации смены прогнозируются качественные и количественные изменения в состоянии здоровья и поведении участников.

1. Оздоровительные и физические результаты

Положительный оздоровительный эффект: Улучшение или нормализация физиологических показателей (дыхание, пульс, осанка) у 85–90% участников смены.

Повышение выносливости: Улучшение индивидуальных спортивных результатов (скорость, координация, гибкость) по сравнению со стартовыми тестами организационного периода.

Сформированность динамического стереотипа: Закрепление у детей привычки соблюдать питьевой режим, делать утреннюю зарядку и соблюдать баланс сна.

2. Образовательные и ценностные результаты

Сформированность ЗОЖ-грамотности: Участники безошибочно классифицируют полезные и вредные продукты, знают основы оказания первой помощи и правила безопасного закаливания.

Изменение ценностных ориентиров: Повышение приоритета физического здоровья и психологического благополучия над пассивным (виртуальным) времяпрепровождением.

Приобретение навыков саморегуляции: Освоение детьми базовых антистрессовых техник (дыхательная гимнастика, релаксация), применимых в повседневной учебной жизни.

3. Социально-психологические результаты

Высокий уровень командной сплоченности: Отсутствие затяжных конфликтов внутри отрядов (Факультетов), сформированность навыков бесконфликтного общения и взаимовыручки.

Повышение социальной активности: Рост лидерского потенциала детей, проявившийся через руководство игровыми центрами, спортивными командами или творческими группами.

Высокая удовлетворенность сменой: Положительные отзывы детей и родителей по результатам финального анкетирования (целевой показатель — не менее 85% позитивных откликов).

8. Список использованных источников.

Официально-нормативные документы:

1. Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (актуальная редакция).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (актуальная редакция).

4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ).

Научно-методическая литература:

5. Баранов, А. А. Физическое развитие детей и подростков на современном этапе: методическое пособие / А. А. Баранов, В. Р. Кучма. — М.: ПедиатрЪ, 2021. — 132 с.

6. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. — 12-е изд. — М.: Флинта, 2022. — 448 с.

7. Григоренко, Ю. Н. Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в лагере и школе / Ю. Н. Григоренко, М. А. Кострецова. — М.: Педагогическое общество России, 2019. — 224 с.

8. Караковский, В. А. Воспитание? Воспитание... Воспитание! Теория и практика школьных воспитательных систем / В. А. Караковский, Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова. — М.: Педагогическое общество России, 2018. — 256 с.

9. Кучма, В. Р. Руководство по гигиене детей и подростков, медицинскому обеспечению в оздоровительных учреждениях / В. Р. Кучма. — М.: Просвещение, 2020. — 280 с.

10. Прутченков, А. С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов для лагерных смен / А. С. Прутченков. — М.: МОО ЮВЦ, 2019. — 184 с.

11. Сысоева, М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие / М. Е. Сысоева. — М.: Владос, 2021. — 176 с.

12. Фришман, И. И. Игровые технологии в деятельности детских оздоровительных лагерей / И. И. Фришман. — М.: Академия, 2020. — 120 с.

Электронные и интернет-ресурсы:

13. Министерство просвещения Российской Федерации [Официальный сайт].

Раздел «Организация отдыха и оздоровления детей». — URL:

<https://edu.gov.ru>.

14. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания [Электронный ресурс]. — URL: <https://фцомов.рф>.

15. Детские лагеря России [Информационно-методический портал для организаторов отдыха]. — URL: <https://озд-лагеря.рф>.

16. Журнал «Педсовет» [Электронное периодическое издание]. Практические материалы по игровым технологиям и ЗОЖ в лагерях. — URL:

<https://pedsovet.org>.

17. Электронная библиотека методических материалов «Летопись»

[Методические копилки вожатых и сценарии смен]. — URL:

<https://вожатый.рф>.