




ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОМУ ОТДЫХУ»
(ГАУ КО «Содействие детскому отдыху»)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник загородного
оздоровительного лагеря «Весна»



Е.С. Лечицкая
« 22 » мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

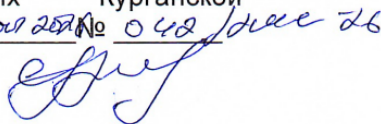
Врио директора Государственного
автономного учреждения Курганской
области «Содействие детскому
отдыху»



И.С. Жмакин
« 22 » мая 2026 г.

РЕКОМЕНДОВАНА

Экспертно-методическим Советом в
сфере отдыха и оздоровления
несовершеннолетних Курганской
области от 22 мая 2026 № 048/дос 26



ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКОЙ СМЕНЫ «СИЛА ЗДОРОВЬЯ»

реализуемой на базе структурного подразделения
ГАУ КО «Содействие детскому отдыху»

ЗАГОРОДНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «ВЕСНА»

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование организации, ведомственная принадлежность, форма собственности	Государственное автономное учреждение Курганской области «Содействие детскому отдыху» Загородный оздоровительный лагерь «Весна»
2.	Контактная информация: телефон, электронный адрес, адрес месторасположения	641162 г. Курганская область, Целинный район, д. Воздвиженка, ул. Молодежная, 15 89091736350 vesna@gausdo.ru
3.	ФИО автора с указанием занимаемой должности	Лечицкая Е.С. – начальник лагеря ЗОЛ «Весна»
4.	Сроки реализации программы смены	5 смена с 12.08.26 – 26.08.26
5.	Целевая группа программы	Дети и подростки 6,5 -17 лет из муниципальных образований Курганской области Возможно участие детей с ОВЗ и ТЖС.
6.	Краткая аннотация содержания	Смена «Сила здоровья» посвящена физическому и психологическому здоровью, правильному питанию и полезным привычкам. Отряды станут лабораториями здоровья, где ребята создадут свое «Резонансное ядро», сочетая традиции России и современные методики. В программе — йога, прогулки, живая музыка, творческие занятия, спортивные игры и продуктовые лаборатории. Особое внимание уделено психологической поддержке и развитию стрессоустойчивости. Дети научатся осознанно заботиться о себе, укрепят здоровье и найдут внутренний покой. Каждый отряд проведёт эксперимент по поиску самых эффективных способов быть бодрыми и энергичными. Смена оставит яркие впечатления и полезные навыки на всю жизнь.
7.	Тип программы: профильная, тематическая	Тематическая
8.	Серия, номер и дата выдачи лицензии на право ведения образовательной деятельности или на реализацию образовательной программы (указать - собственной или организации-партнёра)	Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГАУ КО «Содействие детскому отдыху» № Л035-01284-45/00221258 от 10.06.2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Значимость и обусловленность выбранной темы для государства, региона, общества, участников смены.

В 2026 году все смены загородного оздоровительного лагеря «Весна» традиционно объединит единая тема — летняя оздоровительная компания пройдет под девизом: «Мы сильны, когда мы вместе: лето гармонии и мира!»

Командой лагеря было проведено обсуждение темы смен предстоящего сезона. Поскольку коллектив единомышленников стремится раскрыть потенциал каждого участника, посредством мозгового штурма участники задались вопросом: «В чём сила русского народа?». В результате активного обмена мнениями были сформулированы следующие ключевые утверждения:

Сила народов России зиждется на глубоких исторических корнях, богатстве культурных традиций и уникальной способности к солидарности в самые трудные минуты нашей истории. В Год Единства Народов России, провозглашенный Президентом, мы вновь задумались: в чем же заключена истинная сила нашего народа?

Русский народ традиционно отличается выдающейся выносливостью и крепким здоровьем, примером чему служат герои народных былин — могучие богатыри. Здоровье — одно из важнейших проявлений внутренней силы нации, ведь физическое состояние людей напрямую отражается на жизнеспособности и устойчивости страны.

Мы всегда высоко чтим истину и справедливость, доказательством чему служат мудрые народные сказки, несущие глубокий нравственный урок. Именно приверженность правде и честности позволяет нашему народу успешно добиваться любых поставленных целей.

Народы России всегда славились удивительной трудоспособностью и терпением, искренне отдавая всю душу своему труду на полях и заводах, справляясь с любыми испытаниями судьбы. Ведь труд — особое искусство, возвышающее человека над всеми преградами и трудностями. Но не менее значимым остаётся и домашний труд, которым издавна гордятся русские хозяева и хозяйки. Они бережно хранят семейные традиции, передавая своим детям умение вести хозяйство, поддерживать уют и порядок в доме. Это формирует особую связь поколений, воспитывая уважение к труду и заботливое отношение к

дому. Именно благодаря такому домашнему труду сохраняется тепло семейного очага, укрепляется крепость семейных уз и формируется настоящая русская душа.

Особенная черта нашего народа — глубокое понимание времени, основанное на мудрости предков. Время движется циклически, прошлое связано с настоящим, а настоящее определяет будущее. Нас с детства учит пословица: «делу время, а потехе час», символизируя нашу способность грамотно расставлять приоритеты.

Наконец, величайшая сила заложена в нашем единстве, которым прославились русские земли веками. Дружба, традиция и мудрость наших народов складываются в прочный фундамент нашей страны.

Именно поэтому летний сезон 2026 года в загородном оздоровительном лагере «Весна» пройдет под лозунгом: «Мы сильны, когда мы вместе: Лето гармонии и мира!»

В современном обществе вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретают особое значение. Высокая учебная нагрузка, гиподинамия, информационное перенасыщение и стрессы негативно сказываются на физическом и психологическом состоянии детей. В этих условиях детский оздоровительный лагерь становится уникальной средой, где возможно не только организовать полноценный отдых, но и заложить фундамент осознанного отношения к собственному организму.

Особую ценность представляет интеграция богатейшего культурного наследия России в современную практику оздоровления. Образ русского богатыря — это не просто сказочный персонаж, а символ физической мощи, духовной стойкости и гармонии с природой. Обращение к этому образу позволяет сделать тему здоровья близкой, понятной и вдохновляющей для ребёнка. Смена «Сила здоровья» строится на идее синтеза вековых традиций и современных научных подходов, что делает процесс обучения не только полезным, но и увлекательным.

Основная идея программы заключается в том, чтобы каждый отряд стал творческой лабораторией, где дети в команде исследуют различные аспекты здорового образа жизни. Программа смены направлена на комплексное развитие личности через погружение в атмосферу заботы о себе. Мы сочетаем физическую активность на свежем воздухе, творческие практики для гармонизации эмоционального состояния, познавательные занятия о культуре питания и психологическую поддержку.

Важнейшей частью программы является знакомство с традициями народов России, где здоровье всегда рассматривалось как единство тела, духа и гармонии с окружающим миром. Через игровые форматы, творческие задания и исследовательскую деятельность дети учатся не просто следовать инструкциям, а понимать причинно-следственные связи между своими привычками и самочувствием.

Участие в смене «Сила здоровья» — это не просто набор мероприятий, а целостный опыт, который помогает ребёнку обрести уверенность в своих силах. Он учится прислушиваться к своему организму, понимать его потребности и самостоятельно находить ресурсы для восстановления энергии. Погружение в коллективную работу над созданием общего «алгоритма здоровья» формирует важнейшие социальные навыки: умение договариваться, нести ответственность за общий результат и оказывать поддержку товарищам.

По итогам смены каждый ребёнок уносит с собой не только яркие воспоминания об отдыхе, но и личный опыт применения полезных практик, а также осознание того, что быть здоровым — это активный и творческий процесс. Это инвестиция в будущее поколение, которое будет способно осознанно строить свою жизнь на принципах гармонии, силы и благополучия.

Здоровье нации — один из ключевых приоритетов внутренней политики Российской Федерации. Президент России Владимир Путин неоднократно подчёркивал, что важнейшая задача государства — это здоровье нации, а повышение продолжительности и качества жизни россиян является основной целью развития страны. В своих выступлениях глава государства отмечает, что невозможно решить проблемы здоровья миллионов людей только с помощью медицины. Необходимо формировать у граждан, начиная с самого раннего возраста, устойчивую привычку и даже моду на здоровый образ жизни, занятия физкультурой и спортом. Президент считает, что личный пример лидеров и активная пропаганда ЗОЖ способствуют формированию интереса и любви к физической культуре у миллионов людей.

В рамках Стратегии развития здравоохранения до 2030 года особое внимание уделяется увеличению числа граждан, ведущих здоровый образ жизни, и развитию просветительских программ, направленных на профилактику заболеваний и формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Для Курганской области, как и для многих других регионов России, вопросы укрепления здоровья детей и молодёжи стоят особенно остро. Регион сталкивается с типичными для страны демографическими и социальными вызовами, где формирование у подрастающего поколения устойчивых навыков заботы о себе становится стратегической задачей.

Организация смены «Сила здоровья» в загородном оздоровительном лагере «Весна» Курганской области — это практический вклад в реализацию государственной политики по укреплению здоровья нации на региональном уровне. Такие программы способствуют:

снижению уровня заболеваемости среди детей;

- формированию у молодёжи осознанного отношения к своему здоровью;

- развитию культуры профилактики и здорового образа жизни;

- укреплению социального капитала через воспитание командного духа и взаимовыручки.

Смена «Сила здоровья» полностью соответствует стратегическим приоритетам Российской Федерации и актуальным задачам Курганской области. Она не только способствует физическому и психологическому оздоровлению детей, но и формирует у них ценности, которые являются фундаментом для построения сильного, здорового и успешного общества будущего. Поддержка подобных инициатив — это инвестиция в человеческий капитал, демографическое благополучие и устойчивое развитие региона и страны в целом.

1.2 Преемственность и новизна смены «Сила здоровья»

Программа смены «Сила здоровья» опирается на лучшие традиции российского воспитания и оздоровления, продолжая линию патриотических и культурно-просветительских смен, проводимых в детских лагерях страны.

Ключевые элементы преемственности:

Опора на национальные традиции. Идея здоровья как гармонии тела и духа, стремление к силе и бодрости, отражённые в образе русских богатырей, — это классическая тема для воспитания подрастающего поколения. Программа продолжает линию приобщения детей к историко-культурному наследию России.

Комплексный подход к оздоровлению. Сочетание физической активности, творческих занятий, прогулок на свежем воздухе и психологической поддержки — это проверенная временем структура смены, обеспечивающая разностороннее развитие личности ребёнка.

Воспитание через коллектив. Организация отрядной работы и совместных мероприятий для достижения общей цели — традиционный педагогический приём, способствующий формированию чувства локтя, ответственности и дружбы.

Таким образом, смена сохраняет и развивает лучшие практики воспитания, основанные на уважении к истории, культуре и традициям здорового образа жизни народов России.

Новизна

Несмотря на опору на традиции, программа смены предлагает ряд инновационных подходов и форматов, отвечающих интересам современного ребёнка.

Ключевые элементы новизны:

- Игровая лаборатория здоровья. Каждый отряд становится не просто участником, а исследовательской лабораторией. Дети не пассивно получают знания, а сами разрабатывают и тестируют «Резонансное ядро» «Живой спирали Здоровья», что значительно повышает их вовлечённость и личную ответственность.

- Синтез традиций и науки. Программа уникально сочетает опыт древних оздоровительных практик народов России с современными научными знаниями о питании, психологии и физиологии, делая тему здоровья актуальной и доказательной.

- Акцент на психологическом благополучии. В отличие от классических спортивных смен, здесь особое внимание уделяется развитию эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости через арт-терапию, медитации и работу с психологом.

- Интерактивные продуктовые лаборатории. Вместо лекций о правильном питании дети участвуют в мастер-классах по созданию полезных блюд, изучая витамины и свойства продуктов через игру и творчество.

Смена «Сила здоровья» соединяет проверенные временем ценности с современными педагогическими технологиями, создавая уникальное пространство для формирования у детей осознанного отношения к своему организму и воспитания гармоничной личности.

1.3. Целевая аудитория и особенности организации смены «Сила здоровья»

Целевая аудитория

Смена «Сила здоровья» ориентирована на детей в возрасте от 6,5 до 17 лет, прибывших из различных районов Курганской области. Возрастной диапазон и региональная специфика определяют разнообразие физического развития, интересов и потребностей детей, что предъявляет особые требования к организации и содержанию программы.

Особенности возрастной структуры

Дети младшего возраста (7–10 лет) Наиболее восприимчивы к игровым и наглядным формам обучения. Для них важно эмоциональное вовлечение, яркие впечатления и понятные образы. Основная цель для этой группы — формирование первичных представлений о здоровом образе жизни, знакомство с полезными привычками через игру, сказку и творчество, а также развитие интереса к физической активности.

Дети среднего возраста (11–14 лет) Активно осваивают социальную среду, стремятся к общению и проявлению инициативы. Им необходимы интересные форматы взаимодействия, где они могут проявить себя. Особое внимание уделяется развитию навыков командной работы в спортивных и творческих мероприятиях, формированию ответственности за собственное здоровье и умению поддерживать друг друга.

Дети старшего возраста (15–17 лет) Находятся на важном этапе личностного самоопределения. Для них актуально глубокое осмысление ценности здоровья как ресурса для достижения жизненных целей, обсуждение роли физической и психологической культуры в современном мире, а также развитие лидерских качеств и навыков организации здорового досуга для сверстников.

Социально-демографическая характеристика

Большая часть детей прибыла из малых населённых пунктов Курганской области, где ограничен доступ к разнообразным оздоровительным программам, секциям и современным форматам досуга. У многих детей наблюдается дефицит двигательной активности и ограниченный опыт осознанного отношения к своему здоровью. Часть детей имеет ограниченные физические возможности или особые образовательные потребности, что требует гибкости и индивидуализации подходов.

Индивидуальные потребности и предпочтения

Необходимо предусмотреть комфортную среду для творчества и самовыражения, обеспечить доступность всех мероприятий (адаптировать спортивные игры, предложить альтернативы в творческих мастерских) и

индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его физических возможностей, интересов и талантов.

Принципы смены «Сила здоровья»

Принципы смены основаны на следующих педагогических подходах:

- Принцип взаимосвязи педагогического управления и самоуправления. Руководство сменой осуществляется совместно взрослыми и воспитанниками. Совместная ответственность за организацию спортивных мероприятий, подготовку творческих номеров или разработку рецептов полезных блюд стимулирует формирование навыков сотрудничества, инициативы и ответственности за собственное здоровье и здоровье коллектива.

- Принцип системности. Данный принцип подразумевает последовательное, поэтапное и целостное погружение в тему. Путешествие с созданием «Резонансного ядра» «Живой спирали Здоровья» организовано логически: от знакомства с основами ЗОЖ к практическим занятиям спортом, творчеством, изучению питания и психологической саморегуляции. Это формирует у детей целостное представление о здоровье как единстве физического, психологического и социального благополучия.

- Принцип доступности. Содержание программы доступно для детей всех возрастов. Материалы и задания подобраны с учётом индивидуальных особенностей: младшие дети участвуют в подвижных играх, старшие — в спортивных турнирах и дискуссиях о психологии. Это делает тему интересной и легко воспринимаемой для каждого.

- Принцип вариативности и свободного выбора. Этот принцип даёт детям свободу выбора глубины участия. Ребёнок может выбрать вид спорта для тренировок, роль в творческом проекте или тему для исследования в «продуктовой лаборатории». Такой подход поддерживает индивидуальность и интересы каждого ребёнка.

- Принцип сознательной активности. Сознательное и активное участие детей в событиях смены направлено на развитие внутренней мотивации. Ребёнок не просто пассивно получает знания, а становится исследователем собственного организма, учится ставить цели по укреплению здоровья и брать ответственность за свой выбор.

- Принцип мотивации. Главная задача программы — пробудить у детей живой интерес к здоровому образу жизни, развить чувство гордости за своё тело и стремление к самосовершенствованию через физическую культуру и творчество.

- Принцип связи программного содержания с жизнью. Вся программа наполнена актуальным содержанием. Дети получают реальные навыки организации режима дня, полезные рецепты, осваивают техники релаксации — всё это становится основой их дальнейшей успешной социализации и ответственного отношения к себе.

Применяя перечисленные педагогические принципы, организаторы смены «Сила здоровья» создают условия, позволяющие каждому ребёнку раскрыть собственный потенциал, обрести уверенность в своих силах и почувствовать себя частью сильного, здорового и дружного коллектива.

2. ЦЕЛЕВОЙ БЛОК ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы:

Развитие у детей и подростков осознанного отношения к собственному здоровью, закрепление у них полезных привычек, обеспечивающих активную и гармоничную жизнь

Организационные задачи

1. Разработать и адаптировать программу смены, насыщенную тематикой здорового образа жизни, физического и психологического благополучия, к условиям лагеря.
2. Подобрать квалифицированный персонал (вожатых, тренеров, психологов, инструкторов по питанию), владеющий современными методиками оздоровления и воспитания полезных привычек.
3. Организовать информационную и методическую поддержку для персонала и родителей, обеспечивающую качественное погружение детей в тематику здоровья.

Воспитательные задачи

1. Создать условия для раскрытия индивидуальных способностей каждого ребёнка через вовлечение в творческую и исследовательскую деятельность, связанную со здоровым образом жизни.
2. Стимулировать развитие навыков эффективного взаимодействия и взаимопомощи в коллективе, воспитывая уважение к себе и окружающим.
3. Повысить психологическую устойчивость детей, обучая их конструктивным способам снятия напряжения и саморегуляции.

4. Развить навыки постановки общих целей (в рамках отряда) и совместного движения к их достижению, воспитывая чувство ответственности за личное и коллективное здоровье.
5. Сформировать у детей понимание ценности здоровья как главного ресурса для активной и гармоничной жизни.

Оздоровительные задачи

1. Обеспечить безопасный и комфортный отдых, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам, создавая благоприятную среду для оздоровления и общения.
2. Организовать комплекс мероприятий (ежедневные зарядки, спортивные игры на свежем воздухе, туристические тропы), направленных на укрепление физического здоровья и сплочение детского коллектива.

3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа смены «Сила здоровья» строится на принципах интерактивности, исследовательской деятельности и личностного роста. Вместо традиционных лекций и пассивного наблюдения дети становятся главными действующими лицами — учёными, экспериментаторами и творцами собственного здоровья. Все мероприятия объединены общей сюжетной линией, что обеспечивает глубокое погружение и устойчивый интерес.

Игровая модель: «Лаборатория „Генезис“»

Слоган смены: «Код здоровья: взломай систему!»

Основная идея - Смена представляет собой масштабный ролеву игру, где каждый отряд — это команда молодых учёных в секретной лаборатории «Генезис». Их миссия — создать «Резонансное ядро» «Живой спирали Здоровья», древний алгоритм, который, согласно легенде, позволяет человеку обрести богатырскую силу, бодрость и долголетие.

Дети не просто изучают тему здоровья, а проводят настоящие исследования. Они выдвигают гипотезы, изучают себя опытным путём (в безопасных условиях), анализируют результаты и делают выводы. Абстрактные

понятия «витамины», «стресс», «режим дня» превращаются в конкретные задачи и измеримые показатели.

Как реализуется основная идея?

Сюжетная динамика: команды получают доступ к разным «уровням» лаборатории. Чтобы перейти на следующий этап (например, от «Питания» к «Психологии»), необходимо успешно завершить предыдущий, представив свои выводы Главному Алхимику.

Экспериментальные станции: территория лагеря превращается в сеть исследовательских станций: «Ботанический сад» (изучение полезных трав), «Биохимическая кухня» (продуктовые лаборатории), «Центр кинезиологии» (спортивные испытания), «Студия нейро-гармонии» (медитации и арт-терапия).

Развитие навыков: дети учатся работать с данными (вести дневники самочувствия), защищать свои проекты перед комиссией и, самое главное, применять полученные знания на практике.

Роль педагога: вожатые и инструкторы выступают не наставниками, а старшими научными сотрудниками. Они направляют исследования, но не дают готовых ответов.

Чем важен результат? Результатом становится не просто набор знаний, а сформированный навык исследователя. Дети понимают, что их самочувствие — это система с понятными правилами, которой можно и нужно управлять осознанно.

Механизмы реализации

Программа реализуется через систему взаимосвязанных модулей, которые пронизывают всю смену.

1. Проектная деятельность «Резонансное ядро» Ключевой механизм смены. В начале программы каждый отряд получает задание: разработать собственный алгоритм здоровья. Это не просто план, а комплексная система, включающая режим питания, физической активности, психологической разгрузки и творчества. В конце смены отряды презентуют свои алгоритмы, а самый эффективный получает статус «Прототипа» для внедрения в жизнь лагеря.

2. Система «Энергобаланс лабораторий» Вместо стандартных рейтингов вводится система личных и командных достижений — «Энергобаланс». Участники зарабатывают «единицы энергии» (эрг) за участие в мероприятиях:

Физические эрг: за спортивные победы.

Творческие эрг: за участие в концертах, создание арт-объектов.

Интеллектуальные эрг: за правильные ответы на викторинах о ЗОЖ.

Социальные эрг: за помощь товарищам, поддержание чистоты и порядка.

Накопленные «эрги» можно «потратить» на бонусы: дополнительный час в арт-студии, поход в лес или организацию отрядного кинопросмотра.

3. Ролевая интеграция персонала - Весь персонал смены интегрирован в легенду:

Врач лагеря — Глава Медицинского Контроля.

Шеф-повар — Главный Алхимик Кухни.

Психолог — Координатор Эмоционального Состояния. Это создаёт эффект полного погружения и повышает доверие детей к взрослым.

3.2. Описание блоков и моделей

Структура игровой модели: создание «Резонансного ядра» «Живой спирали Здоровья»

Программа смены представляет собой последовательное прохождение исследовательских этапов. Каждый отряд — это лаборатория, работающая над своей частью «Живой спирали Здоровья». Финальная цель — объединить все открытия в единую систему.

I этап: Активация («Пробуждение Гenezиса»)

Цель: Погрузить детей в легенду лаборатории, вызвать интерес к исследованию собственного организма и настроить на командную работу в научном коллективе.

Основные события: Появление Главного Алхимика, который объявляет о начале великого эксперимента. Диагностика начальных знаний детей о здоровом образе жизни (в формате викторины «Миф или Факт»). Коллективные игры на сплочение и физическую активность («Зарядка для новобранцев»).

II этап: Фундамент («Бульвар Спорта и Движения»)

Цель: Знакомство с основами физической культуры, развитие выносливости и командного духа.

Ключевое событие: Ролевая игра-путешествие. Дети проходят через серию «спортивных врат» (станций), где выполняют задания от «Научных сотрудников» (вожатых). Каждое испытание — это ключ к пониманию важности движения.

III этап: Энергия («Биохимическая Кухня»)

Цель: Практическое знакомство с основами правильного питания, витаминами и энергией.

Ключевое событие: Каждый отряд становится кулинарной лабораторией. Мастер-классы по созданию полезных блюд и смузи. Событие «Рынок Витаминов», где отряды обмениваются своими рецептами и дегустируют блюда друг друга.

IV этап: Гармония («Студия Нейро-Гармонии»)

Цель: Знакомство с методами психологической разгрузки, развитие эмоционального интеллекта и чувства ритма.

Ключевое событие: Музыкальный марафон и мастер-класс по созданию простых шумовых инструментов для медитаций. Обучение базовым техникам дыхания и йоги. Создание общего «Ритма Спокойствия», где звуки разных инструментов сплетаются в единую мелодию релаксации.

V этап: Творчество («Арт-Инженерия»)

Цель: Развитие креативности как способа снятия стресса и самовыражения.

Ключевое событие: Театрализованная постановка или создание арт-объекта. Каждый отряд инсценирует миф о силе или создает инсталляцию на тему здорового образа жизни. Фестиваль проектов, где дети выступают в роли художников, инженеров и сценаристов.

VI этап: Гранд-финал («Симпозиум Лабораторий»)

Цель: Подведение итогов исследования, демонстрация полученных знаний и навыков, торжественное завершение смены.

Ключевое событие: Финальное шоу «Новая – Живая спираль Здоровья». Объединение всех отрядов для презентации общего «Энергобаланса лабораторий». Торжественное вручение дипломов «Исследователя Здоровья», праздничный вечер с песнями у костра и запуском символа здоровья (например, воздушных фонариков).

Прогнозируемый эффект - Такой формат смены даст ребятам уникальный опыт проживания здорового образа жизни через игру, исследование и творчество. Дети не просто получают знания, а станут их авторами. Участники завершат смену с личным набором работающих инструментов для поддержания здоровья, научатся ценить свой организм и поймут, что настоящая сила — это гармония тела, духа и разума.

Внутриотрядная деятельность (Продукт лаборатории)

«Резонансное ядро» - Каждый ребёнок получает карточку в форме молекулы или пазла. На ней он рисует или пишет один свой главный «источник энергии» (спорт, музыка, чтение, дружба, сон). Затем отряд собирает эти элементы на большом плакате, выстраивая связи между ними. В итоге получается уникальная визуальная схема — карта источников здоровья именно их коллектива, показывающая, из чего складывается их общая сила.

Общелагерная деятельность (Гранд-продукт)

«Энергобаланс лабораторий: Интерактивная инсталляция»- Все созданные отрядами «Резонансных ядер» объединяются в одну большую интерактивную инсталляцию - «Энергобаланс лабораторий»: большая выставочная стена, где каждый отряд представляет свой проект. Посетители (другие отряды) могут голосовать за самый интересный и реализуемый алгоритм с помощью стикеров или кнопок.

Этот продукт становится наглядным результатом работы всей «Лаборатории „Генезис“», демонстрируя многообразие путей к здоровью и силу коллективного разума. Они остаются в лагере как наследие смены и источник вдохновения для будущих поколений.

Легенда смены «Сила здоровья»

В незапамятные времена, когда богатыри были не просто силой, а воплощением гармонии духа и тела, существовала «Живая Спираль Здоровья». Это был вечный вихрь энергии, рождённый из единства природы и человека. Спираль питалась силой земли, чистотой рек и дружбой народов, населявших эти земли. Каждый народ вносил в неё свой уникальный узор: кто-то — танец, дающий гибкость, кто-то — песню, исцеляющую душу, а кто-то — секрет трав, дарующий крепость телу.

Но однажды гармония пошатнулась. Люди стали забывать древние мудрости. «Живая Спираль» начала терять свой свет и вращаться всё медленнее. А по земле расползлась «Холодная Тень Усталости». Люди стали чаще болеть, их глаза потухли, а смех звучал всё реже. Мир начал терять свои краски.

Легенда гласит: Спираль нельзя уничтожить. Её энергия просто «уснула», превратившись в чистую «Энергию Гармонии». Эта энергия не имеет формы, она разлита в мудрости народов России: в их песнях, танцах, ремёслах и традициях. Чтобы пробудить «Живую Спираль», нужно собрать эту энергию и сконцентрировать её в мощном источнике — «Резонансном Ядре».

Именно поэтому в секретной «Лаборатории „Генезис“» был объявлен общий сбор. Вас, юные исследователи, выбрали для выполнения этой миссии.

Ваша задача — пройти путь исследователя, найти источники «Энергии Гармонии» и создать «Резонансное Ядро», которое вернёт миру силу и гармонию.

Основные персонажи легенды

- Главный Алхимик - Мудрый наставник, страж древних знаний. Он не даёт готовых ответов, но задаёт правильные вопросы. Алхимик встречает детей в начале пути, вручает им «карты исследователя» и объясняет суть миссии.
- Холодная Тень Усталости - Сила инерции и лени. Она проявляется в желании пропустить зарядку или съесть вредную сладость. Тень — главный антагонист, с которым дети борются осознанным выбором полезных привычек.
- Резонатор Движения - Воплощение энергии и закаливания. Он учит, что сила рождается в движении.

Словарь смены

Лагерь — Лаборатория «Генезис». Секретный исследовательский центр, где проводятся эксперименты по поиску и созданию источника жизненной энергии.

Отряд — Научная лаборатория. Команда юных исследователей, работающая над собственным проектом в рамках общей миссии.

Вожатый — Старший научный сотрудник. Опытный наставник, который направляет исследования лаборатории, обеспечивает безопасность экспериментов и помогает анализировать результаты.

Участник смены — Экспериментатор. Главный действующий персонаж, который ставит личные опыты, собирает данные и вносит вклад в общее дело.

Подъём — Активация систем. Ежедневный запуск энергетических процессов организма через утреннюю зарядку («Синхронизация»).

Отбой — Режим энергосбережения. Время, когда все системы организма переходят в режим восстановления и подзарядки для следующего дня исследований.

Путешествие — Великий Эксперимент.

Символ смены — Живая Спираль. Графическое изображение вечного движения и гармонии, состоящее из сплетённых узоров разных народов и стихий.

Рейтинг отряда — Энергобаланс лаборатории.

Личное достижение — Открытый Резонанс. Индивидуальный вклад исследователя в общую копилку знаний (победа в личном зачёте, создание лучшего элемента на мастер-классе).

Вечерний огонек — Симпозиум лабораторий. Вечерняя встреча для обмена промежуточными результатами исследований, обсуждения гипотез и планирования следующего дня.

Дневное мероприятие — Эксперимент. Основной блок активности, направленный на сбор конкретного вида энергии (спортивный турнир, кулинарный поединок, творческий мастер-класс).

Отрядное время — Работа в лаборатории. Время для анализа собранных данных.

Линейка—Общий сбор. Утреннее или вечернее собрание всех лабораторий для постановки задач Главным Алхимиком и подведения итогов.

Командир отряда — Руководитель лаборатории. Исследователь, выбранный отрядом для координации работы, ведения протокола экспериментов и представления результатов.

3.3. Этапы реализации программы смены «Сила здоровья»

I. Подготовительный этап (март 2026 года)

Цель этапа: Создание оригинальной сюжетно-игровой модели смены, разработка концепции «Лаборатории „Генезис“» и подготовка методической базы для погружения детей в тему здорового образа жизни.

Механизмы реализации:

Разработка программы: Создание оригинального сценария, включающего легенду о «Живой Спирали», ролевые игры и квесты, направленные на изучение аспектов здоровья (спорт, питание, психология, творчество).

Определение концепции: Внедрение философии смены, основывающейся на осознанном отношении к своему организму, ценности движения и гармонии тела и духа.

Формы работы: Определение формата мероприятий: исследовательские станции («Биохимическая кухня», «Центр кинезиологии»), творческие лаборатории (арт-терапия), спортивные турниры и психологические практикумы.

Работа с персоналом: Подготовка и обучение руководителей смены и вожатых. Изучение ими основ ЗОЖ, сценариев мероприятий и методик работы по формированию полезных привычек у детей.

Информационное сопровождение: Разработка презентаций о пользе здорового образа жизни и размещение информации в социальных сетях для привлечения участников.

II. Организационный этап (апрель-май 2026 года)

Цель этапа: Комплектация кадрового состава, утверждение программы и информирование участников о предстоящей смене.

Механизмы реализации:

Подбор команды: Формирование педагогического коллектива из специалистов (тренеров, психологов, инструкторов по питанию), способных интересно преподнести знания о здоровье.

Курсы повышения квалификации: Дополнительное обучение педагогов методикам оздоровления и работе с детской аудиторией в рамках игровой модели «Лаборатория».

Подготовка программы: Написание детализированного плана мероприятий (расписание тренировок, мастер-классов, финального симпозиума) и проведение консультаций с сотрудниками.

Информирование участников: Сообщение родителям и детям подробностей о целях смены — создании «Резонансного ядра» «Живой спирали Здоровья».

III. Основной этап (август 2026 года)

Цель этапа: Реализация программы, погружение детей в практику здорового образа жизни и формирование устойчивых полезных привычек.

Механизмы реализации:

Мероприятия: Проведение серии практических занятий на станциях (продуктовые лаборатории, спортивные игры), творческих мастерских (рисование мандал) и психологических тренингов.

Игровая форма: Использование элементов квеста «Путешествие к Генезису», где отряды-лаборатории получают задания от Главного Алхимика для сбора «Живой спирали Здоровья».

Мониторинг: Постоянный мониторинг физического и эмоционального состояния участников и их вовлечённости через наблюдение и обратную связь от научных сотрудников (вожатых).

Документирование: Фото- и видеofиксация ключевых экспериментов для создания итогового фильма. Регулярный анализ промежуточных результатов смены.

Освещение: Информационное сопровождение на площадке лагеря и публикация ярких моментов в социальных сетях.

IV. Заключительный этап (август 2026 года)

Цель этапа: Подведение итогов исследования, торжественная активация «Резонансного Ядра» и закрепление полученного опыта.

Механизмы реализации:

Оценка результатов: Проведение финального события («Симпозиум Лабораторий»), где отряды демонстрируют разработанный «Энергобаланс лабораторий» и защищают свои проекты.

Награждение: Торжественное вручение сертификатов «Исследователя Здоровья» всем участникам. Праздничный вечер у костра с подведением итогов.

Оформление отчёта: Подготовка итогового документа с описанием опыта реализации программы и методическими рекомендациями для будущих смен.

V. Постлагерный этап (август-сентябрь 2026 года)

Цель этапа: Продвижение опыта ведения здорового образа жизни и поддержание связи с участниками после смены для закрепления привычек.

Механизмы реализации:

Распространение опыта: Организация круглых столов для педагогов, выпуск методических рекомендаций по проведению оздоровительных смен.

Использование результатов: Популяризация результатов смены среди школ Курганской области. Проведение встреч с выпускниками смены для обмена опытом поддержания ЗОЖ.

Таким образом, программа «Сила здоровья» обеспечивает качественные условия для формирования у детей осознанного отношения к своему организму, развития полезных привычек и воспитания гармоничной личности.

3.4. Система самоуправления в лагере

Самоуправление на уровне лагеря: В начале смены, участникам предоставляется возможность от каждого отряда выдвинуть кандидатуры в Совет лагеря. Совет лагеря - постоянное объединение участников смены – представителей отрядов, который координирует работу других советов (советов отряда), занимается решением возникающих вопросов в процессе жизнедеятельности детского лагеря по организации запланированных отрядных, общелагерных дел и мероприятий смены, реализацией детских инициатив.

Совет избирается общим голосованием всех участников смены. В течение первых трех дней определяются кандидаты из числа каждого отряда, они готовят презентационную речь, почему именно они достойны занимать определенную должность Совета и представлять интересы всего лагеря. Общим голосованием выбираются самые достойные кандидаты на должности.

Должности Совета:

Председатель

Руководитель событийного сектора

Руководитель спортивного сектора

Руководитель сектора оформления событий

Руководитель медиа сектора

Руководитель трудового отряда

Руководитель отряда «Движения первых»

Участники Совета разрабатывают свой план работы на смену. Взаимодействуют с педагогическим коллективом и администрацией лагеря, Советами отрядов.

Формирование работы отряда «Движения первых» лагеря:

- ✓ Отряд «Движение первых» формируется во второй день смены; (в состав входят уже вступившие ранее в Движение участники смены)
- ✓ Отряд «Движение первых» состоит из представителей всех отрядов;
- ✓ В течение смены представители отряда «Движения первых» знакомят остальных участников с ценностями движения, разрабатывают и планируют событие «День Первых», проводят активности в рамках смены, направленные на популяризацию Движения.

Участники отряда «Движение первых» обязаны:

- ✓ Быть примером для подражания другим во всем – поведении, общении, внешнем виде.

- ✓ Ежедневно доводить до руководителя отряда, который состоит в Совете волонтерских центров, результаты проведенных отрядных мероприятий.
- ✓ Соблюдать законы и традиции лагеря и движения, а также контролировать исполнение их другими лицами.

Самоуправление на уровне отряда:

Система самоуправления на уровне отряда строится следующим образом:

- ✓ Распределение обязанностей внутри отряда – выбор в первый день смены командира отряда;
- ✓ Выбор ответственных за выполнение фоновых заданий дня;
- ✓ Выбор ответственных за «Добрые дела» отряда;
- ✓ Выбор ответственных за чистоту в отрядах;
- ✓ Выбор медиа представителей;
- ✓ Выбор ответственных представителей за оформление отрядного пространства;
- ✓ Выбор ответственных за подготовку и реализацию культурных событий;
- ✓ Выбор ответственных за подготовку и реализацию спортивных событий;
- ✓ Выбор представителя для работы в «Движения первых».

3.5. Система мотивации и стимулирования участников программы «Сила моего успеха»

Рейтинг соревнования «Энергобаланс Лабораторий»

Это командное соревнование между отрядами-лабораториями. Главная цель — не просто победить, а наиболее эффективно собрать и аккумулировать «Энергию Гармонии» для финального создания «Резонансного Ядра». Рейтинг отражает вклад каждой лаборатории в общее дело.

В чём заключается: Отрядный рейтинг — это накопительная шкала «Энергобаланса». За каждое успешно выполненное задание, участие в мероприятии и проявление командного духа лаборатория получает условные единицы энергии — «Эрги».

Как зарабатываются «Эрги»:

За победу в ключевых испытаниях: успешное прохождение станции Резонатора (спортивный турнир, кулинарный поединок, творческий конкурс) приносит лаборатории крупную порцию «Эргов».

За чистоту и порядок: поддержание идеального порядка на территории лаборатории (в корпусе и на закреплённом участке) вознаграждается «Эргами Чистоты», которые также идут в общий Энергобаланс.

За взаимопомощь: помощь другой лаборатории или активное участие в общелагерных делах поощряется бонусными «Эргами Дружбы».

На что тратятся «Эрги»: Накопленную энергию можно обменять в «Центре Ресурсов» на полезные бонусы для своего отряда:

- Дополнительное время в творческой студии.
- Организация собственного отрядного мероприятия (киносеанс, дискотека).
- Покупка материалов для доработки «Резонансного ядра».

Личный рейтинг участника: «Открытый Резонанс»

Это система индивидуального поощрения, которая отслеживает личный вклад каждого «Экспериментатора» в успех своей лаборатории и всей смены. Личный рейтинг — это показатель того, насколько активно и осознанно ребёнок участвует в эксперименте.

В чём заключается: Участник получает очки за личные достижения, которые суммируются и отображаются на общем табло. Высокий личный рейтинг — это признание личного вклада.

Как зарабатываются очки:

- За победу в личном зачёте: первое место в спортивном состязании, лучший рецепт на кулинарной станции, самая креативная работа на мастер-классе.
- За активное участие: каждый выход на сцену, участие в викторине или помощь в организации мероприятия приносит небольшое количество очков.
- За соблюдение режима: своевременный подъём и отбытие ко сну поощряются очками дисциплины.
- За помощь товарищам: проявление эмпатии, помощь в выполнении задания или поддержка отстающего участника отряда вознаграждается очками «Тепла Коллектива».

Что даёт высокий личный рейтинг:

- Статус: получение почётного звания, например, «Ведущий Экспериментатор» или «Резонатор Дня».
- Признание: фотография победителя размещается на доске почёта Лаборатории.
- Бонус для отряда: определённое количество личных очков может быть конвертировано в «Эрги» для общего Энергобаланса лаборатории, помогая всей команде подняться в рейтинге.

3.6. Дополнительное образование в формате проведения мастер-классов для смены «Сила здоровья»

Блок 1: «Биохимическая кухня» (Питание и энергия)

Дети рассматривают еду через призму её пользы для организма

- Мастер-класс «Карта витаминов: миссия "Энергия"»

Суть: Изучение свойств основных витаминов (А, С, D, группы В) через интерактивную игру. Дети учатся «собирать» сбалансированный обед, как конструктор.

Результат: Участник сможет самостоятельно составить полезный перекус для похода.

- Мастер-класс «Алхимия смузи: жидкая энергия»

Суть: Практическое занятие по приготовлению полезных и вкусных напитков. Изучение сочетаемости продуктов.

Результат: Каждый ребёнок создаёт и пробует свой авторский смузи, получает рецепт.

Блок 2: «Центр кинезиологии» (Спорт и движение)

Этот блок посвящён изучению возможностей человеческого тела.

- Мастер-класс «Код богатыря: основы ОФП»

Суть: Изучение базовых принципов общей физической подготовки. Упражнения на развитие силы, выносливости и гибкости, замаскированные под игровые испытания.

Результат: Освоение комплекса утренней зарядки, который можно делать дома.

- Мастер-класс «Йога: настройка внутреннего компаса»

Суть: Обучение базовым асанам и дыхательным техникам для снятия стресса и улучшения концентрации. Практика проходит в формате путешествия по «внутренней карте тела».

Результат: Умение самостоятельно провести 15-минутную практику расслабления.

Блок 3: «Студия нейро-гармонии» (Психология и творчество)

Самый важный блок для развития эмоционального интеллекта и борьбы со «Тенью Усталости».

- Мастер-класс «Арт-терапия: рисуем мандалы»

Суть: Создание круговых узоров (мандалы) как способ медитации и гармонизации психоэмоционального состояния. Работа с цветом и формой.

Результат: Красивая мандала, которая помогает успокоиться, и техника для самостоятельного использования.

- Мастер-класс «Архитектура сна: строим крепость отдыха»

Суть: Интерактивная лекция о важности сна. Обсуждение ритуалов отхода ко сну, создание «идеальной атмосферы» в воображаемой спальне.

Результат: Разработанный лично каждым ребёнком план идеального вечера для качественного сна.

Блок 4: «Лаборатория коммуникаций» (Социальные навыки)

Здоровье невозможно без здоровых отношений в коллективе.

- Мастер-класс «Эмоциональный дешифратор»

Суть: Игровой тренинг по распознаванию эмоций (своих и чужих) и конструктивному разрешению конфликтов. Решение кейсов из жизни отряда.

Результат: Навык «Я-высказываний» и умение находить компромисс в спорных ситуациях.

Такая структура позволяет не просто развлечь детей, а дать им реальные, применимые в жизни инструменты для заботы о себе, превращая их из пассивных слушателей в активных исследователей своего здоровья.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Технологии, формы и методы работы по программе

Технологии работы

Технологии — это системный подход к организации педагогического процесса.

- Игровая технология (игрофикация) Вся смена построена как большая ролевая игра «Лаборатория „Генезис“». Это не просто набор конкурсов, а целостный мир со своей легендой, правилами (система «Энергобаланса»), ролями целью (создание «Резонансного Ядра»). Это позволяет поддерживать высокую мотивацию и вовлеченность детей на протяжении всей смены.

- Технология проектно-исследовательской деятельности ключевая технология смены. Каждый отряд работает над своим проектом. Дети проходят все этапы настоящего исследования: от постановки гипотезы («Что нужно для здоровья?») и сбора данных (участие в мастер-классах) до анализа результатов и защиты финального продукта на «Симпозиуме».

- Технология «Обучение через действие». Знания не даются в готовом виде. Дети получают их через личный опыт: готовят полезные блюда, чтобы понять основы питания; выполняют упражнения, чтобы почувствовать пользу спорта; рисуют мандалы, чтобы освоить технику релаксации. Это обеспечивает прочное усвоение информации и формирование навыков.

- Технология создания ситуации успеха. Все мероприятия и задания адаптированы под разные возрастные и физические возможности. Система рейтингов (отрядный и личный) построена так, чтобы наградить не только победителей, но и активных участников. Это позволяет каждому ребенку почувствовать свою значимость и значимость своего вклада в общее дело.

Формы работы

Формы — это способы организации деятельности детей.

- Отрядная работа (Работа в лаборатории) основная форма. Отряд — это сплоченная команда экспериментаторов, которая совместно планирует деятельность, работает над проектом и поддерживает друг друга.

- Массовые (общелагерные) формы

Линейки / Брифинги: Утренний запуск «Активация систем» и вечерний «Симпозиум лабораторий» для подведения итогов и планирования.

Финальное шоу: Грандиозное событие «Симпозиум Лабораторий», где отряды представляют свои проекты.

- Групповые формы

Работа по станциям: Дети делятся на малые группы и перемещаются по разным локациям («Биохимическая кухня», «Центр кинезиологии»), выполняя задания.

- Мастер-классы: Углубленное изучение темы в малых группах под руководством эксперта.

- Индивидуальная работа

Участие в личных зачетах (спортивных, творческих).

Выполнение индивидуальных творческих заданий.

Методы работы

Методы — это конкретные приемы и способы взаимодействия педагога и ребенка.

- Игровые методы:

Квесты: Поиск подсказок от «Резонаторов» для продвижения по сюжету.

Ролевые игры: Погружение в роли ученых, поваров, спортсменов.

Деловые игры: Моделирование ситуаций (например, «Планирование здорового дня»).

- Исследовательские методы:

Эксперимент: Проведение простых опытов (например, сравнение ощущений до и после медитации).

Наблюдение: Фиксация изменений в своем самочувствии.

Анализ и синтез: Обработка полученной информации для создания итогового проекта.

- Творческие методы:

Арт-терапия: Рисование мандал, создание арт-объектов для «Сквера Спокойствия».

Театрализация: Инсценировка мифов о здоровье или создание агитбригады по ЗОЖ.

- Спортивно-оздоровительные методы:

Тренировки: Ежедневные зарядки, обучение новым видам спорта.

Закаливание: Походы, купание в озере.

- Методы формирования сознания:

Дискуссии («Час с Алхимиком»): Обсуждение в формате открытого диалога вопросов о здоровье, привычках, стрессе.

Лекции-визуализации: Короткие, яркие выступления экспертов с использованием наглядных материалов.

4.2. Приёмы педагогического/психологического сопровождения

Педагогическое и психологическое сопровождение в смене «Сила здоровья» строится на принципах поддержки, эмпатии и создания безопасной среды для исследования себя. Вожатые и психологи выступают не как контролёры, а как наставники и старшие научные сотрудники, помогающие детям пройти путь к гармонии.

Приёмы педагогического сопровождения (вожатская работа)

Эти приёмы направлены на организацию деятельности, формирование коллектива и поддержание игровой легенды.

Приём «Позитивное подкрепление через Энергобаланс»

Суть: Вместо прямой похвалы используется игровая механика. За проявление инициативы, помощь товарищу или победу в личном зачёте ребёнок получает «эрги» (единицы энергии) в личный и отрядный рейтинг.

Цель: Мотивировать детей через понятную игровую систему, смещая фокус с конкуренции на вклад в общее дело.

Приём «Рефлексивный круг» (в рамках отрядного времени)

Суть: В конце дня отряд собирается в круг для короткого обсуждения. Вожатый задаёт открытые вопросы: «Что было самым сложным в нашем эксперименте?», «Как мы помогли нашей лаборатории?».

Цель: Помочь детям осмыслить полученный опыт, проговорить эмоции и закрепить знания в неформальной обстановке.

Приём «Включение в деятельность через выбор роли»

Суть: При подготовке к мероприятию (например, к финальному шоу) вожатый предлагает детям выбрать роль не по принципу «кто лучше», а по интересам: «Кто хочет быть сценаристом?», «Кому интересно поработать над декорациями?», «Кто чувствует в себе силы выступить на сцене?».

Цель: Учесть индивидуальные склонности каждого ребёнка, дать ему возможность проявить себя там, где он чувствует себя уверенно, и избежать ситуации неуспеха.

Приём «Создание ситуации успеха»

Суть: Адаптация заданий под уровень группы. Если спортивное задание слишком сложное, оно разбивается на этапы. Если творческое — предоставляется больше свободы и готовых шаблонов. Главное — участие и процесс, а не идеальный результат.

Цель: Сформировать у ребёнка уверенность в своих силах и желание пробовать новое.

Приёмы психологического сопровождения

Эти приёмы направлены на работу с эмоциональным состоянием, снятие напряжения и развитие личностных качеств.

Приём «Тихая гавань»

Суть: Создание в лагере (или в корпусе) специальной зоны отдыха — «Студии нейро-гармонии». Это место с приглушённым светом, удобной мебелью, материалами для рисования мандал или прослушивания спокойной музыки. Любой ребёнок может прийти сюда в любое время, чтобы побыть одному и восстановить ресурс.

Цель: Профилактика эмоционального выгорания, обучение детей саморегуляции и пониманию своих потребностей в отдыхе.

Приём «Я-высказывание» (обучение конструктивному диалогу)

Суть: Психолог или вожатый в момент конфликта не ищет виноватых, а обучает детей говорить о своих чувствах: «Я расстроен, потому что...», «Мне неприятно, когда...». Это переводит конфликт из плоскости обвинений («Ты меня обидел!») в плоскость обсуждения проблемы.

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, умения понимать свои и чужие эмоции и разрешать конфликты мирным путём.

Приём «Дневник исследователя чувств» (как альтернатива письменным дневникам)

Суть: Вместо записей ребёнку предлагается вести визуальный дневник. Это может быть небольшая тетрадь или коробка, куда он клеивает картинки, рисует

смайлики, отражающие его настроение в течение дня, или собирает «артефакты» (красивый листок, билет с мероприятия).

Цель: Помочь ребёнку отслеживать динамику своего настроения, научиться распознавать свои эмоции без необходимости формулировать их письменно.

Приём «Ритуалы перехода»

Суть: Использование чётких ритуалов для структурирования дня. Например, утренняя зарядка и вечерняя свечка. Эти ритуалы создают ощущение безопасности, стабильности и причастности к чему-то важному.

Цель: Снижение тревожности, формирование чувства общности и предсказуемости событий.

4.3 Виды и формы диагностических материалов используемых в измерении результатов реализации программы смены (являются приложениями к программе смены).

Ожидаемые результаты по организационным задачам

1. Программа смены, адаптированная к условиям лагеря, с насыщенной тематикой здорового образа жизни, физического и психологического благополучия.
2. Сформирована команда квалифицированных специалистов (вожатых, тренеров, психологов, инструкторов по питанию), владеющих современными методиками оздоровления и воспитания полезных привычек.
3. Родители и персонал обеспечены информационными и методическими материалами, что способствует единому подходу к формированию у детей культуры здоровья.

Ожидаемые результаты по воспитательным задачам

1. Каждый ребёнок проявил и развил свои индивидуальные способности через участие в творческих и исследовательских активностях, связанных со здоровым образом жизни.
2. В коллективе сформированы навыки эффективного взаимодействия, взаимопомощи и уважения к себе и окружающим.
3. Дети освоили конструктивные способы снятия напряжения и саморегуляции, что повысило их психологическую устойчивость.
4. Отряды научились ставить общие цели и совместно двигаться к их достижению, проявляя ответственность за личное и коллективное здоровье.

5. Сформировано осознанное понимание ценности здоровья как главного ресурса для активной и гармоничной жизни.

Ожидаемые результаты по оздоровительным задачам

1. Создана безопасная и комфортная среда для отдыха, соответствующая санитарно-эпидемиологическим нормам, что обеспечивает благоприятные условия для оздоровления и общения.
2. Укреплено физическое здоровье детей благодаря регулярным зарядкам, спортивным играм на свежем воздухе, туристическим маршрутам; укреплен коллектив и командный дух.

Результативность реализованной программы определяется при помощи разработанной системы мониторинга через входную, промежуточную, итоговую диагностики.

№	Методы диагностики	Срок проведения	Ответственные
1	Входящее анкетирование детей и подростков с целью выявления интересов, мотивов, ожиданий от пребывания в лагере.	1 день смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
2	Входное тестирование: «Диагностика начального уровня "Энергии Гармонии"»	2 день смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
3	Ежедневное отслеживание настроения детей, удовлетворенности проведенными мероприятиями «Экран настроений»	Ежедневно в течение смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
4	Ежедневное отслеживание личностного роста участников смены (личностный рост оформлен в отрядом уголке)	Ежедневно в течение смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
4	Рефлексия (подведение итогов дня), «Вечерний огонек»	Ежедневно в конце дня	Педагог организатор Вожатые

5	Диагностика детей «Оценка психологической атмосферы в коллективе (Методика А.Ф. Фидлера)	В середине смены, далее по необходимости	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
6	Итоговое анкетирование детей и подростков с целью удовлетворения выявления интересов, ожиданий от пребывания в лагере.	В конце смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
7	Методика «Выбор» (выявление степени удовлетворенности детей работой лагеря)	В конце смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
8	Методика определения индекса групповой сплочённости К. Сишора	В завершении смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
9	Успешное облагораживание участка земли, закрепленного за отрядом (высадка растений, своевременный полив, прополка) - наблюдение	В течение смены Результат в конце смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
10	Итоговое тестирование: «Симпозиум Лабораторий: Защита Проекта»	В конце смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые
11	Отзывы о работе лагеря	В конце смены	Зам по ВР Педагог организатор Вожатые

Кратковременность лагерной смены делает незаменимой педагогическую диагностику, которая способствует быстрому получению информации. Приведенные в программе формы диагностики отличаются простотой применения и обработки, непродолжительны по времени.

Настроение детей ежедневно диагностируется при помощи «Экрана настроения», где дети в конце каждого дня пишут свои эмоции от прошедшего дня.

Личностный рост позволяет проследить динамику развития активности участников смены.

На заключительном этапе смены проводится анкетирование детей, анализируются результаты педагогических наблюдений, подводятся итоги работы отрядов и смены в целом, выслушиваются предложения по улучшению организации досуга.

5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Кадры задействованные в реализации программы;

Кадровое обеспечение программы

Должность	Функциональные обязанности
Начальник лагеря	Общее руководство деятельности детского лагеря. Контроль и координация служб по обеспечению жизнедеятельности лагеря.

<p>Руководитель смены</p>	<p>Руководитель смены.</p> <p>Контроль деятельности педагогического состава.</p> <p>Работа с родителями.</p> <p>Курирование подготовки и проведения всех мероприятий смены, сдачи сценариев.</p> <p>Оказание методической помощи педагогам и вожатым при разработке внутриотрядных и общелагерных мероприятий.</p> <p>Адаптирует программу смены с учетом особенностей детей.</p> <p>Подготовка необходимой документации по смене.</p> <p>Распределение обязанностей среди педагогического коллектива, общая координация деятельности педагогов.</p> <p>Подбор временных педагогических кадров.</p> <p>Проведение инструктивных курсов для вожатых.</p> <p>Работа по реализации комплексной программы: контроль проведения всех необходимых для достижения поставленных в программе цели и задач, мероприятий, их соответствия обозначенным направлениям деятельности.</p> <p>Публикация отчетов по реализации Дней единых действий</p> <p>Оформление отчетной документации по реализации комплексной программы.</p>
<p>Педагог – организатор</p>	<p>Работа по реализации игровых сюжетов смены.</p> <p>Работа с органами детского самоуправления.</p> <p>Разработка, подготовка и проведение коллективно – творческих дел, спортивных и культурно-массовых мероприятий.</p> <p>Педагогические наблюдения за участниками программы.</p>
<p>Вожатый</p>	<p>Строго выполняет правила внутреннего распорядка.</p> <p>Требования по охране жизни и здоровья детей, режим дня в лагере. Несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.</p> <p>Составляет план работы и осуществляет выполнение плана работы отряда.</p> <p>Круглосуточно находится с детьми своего отряда, выходя за</p>

	<p>территорию лагеря только с разрешения начальника лагеря.</p> <p>Создает в лагере благоприятные условия, позволяющие детям проявлять гражданскую и нравственную позицию, реализовывать свои интересы и потребности, интересно и с пользой для их развития проводить свободное время.</p> <p>Проводит мероприятия по реализации программы смены.</p> <p>Организует их коллективно-творческую деятельность в соответствии с возрастными интересами детей и требованиями жизни.</p>
Педагог дополнительного образования	<p>Разработка программы деятельности развивающего мастер класса.</p> <p>Подготовка и проведение занятий, учитывая возрастные особенности и интересы детей.</p> <p>Оказание консультативной и практической помощи отрядным вожатым.</p> <p>Участие в подготовке общелагерных мероприятий.</p> <p>Ведение отчетной документации.</p>
Инструктор по ФК	<p>Проводит физкультурно-спортивные общелагерные мероприятия.</p>
Психолог	<p>Психологическая поддержка детей: помощь в адаптации, развитие навыков общения, снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Диагностика: выявление индивидуальных особенностей, трудностей и потребностей детей.</p> <p>Коррекционно-развивающая работа: тренинги, игры, упражнения для развития уверенности, саморегуляции, творческих способностей.</p> <p>Консультирование: индивидуальные и групповые консультации для детей, родителей и сотрудников.</p> <p>Профилактика и просвещение: тематические занятия по вопросам психологического здоровья и безопасности.</p> <p>Работа с коллективом: сплочение отрядов, профилактика конфликтов, выявление лидеров.</p>

	<p>Взаимодействие с персоналом: консультации для воспитателей и вожатых, участие в педагогических советах.</p> <p>Документооборот: ведение отчётности по проведённой работе.</p>
--	--

5.2 Партнеры, привлекаемые к реализации программы.

- Целинный районный Дом Культуры;
- Целинный краеведческий музей;
- Российское общество «Знание»;
- Культурно-досуговый центр молодёжи и народного творчества;
- Шадринский государственный университет;
- Сотрудничество с отделом организации деятельности участковых уполномоченных полиции по делам несовершеннолетних.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Сайт организации отдыха детей и их оздоровления - https://детскийотдых45.рф/?page_id=8776

6.2 Страница в социальных сетях (группа), на которой будет проходить освещение реализации программы - <https://vk.com/zolvesna45>

7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1 Ресурсы (внутреннее, привлеченные), необходимые для реализации данной программы.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Описание
1	Летняя эстрада	<p>Оснащенная звуковым и мультимедийным оборудованием. Яркими и красочными декорациями, подготовленными согласно тематике смены.</p> <p>Многофункциональный площадка, которая позволяет проводить не только концертные и игровые программы, но и различные интеллектуальные, психологические и другие мероприятия.</p>
2	Спортивные площадки	<p>Волейбольная, футбольная, баскетбольная.</p> <p>Наличие разнообразного спортивного инвентаря.</p>
3	Игровая комната	Помещение с игровым инвентарем для детей разных возрастных категорий.

4	Методическая копилка	Оформленный методический уголок с разработками и сценариями, легендами, играми для детского лагеря ит.д.
5	Аудио- и визуальные средства.	Баннеры, комплекс необходимых аудиозаписей и видеофильмов.
6	Инструменты и материалы.	Оргтехника (ноутбук с выходом в интернет, принтер, сканер, ламинатор), видеоаппаратура (ноутбук, проектор, экран, телевизор), фотоаппарат.
7	Канцелярские товары.	Бумага цветная и белая, ручки, карандаши, краски, скотч, кисти, бланки грамот и сертификатов участникам смены.
8	Теплицы	Две теплицы, садовый инвентарь, лейки, фито лампы, учебное пособие - гербарий
9	Хозяйственный инвентарь	Инвентарь для посильной уборке (мягкий инвентарь, перчатки, щетки, совки) для трудового отряда.
10	Средства и инструменты реализации модели смены	<p>Оформление: Баннеры с логотипом смены, карты «Путешествия к Генезису», стилизованные указатели на локации.</p> <p>Реквизит для Хранителя: Лабораторный халат, защитные очки, колбы (с безопасным содержимым), старинная книга (легенда).</p> <p>Для работы профильных станций («Экспериментальных центров»):</p> <p>«Биохимическая кухня»: Продукты для мастер-классов (фрукты, овощи, ягоды), блендеры, соковыжималки, одноразовая посуда, фартуки и поварские колпаки.</p> <p>«Центр кинезиологии»: Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы, эспандеры), разметочная лента для игр, музыкальная колонка.</p> <p>«Студия нейро-гармонии»: Коврики для йоги, бумага формата А3, цветные карандаши/фломастеры/пастель для рисования мандал, спокойная фоновая музыка.</p> <p>«Лаборатория коммуникаций»: Проектор и экран для показа ситуаций-кейсов, флипчарт или доска для мозговых штурмов.</p>

		<p>Для системы рейтингов:</p> <p>«Энергобаланс»: Большой стенд с таблицей рейтинга отрядов, жетоны или наклейки («Эрги») для награждения детей.</p> <p>Проектор и экран: Для вечерних «Симпозиумов», показа итоговых видеороликов дня и информационных роликов о здоровом образе жизни.</p>
--	--	---

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52886-2007 «Туристско-рекреационные ресурсы. Термины и определения».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 19 мая 2009 г. № 435 «Об утверждении Правил оказания услуг по реализации туристского продукта».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г. № 1716-р «Об утверждении Концепции развития системы дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».
6. Методические рекомендации Федерального института развития образования (ФИРО) по организации работы летних оздоровительных лагерей.
7. Руководство Министерства просвещения Российской Федерации по организации профильных смен в детских лагерях.
8. Амосов Н. М. «Раздумья о здоровье».
9. Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребёнком. Как?».
10. Дубровина И. В. (ред.) «Практическая психология образования».
11. Змановский Ю. Ф. «К здоровью без лекарств».

12. Колеченко А. К. «Энциклопедия педагогических технологий».
13. Леви В. Л. «Нестандартный ребёнок».
14. Никитины Б. П. и Л. А. «Мы, наши дети и внуки».
15. Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе».
16. Сухомлинский В. А. «Сердце отдаю детям».
17. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?».

Информационно-справочные и поисковые системы

1. Вожатый.ру <http://www.vozhatiy.ru/documents/1.html>
2. Вожатый – профессия нужная <http://www.openclass.ru/knowledgedbs/40773>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://schoolcollection.edu.ru>
4. ВК блог «Вожатик» <https://vk.com/vojatnik>