

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное автономное учреждение детский оздоровительный лагерь
«Солнечная поляна» города Челябинска

456510, РФ, Челябинская область, Сосновский муниципальный район, сельское поселение Долгодеревенское, элемент
планировочной структуры ДОЛ Солнечная поляна территория, дом 5,
Тел. 236-27-58 S_Polyana3@mail.ru

Утверждаю

Директор

Овсянников Артем Николаевич
МАУ ДОЛ «Солнечная поляна»



Комплексная система здоровьесбережения детей в МАУ ДОЛ
«Солнечная поляна»»»

Муниципального автономного учреждения
Детский оздоровительный лагерь
«Солнечная поляна» города Челябинска

Составитель:

Коньшева Яна Сергеевна –
заместитель директора МАУ ДОЛ
«Солнечная поляна»
Галиакбарова Ольга Викторовна –
методист МАУ ДОЛ «Солнечная
поляна»

Челябинск, 2026 г.

1. Общие положения

Комплексная система здоровьесбережения детей МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» представляет собой единую постоянно действующую систему организационных, медицинских, физкультурно-оздоровительных, психолого-педагогических, профилактических, санитарно-гигиенических и просветительских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей в период пребывания в лагере.

Система реализуется в каждой лагерной смене и не предполагает проведения отдельной «здоровьесберегающей смены». Её элементы включены в повседневную жизнь ребёнка: распорядок дня, питание, сон и отдых, занятия физической культурой, отрядную деятельность, общелагерные мероприятия, работу медицинской и педагогической служб, спортивных объединений и взаимодействие с родителями.

Система строится на принципе: здоровье ребёнка формируется не одной акцией, а всей средой детского лагеря. Поэтому здоровьесбережение рассматривается комплексно и включает не только профилактику заболеваний, но и формирование у ребёнка культуры заботы о себе, навыков безопасного поведения, привычки к движению, осознанного отношения к питанию, эмоционального благополучия и способности самостоятельно принимать решения, связанные со здоровьем.

2. Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из приоритетных задач современного воспитания. Здоровье ребёнка определяется не только состоянием его физического организма, но и уровнем двигательной активности, культурой питания, эмоциональным благополучием, безопасностью поведения и способностью самостоятельно заботиться о себе.

Детский лагерь создаёт особые условия для формирования здоровьесберегающего поведения: ребёнок ежедневно находится в организованной среде, соблюдает режим дня, занимается физической активностью, получает полноценное питание, взаимодействует со сверстниками и взрослыми, осваивает навыки безопасного и ответственного поведения.

В связи с этим возникает необходимость не в проведении отдельных профилактических мероприятий, а в создании целостной системы, в которой все составляющие лагерной жизни работают на сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

Комплексная система здоровьесбережения детей в МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» объединяет физкультурно-оздоровительное, медико-профилактическое, гигиеническое, психологическое, социальное и просветительское направления, обеспечивая ежедневную практику здорового и безопасного образа жизни.

3. Цель системы

Создание в МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» здоровьесберегающей среды, обеспечивающей сохранение и укрепление физического, психологического и социального благополучия детей и формирующей у них устойчивые навыки здорового и безопасного образа жизни.

4. Задачи системы

Оздоровительные

- обеспечить условия для сохранения и укрепления здоровья детей;
- организовать рациональный режим дня с учётом возрастных особенностей;
- обеспечить полноценный сон, отдых и достаточную двигательную активность;
- осуществлять медицинское наблюдение и профилактику заболеваний;
- обеспечить безопасные условия пребывания детей.

Образовательные

- формировать представления о здоровье и факторах, влияющих на него;
- развивать культуру здорового питания;
- формировать привычку к регулярной физической активности;
- обучать безопасному поведению в различных жизненных ситуациях;
- формировать навыки профилактики заболеваний и заботы о собственном здоровье.

Психолого-педагогические

- создавать эмоционально благоприятную атмосферу;
- поддерживать психологическое благополучие ребёнка;
- формировать навыки саморегуляции, общения и конструктивного разрешения конфликтов;
- создавать ситуации успеха и поддерживать позитивную самооценку;
- своевременно выявлять ситуации, требующие помощи специалистов.

Профилактические

- предупреждать травматизм;
- осуществлять профилактику вредных привычек и зависимого поведения;
- формировать устойчивость к негативному влиянию сверстников;
- предупреждать рисковое поведение;
- формировать навыки обращения за помощью.

Социальные

- развивать ответственность ребёнка за собственное здоровье;

- формировать культуру взаимопомощи;
- обеспечивать доступность здоровьесберегающих мероприятий для детей с различными возможностями здоровья;
- вовлекать родителей в формирование здоровых привычек ребёнка.

5. Методологическая основа системы

Система строится на нескольких взаимосвязанных принципах.

5.1. Системность

Здоровьесберегающие технологии применяются не эпизодически, а ежедневно и во всех основных видах деятельности лагеря.

5.2. Комплексность

Физическое здоровье рассматривается во взаимосвязи с питанием, режимом, безопасностью, психологическим состоянием, общением и социальной активностью ребёнка.

5.3. Возрастная адекватность

Содержание, формы и интенсивность мероприятий соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям детей.

5.4. Практическая направленность

Ребёнок не только получает информацию, но и учится применять её: безопасно действовать, выбирать полезную пищу, правильно выполнять физические упражнения, распознавать риск, обращаться за помощью.

5.5. Позитивная мотивация

Вместо модели «нельзя – опасно – запрещено» преимущественно используется модель: «я знаю → я умею → я выбираю → я отвечаю за себя».

5.6. Личностная ориентированность

Основным результатом является не соответствие ребёнка некоторому «идеальному» образцу, а положительная динамика его собственных знаний, навыков, активности и отношения к здоровью.

5.7. Доступность и включённость

Здоровьесберегающая среда должна быть доступна каждому ребёнку с учётом его возраста, состояния здоровья и индивидуальных образовательных потребностей.

6. Структура комплексной системы

Система включает семь взаимосвязанных компонентов:

Медико-профилактический – «Здоровье под защитой».

Режимно-гигиенический – «Режим помогает здоровью».

Физкультурно-оздоровительный – «Движение – это жизнь!».

Культура здорового питания – «Вкусно жить – здорово!».

Культура безопасной жизнедеятельности – «Территория безопасности».

Психологическое и социальное благополучие – «Мне хорошо здесь».

Семья и здоровьесберегающая среда – «Здоровье продолжается дома».

Все компоненты работают не изолированно, а дополняют друг друга.

7. Компонент «Здоровье под защитой»

Медико-профилактические технологии

Медицинское сопровождение является базовым элементом системы здоровьесбережения. В лагере функционирует медицинский пункт, обеспечивается круглосуточное медицинское сопровождение и медицинские обходы.

Основные технологии:

- медицинское наблюдение за детьми;
- ежедневный контроль состояния здоровья;
- оказание первой медицинской помощи;
- профилактика заболеваний;
- санитарно-просветительская работа;
- контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований;
- взаимодействие медицинских работников с педагогами;
- информирование родителей в пределах компетенции специалистов;
- наблюдение за детьми с индивидуальными медицинскими рекомендациями.

Особое внимание уделяется профилактике распространения инфекционных заболеваний, своевременному выявлению признаков ухудшения состояния ребёнка и формированию навыков личной гигиены.

Результаты: безопасные условия пребывания детей, своевременное выявление состояний, требующих медицинского внимания, повышение санитарной грамотности детей, формирование навыков ответственного отношения к собственному здоровью.

8. Компонент «Режим помогает здоровью»

Режимно-гигиенические технологии

Рационально организованный режим дня является самостоятельной здоровьесберегающей технологией. В ежедневный распорядок включаются сон и отдых,

приём пищи, двигательная активность, спортивные часы, организованная деятельность, свободное время, прогулки и пребывание на свежем воздухе, личная гигиена.

Педагогическая задача заключается не только в соблюдении режима, но и в объяснении ребёнку его значения. Используются мини-беседы и игровые форматы: «Зачем нам нужен сон?»; «Почему важно отдыхать?»; «Режим моего организма»; «Как восстановиться после активного дня?»; «Личная гигиена – моя ответственность».

Результаты: ребёнок понимает значение режима дня, соблюдает основные гигиенические правила, понимает значение сна, отдыха и восстановления, приобретает опыт самостоятельной заботы о себе.

9. Компонент «Движение – это жизнь!»

Физкультурно-оздоровительные технологии

Цель компонента – сформировать устойчивую мотивацию к двигательной активности и занятиям физической культурой и спортом.

9.1. Спорт каждый день

В распорядок дня включена утренняя зарядка и спортивные часы: футбол, волейбол и пионербол, настольный теннис, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

9.2. Найди свой спорт

В каждой смене проходят тренировочные сборы спортивных отрядов – волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, тхэквондо, водные виды спорта.

9.3. Малые Олимпийские игры

В каждой летней смене проводится общелагерное спортивное мероприятие Малые Олимпийские игры, которое включает в себя сдачу нормативов ГТО, легкоатлетическую эстафету, «Весёлые старты», турнир по пляжному волейболу, награждение участников.

Цель – популяризация активного и здорового образа жизни и создание ситуации спортивного успеха для каждого ребёнка.

9.4. Спорт в формате игры

Используются спортивные челленджи, игровые станции, спортивные миксы, флешмобы, отрядные спортивные задания, викторины о спорте.

9.5. «Мой личный результат»

Ребёнок получает возможность отслеживать собственный прогресс, а не только сравнивать себя с другими.

Форматы: «Мой шаг вперёд»; «Личный рекорд»; «Сегодня лучше, чем вчера»; «Я смог!».

Результаты: повышение двигательной активности, развитие физических качеств, увеличение вовлечённости детей в спорт, расширение интереса к различным видам спорта, формирование опыта командного взаимодействия, развитие мотивации к регулярной физической активности, готовность части детей продолжить занятия выбранным видом спорта после лагеря.

10. Компонент «Вкусно жить – здорово!»

Технологии формирования культуры здорового питания

Питание рассматривается не только как физиологическая потребность, но и как часть культуры здоровья. В лагере организовано пятиразовое питание, работа столовой осуществляется в соответствии с утверждённым меню и санитарными требованиями.

Программа формирует у ребёнка понимание что мы едим → как мы едим → почему это важно → как сделать выбор осознанно.

Основные направления

Пищевая грамотность: значение основных групп продуктов, разнообразие рациона, роль воды, связь питания и самочувствия.

Пищевая безопасность: правила хранения и употребления продуктов, сроки годности, чистые руки, безопасное обращение с пищей.

Гигиена и культура питания: мытьё рук, культура поведения за столом, осознанное отношение к еде, бережное отношение к продуктам.

Критическое мышление: «полезно/вредно» без мифов, разбор рекламных обещаний, «Правда или миф?» о питании.

Практические формы: тематические беседы, игровые задания, «пищевые» викторины, разбор ситуаций, творческие конкурсы, интерактивные занятия, общелагерный квест «Вкусно! Безопасно! Здорово!», взаимодействие со специалистами Роспотребнадзора.

Результаты: ребёнок понимает основные принципы здорового питания, знает правила пищевой безопасности, соблюдает гигиенические правила, осознаннее относится к выбору продуктов, понимает взаимосвязь питания и здоровья.

11. Компонент «Территория безопасности»

Технологии формирования культуры безопасной жизнедеятельности

Безопасность рассматривается как способность ребёнка распознавать риск, принимать безопасное решение и знать, где получить помощь.

Основные направления

Профилактика употребления психоактивных веществ, наркотических средств, алкоголя, табачной и никотинсодержащей продукции, электронных сигарет и вейпов и иных форм рискованного поведения.

Используются социальные видеоролики, агитбригады, тематические акции, рисунки, ситуационные задачи, тренинги отказа, «Правда или миф?», «Сценарий выбора».

Традиционные мероприятия лагеря: конкурс стенгазет «Скажи наркотикам НЕТ!», тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать», конкурс социальных видеороликов «Береги и сохраняй», конкурс рисунков на асфальте «Курить не модно – дыши свободно!».

Профилактика ВИЧ и инфекционных заболеваний. Для подростков проводятся тематические интерактивные занятия, викторины, встречи со специалистами, разбор мифов, ситуационные задания.

Важным направлением является взаимодействие с Отделом эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Челябинской области, в том числе проведение викторины по профилактике ВИЧ-инфекции.

Безопасность дорожного движения: правила поведения на дороге, профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, ситуационные игры, викторины, практические задания.

В рамках традиционной работы проводится комплекс мероприятий со старшим инспектором, майором полиции Алексеем Юрьевичем Деркач.

Безопасность на воде. Дети знакомятся с правилами безопасного поведения у водоёмов. В МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» водный объект ограждён, доступ детей к нему ограничен, купание не проводится. Поэтому профилактическая работа направлена прежде всего на формирование понимания правил поведения и осознание риска.

Результаты: ребёнок знает основные правила безопасного поведения, умеет распознавать опасные ситуации, способен отказаться от потенциально опасного предложения, знает, к кому обратиться за помощью, понимает последствия рискованного поведения, применяет знания в практических ситуациях.

12. Компонент «Мне хорошо здесь»

Технологии психологического и социального благополучия

Здоровьесбережение невозможно без эмоционального благополучия ребёнка. Задача данного направления – создать среду, в которой ребёнок чувствует себя принятым → может обратиться за помощью → умеет общаться → способен справляться с трудностями.

Основные технологии

Адаптационная поддержка

В начале смены педагогами отслеживается процесс включения ребёнка в жизнь отряда. Используются игры на знакомство, командообразующие практики, индивидуальные беседы, наблюдение за эмоциональным состоянием.

Эмоциональная саморегуляция

Упражнения на распознавание эмоций, дыхательные и релаксационные практики, игровые техники снятия напряжения, рефлексия.

Коммуникативное здоровье

Тренинги взаимодействия, упражнения на сотрудничество, профилактика конфликтов, обучение конструктивному выражению эмоций, развитие навыков просьбы о помощи.

Психологическая помощь

В лагере есть педагог-психолог, который осуществляет психологическое сопровождение детей в течение смены. Предусмотрены тихие зоны, позволяющие ребёнку получить необходимую поддержку и возможность восстановиться.

Результаты: снижение эмоционального напряжения, повышение чувства психологической безопасности, улучшение межличностного взаимодействия, развитие навыков саморегуляции, повышение способности обращаться за помощью, более благоприятная адаптация ребёнка к условиям лагеря.

13. Компонент «Среда, доступная каждому»

Инклюзивные и адаптивные здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая среда должна учитывать различные возможности и потребности детей.

В лагере предусмотрены:

- пандусы и доступные входные группы в зданиях корпусов 2, 4, клуб-столовая, медицинский блок;
- доступный вход в здания корпусов 1, 3, Летний театр;
- тихие зоны;
- помещения для работы психолога и дефектолога;
- мягкие спортивные покрытия;
- подготовленные сотрудники по вопросам работы с детьми с ОВЗ и инвалидностью;
- адаптированные программы;
- версия официального сайта для слабовидящих.

При необходимости в образовательный процесс могут включаться специалисты сопровождения с учётом возможностей лагеря и потребностей конкретного ребёнка.

Технологии - адаптация физических упражнений, дифференциация заданий, индивидуальный темп, командные формы, позволяющие включить каждого, визуальная и словесная поддержка, организация пространства с учётом безопасности.

Результат: создание среды, в которой физическая активность, обучение правилам здоровья и участие в жизни лагеря доступны детям с различными возможностями.

14. Компонент «Здоровье продолжается дома»

Взаимодействие с родителями

Формирование здоровых привычек будет устойчивым только тогда, когда ребёнок видит согласованность требований лагеря и семьи.

До и в начале смены родителям предоставляется информация о режиме дня, правилах безопасного пребывания, организации питания, медицинском сопровождении, особенностях физической активности, правилах взаимодействия с лагерем.

В течение смены используются информационные материалы, памятки, рекомендации специалистов, материалы о безопасном поведении, рекомендации по поддержанию режима, питания и двигательной активности.

По итогам смены родителям предлагаются рекомендации по поддержанию двигательной активности, продолжению занятий спортом, сохранению режима сна, формированию культуры питания, безопасному поведению, эмоциональной поддержке ребёнка.

Результат: формируется единое пространство лагерь – ребёнок – семья.

15. Интеграция компонентов в течение смены

Система имеет стабильное ядро и вариативную часть. В каждой смене обязательно обеспечиваются:

Ежедневно – соблюдение режима дня, пятиразовое питание, двигательная активность, спортивные часы, гигиенические практики, медицинское наблюдение, педагогическое наблюдение за эмоциональным состоянием детей.

В течение смены - профилактические мероприятия, мероприятия по безопасной жизнедеятельности, занятия по культуре питания, психологические и коммуникативные практики, спортивные и игровые активности, взаимодействие со специалистами.

Не менее одного раза за смену - общелагерные Малые Олимпийские игры, комплексное профилактическое мероприятие «Территория безопасности», интерактивное

мероприятие по культуре здорового питания, рефлексия личных достижений и здоровьесберегающих навыков.

16. Ожидаемые результаты системы

Физическое благополучие

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- повышение уровня двигательной активности;
- развитие физических качеств;
- формирование навыков личной гигиены;
- соблюдение рационального режима дня;
- повышение культуры питания.

Психологическое благополучие

- снижение эмоционального напряжения;
- успешная адаптация к условиям лагеря;
- развитие навыков саморегуляции;
- повышение коммуникативной компетентности;
- формирование чувства психологической безопасности.

Безопасность

- снижение риска травматизма;
- повышение уровня безопасного поведения;
- сформированность навыков действий в потенциально опасных ситуациях;
- снижение привлекательности вредных привычек;
- развитие навыков отказа и обращения за помощью.

Социальное благополучие

- развитие командного взаимодействия;
- формирование культуры взаимопомощи;
- повышение ответственности за собственное здоровье;
- развитие позитивного отношения к активному образу жизни.

Образовательный результат

Ребёнок не просто знает правила здорового образа жизни, а способен:
распознать → понять → выбрать → действовать → обратиться за помощью.

17. Критерии эффективности системы

Эффективность оценивается по следующим критериям:

Критерий	Основные показатели
Физическая активность	участие в спортивных мероприятиях, интерес к движению
Питание	знание принципов здорового питания, соблюдение пищевой гигиены
Безопасность	знание правил, способность применять их в ситуациях выбора
Гигиена	самостоятельность в соблюдении гигиенических навыков
Психологическое благополучие	адаптация, эмоциональная устойчивость, обращение за помощью
Социальное здоровье	сотрудничество, взаимопомощь, уважение к другим
Мотивация	добровольное участие, самостоятельный выбор здоровых активностей
Осознанность	понимание связи между поведением и состоянием здоровья
Личный прогресс	положительная динамика индивидуальных результатов

18. Диагностика

Диагностика носит педагогический, ненавязчивый и динамический характер. Используются – педагогическое наблюдение, медицинские наблюдения в пределах компетенции медицинской службы, мини-опросы, ситуационные задания, викторины, рефлексивные карточки, анализ участия в мероприятиях, фиксация личных достижений, обратная связь детей, педагогов и родителей.

Основной принцип оценки: не сравнивать детей – отслеживать изменения ребёнка. Вместо формального выставления оценок определяется индивидуальная динамика по трём уровням:

Начальный уровень – ребёнок обладает отдельными знаниями, но нуждается в постоянной поддержке.

Базовый уровень – ребёнок знает основные правила и преимущественно применяет их в знакомых ситуациях.

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно использует знания, проявляет инициативу и способен применять здоровьесберегающие навыки в новых ситуациях.

19. Система управления здоровьесбережением

Комплексная система предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Медицинская служба

Отвечает за медицинское сопровождение, профилактику заболеваний, медицинское наблюдение и санитарно-просветительскую работу.

Педагогические работники

Формируют здоровьесберегающую повседневную среду, организуют физическую активность, профилактическую и просветительскую работу.

Психологическая служба

Обеспечивает поддержку эмоционального и социального благополучия детей.

Спортивные специалисты

Организуют спортивную деятельность, развитие физических качеств и мотивацию к занятиям.

Специалисты внешних организаций

Привлекаются к профилактическим и просветительским мероприятиям: медицинские и санитарные специалисты, сотрудники полиции и другие компетентные специалисты.

Родители

Продолжают и поддерживают сформированные в лагере здоровьесберегающие привычки.

20. Уникальность системы МАУ ДОЛ «Солнечная поляна»

Комплексная система здоровьесбережения «Солнечной поляны» основана на принципе единства среды, деятельности и воспитания. Ребёнок получает возможность правильно питаться, много двигаться, заниматься выбранным видом спорта, полноценно отдыхать, соблюдать личную гигиену, получать медицинскую и психологическую помощь, учиться безопасному поведению, понимать риски вредных привычек, общаться и сотрудничать, принимать самостоятельные решения, чувствовать себя успешным и значимым. При этом здоровьесбережение не превращается в набор нравочений. Оно встроено в реальную жизнь лагеря.

21. Итоговая модель

Комплексная система здоровьесбережения МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» строится вокруг шести ключевых вопросов ребёнка:

Я здоров? - медицинское сопровождение, профилактика, гигиена.

Я правильно живу? - режим, сон, отдых, питание.

Я двигаюсь? - спорт, физическая активность, личные достижения.

Я в безопасности? - профилактика травматизма, вредных привычек и рискованного поведения.

Мне хорошо? - психологическое и социальное благополучие.

Я умею заботиться о себе? - осознанность, самостоятельный выбор и перенос здоровых привычек в повседневную жизнь.

22. Главный результат системы

Главным результатом является не количество проведённых мероприятий, соревнований или профилактических бесед. Главный результат – изменение отношения ребёнка к собственному здоровью. От «обо мне заботятся взрослые» к «я понимаю, что полезно для меня, умею заботиться о себе и могу самостоятельно сделать безопасный и здоровый выбор».

Именно поэтому здоровьесбережение в МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» - это не отдельное направление работы, а единая культура жизни лагеря. «Солнечная поляна» - территория, где здоровье не только сохраняют, но и учат ребёнка сохранять его самому.