Проект Апробация
2027-2028 г.г.

Система оздоровления детей
БУ г. Омска « ДОЛ «Иртышские зори»

1. Цель и задачи

Цель: формирование у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через комплексное использование природных, спортивных и педагогических ресурсов лагеря.

Задачи:

- укрепление физического здоровья детей через систематические занятия физкультурой и спортом;
- формирование привычек ЗОЖ (режим дня, гигиена, питание, отказ от вредных привычек);
- создание мотивации к активному отдыху через игровые, командные и проектные форматы;
- мониторинг физического и психологического состояния детей на входе и выходе из смены;
- продвижение ценностей ЗОЖ в информационном пространстве лагеря (сайт, ВК, родители).

Введение

Система оздоровления детей пересекается с реализаций инвариативного модуля «**Спортивно-оздоровительная работа**» программы воспитания БУ г. Омск «ДОЛ «Иртышские зори». Тем самым увеличивает показатели данного модуля.

Спортивно-оздоровительная работа в БУ г. Омска «ДОЛ «Иртышские зори» играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физической активности участников смен. Включает в себя различные аспекты, помогающие развитию физических способностей, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни. В рамках данного модуля предусмотрены разные активности, включающие в себя как групповые форматы работы, так и индивидуальные:

1) Дополнительные общеразвивающие программы. В рамках проведения летнего оздоровительного сезона – 2027 года будут организованы

следующие дополнительные общеразвивающие площадки физкультурно-спортивной направленности: Футбол, Хореография, Спортивный зал.

2) Утренняя зарядка и дневная гимнастика. Традиционно ежедневную утреннюю зарядка проводит инструктор по физической культуре. В течение всего дня организуются перерывы на небольшую гимнастику, в связи с необходимостью организации перерывов для смены видов деятельности.

На каждой смене будет организован общий день с конкурсной зарядкой, которую отряды проведут самостоятельно, победителем станет отряд, который проведет самую яркую утреннюю зарядку.

3) Физкультурно-оздоровительные занятия. Данное направление деятельности представлено в программе физкультурно-оздоровительной работы, разработанной инструкторами по физической культуре. Занятия проводятся на открытых площадках с использованием соревновательных элементов, в рамках игровых видов спорта: футбол, волейбол, баскетбол, пионербол.

4) Спортивно-массовые мероприятия. В рамках каждой смены предусмотрен блок спортивных мероприятий, организованных сектором культурно-массовой работы и инструктором по физической культуре.

5) Правила здорового питания. В современном мире, где присутствует обилие продуктов, готовых блюд, очень сложно сформировать у ребенка культуру здорового питания. В рамках смены, когда ребенок круглосуточно находится на свежем воздухе, а значит тратит много калорий, возмещение которых организму просто необходимо, ребенок на постоянной основе питается здорово, что так или иначе влияет на формирование привычки. В рамках смены предусмотрено 5- разовое питание.

В течение сезона проводятся конкурсы плакатов, лекции от приглашенных экспертов, данные активности позволяют более подробно ознакомиться с правилами здорового питания.

6) Оздоровительная работа.

Детский оздоровительный лагерь «Иртышские зори» ежегодно организуются оздоровительные смены (21 день). В течение смены проходят регулярные медицинские осмотры и консультации с медицинскими сотрудниками, предусмотрен сравнительный анализ основных физический показателей каждого ребенка для оценки оздоровительного эффекта. Также на каждой смене медицинские сотрудники проводят профилактические мероприятия для детей и подростков.

7) Сдача норм «Готов к труду и обороне».

8) Проведение занятий на тренажерном поле. На территории ДОЛ находится воркаут-площадка с функциональными тренажерами, занятия на которых проводятся отдельными представителями отрядов по желанию, занятия планируются инструкторами по физической культуре.

Одной из самых важных составляющих данного модуля является профилактическая работа с участниками смен, направленная на формирование у детей здорового образа жизни, развитие навыков безопасного поведения и укрепление психологического благополучия.

Первым направлением является **профилактика заболеваний.** В рамках этой работы проводятся беседы по личной гигиене, где дети узнают о важности мытья рук, правильного ухода за полостью рта и соблюдения чистоты в повседневной жизни. Вожатые и медицинские сотрудники проводят беседы о вреде вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, с акцентом на последствия для здоровья.

Вторым направлением является **профилактика травматизма**. Для этого в лагере организуется проведение инструктажей, где дети обучаются правилам поведения на территории лагеря. В начале смены проводится тренировка по пожарной безопасности, во время которой дети знакомятся с правилами эвакуации и действиями в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Третьим направлением является **профилактика асоциального поведения**. В рамках этой работы организуются тематические вечера, на которых обсуждаются вопросы дружбы, уважения и взаимопомощи. Проводятся ролевые игры, помогающие детям осознать важность правильного выбора и последствия своих действий. Также в программе предусмотрены акции, направленные на развитие волонтёрства и участия в общественно полезных делах, что формирует у детей чувство ответственности и гражданской позиции.

В завершение смены организуется итоговое мероприятие, на котором подводятся итоги профилактической работы. Дети делятся своими впечатлениями, рассказывают о том, чему они научились, и получают сертификаты участия в мероприятиях. Это не только подводит итоги, но и мотивирует детей продолжать вести здоровый и безопасный образ жизни и после лагеря.

Данный комплекс мероприятий и событий в ДОЛ «Иртышские зори» способствует не только физическому развитию, но и формирует навыки командной работы, ответственности и здорового образа жизни.

Ресурсы, которыми обладает учреждение.

Ресурс	**Что есть**

Природа	Сосновый реликтовый бор, 50 км от Омска, свежий воздух
Спорт	Футбольное и мини-футбольное поля, волейбольная и баскетбольная площадки, воркаут-площадка, спортивный зал, настольный теннис
Питание	5-разовое
Режим	Чёткий распорядок дня: подъём 8:00, отбой 22:00, тихий час 14:00–16:00
Медицина	Медицинский пункт, круглосуточное медобслуживание
Кадры	педагогический отряд «Шмели»
Опыт	В 2026 году — 5 смен, 800 детей
Информация	Группа ВК (~2,4 тыс. подписчиков), сайт

2. Структурные блоки системы

Блок А. «Здоровое тело» — физкультурно-оздоровительный

Элемент	Как реализуется
Утренняя зарядка	Ежедневный ритуал отряда с 8:10 до 8:40. Формат чередуется: классическая зарядка, танцевальная разминка, флешмоб, функциональный микс на тренажёрах. Вожатые меняют сценарий каждые 2–3 дня.
Спортивные секции по выбору	4–5 направлений на смену: футбол (на основном и мини-поле), волейбол, баскетбол, настольный теннис, воркаут на уличных тренажёрах. Дети записываются в первую половину смены, занимаются 3–4 раза в неделю по 45–60 минут.

Общелагерные спортивные события	Раз в 3–4 дня: «Весёлые старты», турнир по мини-футболу между отрядами, пляжный волейбол, эстафета «Дорожка здоровья» (бег по периметру территории лагеря через лес).
Спортивный зал — запасная площадка	В непогоду: подвижные игры, мини-турниры, круговые тренировки.

Блок Б. «Здоровое питание» — гастрономическая культура

Элемент	Реализация
5-разовое питание	Уже работает. Усилить акцент на презентацию блюд, украшение столов, «тему дня» в меню.

Блок В. «Здоровый режим» — распорядок и сон

Элемент	Реализация
Соблюдение режима дня	чёткий распорядок дня.
Тихий час	14:00–16:00 — обязательно. Для старших отрядов (13–17 лет) — альтернатива: чтение, дневник смены, спокойные занятия в комнате отряда.
Контроль сна медработником	Визуальный осмотр перед отбоем, измерение температуры медицинским работником, перед отбоем – обход вечерний медицинскими работниками, мониторинг жалоб

Блок Г. «Здоровая психика» — психологическое благополучие

Элемент	Реализация/Планирование

Адаптационные занятия	Психолог проводит в первые 2 дня со всеми отрядами: игры на знакомство, сплочение, снятие тревожности.
Индивидуальные консультации	По запросу ребёнка, вожатого или родителей. Психолог ведёт приём в выделенном помещении.
«Экран настроения»	Ежедневная короткая рефлексия: каждый ребёнок отмечает смайлик на отрядном стенде (радость, печаль) Вожатый и психолог отслеживают динамику.
Тренинги для вожатых	Психолог проводит 1–2 занятия за смену: как заметить ребёнка в стрессе, как вести себя с конфликтом в отряде, как не выгореть самому.
Сенсорная разгрузка	Если нет сенсорной комнаты — выделить уголок в комнате психолога: мягкое освещение, шумоподавляющие наушники, антистресс-игрушки, раскраски. Достаточно для детей с ОВЗ(слабослышащие, ЗПР, лёгкие формы РАС), которых вы можете принимать.

Блок Д. «Здоровые привычки» — образовательный модуль

Элемент	Реализация
ЗОЖ-квест	Однодневный квест по станциям: «Питание», «Спорт», «Гигиена», «Сон», «Безопасность». Дети проходят станции командой, зарабатывают баллы. Проводится в середине смены.
Проектная мастерская «Мой ЗОЖ»	Дети в малых группах придумывают и представляют проект: ролик, плакат, песню, танец на тему здорового образа жизни. Финал — на закрытии смены.

Челлендж «21 день без гаджета»	В течение смены (10–21 день) дети сдают телефоны на хранение на день. Возвращают на 30 минут вечером для звонка родителям. Кто продержался всю смену — получает бейдж «Цифровой детокс».
Встречи со специалистами	Приглашённые гости: спортсмен, врач, диетолог, тренер. Формат — 30-минутная беседа 1–2 за смену.

3. Мониторинг и оценка результатов

Что измеряем?	**Как?**	**Кто?**
Выявление групп здоровья детей	Анализ медицинских справок детей	Медработник
Физическая подготовленность	Тесты в начале и конце смены: прыжок в длину, наклон вперёд (гибкость), бег 30 м, количество приседаний за 30 сек, удержание планки. Результаты заносятся в «Карту здоровья» ребёнка.	Медработник, вожатые, инструктор по физической культуре
Эмоциональное состояние	«Экран настроения» ежедневно + анкета на входе и выходе (уровень тревожности, удовлетворённости)	Психолог, вожатые
Вовлечённость в спорт	Фиксация посещаемости секций и участия в спортивных мероприятиях — «Спортивный паспорт отряда»	Вожатые, инструктор по спорту
Удовлетворённость	Анкета ребёнка и родителя в конце смены: что понравилось, что узнал о ЗОЖ, будет ли применять	Психолог, методист

Динамика массы тела и роста	Измерение медработником на входе и выходе (для детей, у которых это показано)	Медработник

Итоги смены оформляются в **аналитическую справку** с выводами и рекомендациями для следующих смен.

4. Стратегия на 2027 год

1. **Утвердить систему** приказом директора. Закрепить ответственных за каждый блок: медработник — мониторинг, психолог — адаптация и мониторинг психики, методист — образовательный модуль и аналитику, старший вожатый — спортивные секции и общелагерные события.
2. **Разработать «Карту здоровья»** — шаблон для фиксации результатов тестов. (Excel или презентация).
3. **Собрать «набор ЗОЖ-методичек»** для вожатых: сценарии зарядок, квестов, челленджей, игр на воде. Разместить в методической папке отряда.
4. **Подготовить информационные стенды** в столовой и на спортивной площадке.
5. **Подвести итоги и опубликовать** аналитическую справку и посты в ВК с результатами.