МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»
ФИЛИАЛ – ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «ЧАЙКА»

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник ДОЛ «Чайка»
_____ Ю.Я. Коваленко
28 мая 2026 г

АРТ
РЕЗИДЕНЦИЯ

ЧАЙКА

ПРОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОЛ «ЧАЙКА»

Принято:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.05.2026г.

г. Екатеринбург, 2026 г.

Оглавление

Аннотация 4

1. Теоретико-методологическое обоснование программы 4

1.1. Актуальность разработки программы 4

1.2. Понятие здоровьесберегающих технологий 5

1.3. Научно-методологические подходы 6

1.4. Нормативно-правовая база 6

2. Целевой компонент программы 8

2.1. Цель программы 8

2.2. Задачи программы 8

2.3. Ожидаемые результаты 9

3. Содержательный компонент программы 10

3.1. Направление 1: Организация здорового питания и питьевого режима 10

3.2. Направление 2: Физическое воспитание и двигательная активность 10

3.3. Направление 3: Медико-профилактические мероприятия 12

3.4. Направление 4: Психологическая поддержка и релаксация 13

3.5. Направление 5: Экологическое воспитание и оздоровление природной средой 14

3.6. Направление 6: Формирование полезных привычек и профилактика вредных 15

3.7. Направление 7: Работа с родителями и преемственность 16

4. Организационно-управленческое обеспечение 18

4.1. Кадровое обеспечение 18

4.2. Материально-техническое обеспечение 18

4.3. Финансовое обеспечение 19

5. Мониторинг и оценка эффективности программы 19

5.1. Критерии эффективности 19

5.2. Методы мониторинга 20

5.3. Формы отчётности 20

6. Календарно-тематическое планирование (примерное, на смену 21 день) 22

7. Риски реализации программы и способы их минимизации 24

Заключение 25

Аннотация

Настоящая программа определяет стратегию и тактику организации здоровьесберегающей деятельности в Муниципальном автономном учреждении детский оздоровительный лагерь «Чайка». Программа разработана с учётом специфики имеющейся инфраструктуры лагеря и направлена на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей в условиях временного детского коллектива.

Программа носит комплексный характер, интегрируя педагогические, медицинские, психологические и экологические компоненты.

1. Теоретико-методологическое обоснование программы

1.1. Актуальность разработки программы

Современные тенденции состояния здоровья детей и подростков в Российской Федерации вызывают обоснованную тревогу педагогического и медицинского сообщества. Согласно данным многолетних мониторингов, наблюдается устойчивый рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний среди школьников. К наиболее распространённым проблемам относятся нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания органов пищеварения, нервно-психические расстройства и снижение адаптационных резервов организма.

В этих условиях загородный оздоровительный лагерь приобретает особую значимость как институт, способный не только обеспечить полноценный отдых и оздоровление ребёнка в период летних каникул, но и сформировать у него осознанное отношение к собственному здоровью. Лагерная смена - это уникальный период, когда ребёнок вырван из привычной, зачастую гиподинамичной и стрессогенной школьной среды, и погружён в условия, объективно способствующие оздоровлению: режим дня, сбалансированное питание, двигательная активность, пребывание на свежем воздухе, эмоциональная разгрузка.

Однако оздоровительный эффект не достигается автоматически лишь фактом пребывания ребёнка в лагере. Он требует целенаправленной, научно обоснованной и систематически организованной деятельности всех субъектов образовательно-оздоровительного процесса. В этой связи разработка и внедрение комплексной программы здоровьесберегающих технологий в ДОЛ «Чайка» является насущной необходимостью.

Актуальность программы усиливается требованиями обновлённой нормативно-правовой базы. С 1 сентября 2026 года вступают в силу новые санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.2.4283-26, устанавливающие обязательные требования к организациям отдыха и оздоровления детей. Программа учитывает эти требования в части организации питания, режима дня, санитарно-гигиенического контроля и профилактических мероприятий.

1.2. Понятие здоровьесберегающих технологий

В контексте настоящей программы под **здоровьесберегающими технологиями** понимается совокупность методов, приёмов, форм и средств организации образовательно-оздоровительного процесса, которые:

- обеспечивают безопасные и комфортные условия пребывания ребёнка в лагере;
- не наносят вреда здоровью, а напротив - способствуют его укреплению;
- формируют у ребёнка ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- развивают навыки саморегуляции, личной гигиены и безопасного поведения;
- создают предпосылки для устойчивого следования принципам здорового образа жизни после завершения лагерной смены.

Здоровьесберегающие технологии в детском оздоровительном лагере реализуются по нескольким взаимосвязанным направлениям: санитарно-гигиеническому, медицинско-профилактическому, физкультурно-

оздоровительному, психолого-педагогическому, экологическому и социально-адаптационному.

1.3. Научно-методологические подходы

Программа базируется на следующих методологических подходах.

Системно-деятельностный подход рассматривает здоровье ребёнка не как статичное состояние, а как результат активного взаимодействия субъекта с окружающей средой. Здоровьесбережение осуществляется не «для ребёнка» и не «вместо ребёнка», а вместе с ним - через его включение в разнообразные виды деятельности, требующие проявления субъектной позиции.

Принцип природосообразности предполагает учёт возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей детей при планировании нагрузок, режимных моментов и оздоровительных процедур. Вся деятельность лагеря строится в соответствии с естественными биоритмами детского организма.

Аксиологический подход акцентирует формирование у ребёнка ценности здоровья как одной из базовых жизненных ценностей. Это достигается не через декларативные призывы, а через создание ситуаций, в которых ребёнок на собственном опыте убеждается в преимуществах здорового образа жизни.

Средовой подход рассматривает оздоровительный лагерь как специально организованную среду, все элементы которой - от архитектурно-планировочных решений до межличностных отношений - работают на укрепление здоровья. Лагерь «Юность» с его спортивными полями является естественной развивающей и оздоравливающей средой.

Компетентностный подход ориентирует программу на формирование у детей конкретных навыков и компетенций: умения организовывать свой режим дня, выбирать полезные продукты, соблюдать гигиену, регулировать эмоциональное состояние, безопасно взаимодействовать со сверстниками.

1.4. Нормативно-правовая база

Программа разработана с учётом:

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18, утверждающего СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (требования к организации питания) ;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Устава ДОЛ «Чайка» и локальных нормативных актов учреждения.

Особо отмечается, что обновлённые санитарные правила устанавливают требования к эксплуатации зданий, помещений, оборудования и территории организаций отдыха детей, а также к организации питания и медицинского сопровождения . Программа учитывает эти требования как обязательную основу для планирования всех мероприятий.

2. Целевой компонент программы

2.1. Цель программы

Создание в ДОЛ «Чайка» целостной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей укрепление физического, психического и социального здоровья детей в период лагерной смены и формирование у них устойчивых навыков здорового образа жизни.

2.2. Задачи программы

1. **Организационно-средовые:** обеспечить соответствие условий пребывания детей в лагере действующим санитарно-гигиеническим нормам и требованиям безопасности.
2. **Медико-профилактические:** организовать систематический мониторинг состояния здоровья детей, профилактику заболеваемости и травматизма.
3. **Физкультурно-оздоровительные:** максимально эффективно использовать имеющуюся спортивную инфраструктуру (футбольное, баскетбольное, волейбольное поля) для организации ежедневной двигательной активности детей с учётом их возраста и интересов.
4. **Питательно-гигиенические:** обеспечить полноценное сбалансированное питание и соблюдение питьевого режима, соответствующих возрастным потребностям детского организма.
5. **Психолого-педагогические:** создать благоприятный психологический климат, обеспечить психологическую поддержку и обучение детей навыкам саморегуляции.
6. **Ценностно-мотивационные:** сформировать у детей осознанное отношение к здоровью как к ценности, развить внутреннюю мотивацию к следованию принципам ЗОЖ.
7. **Экологические:** использовать природную среду лагеря и прогулки для укрепления здоровья и формирования экологической культуры.

8. **Просветительские:** организовать информационно-просветительскую работу с детьми по вопросам здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и безопасного поведения.

2.3. Ожидаемые результаты

По завершении лагерной смены предполагается достижение следующих результатов:

- **На уровне детей:** улучшение психоэмоционального состояния, повышение уровня двигательной активности, освоение новых спортивных навыков, знание базовых принципов здорового питания и режима дня, снижение уровня тревожности, приобретение навыков конструктивного общения.
- **На уровне педагогического коллектива:** повышение компетентности в вопросах здоровьесбережения, овладение современными технологиями оздоровительной работы, систематизация деятельности по формированию ЗОЖ.
- **На уровне лагеря как institution:** создание устойчивой здоровьесберегающей среды, снижение уровня заболеваемости в период смены, повышение удовлетворённости детей и родителей качеством оздоровительных услуг.

3. Содержательный компонент программы

3.1. Направление 1: Организация здорового питания и питьевого режима

Теоретическое обоснование. Рациональное питание является фундаментальным фактором, определяющим рост, развитие и состояние здоровья ребёнка. В условиях оздоровительного лагеря, когда ребёнок находится вне дома, ответственность за организацию его питания полностью ложится на учреждение. Пятиразовое питание с интервалами между приёмами пищи не более 4 часов обеспечивает стабильный уровень глюкозы в крови, поддерживает работоспособность и эмоциональную устойчивость детей.

Содержание деятельности.

Организуется регулярное пятиразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) в соответствии с утверждённым цикличным меню, разработанным на основе физиологических норм потребления пищевых веществ и энергии для детей различных возрастных групп. Меню составляется с учётом принципов разнообразия, сезонности и обязательного включения в рацион свежих овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы, злаков.

Питьевой режим организуется бесперебойно: обеспечивается постоянный доступ детей к чистой питьевой воде (кулеры в корпусах и на территории), а также предлагаются полезные напитки - компоты из сухофруктов, травяные чаи, натуральные соки, витаминизированные напитки. Газированные напитки и продукты с высоким содержанием сахара ограничиваются или исключаются.

Педагогический состав проводит систематические беседы о культуре питания, значении витаминов, вреде фастфуда и продуктов с избытком сахара. Формирование культуры питания рассматривается не как изолированная задача, а как составная часть общей воспитательной работы.

3.2. Направление 2: Физическое воспитание и двигательная активность

Теоретическое обоснование. Двигательная активность - ключевой фактор оздоровления в условиях лагеря. Гиподинамия, характерная для современного школьника, особенно пагубно сказывается в период каникул, когда исчезает даже минимальная школьная физическая нагрузка. Лагерь «Юность», располагающий футбольным, баскетбольным и волейбольным полями, имеет объективные инфраструктурные преимущества для организации разнообразной двигательной деятельности. Эти три вида спорта - футбол, баскетбол и волейбол - являются командными, что дополнительно решает задачи социальной адаптации и формирования коммуникативных навыков.

Содержание деятельности.

Утренняя зарядка проводится ежедневно на открытом воздухе (при благоприятных погодных условиях) продолжительностью 15–20 минут. Комплексы упражнений варьируются по дням смены, включают общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию и дыхательную гимнастику. Музыкальное сопровождение создаёт положительный эмоциональный фон.

Спортивные игры и соревнования на футбольном, баскетбольном и волейбольном полях организуются ежедневно в дневное время (с учётом инсоляционного режима). Форматы работы:

- *Футбол:* мини-футбол 3×3, 5×5; турниры между отрядами; эстафеты с элементами футбольной техники; «весёлые старты» на футбольном поле.
- *Баскетбол:* стритбол (баскетбол 3×3), турниры по броскам в кольцо, эстафеты с ведением мяча, командные конкурсы.
- *Волейбол:* пионербол для младших возрастов, классический волейбол для старших, эстафеты с элементами подач и приёма мяча.

Спортивные секции и мастер-классы функционируют ежедневно. В зависимости от интересов детей и квалификации инструкторов организуются: секция общей физической подготовки, секция футбола, секция волейбола,

секция баскетбола, а также секция настольного тенниса (при наличии инвентаря).

Подвижные игры и «часы игры» - для младших отрядов и в качестве альтернативы для детей, не склонных к командным видам спорта. Используются русские народные игры, современные подвижные игры с мячом, игры на внимание и координацию.

Индивидуальный подход. При организации физических нагрузок учитывается состояние здоровья каждого ребёнка (на основании медицинского допуска), уровень физической подготовленности и субъективные предпочтения. Дети с ограничениями по здоровью привлекаются к посильной активности (судейство, помощь в организации, упражнения ЛФК по назначению врача).

3.3. Направление 3: Медико-профилактические мероприятия

Теоретическое обоснование. Медицинское сопровождение в оздоровительном лагере выполняет двоякую функцию: с одной стороны, обеспечивает безопасность пребывания ребёнка (профилактика инфекций, травм, обострений хронических заболеваний), с другой - создаёт базу для оценки эффективности оздоровительной программы через мониторинг антропометрических и функциональных показателей.

Содержание деятельности.

Входная и выходная диагностика. В начале и в конце смены проводится оценка физического развития детей: измерение роста, веса, окружности грудной клетки, жизненной ёмкости лёгких, динамометрии. Оценивается также субъективное самочувствие, качество сна, аппетит.

Ежедневный медицинский контроль. Медицинский работник осуществляет осмотр детей в утренние часы (выборочно и по показаниям), контролирует соблюдение санитарно-гигиенических норм в корпусах и столовой, ведёт учёт обращений за медицинской помощью.

Профилактика инфекционных заболеваний. Проводится систематическая обработка территории против насекомых и клещей (особенно

в лесной зоне, если таковая имеется), контроль качества питьевой воды, соблюдение правил личной гигиены детьми. При выявлении инфекционного заболевания проводятся изоляционные и карантинные мероприятия в соответствии с санитарными правилами.

Профилактика травматизма. Инструктажи по технике безопасности перед каждым спортивным мероприятием, контроль состояния спортивного инвентаря и покрытий полей, обучение детей правилам безопасного поведения в спортивных играх.

Витаминизация. По согласованию с медицинским работником и с учётом рекомендаций педиатрической службы проводится витаминизация блюд (например, аскорбиновая кислота в компотах) в периоды повышенного риска простудных заболеваний.

3.4. Направление 4: Психологическая поддержка и релаксация

Теоретическое обоснование. Психоэмоциональное состояние ребёнка в условиях временного детского коллектива подвержено значительным колебаниям. Адаптационный период (первые 3–4 дня смены), межличностные конфликты, тоска по дому - типичные факторы стресса, снижающие эффективность оздоровительной работы. Психологическая поддержка и обучение навыкам саморегуляции являются необходимым компонентом здоровьесбережения.

Содержание деятельности.

Адаптационные мероприятия. В первые дни смены организуются игры на знакомство, тимбилдинг, создание «отрядного уголка» и традиций отряда. Педагоги-психологи проводят беседы о правилах общения, толерантности, способах разрешения конфликтов.

Релаксационные практики. Ежедневно перед сном проводятся «рефлексивные круги», минуты тишины, упражнения на дыхательную релаксацию. В дневное время могут использоваться элементы музыкотерапии (спокойная музыка во время творческих занятий), арт-терапии (рисование, лепка, коллажирование).

Индивидуальное консультирование. Педагог-психолог или специально подготовленный педагог доступен для индивидуальных бесед с детьми, испытывающими эмоциональный дискомфорт. Обеспечивается конфиденциальность и доброжелательная атмосфера.

Тренинги коммуникативных навыков. Для средних и старших отрядов проводятся групповые занятия, направленные на развитие эмпатии, навыков конструктивного разрешения конфликтов, умения говорить «нет» в ситуациях давления сверстников.

Создание «безопасной среды». Особое внимание уделяется профилактике буллинга, exclusion и иных форм психологического насилия. Принята политика нетерпимости к любым проявлениям агрессии; педагоги проходят инструктаж по раннему выявлению признаков психологического неблагополучия.

3.5. Направление 5: Экологическое воспитание и оздоровление природной средой

Теоретическое обоснование. Пребывание на природе - один из мощнейших оздоровительных факторов загородного лагеря. Фитонциды, выделяемые деревьями, ионизированный воздух, естественная инсоляция, зрительная разгрузка (отсутствие «городского» визуального шума) - всё это оказывает комплексное положительное воздействие на организм ребёнка. Одновременно природная среда является образовательным пространством для формирования экологической культуры и ответственного отношения к окружающему миру.

Содержание деятельности.

Ежедневные прогулки и экскурсии. Организуются пешие прогулки по территории лагеря и прилегающей лесопарковой зоне. Продолжительность и маршрут варьируются в зависимости от возраста. Прогулки сочетают двигательную активность с наблюдениями за природой, беседами, играми на свежем воздухе.

Экологические акции. Проводятся мероприятия по благоустройству территории: посадка цветов на клумбах, уход за растениями, изготовление и развешивание кормушек для птиц, уборка мусора (в форме экологического квеста). Эти акции формируют у детей чувство ответственности за среду и дают опыт созидательной деятельности.

Образовательные занятия. В рамках лагерной программы проводятся беседы и викторины на экологические темы: «Лес - наше богатство», «Правила поведения в природе», «Растения-лекари», «Животные нашего края». Занятия проходят в интерактивной форме, с элементами исследования.

«Зелёные» практики в режиме дня. По возможности организуется сон на верандах или при открытых окнах (в тёплую погоду), приём пищи на открытых террасах, занятия творчеством на свежем воздухе.

3.6. Направление 6: Формирование полезных привычек и профилактика вредных

Теоретическое обоснование. Формирование здоровых привычек наиболее эффективно в подростковом и младшем школьном возрасте, когда поведенческие паттерны ещё не закрепились. Лагерная смена предоставляет уникальную возможность для интенсивного «погружения» в среду, где здоровое поведение является нормой и поддерживается коллективом. Принципиально важно, что формирование полезных привычек происходит не через запреты и морализаторство, а через позитивное подкрепление, личный пример и создание ситуаций успеха.

Содержание деятельности.

Режим дня как инструмент формирования привычек. Соблюдение чёткого, но не жёсткого распорядка дня (подъём, зарядка, завтрак, занятия, обед, тихий час для младших, спортивные мероприятия, ужин, вечерние мероприятия, отбой) само по себе является здоровьесберегающей технологией. Ребёнок привыкает к ритмичной организации жизни, что положительно сказывается на качестве сна, аппетите и работоспособности.

Гигиеническое воспитание. Ежедневно контролируется соблюдение детьми правил личной гигиены: утренние и вечерние гигиенические процедуры, мытьё рук перед едой, уход за одеждой и обувью. Проводятся беседы о значении гигиены для здоровья, о правильном уходе за кожей, волосами, полостью рта.

Профилактика вредных привычек. Организуются профилактические беседы, просмотры видеоматериалов, интерактивные занятия, посвящённые последствиям курения, употребления алкоголя и психоактивных веществ. Акцент делается на формировании навыков отказа и критического отношения к рекламе и давлению сверстников.

Пропаганда здорового образа жизни через позитивные примеры. В программу включаются встречи с интересными людьми (спортсменами, врачами, волонтёрами), которые делятся своим опытом здорового образа жизни. Организуются конкурсы и мероприятия, где здоровье и физическая форма выступают как ценность («Самый спортивный отряд», «День здоровья»).

Формирование информационной грамотности в вопросах здоровья. Дети учатся критически оценивать информацию о здоровье, распространяемую через интернет и СМИ, отличать научно обоснованные рекомендации от мифов и манипуляций.

3.7. Направление 7: Работа с родителями и преемственность

Теоретическое обоснование. Оздоровительный эффект лагерной смены может быть нивелирован, если после возвращения домой ребёнок возвращается в среду, не поддерживающую здоровые привычки. Для обеспечения устойчивости результатов необходима работа с родителями и подготовка ребёнка к переносу полученного опыта в домашние условия.

Содержание деятельности.

Информационное сопровождение. Родители получают информацию о программе здоровьесбережения лагеря, о режиме дня, питании, спортивных

мероприятиях. Организуется «родительский день» (или онлайн-формат), в рамках которого родители могут ознакомиться с условиями пребывания детей.

Консультативная поддержка. Педагоги и медицинские работники дают родителям рекомендации по поддержанию здоровых привычек ребёнка после смены: режим сна, двигательная активность, питание.

Обратная связь. По окончании смены родителям предоставляется информация об индивидуальных достижениях ребёнка, его участии в спортивных мероприятиях, динамике самочувствия. Это позволяет родителям увидеть результаты оздоровительной работы и продолжить её в семье.

4. Организационно-управленческое обеспечение

4.1. Кадровое обеспечение

Эффективность программы определяется квалификацией и мотивацией сотрудников лагеря. К реализации здоровьесберегающих технологий привлекаются:

- **Директор лагеря** - общее руководство и координация, обеспечение ресурсной базы.
- **Заместитель директора по воспитательной работе** - планирование и организация оздоровительных и спортивных мероприятий.
- **Инструкторы по физической культуре** - проведение зарядки, спортивных занятий, соревнований, секций. Наличие трёх спортивных полей предполагает наличие как минимум двух инструкторов, способных обеспечить одновременную работу на разных площадках.
- **Медицинский работник (врач или медсестра)** - медицинское сопровождение, профилактика, мониторинг здоровья.
- **Педагог-психолог** - психологическая поддержка, адаптационные мероприятия, тренинги.
- **Воспитатели и вожатые** - ежедневная работа с детьми, контроль режима дня, гигиеническое воспитание, организация подвижных игр и прогулок.
- **Пищеблок** - организация питания в соответствии с санитарными нормами.

Все сотрудники проходят инструктаж по вопросам охраны здоровья детей, оказания первой помощи, профилактики травматизма и инфекционных заболеваний.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Спортивная инфраструктура. Лагерь располагает футбольным, баскетбольным и волейбольным полями. Необходимо обеспечить:

- исправность спортивного инвентаря (мячи, сетки, разметка);

- безопасность покрытий (отсутствие ям, посторонних предметов, должный уровень травяного покрытия на футбольном поле);
- наличие аптечек первой помощи на каждом спортивном объекте;
- достаточное количество питьевой воды на спортивных площадках.

Медицинский пункт. Оснащение в соответствии с требованиями к медицинскому обеспечению детских лагерей: помещения для приёма, изолятор, лекарственные средства, перевязочные материалы, инструментарий для антропометрии и функциональной диагностики.

Помещения для релаксации и психологической разгрузки. Комната или уголок с мягкой мебелью, аудиоаппаратурой для музыкотерапии, материалами для арт-терапии.

Инфраструктура питания. Столовая, соответствующая требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 , укомплектованная оборудованием для приготовления и хранения пищи, мытья посуды, соблюдения температурного режима.

4.3. Финансовое обеспечение

Реализация программы осуществляется в рамках бюджетного финансирования ДОЛ «Чайка» и внебюджетных источников. Основные статьи расходов:

- оплата труда сотрудников (медицинский работник, инструкторы по физической культуре, психолог);
- приобретение спортивного инвентаря и оборудования;
- приобретение расходных материалов для медицинского пункта;
- обеспечение питьевого режима (кулеры, вода);
- организация питания (продукты, витаминизация);
- методическое обеспечение (пособия, раздаточные материалы).

5. Мониторинг и оценка эффективности программы

5.1. Критерии эффективности

Программа считается эффективной, если:

1. **Санитарно-гигиенические и организационные критерии:** отсутствие вспышек инфекционных заболеваний, случав массовых пищевых отравлений, травм, связанных с нарушением техники безопасности при проведении спортивных мероприятий.

2. **Медицинские критерии:** стабилизация или улучшение антропометрических и функциональных показателей у детей (по данным входной и выходной диагностики), снижение числа обращений к медицинскому работнику по поводу обострений хронических заболеваний.

3. **Педагогические критерии:** высокий уровень удовлетворённости детей участием в спортивных и оздоровительных мероприятиях (по данным опросов), освоение детьми новых спортивных навыков, знание базовых принципов ЗОЖ.

4. **Психологические критерии:** благоприятный психологический климат в отрядах, отсутствие серьёзных конфликтов, снижение уровня тревожности у детей.

5. **Социальные критерии:** положительные отзывы родителей, отсутствие обоснованных жалоб на организацию оздоровительного процесса.

5.2. Методы мониторинга

- **Антропометрия и функциональная диагностика** (в начале и конце смены).
- **Ежедневный медицинский учёт** обращений и случаев заболеваний.
- **Педагогическое наблюдение** за участием детей в спортивных мероприятиях, их активностью и эмоциональным состоянием.
- **Анкетирование детей** (в середине и конце смены) на предмет удовлетворённости, самочувствия, знаний о ЗОЖ.
- **Анкетирование родителей** по окончании смены.
- **Анализ отрядной документации** (отрядные дневники, «экраны здоровья», результаты соревнований).

5.3. Формы отчётности

По окончании каждой смены готовится **аналитический отчёт**, включающий:

- статистические данные по заболеваемости;
- результаты мониторинга физического развития;
- данные анкетирования;
- описание проведённых мероприятий и их охвата;
- выводы об эффективности и предложения по коррекции программы.

Отчёт рассматривается на педагогическом совете лагеря и служит основой для совершенствования программы к следующей смене.

6. Календарно-тематическое планирование (примерное, на смену 21 день)

День смены	Ключевые здоровьесберегающие мероприятия
1–3 (адаптационный)	Диагностика здоровья, инструктажи, знакомство с режимом дня и правилами гигиены, игры на знакомство, «Весёлые старты» на футбольном поле, вечерние рефлексивные круги
4–7	Утренняя зарядка (ежедневно), турнир по мини-футболу между отрядами, «День здоровья» (баскетбольные конкурсы), беседы о питании, психологический тренинг «Учимся общаться»
8–11	Волейбольный турнир (пионербол для младших, волейбол для старших), эстафеты на футбольном поле, экскурсия в лес, беседа «Зелёная аптека», арт-терапевтическое занятие
12–15	Баскетбольный турнир (стритбол), «Футбольный фестиваль», профилактическая беседа о вреде вредных привычек, конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ», вечер подвижных игр
16–19	«Малые олимпийские игры» (комбинированные соревнования с использованием всех трёх полей), беседа о режиме дня и сне, музыкотерапия, итоговое анкетирование
20–21 (заключительный)	Итоговая диагностика, «Олимпийский бал» с награждением, рефлексия опыта, подготовка

День смены	**Ключевые здоровьесберегающие мероприятия**
	рекомендаций для детей и родителей

Примечание: конкретное наполнение дней корректируется с учётом погоды, возрастного состава отрядов и текущих задач смены.

7. Риски реализации программы и способы их минимизации

Риск	**Способ минимизации**
Неблагоприятные погодные условия, препятствующие занятиям на открытых площадках	Наличие плана «Б»: использование помещений для подвижных игр, настольного тенниса, творческих и релаксационных занятий; гибкое перепланирование спортивных мероприятий
Травмы при занятиях на спортивных полях	Систематический контроль состояния покрытий и инвентаря; инструктажи; наличие аптечек; присутствие инструктора или медицинского работника на всех мероприятиях
Низкая мотивация части детей к участию в спортивных мероприятиях	Предложение альтернативных форм активности (судейство, помощь в организации, «группа поддержки»); использование игровых и соревновательных форматов с элементами творчества
Конфликты в детском коллективе	Работа психолога, тренинги коммуникации, оперативное реагирование вожатых; профилактика буллинга
Отказ родителей от участия в преемственности оздоровительных практик	Информационная работа, предоставление конкретных рекомендаций, демонстрация

Риск	Способ минимизации
	результатов
Сезонный рост заболеваемости	Витаминизация, закаливающие процедуры (по показаниям), своевременная изоляция заболевших, санитарный контроль

Заключение

Программа реализации комплекса здоровьесберегающих технологий в ДОЛ «Чайка» представляет собой целостную систему, охватывающую все основные аспекты жизнедеятельности ребёнка в лагере. Она опирается на современные научные представления о здоровье, учитывает требования обновлённой нормативно-правовой базы и максимально использует имеющуюся инфраструктуру лагеря - футбольное, баскетбольное и волейбольное поля.

Ключевая идея программы состоит в том, что здоровье ребёнка не является результатом отдельных, пусть даже и полезных, мероприятий. Оно формируется в целостной среде, где каждый элемент - от качества питания до психологического климата - работает на укрепление физического и душевного благополучия. Лагерная смена - это не просто «перерыв» в жизни ребёнка; это мощный ресурс для формирования здоровых привычек, которые он пронесёт через год и, возможно, через всю жизнь.

Программа носит открытый характер и предполагает постоянное совершенствование на основе мониторинга и обратной связи. Её реализация требует слаженной работы всего коллектива лагеря, поддержки со стороны родителей и, что самое важное, активного участия самих детей, которые являются не объектами оздоровления, а субъектами собственного здоровьесбережения.