

«УТВЕРЖДАЮ»
 Руководитель М.В. Протасова
 название организации
 Приказ № 01 от «01» 06 2026 г.
 Подпись Протасова М.В.
 фио



КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА 1 СМЕНУ «Олимпийские надежды: код здоровья» С 22.06 ПО 3.07.2026

ПОНЕДЕЛЬНИК Команда Мечты	ВТОРНИК История	СРЕДА Супергерои	ЧЕТВЕРГ QR-код	ПЯТНИЦА Фитнес легенда	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
22.06.26 9.00-10.00 Прием, правила, запуск 10.00-11.00 ЗОЖ-трекеров Спортивная зарядка + ОФП 11.00-12.00 Тимбилдинг «Команда мечты» (Приложение 1): игры на знакомство 12.30-13.00 Обед, рефлексия, первые «Фит-коины»	23.06.26 9.00-10.00 Инструктаж по ПДД и безопасности в городе 10.00-11.00 Танцевальная зарядка + «Здоровые ножки» 11.00-12.00 Экскурсия по историческим местам г. Йошкар-Ола 12.30-13.00 Обед, разбор экскурсии, выдача жетонов	24.06.26 9.00-10.00 Урок здоровья: материалы здоровое- питание.рф 10.00-11.00 Дыхательная зарядка + «Здоровые спинки» 11.00-12.00 Игротерапия: ролевая игра «Пресс- конференция супергероев» 12.30-13.00 Обед, подсчет ЗОЖ- трекеров	25.06.26 9.00-10.00 Беседа о гигиене и спортивном режиме 10.00-11.00 Беговая зарядка + комплекс «Зоопарк» 11.00-12.00 Спортивно-цифровой квест «QR-код: В поисках здоровья» 12.30-13.00 Обед, награждение фит- коинами за квест	26.06.26 9.00-10.00 Онлайн-инструктаж по безопасности на дорогах 10.00-11.00 Игровая зарядка + круговая тренировка 11.00-12.00 Информационный час: Встреча с М. Зыковой (фитнес- клуб «Астрон») 12.30-13.00 Обед, автограф-сессия, итоги недели		
ПОНЕДЕЛЬНИК Спортивные объекты	ВТОРНИК Фитнес-хвостики	СРЕДА Мой фитнес день	ЧЕТВЕРГ Будь первым	ПЯТНИЦА ЗОЖ		
29.06.26 9.00-10.00 Утренний чек-ап, планирование дня 10.00-11.00	30.06.26 9.00-10.00 Минутка здоровья с сайтом здоровое- питание.рф	01.07.26 9.00-10.00 Настрой на день, гигиеническая беседа 10.00-11.00	02.07.26 9.00-10.00 Проверка ЗОЖ- трекеров, подготовка к ГТО 10.00-11.00	03.07.26 9.00-10.00 Итоговый сбор отряда, аукцион призов 10.00-11.00		

Спортивная зарядка + ОФП 11.00-12.00 Экскурсия по спортивным объектам г. Йошкар-Ола 12.30-13.00 Обед, спортивные итоги дня	10.00-11.00 Танцевальная зарядка + «Здоровые ножки» 11.00-12.00 Подвижные игры: запуск игры «Фитнес-хвостики» на координацию 12.30-13.00 Обед, награждение самых ловких	Дыхательная зарядка + «Здоровые спинки» 11.00-12.00 Арт-терапия: лепка и коллажи «Мой фитнес-день» (снятие усталости) 12.30-13.00 Обед, психологический шеринг	Беговая зарядка (Движение первых) + скоростные тесты 11.00-12.00 Физкультурный интенсив: «Веселые старты» и пред-сдача ГТО 12.30-13.00 Обед, подсчет командных баллов	Игровая зарядка + финальный ОФП-тест 11.00-12.00 Финал проекта «Семейный ЗОЖ-трекер», подсчет всех «Фит-коины» 12.30-13.00 Обед, торжественное закрытие смены		
---	---	---	---	---	--	--

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель *И.П. Протасова М.В.*

Приказ № *06* от *06* 2026 г.

Подпись *И.П. Протасова М.В.*
М.П. Протасова Мария Владимировна ф.и.о.



КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА 2 СМЕНУ «Эко-патруль: в гармонии с природой»

Направленность: Экологическая культура, укрепление мышечного корсета, развитие эмпатии через заботу о природе.

. С 06.07 ПО 17.07.2026

ПОНЕДЕЛЬНИК Знакомство	ВТОРНИК Эко-тропа	СРЕДА Здоровое питание	ЧЕТВЕРГ Зоопарк	ПЯТНИЦА Птицы	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
6.07.26	7.07.26	8.07.26	9.07.26	10.07.26		
Сбор отряда, правила бережного отношения к экологии Игровая зарядка + ОФП Тимбилдинг «Команда мечты»: коммуникативная игра «Зеркало эмоций» Обед, рефлексия настроения	Инструктаж перед выходом на природу Дыхательная зарядка + комплекс «Зоопарк» Экскурсия по территории Дендрария (изучение растений) Обед, эко-выводы, раздача валюты	Разбор эко-привычек и питания по здоровое-питание.рф Танцевальная зарядка + «Здоровые ножки» Игротерапия: большая подвижная игра «Фитнес-хвостики» Обед, заполнение трекеров	Правила безопасного поведения с животными Спортивная зарядка + «Здоровые спинки» Акции по защите животных: посещение зоопарка Обед, обмен впечатлениями	Мастер-класс по эко-безопасности Беговая зарядка + круговая тренировка Практикум доброты: Изготовление кормушек для птиц Обед, развешивание кормушек в парке		
ПОНЕДЕЛЬНИК Посадка деревьев 13.07.26	ВТОРНИК Пирамида питания 14.07.26	СРЕДА Будь Первым 15.07.26	ЧЕТВЕРГ Эко-коллаж 16.07.26	ПЯТНИЦА Эко-патруль 17.07.26		
Инструктаж по технике безопасности при благоустройстве Дыхательная зарядка + ОФП	Беседа о чистой воде, работа с проектами Танцевальная зарядка + «Здоровые ножки»	Эко-линейка, проверка питьевого режима Беговая зарядка(Будь первым) + комплекс «Зоопарк»	Настрой на защиту проектов, психогигиена Спортивная зарядка + «Здоровые спинки»	Финальный эко-шеринг, обмен валюты Игровая зарядка + веселые эстафеты		

Акция по благоустройству территории и посадке деревьев Обед, поощрение за трудолюбие	Запуск эко-исследования «Пирамида моего питания» по Роспотребнадзору Обед, командные «Фит-коины»	Эко-выход: уборка природной зоны в формате ролевой игры Обед, эко-рефлексия	Арт-терапия: создание эко-коллажей из природных материалов Обед, снятие напряжения	Защита проектов «Пирамида моего питания» , закрытие смены Обед, награждение эко-патруля		
--	--	---	---	---	--	--

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель

Приказ № от «06» 06 2026 г.

Подпись



КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА 3 СМЕНУ «Движение первых-активное лето»

Направленность: Патриотическое воспитание, основы первой помощи, выносливость, история Отечества.

. С 20.07.26 ПО 31.07.26

ПОНЕДЕЛЬНИК Команда мечты 20.07.26	ВТОРНИК Мы - первые 21.07.26	СРЕДА Первая помощь 22.07.26	ЧЕТВЕРГ Орлятский круг 23.07.26	ПЯТНИЦА Будь первым 24.07.26	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Прием, деление на экипажи, кодекс отряда Спортивная зарядка "Будь первым" + строевые упражнения Тимбилдинг «Команда мечты»: игра на лидерство «Теневой лидер» Обед, боевой листок, фит-коины	Патриотический инструктаж "Мы-первые", подготовка к выходу Беговая зарядка "Будь первым" + ОФП Дни воинской славы России: экскурсия к Мемориалу Обед, минута памяти, обсуждение	Беседа «Питание богатырей» по здоровое-питание.рф Дыхательная зарядка "будь в движении" + «Здоровые спинки» Обучение навыкам оказания первой помощи (теория + практика) Обед, отработка перевязок	Беседа по безопасности, подготовка к кинозалу Танцевальная зарядка + «Здоровые ножки» Просмотр и обсуждение отечественного кинофильма «Сын полка» Обед, разбор характера героя	Разбор тактики игры, распределение ролей Игровая зарядка + круговая тренировка Военно-спортивная игра «Зарница» (Этап 1: Тактический квест) Обед, экватор смены, фит-коины		
ПОНЕДЕЛЬНИК Двигайся! 27.07.26	ВТОРНИК Медиа - первых 28.07.26	СРЕДА Игры Первых 29.07.26	ЧЕТВЕРГ Орлятский круг 30.07.26	ПЯТНИЦА ГТО 31.07.26	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Утренний сбор штаба, анализ ошибок Спортивная зарядка (движение первых) + скоростные тесты	Подготовка к кинолекторию, инструктаж Беговая зарядка + комплекс «Зоопарк»	Навыки самообслуживания и дисциплины Дыхательная зарядка + «Здоровые спинки»	Подготовка к финалу, историческая минутка Танцевальная зарядка + «Здоровые ножки»	Финальный смотр строя и песни Игровая зарядка + сдача нормативов ОФП		

Военно-спортивная игра «Зарница» (Этап 2: Финал и полоса препятствий) Обед, награждение победителей	Просмотр и обсуждение х/ф «Тимур и его команда» Обед, беседа о тимуровском движении	Игротерапия: ролевая фитнес-игра «Космическое агентство» Обед, космические «Фит-коины»	Просмотр и обсуждение шедевра кино «Судьба человека» Обед, глубокая рефлексия, разгрузка	Сдача нормативов ГТО, подведение общих итогов, закрытие смены Обед, выдача памятных медалей		

«УТВЕРЖДАЮ»
 Руководитель И.А. Прохасова М.В.
 Приказ № 2 от «01» 2026 г.
 Подпись И.А. Прохасова М.В.
 МП И.А. Прохасова
 ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «СЛОВО»
 ОГРН 313121503600014
 ИНН 721510881346

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА 4 смену «Ритмы улиц: Арт-Фитнес»

Направленность: Креативность, визуальная культура, леттеринг, правильная осанка и координация.

С 03.08 ПО 14.08.2026

ПОНЕДЕЛЬНИК Знакомство	ВТОРНИК Граффити	СРЕДА Леттеринг	ЧЕТВЕРГ Будь первым	ПЯТНИЦА Игротерапия	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Правила творческой лаборатории, раздача трекеров Танцевальная зарядка + ОФП Запуск медиа-проекта «Фитнес-гид: 3 шага к ровной осанке» Обед, планирование раскадровки	Беседа о безопасности при движении по арт-маршрутам Спортивная зарядка + «Здоровые спинки» Экскурсия по городу с поиском и анализом граффити Обед, разбор шрифтов, фит-коины	Беседа «Как еда влияет на кожу и рост» (здоровое-питание.рф) Дыхательная зарядка + комплекс «Зоопарк» Мастер-класс по леттерингу (основы каллиграфии и композиции) Обед, выставка первых эскизов	Беседа: осанка и гаджеты, подготовка к съемкам Беговая зарядка + «Здоровые ножки» Съемка видеоматериалов для медиа-проекта «Фитнес-гид» Обед, отбор удачных дублей	Разбор командных ролей, утренняя коммуникация Игровая зарядка + круговая тренировка Игротерапия: большая психологическая игра «Теневой лидер» Обед, экватор смены, жетоны		
ПОНЕДЕЛЬНИК Пишем красиво	ВТОРНИК Ритм и слово	СРЕДА Арт-терапия	ЧЕТВЕРГ Фитнес-хвостики	ПЯТНИЦА Фитнес-гид	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Разбор стилей современного шрифта, инструктаж Танцевальная зарядка + «Здоровые спинки» Мастер-класс по леттерингу (создание	Работа с сайтом Роспотребнадзора, полезный перекус Спортивная зарядка + «Здоровые ножки» Интеграционная игра «Ритм и Слово: Уличная Классика»	Психологический настрой, гигиенический блок Дыхательная зарядка + комплекс «Зоопарк» Арт-терапия: снятие агрессии и усталости	Монтажная сессия, подготовка к показу Беговая зарядка + круговая тренировка Подвижная игротерапия: финальный турнир в «Фитнес-хвостики»	Сбор портфолио, подготовка к аукциону Игровая зарядка + ОФП-перформанс Защита медиа-проектов «Фитнес-гид» , подсчет фит-коинов, финал		

итогового отрядного постера)	Обед, разбор пластики тела	через свободное рисование	Обед, подсчет предфинальных баллов	Обед, закрытие смены		
Обед, презентация постеров		Обед, эмоциональный шеринг				

«УТВЕРЖДАЮ»
 Руководитель И.П. Протасов И.В.
 название организации
 Приказ № 06 от «06» 06 2026 г.
 Подпись И.П. Протасов И.В.
 МП И.П. Протасов И.В. И.В.
 ф.и.о.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА 5смену «Культурный код: Слово и Движение»

Направленность: Книжная культура, пластическое самовыражение, дружба народов и государственные молодежные движения.

С 17.08 ПО 28.08.2026

ПОНЕДЕЛЬНИК Знакомство	ВТОРНИК Слово и движение	СРЕДА Зеркало эмоций	ЧЕТВЕРГ Фестиваль дружбы народов	ПЯТНИЦА День Движения Первых	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Знакомство с концепцией, правила культурного отряда Игровая зарядка + ОФП Запуск проекта «Ритм и Слово: Живая Книга» (распределение ролей) Обед, рефлексия, фит-коины	Правила поведения в библиотеках и музеях Дыхательная зарядка + «Здоровые спинки» Экскурсия в Нац. Библиотеку: программа «Свитки, рукописи, книги...» + МК «Вокруг каллиграфии» Обед, обсуждение редких изданий	Беседа о национальных кухнях и здоровое-питание.рф Танцевальная зарядка + «Здоровые ножки» Тимбилдинг «Команда мечты»: коммуникативная игра «Зеркало эмоций» Обед, подготовка к фестивалю	Сбор участников, финальные репетиции Спортивная зарядка + комплекс «Зоопарк» Мероприятие — Фестиваль Дружбы Народов (презентации и игры) Обед, награждение за костюмы	Линейка, презентация ценностей Движения Первых Беговая зарядка + ОФП-эстафета День Движения Первых: «Быть в Движении! Быть Первым!» Обед, экватор смены, фит-коины Первых		
ПОНЕДЕЛЬНИК Знаменитости	ВТОРНИК Ритм и слово	СРЕДА Межгалактический фитнес	ЧЕТВЕРГ Арт-терапия	ПЯТНИЦА Живая книга	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Информационный час: «Замечательные люди — спортсмены РФ» Дыхательная зарядка + ОФП	ЗОЖ-минутка, обсуждение пластических этюдов Танцевальная зарядка + «Здоровые спинки»	Настрой на командную работу, гигиена Спортивная зарядка + «Здоровые ножки»	Генеральный прогон перформанса Беговая зарядка + комплекс «Зоопарк»	Финальный учет фит-койнтов Игровая зарядка + прощальный флешмоб		

Разбор спортивных биографий, командные подвижные игры Обед, спортивные итоги дня	Интеграционная игра «Ритм и Слово: Уличная Классика» (русский язык и тело) Обед, режиссерский разбор	Игротерапия: большая ролевая игра «Межгалактический фитнес» Обед, космическая валюта	Арт-терапия: создание декораций и масок для финальной сказки Обед, разгрузка перед финалом	Показ литературно-пластического проекта «Живая Книга» , закрытие лагеря Обед, прощальный огонек отряда		
---	--	---	---	--	--	--