

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель организации

Приказ № 2 от «01» июня 2026 г.

Подпись



МП

ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ИП Протасова Мария Владимировна Лагерь «Фитнес-
каникулы»**

I. Общие положения

1. Программа воспитательной работы лагеря «Фитнес-каникулы» ИП Протасова М.В (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 28.12.2024 №543-ФЗ и на основании Федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №209 от 17.03.2025. Данная Программа направлена на обеспечение единства воспитательного пространства, ценностно-целевого содержания воспитания и воспитательной деятельности в организациях отдыха детей и их оздоровления.
2. Программа направлена на сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей, к которым относятся жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.
3. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей участников, направлена на формирование у них патриотизма, социальной ответственности и уважения к многообразию культур народов России, а также развитие личностных качеств, способствующих успешной социализации, формированию экологического сознания и эстетического вкуса, развитию способностей к самовыражению в различных видах творчества и уважительного отношения к труду, укреплению ценности семьи, дружбы, труда и знаний, поддержанию физического и психологического здоровья.
4. Методологической основой разработки и реализации Программы воспитательной работы являются два основных подхода: системно-деятельностный и аксиологический.

Системно-деятельностный подход подразумевает организацию воспитательной деятельности, в которой главное место отводится активной, разносторонней, самостоятельной познавательной деятельности ребенка и специальным образом организованной совместной деятельности детей, вожатых и педагогических работников в условиях временного детского коллектива или временных детских групп, развитию их субъектной позиции.

Аксиологический подход подразумевает систему педагогических техник и методов, которые способствуют развитию у детей и молодежи нравственных качеств, ценностного восприятия мира, пониманию места ценностей в окружающей действительности, формированию стремления к непрерывному саморазвитию.

5. Принципы реализации Программы:

- принцип единого целевого начала воспитательной деятельности;
- принцип системности, непрерывности и преемственности воспитательной деятельности;
- принцип единства концептуальных подходов, методов и форм воспитательной деятельности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и их групп;
- принцип приоритета конструктивных интересов и потребностей детей;
- принцип реальности и измеримости итогов воспитательной деятельности.

II. Целевой раздел Программы

6. Целью Программы является создание условий для формирования у детей трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам, для самоопределения и социализации детей на основе социокультурных, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.
7. Задачами Программы являются:
 - создание единого воспитательного пространства организации отдыха детей и их оздоровления с иными организациями, осуществляющие воспитание и обучение детей;
 - внедрение современных методов и форм воспитательной деятельности, направленных на формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей в организации отдыха детей и их оздоровления в условиях временного детского коллектива;
 - использование ресурсного потенциала организации отдыха детей и их оздоровления для эффективной организации воспитательной работы.
8. При реализации цели Программы учитываются возрастные особенности участников смен лагеря “Фитнес-каникулы”:
 - 7 — 10 лет — дети младшего школьного возраста;

11 — 14 лет — дети среднего школьного возраста;

1. Конкретизация цели воспитательной работы применительно к возрастным особенностям детей позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты:
2. В воспитании детей младшего школьного возраста целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения участниками социально значимых знаний — базовых норм поведения и культурно-исторических традиций общества. Воспитание в этом возрасте направлено на формирование у детей представлений о гражданских, нравственных и эстетических ценностях, развивает чувство принадлежности к семье, коллективу и Родине.
3. В воспитании детей среднего школьного возраста целевым приоритетом является создание условий для развития социально значимых и ценностных отношений. Воспитательная работа в этом возрасте направлена на формирование самостоятельности в принятии решений, осознанного отношения к гражданским обязанностям, уважения к традициям и культурным ценностям, развивает способность к социальной активности и навыки взаимодействия с окружающими.
4. Разделы Программы раскрывают особенности формирования содержания воспитательной работы, а блоки «Мир», «Россия», «Человек» определяют ключевые сквозные векторы содержания инвариантных и вариативных модулей в воспитательной работе лагеря «Фитнес-каникулы»

III. Содержательный раздел

5. В основу каждого направления воспитательной работы в лагере «Фитнес-каникулы» заложены базовые ценности, которые способствуют всестороннему развитию личности и успешной социализации в современных условиях.

Основные направления воспитательной работы лагеря «Фитнес-каникулы» включают в себя:

гражданское воспитание: формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к многонациональному народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

патриотическое воспитание: воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;

духовно-нравственное воспитание: воспитание детей на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;

эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на развитие самостоятельности, трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: компонент здоровьесберегающей работы, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной и безопасной организации оздоровительного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, создание безопасной среды, освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

экологическое воспитание: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей; познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

6. В общем блоке реализации содержания «Мир» учитываются такие категории, как мировая культура, знакомство с достижениями науки с античных времен до наших дней, вклад российских ученых и деятелей культуры в мировую культуру и науку; знакомство с духовными ценностями человечества.

Конкретные Формы работы блока «Мир» написаны в инвариантных и вариативных модулях программы.

7. Содержание блока «Россия» отражает комплекс мероприятий, который основан на общероссийских ценностях.

В общем блоке реализации содержания «Россия» предлагаются пять комплексов мероприятий:

8. Первый комплекс мероприятий связан с народом России, его тысячелетней историей, общероссийской культурной принадлежностью и идентичностью, историческим единством народа России, общностью его исторической судьбы, памятью предков, передавших любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость.
9. Второй комплекс мероприятий связан с суверенитетом и безопасностью, защитой российского общества, народа России, памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества, сохранением исторической правды.
10. Третий комплекс мероприятий направлен на служение российскому обществу и исторически сложившемуся государственному единству, и приверженности Российскому государству и раскрывает многообразие национальностей России, российского общества: национальные общины, религии, культуры, языки.
11. Четвертый комплекс мероприятий связан с русским языком- государственным языком Российской Федерации.
12. Пятый комплекс мероприятий связан с родной природой (малой Родины, своего края, России), с ответственностью за сохранение природы перед будущими поколениями и бережным отношением в использовании природных ресурсов.

Конкретные Формы работы блока «Россия» написаны в инвариантных и вариативных модулях программы.

13. Общий блок реализации содержания «Человек» отражает комплекс мероприятий, направленных на воспитание культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности.

Конкретные Формы работы блока «Человек» написаны в инвариантных и вариативных модулях программы.

14. Инвариантные общие содержательные модули включают:
15. **Модуль «Спортивно-оздоровительная работа».**

Спортивно-оздоровительная работа в организации отдыха детей и их оздоровления включает в себя организацию оптимального двигательного режима с учетом возраста детей и состояния их здоровья. Физическое воспитание реализуется посредством следующих мероприятий:

1. Физкультурно-оздоровительные занятия, которые проводятся с детьми по графику: ОФП, здоровые ножки, здоровые спинки
2. Утренняя вариативная зарядка (спортивная, танцевальная, дыхательная, беговая, игровая);
3. Спортивно-массовые мероприятия: Веселые старты, сдача ГТО

4. Организация работы по знакомству с правилами здорового питания с использованием материалов официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «здоровое-питание.рф».

5. Информационный час «Жизнь замечательных людей- спортсмены РФ» Встреча с Зыковой Маргаритой- тренером Сети фитнес клубов “Астрон”. Тренер рассказывает о своих успехах в спорте и приводит примеры выдающихся спортсменов РФ.

Спортивно-оздоровительная работа строится во взаимодействии с медицинским персоналом с учетом возраста детей и показателей здоровья.

16. Модуль «Культура России».

Данный модуль реализуется в целях содействия формированию нравственной, ответственной, самостоятельно мыслящей, творческой личности, соотносится с задачами государственной политики в области интересов детей, а также в части поддержки и сохранения традиционных российских духовно-нравственных ценностей, а также является инструментом передачи свода моральных, этических и эстетических ценностей, составляющих ядро национальной российской самобытности, в деятельности организаций отдыха детей и их оздоровления.

В рамках реализации модуля проводятся следующие мероприятия:

1. Просмотр отечественных исторических кинофильмов (Сын полка, Тимур и его команда, Судьба человека)

2. Экскурсия в Национальную Библиотеку. Программа “Свитки, рукописи, книги...”. В программе: знакомство с редкими книгами, с необычными коллекциями и изданиями, а так же мастер-класс “Вокруг каллиграфии”.

3. Фестиваль дружбы народов (тематическое мероприятие, направленные на формирование культуры мира, позволяющие детям осознать важность уважения к разнообразию культур и народов, развить навыки гармоничного взаимодействия и сотрудничества) Дети готовят стенды, представляют национальные костюмы, учат базовые фразы на разных языках и делятся традициями.

17. Модуль «Психолого-педагогическое сопровождение».

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется тренером- педагогом и включает в себя базовые формы работы:

1. групповые тренинги: занятия на командообразование (тимбилдинг) и развитие коммуникативных навыков через коллективные игры. Программа группового тренинга “Команда мечты” см в Приложении 1.
2. Арт-терапия: снятие накопившейся агрессии и усталости через рисование, лепку, коллажи.
3. Игротерапия: ролевые игры , подвижные игры, игры развивающие лидерские качества, эмпатию и умение работать в команде. Вот готовый блок по Игротерапии, адаптированный под специфику фитнес-лагеря и отряд из 10 детей. Все игры подобраны так, чтобы гармонично сочетать двигательную активность и психологическое развитие.
4. Сюжетно-ролевые игры (развивают социальные роли и воображение)

Игра 1. «Космическое агентство / Межгалактический фитнес»

Суть: Зал превращается в космический корабль. Дети распределяют роли: Капитан (координирует команду), Навигатор (прокладывает маршрут на карте из ковриков), Бординженер (следит за исправностью «приборов» — фитнес-оборудования) и Врачи-Биологи. Корабль попадает на планету с повышенной гравитацией. Задача команды — выполнять фитнес-задания тренера (например, «лунные прыжки» или удерживание равновесия на одной ноге), при этом каждый ребенок должен действовать строго в рамках своей роли и помогать другим «выжить» в космосе.

Психологический эффект: Примеривание новых социальных ролей, выход из привычного образа поведения, развитие ответственности за общий результат.

Игра 2. «Пресс-конференция супергероев»

Суть: Каждый ребенок выбирает себе роль известного супергероя или придумывает своего (например, «Капитан Гибкость», «Человек-Вспышка»). Отряд делится на две мини-группы. Первая группа — «герои», вторая — «журналисты». Журналисты задают вопросы о том, как герои тренируются, как они справляются со страхом и помогают слабым. Затем дети по очереди демонстрируют свое коронное фитнес-движение. Во втором раунде дети меняются ролями.

Психологический эффект: Повышение самооценки, преодоление страха публичных выступлений, раскрытие сильных сторон характера.

5. Подвижные игры (сочетают физическое и эмоциональное развитие)

Игра 1. «Фитнес-хвостики»

Суть: Каждому ребенку за пояс шорт заправляется лента («хвостик») так, чтобы большая ее часть оставалась снаружи. Задача участников под динамичную музыку — собрать как можно больше чужих «хвостиков», при этом защищая свой собственный. Хватать руками детей или толкаться запрещено — можно только уворачиваться, маневрировать и использовать фитнес-уклоны.

- Для чего нужна: Снятие мышечных зажимов, выплеск накопившейся агрессии и гиперактивности, развитие ловкости, координации движений и скорости реакции.

Игра 2. «Слепой и поводырь» (в фитнес-стиле)

Суть: Дети разбиваются на пары. Одному ребенку завязывают глаза (он «слепой»), второй становится «поводырем». Поводырь должен провести своего партнера через полосу препятствий из фитнес-оборудования (обойти конусы, перешагнуть степ-платформу), управляя им только с помощью голоса и команд («сделай шаг вправо», «высоко подними левую ногу»). Затем дети меняются ролями.

Для чего нужна: Формирование базового доверия к окружающим, преодоление внутреннего страха, развитие пространственной ориентации и навыка четко формулировать инструкции.

6. Игры на лидерство, эмпатию и командную работу

Игра 1. «Теневой лидер» (Лидерство + Команда)

Суть: Все 10 детей начинают хаотично и синхронно двигаться по залу под музыку. Тренер дает задание: «В любой момент времени один из вас может остановиться и принять красивую фитнес-позу (например, ласточку или планку). Как только кто-то один замер, весь отряд должен мгновенно и без слов повторить эту позу за ним». Задача — чтобы лидерство переходило от одного ребенка к другому плавно, без выкриков «я главный!», и вся команда успела побывать в роли ведущего.

Психологический эффект: Развивает инициативность (умение взять на себя ответственность и повести за собой) и одновременно учит команду быть внимательными к действиям каждого участника.

Игра 2. «Зеркало эмоций» (Эмпатия + Взаимодействие)

Суть: Дети встают парами лицом друг к другу. Один ребенок — «человек перед зеркалом», второй — его «отражение». Первый начинает выполнять медленные фитнес-упражнения (стретчинг, плавные наклоны) и одновременно выражать лицом и телом определенную эмоцию (радость от победы, усталость после тренировки, спортивный азарт, грусть из-за проигрыша). «Отражение» должно максимально точно и синхронно скопировать движения и прочувствовать эту эмоцию. По сигналу тренера роли меняются.

Психологический эффект: Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии (умения считывать чужое эмоциональное состояние), сонастройка участников друг с другом на глубоком невербальном уровне.

18. Модуль «Детское самоуправление».

Самоуправление на уровне отряда реализуется через систему постоянных и временных поручений, где каждый воспитанник берет на себя ответственность за конкретное направление жизни коллектива. Педагоги выступают в роли соуправников, направляя детские инициативы и помогая в реализации идей.

В лагере ИП Протасова “Фитнес-каникулы” предусмотрен 1 отряд, поэтому детское самоуправление сформировано следующим образом: каждые 2 дня в отряде меняется Совет отряда, что позволяет 100% детей пройти через опыт управления за смену. Совет состоит из следующих ролей:

- Командир отряда — координирует работу секторов,
- Физактивист — проводит утреннюю зарядку, собирает команду на спортивные игры.
- Главный редактор — отвечает за ведение отрядного уголка, фотохронику и контент для соцсетей лагеря.

15.4.3. Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции детей направлена на формирование у детей ориентации на активную жизненную позицию, инициативность, вовлечение их в совместную деятельность в воспитательных целях.

В фитнес-лагере “Фитнес-каникулы” ИП Протасова М.В. система поощрения строится на принципах геймификации (игровой механики), здоровой конкуренции и личного прогресса. Главная цель — мотивировать ребенка побеждать не других, а свои прошлые результаты.

Игровая валюта - «Фит-коины» (виртуальная или физическая (жетоны) валюта отряда. Выдается за активность). «Фит-коины» начисляются за спортивные достижения: преодоление личной планки (сделал на 5 приседаний больше, пробежал быстрее, чем вчера); за социальную активность (например, помощь отстающему на тренировке, организация отрядной фитнес-пятиминутки, инициатива в подготовке вечернего дела).

Виды поощрений (Уровни наград)

- Ежедневные (Микро-награды): Звание «Капитан Дня» (право вести отряд на зарядку и тренировку, право выбора музыки для плейлиста на тренировку).
- Итоговые (Макро-награды в конце смены): обмен накопленных «фит-коинов» на брендированный мерч.

15.5. Модуль «Инклюзивное пространство».

Инклюзивное образовательное пространство строится как комфортная и доступная среда для детей с особыми образовательными потребностями и направлено на социализацию детей с различными нозологиями:

Соматические и терапевтические: болезни внутренних органов (дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем).

Глазные (офтальмологические) и ЛОР-болезни: патологии органов чувств.

Программа лагеря “Фитнес-каникулы” ИП Протасова М.В. адаптирована под потребности детей с вышеуказанными нозологиями: программа построена таким образом, что каждый ребенок может активно участвовать во всех мероприятиях лагеря.

С вожатыми и тренером-педагогом проведены методические семинары по теме “Инклюзивное пространство в организации отдыха детей и их оздоровления”

Специальными задачами воспитания детей с особыми образовательными потребностями являются: налаживание эмоционально-положительного **взаимодействия с окружающими для их** успешной социальной адаптации и интеграции в организации отдыха детей и их оздоровления; формирование доброжелательного отношения к детям и их семьям со стороны всех участников

воспитательного процесса; построение воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

При организации воспитания детей с вышеуказанными нозологиями коллектив лагеря ориентируется на:

формирование личности ребенка с особыми образовательными потребностями с использованием соответствующих возрасту и физическому и (или) психическому состоянию методов воспитания; создание оптимальных условий совместного воспитания детей с особыми образовательными потребностями и их сверстников с использованием вспомогательных технических средств коллективного и индивидуального пользования и педагогических приемов, организацией совместных форм работы вожатых, педагогов-тренеров; «личностно-ориентированный подход в организации всех видов деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Ключевым условием создания инклюзивного пространства является равноправное включение в общий воспитательный процесс всех участников смены, их нормативно развивающихся сверстников.

15.6. Модуль «Профориентация».

Воспитательная деятельность по профориентации включает в себя профессиональное просвещение, диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб и осуществляется через: профориентационные игры.

В рамках реализации модуля «Профориентация» проводятся следующие мероприятия:

1. Игра “ Ритм и Слово: Уличная Классика” (русский язык и пластика тела)

Русский язык — это не только школьные диктанты. Это буквы, которые могут летать, танцевать и превращаться в искусство на стенах. А тело — это инструмент, которым можно рассказывать истории громче слов. Ребенок попробует леттеринг (красивое и осмысленное рисование букв), исследует себя в искусстве граффити, научится двигаться в стилях уличных танцев, а главное — поймет, как соединять слово, ритм и пластику в единое высказывание.

2. Мастер-класс по леттерингу (от каллиграфии до городских шрифтов).

3. Экскурсия по городу с поиском и анализом граффити — смотрим, как буква живет на стенах, обсуждаем стили и смыслы.

15.7. Модуль «Коллективная социально значимая деятельность в Движении Первых».

Данный модуль содержит в себе описание взаимодействия с Движением Первых с целью формирования у детей представления о назначении Движения Первых, о его месте и роли в достижении приоритетных национальных целей Российской Федерации и своем личном вкладе в социально значимую деятельность. Предусмотрено включение в Программу воспитательной работы лагеря

1. Дня Движения Первых: «Быть в Движении! Быть Первым!» Популяризация ценностей Движения (в первую очередь направлений «Здоровый образ жизни — БУДЬ ЗДОРОВ!» и «Спорт — ДОСТИГАЙ И ПОБЕЖДАЙ!»). День направлен на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, командного духа, лидерских качеств и понимания того, что личные спортивные достижения — это вклад в сильное будущее страны.

Что мы делаем в этот день (Программа дня):

- Утренняя линейка-старт «Равнение на Первых»: Торжественное открытие дня, знакомство отряда с миссией, ценностями и 12 направлениями Движения Первых. Прослушивание гимна Движения.
- Флешмоб «Зарядка Первых»: Проведение динамичной утренней фитнес-зарядки под треки Движения Первых. Дети сами по очереди показывают фитнес-упражнения для всего отряда, выступая в роли спортивных лидеров.
- Спортивно-интеллектуальный квест «Марафон Ценностей»: Интерактивная игра на спортивной площадке. Отряд (10 человек) проходит 5 фитнес-станций, каждая из которых символизирует ценность Движения (например, станция «Взаимопомощь» — командная планка; станция «Единство» — синхронные прыжки; станция «Добро и справедливость» — эстафета, где сильный помогает более слабому).
- Классная встреча «Спорт без границ»: Просмотр и обсуждение коротких видеороликов о выдающихся российских спортсменах или встреча (онлайн/очно) с местным амбассадором Движения Первых. Разговор о том, как спорт закаляет характер для достижения жизненных целей.
- Арт-мастерская «Мой первый спортивный рекорд»: Создание коллективного плаката-коллажа. Каждый ребенок пишет на нем свою личную социально значимую цель на тему ЗОЖ (например: «Откажусь от фастфуда», «Буду делать зарядку каждый день», «Научу младшего брата 9Концепция):

2. Профильной смены Движения Первых «Я в Движении» -вся смена лагеря дневного пребывания «Фитнес-каникулы» становится единым сквозным проектом Движения Первых. Смена посвящена синергии физической культуры, здорового образа

жизни и социального проектирования. Дети не просто занимаются фитнесом для себя, они учатся быть проводниками ценностей ЗОЖ в своем окружении (школе, семье, среди друзей).

Ключевые смысловые блоки смены:

(Личностный трек): Каждый день ребенок развивает свои физические качества (выносливость, гибкость, силу) и психологические навыки (эмпатию, лидерство) через программу лагеря. Он фиксирует свои результаты в специальном «Дневнике Первого».

«Мы в Движении» (Командный трек): Отряд из 10 детей учится работать как единый слаженный механизм. Через фитнес-тимбилдинги и игротерапию формируется культура поддержки, где «один за всех и все за одного».

«Движение вокруг нас» (Социально значимый трек): Главный итог смены. Дети под руководством тренера-педагога разрабатывают и реализуют свой первый мини-проект.

Пример проекта: Создание видеоролика с комплексом «Офисной гимнастики для родителей», проведение открытой фитнес-пятиминутки во дворе для других детей или разработка листовки «Топ-5 полезных фитнес-привычек».

Главный девиз смены: «Здоровый Я — здоровая страна!». Через ежедневную активность дети приходят к пониманию, что забота о собственном здоровье и вовлечение других в спорт — это их личный, доступный уже сейчас вклад в достижение приоритетных национальных целей России.

19. Вариативные содержательные модули.

20. Модуль «Экскурсии и походы».

Для детей и подростков организуются тематические экскурсии: экскурсии по памятным местам города Йошкар-Олы и местам боевой славы, в музеи города Йошкар-Олы.

На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков безопасного поведения в природной среде, самообслуживающего труда, обучения рациональному использованию своего времени, сил и имущества.

В зависимости от возраста детей выбирается тематика, форма, продолжительность, оценка результативности экскурсии и похода.

21. Модуль «Кружки и секции».

Дополнительное образование детей в лагере ИП Протасова М.В. “Фитнес-каникулы” является одним из основных видов деятельности и реализуется через программы через деятельность кружковых объединений, секций, клубов по интересам, дополняющих программы смен в условиях организации отдыха детей и их оздоровления.

Кружки и секции:

1. Фитнес час. В программе данного кружка: ежедневные групповые тренировки: суставная разминка, комплексы ОФП Здоровые спинки, здоровые ножки., Коррекционные занятия: комплекс «Зоопарк» для укрепления мышечного корсета спины. Продолжительность 1 час. Ежедневно с 10.00 до 11.00
2. Арт-терапия: снятие накопившейся агрессии и усталости через рисование, лепку, коллажи.

Продолжительность 1 час. 11.00-12.00 2 раза в смену

3. Оказание первой помощи: обучение навыкам оказания первой помощи. Данные навыки помогают детям научиться заботиться о других и быть полезными в экстренных ситуациях;

Продолжительность 1 час. 11.00-12.00 1 раз в смену

16.3. Модуль «Цифровая и медиа-среда».

Модуль направлен на формирование культуры информационной безопасности, информационной грамотности.

Цифровая среда воспитания предполагает ряд следующих мероприятий:

Спортивно-цифровой квест «QR-код: В поисках здоровья»

Активная игра на спортивной площадке, где медиа-среда выступает главным инструментом навигации.

Механика: На площадке прячутся QR-коды. Дети сканируют их смартфонами.

Наполнение: Каждый QR-код открывает видеозапись-подсказку от известного спортсмена (или нейросети) с фитнес-заданием. Например: «Сделайте 10 синхронных приседаний всем отрядом и запишите это на видео, чтобы получить следующую координату».

Онлайн формат проведения инструктажей и игр, знакомящих с правилами безопасного поведения на дорогах и в транспорте.

16.4 Модуль «Проектная деятельность».

Воспитательный потенциал проектной деятельности заключается в коллективном взаимодействии, обсуждении решений, развитии и формировании коммуникативных компетенций, в том числе навыков делового общения, сотрудничества и продуктивного взаимодействия.

Модуль предусматривает следующие формы работы:

1. Творческо-исследовательский мини-проект «Пирамида моего питания». Проект реализуется в рамках Дня 7 (Тема «День ЗОЖ») в блоке активности с 11:00 до 12:30. проекта: Индивидуально-групповой, краткосрочный. Продукт: Индивидуальный интерактивный плакат-коллаж «Пирамида здорового питания» и чек-лист «Мой идеальный фитнес-завтрак». Содержание: Используя теоретические данные (с сайта здоровое-питание.рф), журнальные вырезки и маркеры, каждый ребенок составляет свою персональную пирамиду полезных продуктов. Финал: В 12:30 дети проводят экспресс-защиту своих плакатов перед отрядом и забирают их домой для внедрения в семейный быт.

2. Медиа-проект «Фитнес-гид: 3 шага к ровной осанке». Проект реализуется в рамках Дня 9 (Модуль «Цифровая и медиа-среда» / «Творчество») с 11:00 до 12:30.

- Тип проекта: Командный (отряд делится на 2 творческие группы по 5 человек).
- Продукт: Готовый смонтированный видеоролик (VK Клип / Shorts), направленный на популяризацию спорта и ЗОЖ среди сверстников.
- Содержание: Первая группа выступает в роли «экспертов-тренеров» (демонстрируют коррекционные упражнения для спины из комплекса «Зоопарк»), вторая группа выступает в роли «медиа-команды» (снимает процесс на смартфон с использованием кольцевой лампы и стабилизатора, накладывает ритмичную музыку 120 BPM).
- Финал: Презентация двух роликов на итоговом сборе в 12:30 и их публикация в родительском чате.

3. Сквозной игровой проект «Семейный ЗОЖ-трекер». Проект стартует в организационный период (День 2) и длится всю смену, связывая лагерь и дом.

- Тип проекта: Индивидуальный, семейный, практико-ориентированный.
- Продукт: Личная интерактивная карта полезных привычек (сон, шаги, водный баланс, зарядка).
- Содержание: Каждый ребенок получает бумажный трекер-шаблон. Задачи проекта — ежедневно фиксировать выполнение полезных привычек дома

вместе с родителями (например, «сделал вечернюю прогулку с мамой», «выпил 4 стакана воды»).

- Финал: В 10-й день смены на итоговом турнире дети сдают заполненные трекары, презентуют свои результаты и меняют накопленные за выполнение проекта «Фит-коины» на брендированный мерч лагеря.

16.5. Модуль «Детская дипломатия и международные отношения».

Детская дипломатия объединяет детей, проявляющих интерес к общению с детьми другой страны. Дети знакомят друг друга с культурой, языком, этикетом, историей своих стран.

Модуль предусматривает следующие формы работы:

1. Тематическое мероприятие, направленные на формирование культуры мира, позволяющие детям осознать важность уважения к разнообразию культур и народов, развить навыки гармоничного взаимодействия и сотрудничества- “Фестиваль Дружбы Народов”

2. Информационный час «Жизнь замечательных людей- спортсмены РФ(фигурное катание, хоккей, футбол)», на которых детям демонстрируются спортсмены, добившиеся выдающихся успехов на мировой арене

22. При планировании и реализации содержания программы воспитательной работы обеспечивается интеграция смысловой основы и единых воспитательных линий, включая каждое пространство, в котором ребенок совместно с коллективом реализует и развивает свои способности. Уровни реализации содержания включают в себя:

При планировании и реализации содержания Программы используются следующие уровни воспитательной работы:

Отрядный уровень, который является ключевым воспитывающим пространством, создающим уникальную среду совместного проживания и совместного творчества детей и взрослых. Реализация воспитательного потенциала отрядной работы предусматривает:

1. Организационные сборы и самоуправление: планирование отрядной деятельности, совместное создание правил, символики, а также развитие самостоятельности через метод чередования творческих поручений (выбор фитнес-помощников, капитанов, дежурных по инвентарю). Реализация в мероприятиях смены: ежедневные утренние организационные линейки, распределение и выбор ролей для игр.

2. Тайм-менеджмент, дисциплина и безопасность: предъявление единых требований по выполнению режима дня, распорядка фитнес-занятий, санитарно-гигиенических норм, дисциплины и безопасного поведения. Реализация в мероприятиях смены: онлайн-инструктажи и интерактивные игры по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте (актуально перед каждым выходом из лагеря). Обучение навыкам оказания первой помощи — практические тренинги по заботе о ближнем и поведению в экстренных ситуациях. Соблюдение питьевого режима и гигиены во время ежедневных групповых тренировок (ОФП, суставная разминка).

3. Игры на командообразование и сплочение коллектива: формирование и сплочение временного детского коллектива из 10 человек через элементы тренингов, создание благоприятной среды для общения, поддержку активной позиции каждого ребенка. Реализация в мероприятиях смены: спортивно-цифровой квест «QR-код: В поисках здоровья» (командное прохождение станций). Фестиваль Дружбы Народов — командное творческое представление, сплачивающее отряд вокруг общей культурной задачи. Подвижные игры в рамках вариативной утренней зарядки (игровой блок) и подготовка к сдаче нормативов ГТО.

4. Внутриотрядная проектная деятельность и самореализация: организация полезных для личностного развития совместных проектов. Вовлечение каждого ребенка в отрядные дела в разных ролях (сценаристов, исследователей, исполнителей, редакторов, фитнес-инструкторов). Реализация в мероприятиях смены: *Творческо-исследовательский мини-проект* «Пирамида моего питания» (аналитическая и командная работа). *Медиа-проект* «Фитнес-гид: 3 шага к ровной осанке» (дети выступают в роли моделей, операторов, контент-мейкеров). *Литературно-пластический проект* «Ритм и Слово: Живая Книга» (совмещение физической пластики и декламации). *Сквозной игровой проект* «Семейный ЗОЖ-трекер» (индивидуальное ведение трекеров с отрядным обсуждением результатов).

5. Социально-гуманитарная и экологическая активность: организация совместных мероприятий, развивающих чувство ответственности, доброты, гражданственности и вклада в благополучие окружающей среды. Реализация в мероприятиях смены: акции по защите животных: экскурсия в зоопарк и практическое изготовление кормушек для птиц; акции по благоустройству территории: посадка

деревьев, экологическая уборка природных зон. Дни воинской славы России: патриотическая экскурсия к Мемориалу Воинской славы.

6 Познавательная и культурно-досуговая деятельность: проведение экскурсий и интерактивных занятий, направленных на расширение кругозора, знакомство с историческим, спортивным и природным наследием региона. Реализация в мероприятиях смены: экскурсия по историческим местам Йошкар-Олы и Экскурсия в национальную библиотеку; эко-блок: Экскурсия в Дендрарий (знакомство с природными объектами); профориентационный и мотивационный блок: Экскурсии по спортивным объектам города и информационный час «Жизнь замечательных людей — спортсмены РФ» (фигурное катание, хоккей, футбол); современная культура: экскурсия по городу с поиском и анализом граффити + закрепляющий Мастер-класс по леттерингу (от каллиграфии до городских шрифтов).

7. Психологическая разгрузка и медиация: доверительное общение, профилактика конфликтных ситуаций, создание условий для эмоциональной разгрузки детей после интенсивных физических нагрузок. Реализация в мероприятиях смены: занятия по арт-терапии (рисование, лепка, коллажирование) для снятия накопившейся усталости, агрессии и стабилизации эмоционального фона; специальные коррекционные занятия (комплекс «Зоопарк») и оздоровительные блоки («Здоровые спинки, здоровые ножки»), переключающие детей со спортивного соревновательного режима на здоровьесберегающий.

8. Аналитическая работа и рефлексия (Педагогический мониторинг): ежедневный анализ дня, мероприятий, индивидуальных результатов и успехов. Диагностика интересов и склонностей детей через наблюдение. Реализация в мероприятиях смены: ежедневный анализ физического самочувствия и настроения за день; подведение итогов по завершении квестов, эстафет и военно-спортивной игры «Зарница»; финальная защита проектов («Фитнес-гид», «Пирамида питания») и торжественное подведение итогов сдачи ГТО в конце смены.

.IV. Организационный раздел

Особенности воспитательной работы в лагере “Фитнес-каникулы” обусловлены прежде всего ресурсным потенциалом, продолжительностью пребывания ребенка в организации отдыха детей и их оздоровления в течение дня, его занятостью, в том числе обязательной образовательной или трудовой деятельностью, а также средой, в которой реализуется Программа.

Детский оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей организуется на базе фитнес-клуба. Для лагеря с дневным пребыванием детей характерны формы работы, не требующие длительной подготовки, репетиций с участниками. Предпочтение отдается игровым, конкурсным формам, использующим экспромт в качестве одного из методов. В связи с тем, что основную часть педагогического коллектива лагеря с дневным пребыванием детей составляют фитнес-тренеры, в календарном плане воспитательной работы преобладают привычные для фитнес-организации форматы.

Уклад лагеря «Фитнес-каникулы» задает расписание деятельности организации и аккумулирует ключевые характеристики, определяющие особенности воспитательного процесса. Уклад организации включает ценности, принципы, нравственную культуру взаимоотношений, традиции воспитания, в основе которых лежат российские базовые ценности, определяет условия и средства воспитания, отражающие самобытность организации. На формирование уклада организации отдыха детей и их оздоровления влияют региональные особенности: исторические, этнокультурные, социально-экономические, художественно-культурные, а также тип поселения.

Уклад организации отдыха детей и их оздоровления непосредственно связан с такими характеристиками, как открытость организации как социальной среды; цикличность (организация отдыха детей и их оздоровления как воспитательная организация существует в ситуации сменяемости периодов переходя от периода активной деятельности во время смен к подготовительно-обобщающему периоду в межсезонье); временность (коллектив каждой смены различен); всеобщность (круглосуточность пребывания в организации отдыха детей и их оздоровления, за исключением форм организаций отдыха детей и их оздоровления с дневным пребыванием детей); многопрофильность и вариативность (разнообразие видов деятельности, подвижность межличностных контактов, интенсивность отношений); предопределенность законов и традиций.

Элементами уклада являются:

22.1 Быт организации отдыха детей и их оздоровления является элементом уклада повседневной жизни детей, вожатых, сотрудников организации.

В детском лагере «Фитнес-каникулы» быт устроен с учетом компактного формата: всего 1 отряд из 10 человек, отсутствие дневного сна и пребывание детей с

09:00 до 13:00. Это позволяет сделать повседневную жизнь лагеря максимально мобильной, безопасной и уютной.

Бытовые процессы организованы по следующим направлениям:

1. Пространство и инфраструктура

- Два спортивно-игровых зала: основное место пребывания. Здесь уложены индивидуальные фитнес-коврики, зоны для настольных и коммуникативных игр.
- Зона утренних сборов и отдыха: место, где дети переобуваются, оставляют личные вещи в именных ячейках/шкафчиках и собираются в круг для утренних бесед и финальной рефлексии.
- Сектор питьевого режима: оборудован кулером с одноразовыми стаканчиками. Доступ к воде открыт непрерывно

2. Ежедневные бытовые ритуалы и гигиена

Встреча и осмотр (09:00–09:15): тренер-воспитатель принимает детей, визуально оценивает самочувствие, напоминает о необходимости переобуться в чистую спортивную обувь.

Гигиенические пятиминутки: обязательное мытье рук с мылом перед началом смены, после тренировок и перед уходом домой. В доступе всегда есть кожные антисептики и влажные салфетки.

«ЗОЖ-минутки»: во время утренней коммуникации (09:15–10:00) проводятся короткие беседы о правильной осанке, чистоте спортивной формы и важности личной гигиены после физических нагрузок.

22.2 Режим, соблюдение которого связано с обеспечением безопасности, охраной здоровья ребенка, что подкреплено правилами: «закон точности» («ноль-ноль»), «закон территории» и другие.

Режим:

8. 09:00 – 10:00: Прием детей, утренняя коммуникация, гигиенические беседы.
9. 10:00 – 11:00: Групповая тренировка (разминка, блок ОФП, коррекционные упражнения).
10. 11:00 – 12:30: Подвижные игры на развитие координации или тематические мастер-классы, экскурсии, мероприятия
11. 12:30: Подведение итогов дня, уход детей домой.

22.3 Корпоративная культура организации отдыха детей и их оздоровления является элементом уклада и состоит из: миссии организации отдыха детей и их

оздоровления, сформированных ценностей, правил и норм поведения, трудового этикета и стиля взаимоотношений с детьми и их родителем (родителями) или законным представителем (законными представителями), внешнего вида сотрудников и детей..

Корпоративная культура фитнес-лагеря «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) направлена на создание безопасной, энергичной и поддерживающей среды для отряда из 10 детей.

1. Миссия лагеря

Вдохновить детей на осознанную заботу о своем здоровье и физическом развитии, раскрывая потенциал каждого через командный дух, спорт и современные фитнес-технологии.

2. Сформированные ценности

- Здоровье и баланс: бережное отношение к организму, сочетание активности и отдыха.
- Коллективизм и поддержка: отсутствие жесткой конкуренции, наставничество старших детей над младшими.
- Трудолюбие: уважение к чужому труду (дежурство) и развитие личной дисциплины.

3. Правила и нормы поведения

- Правило «Равных сил»: на тренировках оценивается личный прогресс ребенка, а не сравнение его с другими.
- Правило «Чистого трека»: бережное отношение к спортивному инвентарю и пространству лагеря.
- Экология общения: запрет на любые формы высмеивания физических возможностей или внешности сверстников.

4. Трудовой этикет и стиль взаимоотношений

- С детьми: коучинговый и поддерживающий стиль. Тренер-воспитатель выступает не строгим ментором, а наставником и примером. Общение строится на поощрении («Фит-коины») и признании уникальности каждого ребенка.
- С родителями: открытость и партнерство. Ежедневный краткий фото- и видеоотчет в родительском чате, обратная связь по физическому и эмоциональному состоянию ребенка при уходе в 13:00.

5. Внешний вид сотрудников и детей:

- Сотрудники: опрятная брендированная спортивная форма (футболка с логотипом лагеря, спортивные брюки/шорты), чистые кроссовки. Обязателен бейдж с именем.
- Дети: удобная спортивная одежда (футболка, шорты/легинсы), сменная спортивная обувь (кроссовки на белой подошве) и головной убор для активностей на улице.

22.4 Символическое пространство организации отдыха детей и их оздоровления включает в себя традиции, правила, легенды, кричалки, песенно-музыкальную культуру, ритуалы и другие.

Символическое пространство лагеря «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) построено на спортивной эстетике, динамике и ценностях здорового образа жизни. Все элементы адаптированы под формат одного отряда из 10 человек.

1. Ритуалы и традиции

- Ритуал «Фитнес-старт» (09:15): Ежедневное утреннее приветствие. Дети и тренер встают в круг, соединяют руки в центре и дают мощный командный импульс (например, синхронный прыжок или хлопок).
- Традиция «Капитан Дня»: Ежедневный выбор лидера отряда по итогам предыдущего дня. Избранный ребенок получает капитанскую повязку и право вести отряд на тренировку.
- Ритуал «Фит-Трэк» (12:45): Финальный круг рефлексии на ковриках. Дети передают друг другу мягкий эстафетный мяч и делятся «главным рекордом дня» (над чем победил, кому помог).
- Отрядная свечка в конце дня. Подведение итогов, обратная связь.

2. Правила и законы

- Закон «Спортивного братства»: Старший помогает младшему, сильный поддерживает слабого. Взаимовыручка важнее победы.
- Закон «Тайм-менеджмента»: Быть точным, как спортивный секундомер. Начало тренировок и сборов строго по часам.
- Правило «Зеленой зоны»: На территории лагеря смартфоны используются только как спортивный инструмент (шагомер, видеосъемка фитнес-блога).

3. Легенда о «Fit-Coins» (Фит-коинах): История о древнем ордене атлетов, которые измеряли богатство не золотом, а силой воли и выносливостью. Каждая заработанная за день монета — это капля энергии, вложенная в командный кубок лагеря.

4. Кричалки и речевки

Сборы на тренировку:

Вожатый: «Кто готов держать удар?»

Отряд: «Фитнес-отряд, зажигай пожар! Сила, воля, чистый спорт — нас ведут только вперед!»

Речевка перед перекусом:

«Мы со спортом крепко дружим, фитнес-завтрак очень нужен! Мышцам — силу, телу — стать, мы готовы побеждать!»

5. Песенно-музыкальная культура

- Гимн отряда: Динамичный реп-куплет или переделка современной энергичной песни о здоровом поколении, исполняемая во время финального фестиваля.
- Тренировочный плейлист: Специально подобранные тренером ритмичные треки (120–130 BPM) для ОФП и детская зумба-музыка, под которую отряд разучивает сквозную танцевальную связку смен.

23. Реализация Программы включает в себя:

23.1 Подготовительный этап в фитнес-лагере «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) направлен на создание безопасных, методических и организационных условий до заезда детей.

1. Работа с кадрами

- Подбор и обучение: привлечение 1 квалифицированного тренера-воспитателя с профильным образованием (ФК, фитнес, ЛФК). Проведение практического инструктажа по детской фитнес-методике (комплекс «Зоопарк», круговые тренировки) и игротехнике для разновозрастных групп (7–12 лет).
- Установочное совещание: встреча ИП Протасовой М.В., тренера-воспитателя и привлеченного психолога для утверждения календарного плана, регламента безопасности (с 09:00 до 13:00) и закрепления зон ответственности.

2. Методическое обеспечение

- Разработка материалов: подготовка сценариев спортивных квестов, эстафет «Веселые старты», инструкций по ТБ и технологических карт МК (лепка, пирамида питания).
- Инструменты геймификации: изготовление бланков «ЗОЖ-трекеров», карт ОФП-тестирования, заготовка игровой валюты «Фит-коины» и брендируемого мерча лагеря для финала.

3. Ресурсы и инфраструктура

- Материально-техническая база: закупка и санитарная обработка инвентаря (фитнес-коврики, фишки, обручи, мячи, воздушный пластилин, канцелярия).
- Музыкальная среда: формирование тренировочных плейлистов (120–130 BPM) и подбор треков для детской зумбы.

4. Информационная работа с родителями

- Каналы связи: создание закрытого родительского чата в мессенджере.
- Взаимодействие: публикация памятки о режиме работы (09:00 – 13:00), правилах лагеря, требованиях к форме одежды (спортивный костюм, кроссовки, головной убор)

23.2 Организационный период смены связан с реализацией основных задач:

Организационный период в лагере «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) охватывает первые два дня смены и адаптирован под специфику малочисленного разновозрастного отряда (10 человек, 7–12 лет) и полудневной режим работы (с 09:00 до 13:00).

Основные задачи и содержание этого периода распределены по ключевым формам работы:

1. Адаптация и знакомство

- Отрядные формы: В первый день (с 09:00 до 10:00) проводятся коммуникативные игры на знакомство и снятие барьеров — «Снежный ком», «Паровозик», «Фитнес-интервью».
- Психологическое сопровождение: Привлеченный психолог проводит экспресс-наблюдение для выявления уровня тревожности младших детей (7–8 лет) и помогает их безболезненному включению в совместную деятельность со старшими (11–12 лет).

2. Знакомство с режимом, правилами и укладом

- Инструктаж по ТБ: Обязательный интерактивный инструктаж по правилам безопасного поведения в спортивном зале, на уличной площадке и во время тренировок.
- Погружение в корпоративную культуру: Знакомство детей с законами лагеря (Закон «Спортивного братства», Закон «Тайм-менеджмента», Правило «Зеленой зоны») через разбор игровых ситуаций.
- Презентация геймификации: Тренер-воспитатель знакомит отряд с правилами начисления игровой валюты «Фит-коины» и демонстрирует главный призовой макро-мерч смены.

3. Формирование временного детского коллектива

- Выборы и самоуправление: Проведение тренинга «Лидер смены» (День 1, блок 11:00–12:30), выборы первого Совета отряда (Командир, Физактивист, Главный редактор). Определение названия отряда, девиза и создание отрядного спортивного тотема.
- Совместный бытовой труд: Разработка правил дежурства и совместное оформление отрядного уголка, где фиксируются спортивные рекорды, график дежурств и личные ЗОЖ-трекеры участников.

4. Входной контроль и погружение в тематику лагеря

- Физкультурно-оздоровительный блок: Во второй час первого дня (10:00–11:00) проводится легкое вводное тестирование ОФП (замеры гибкости, прыжка, координации) для составления индивидуального плана нагрузок.
- Бытовые ритуалы: Запуск ежедневного ритуала «Фитнес-старт» в 09:15 и проведение первой гигиенической беседы «Красивая осанка» (День 2), формирующих ежедневный уклад жизни лагеря.

Организационный период завершается в конце второго дня ритуалом «Фит-Трэк» (аналитическим огоньком), где фиксируется успешное сплочение десятки в единую фитнес-команду.

23.3 Основной период смены направлен на максимальное развитие личностного потенциала каждого ребенка посредством коллективной деятельности как на уровне отряда, так и в иных объединениях.

23.4 Итоговый период смены является ключевым этапом для подведения итогов совместной деятельности, фиксации и принятием участниками смены позитивного опыта и формированию индивидуальных маршрутов дальнейшего развития потенциала детей.

23.5 Этап последствий включает в себя:

Этап последствий в лагере «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) организован кратко и системно по трем направлениям:

1. Анализ эффективности: Мониторинг ОФП: Сравнение замеров 1-го и 10-го дней, расчет индивидуального физического прогресса каждого из 10 детей. Разбор форматов: Определение успешных практик (активные квесты, геймификация с «Фит-коинами») и неэффективных форм (лекции заменены на интерактивные квизы).
2. Партнерство с родителями: Фитнес-карта: Выдача родителям индивидуального отчета с динамикой физической формы ребенка, комментариями психолога и

рекомендациями по выбору дальнейших спортивных секций. Пост-поддержка: Передача в родительский чат домашних ЗОЖ-трекеров и комплексов упражнений для сохранения ритма смены.

Анализ воспитательной работы организации отдыха детей и их оздоровления осуществляется в соответствии с целевыми ориентирами результатов воспитания, личностными результатами воспитанников.

Анализ работы: в лагере «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) анализ воспитательной работы с отрядом из 10 человек проводится на основе сопоставления личностных результатов детей с целевыми ориентирами Программы.

1. Критерии и показатели анализа

- Физическо-оздоровительный компонент: прирост показателей ОФП, освоение навыков гигиены и самостоятельное ведение ЗОЖ-трекеров.
- Социально-коммуникативный компонент: динамика сплочения отряда, отсутствие конфликтов, проявление взаимовыручки между старшими и младшими детьми.
- Личностно-волевой компонент: развитие самостоятельности (в роли дежурных и Совета отряда), целеустремленность, ответственность за командный результат.

2. Конкретный инструментарий анализа:

- Карта фитнес-мониторинга (ОФП-зачет) измеряет: физический прогресс и целеустремленность. Инструмент: Тестирование в 1-й и 10-й дни (гибкость, прыжок, координация). Оценивается не абсолютный рекорд, а индивидуальный прирост («Победа над собой»).
- Диагностический трекер «Фит-коины» измеряет социальную активность, трудовой этикет и дисциплину. Ежедневный автоматический учет заработанной игровой валюты за дежурство, помощь сверстникам и соблюдение правил лагеря. Позволяет выявить пассивных детей для своевременной педагогической поддержки.
- Метод экспресс-наблюдения и социометрии «Спортивный экипаж» измеряет ролевую структуру отряда и психологический климат.
- Цветовой рефлексивный экран «Эмоциональный трек» измеряет психоэмоциональное состояние детей и удовлетворенность сменой. Ребята совершают ежедневный ритуал «Фит-Трэк» в 12:45, наклеивают цветные фишки на общий отрядный экран (зеленый — «активен и доволен», желтый — «устал, но спокоен», красный — «было трудно/дискомфортно»). Это дает мгновенный срез для коррекции планов на следующий день.
- Экспресс-анкетирование родителей и детей измеряет финальный ценностный результат смены.

24. Партнерское взаимодействие с общественными и молодежными организациями в условиях организации отдыха детей и их оздоровления способствует успешной реализации Программы, включающей в себя совместную деятельность с различными образовательными организациями, организациями культуры, спорта, общественными и молодежными объединениями, иными юридическими лицами, разделяющими в своей деятельности цель и задачи воспитания, ценности и традиции уклада организации.

- Партнеры организации: Городские спортивные комплексы и фитнес-клубы («Управление спортивных сооружений Республики Марий Эл», стадион «Дружба», Ледовый дворец, фитнес клуб «Астрон»), Национальная библиотека имени С.Г. Чавайна, детские кинотеатры города. Центры дополнительного образования, творческие студии и МУП «Йошкар-Олинский зоопарк» (для выездных занятий), Региональные центры общественного здоровья и медицинской профилактики, представители волонтерских движений («Волонтеры-медики»).

Взаимодействие организовано по следующим направлениям:

1. Спортивная инфраструктура и оздоровление: аренда специализированных залов и открытых площадок в случае непогоды; организация профильных экскурсий по спортивным объектам; привлечение сертифицированных фитнес-инструкторов для проведения мастер-классов (детская зумба, стретчинг, йога).
2. Культурно-просветительская деятельность: проведение тематического часа «Жизнь замечательных людей — спортсмены РФ»; организация громких чтений и предоставление площадок для медиа-викторин и интеллектуальных квизов («Спорт в литературе и кино»); организованный просмотр отечественных детских художественных и документальных фильмов о спорте.
3. Профориентация и творчество: проведение мастер-классов по легтерингу, современному искусству и созданию коллажей в рамках модуля «Профориентация»: тематическая экскурсия в зоопарк для проведения практического занятия по изучению пластики и линий движения животных. Помощь в организации финального граффити-джема и уличного батла «Ритм и Слово».
4. Информационная поддержка и ЗОЖ-просвещение: Предоставление верифицированных методических материалов (буклеты, инфографика) на основе базы сайта «здоровое-питание.рф». Проведение интерактивных гигиенических бесед для детей о важности правильной осанки, гигиене стоп и принципах сбалансированного питания.

35. Реализация воспитательного потенциала взаимодействия с родительским сообществом родителями (законными представителями) детей может предусматривать следующие форматы

В лагере «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) взаимодействие с родителями строится на принципах соучастия, открытости и поддержки ЗОЖ-привычек ребенка в семье. Учитывая короткий формат пребывания детей (с 09:00 до 13:00) и малый состав отряда (10 человек), используются оперативные и адресные форматы взаимодействия:

1. Информационные форматы (Ежедневное сопровождение): ежедневный фото- и видеоотчет тренера-воспитателя мессенджере в 13:00. Родители видят успехи ребенка на тренировке, кадры с мастер-классов и узнают, кто стал «Капитаном Дня». Еженедельная рассылка верифицированных материалов и инфографики с портала «здоровое-питание.рф» (схемы правильного завтрака, питьевого режима, чек-листы активности) для внедрения фитнес-привычек дома.

2. Аналитические и консультационные форматы: передача родителям в 10-й день смены персонального отчета. Карта содержит динамику показателей ОФП (входной/выходной контроль), рекомендации тренера по выбору спортивных секций (ЛФК, легкая атлетика, танцы). Адресный диалог «На связи в 13:00»: Ежедневная индивидуальная мини-консультация тренера-воспитателя с родителем при передаче ребенка домой (учет самочувствия, уровня усталости или персональных успехов).

3. Интерактивные и досуговые форматы (Совместное участие): удаленное или очное (в 10-й день с 12:30) вовлечение родителей в оценку детских мини-проектов — просмотр снятых детьми VK-клипов, созданных пластилиновых мультфильмов о спорте и выставки «Спортивный плакат».

36. Кадровое обеспечение реализации Программы предусматривает механизм кадрового обеспечения организации отдыха детей и их оздоровления, направленный на достижение высоких стандартов качества и эффективности в области воспитательной работы с детьми

Кадровое обеспечение в лагере «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) адаптировано под его компактный формат (1 отряд, 10 детей) и полудневной режим работы (с 09:00 до 13:00). Штат организации состоит из 3 человек: Директор и 1 тренер-педагог и 1 вожатый.

1. Система отбора и форма трудоустройства

- Критерии отбора: Высшее или среднее профессиональное образование по направлениям «Физическая культура и спорт», «Педагогическое образование» либо «Адаптивная физическая культура». Обязательно наличие действующей медицинской книжки, справки об отсутствии судимости и сертификата вожатого/инструктора по фитнесу.
- Форма трудоустройства: Срочный трудовой договор на период летней оздоровительной кампании (в соответствии с ТК РФ).

2. Распределение функционала и расстановка кадров

Штатное расписание включает три должности со строгим распределением обязанностей:

Директор -ИП Протасова М.В.

Функционал: Общее руководство, контроль соблюдения ТБ и санитарных норм, координация работы с партнерами и финансовое обеспечение. Взаимодействие с родителями по юридическим и организационным вопросам.

Тренер-педагог (Педагог ОФП)

Функционал: Разработка методики спортивного блока, проведение утренних групповых тренировок и коррекционных комплексов («Зоопарк», осанка). Замер и ведение карт фитнес-мониторинга.

Вожатый-аниматор (Педагог-организатор)

Функционал: Организация и проведение подвижных игр, квестов, мастер-классов и диджитал-активностей (модуль «Медиа-среда»). Начисление игровой валюты «Фит-коины» и модерация ежедневного ритуала рефлексии «Фит-Трэк».

Расстановка кадров: На отряд из 10 детей одновременно работают оба вожатых-тренера, что гарантирует повышенную безопасность при проведении фитнес-интенсивов и outdoor-активностей (соотношение 1 взрослый на 5 детей).

3. Подготовка кадров и повышение квалификации

Обучение перед сменой: Прохождение сотрудниками обязательного внутреннего 16-часового интенсива. Программа включает: специфику работы с разновозрастной группой (7–12 лет), разбор конфликтов, изучение нормативной базы (ФЗ №543-ФЗ) и освоение игровых фитнес-методик лагеря.

Повышение квалификации: Направлено на ежегодное обновление знаний в области возрастной психологии и оказания первой помощи. Используются

онлайн-курсы профильных педагогических вузов и вебинары по продвижению ЗОЖ среди молодежи.

4. Методическое обеспечение деятельности

Каждый вожатый-тренер получает «Рабочий портфель фитнес-вожатого» — методический кейс, содержащий: технологические карты ежедневных тренировок и МК; сценарии спортивных квестов и викторин; инструкции по ТБ и шаблоны ведения ЗОЖ-трекеров.

5. Система мотивации и поддержки персонала

Материальная: Выплата базового оклада + KPI-надбавки по итогам смены. Критерии KPI: отсутствие травматизма, 100% положительных отзывов от родителей, высокая вовлеченность детей в геймификацию.

Нематериальная: Обеспечение сотрудников стильным брендованным спортивным мерчем лагеря, гибкий график работы (4 часа в день), возможность профессиональной самореализации и проведение мини-рефлексий в конце каждого рабочего дня для профилактики выгорания.

6. Наставничество и преемственность

Роль главного наставника выполняет Директор лагеря. Перед стартом сезона организуется разбор кейсов прошлых смен. Внедрена система «Банк идей», куда вожатые вносят свои предложения по улучшению программы. Успешные стажеры и вожатые получают приоритетное право трудоустройства на следующие сезоны с перспективой карьерного роста до руководителя новых филиалов или программных директоров.

1. Методическое обеспечение реализации Программы предназначено для специалистов, ответственных за реализацию содержания программы смены (руководитель организации отдыха детей и их оздоровления, заместитель руководителя по воспитательной работе, старший воспитатель, старший вожатый).

В лагере «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) методическое обеспечение и сопровождение программы полностью централизовано и распределено между всеми тремя штатными сотрудниками. Ввиду компактности структуры (1 отряд, 10 детей) процессы лишены бюрократии, являются гибкими и ориентированы на ежедневный практический результат.

Методическое сопровождение организовано следующим образом:

Директор лагеря (ИП Протасова М.В.) — *главный координатор и цензор*: разрабатывает общую концепцию смены, структуру инвариантных модулей и сквозную систему геймификации («Фит-коины»); обеспечивает соответствие программы Федеральным требованиям (ФЗ от 28.12.2024 №543-ФЗ и Приказ Минпросвещения РФ №209 от 17.03.2025); закупает и утверждает сертифицированные методические материалы (например, инфографику с портала «здоровое-питание.рф»).

Тренер-педагог (Педагог ОФП) — *методист физкультурного блока*: разрабатывает и обновляет технологические карты тренировок, коррекционных комплексов («Зоопарк», «Здоровые спинки») и бланков фитнес-мониторинга; отвечает за спортивное наполнение квестов и эстафет.

Вожатый-аниматор (Педагог-организатор) — *игротехник и медиа-методист*: адаптирует под возрастные особенности детей (7–12 лет) сценарии квизов, викторин, творческих мастер-классов (лепка, коллажи); создает гайды и технические задания для модуля «Цифровая и медиа-среда» (инструкции по съемке фитнес-блогов и VK-клипов).

Методическая поддержка сотрудников является непрерывной и делится на три этапа: до старта смены каждый вожатый-тренер получает «Рабочий портфель фитнес-вожатого» в электронном и распечатанном виде. В него входят: подробный почасовой план-сетка, сценарии всех игровых блоков (с 11:00 до 12:30), готовые плейлисты для тренировок (120–130 BPM), инструкции по ТБ и критерии начисления игровой валюты.

В ходе смены директор и оба вожатых проводят 15-минутную летучку. На ней разбираются результаты рефлексивного экрана «Эмоциональный трек». Если выявляется, что какая-то форма работы оказалась неэффективной (например, дети устали от статики), методическое наполнение следующего дня оперативно корректируется (игра заменяется на более динамичную или наоборот).

Информационно-методическое партнерство: Лагерь использует внешние методические ресурсы: верифицированные программы Всероссийского проекта «Здоровое питание», рекомендации АУ «Управление спортивных сооружений Республики Марий Эл» по детскому фитнесу и материалы Национальной библиотеки им. С.Г. Чавайна для проведения интеллектуальных квизов.

2. Материально-техническое обеспечение реализации Программы:

Для реализации спортивно-фитнес программы лагеря «Фитнес-каникулы» (ИП Протасова М.В.) используется специальное оборудование, которое распределено по направлениям деятельности и полностью адаптировано под особенности разновозрастного отряда (10 человек, 7–12 лет):

1. Индивидуальные фитнес-коврики (изоматы) (11 шт. — 10 для детей + 1 для тренера). Используются для партерной гимнастики, комплексов «Здоровые спинки», фитнес-йоги и финальной рефлексии.

2. Балансировочные подушки из высокопрочного ПВХ (10 шт.). Необходимы для коррекционных упражнений, развития проприоцепции, равновесия и укрепления мышц-стабилизаторов.

3. Массажные полусферы и коврики с рельефным покрытием (10 шт.). Используются в блоке «Здоровые ножки» для профилактики плоскостопия и стимуляции рецепторов стопы.

4. Координационная (скоростная) лестница (2 шт.). Применяется в эстафетах «Веселые старты» и беговых разминках для тренировки частоты шага, ловкости и синхронизации движений.

5. Спортивный микро-инвентарь: легкие гимнастические палки (10 шт.), фитнес-резинки с минимальным сопротивлением (10 шт.), мягкие эстафетные мячи (3 шт.), конусы и фишки для разметки дистанции (20 шт.).

6. Портативная Bluetooth-колонка (мощностью от 40 Вт). Мобильное устройство для музыкального сопровождения тренировок на улице и в зале (поддержание ритма 120–130 BPM).

7. Кольцевая светодиодная лампа на штативе с держателем для смартфона (1 шт.). Используется детьми во время мастер-классов по съемке фитнес-блогов и VK-клипов.

8. Ручной стабилизатор (стедикам) для смартфона (1 шт.). Необходим для динамической съемки подвижных игр, квестов и эстафет «в движении» без эффекта тряски.

9. Экран-стенд «Эмоциональный трек». Магнитная или пробковая доска, на которую дети ежедневно крепят цветные фишки-магниты для экспресс-анализа настроения.

10. Специальный сейф/бокс для «Фит-коинов». Игровой сундучок, в котором хранятся отпечатанные пластиковые или деревянные монеты внутренней валюты, выдаваемые за достижения.

11. Инструменты для МК: доски для лепки, стеки и герметичные боксы для хранения изделий из воздушного пластилина.

12. Канцелярские товары

Приложение 1

Программа группового тренинга для модуля «Психолого-педагогическое сопровождение».

Программа группового тренинга «Команда Мечты»

Цель: Сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков и доверия через игровые фитнес-форматы.

Участники: 1 отряд (10 детей).

Продолжительность: 60 минут.

Проводит: Тренер-педагог.

Оборудование: Мяч, фитнес-коврики, обруч (хулахуп), канат или длинная скакалка, колонка с динамичной музыкой.

Этап 1. Вводный (Разминка и знакомство) — 15 минут

Цель: Создать позитивный настрой, снять эмоциональное напряжение, настроить на совместную работу.

Упражнение «Фитнес-имя» (5 минут)

Ход: Дети стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и показывает любое фитнес-движение (приседание, прыжок, выпад). Весь отряд хором повторяет имя ребенка и его движение.

Упражнение «Атомы и молекулы» (5 минут)

Ход: Под музыку дети хаотично двигаются по залу (бег, прыжки, приставные шаги). Когда тренер выключает музыку и кричит: «Молекулы по 3!», дети должны быстро объединиться в группы по 3 человека и обняться. Тренер меняет числа, а в конце говорит: «Молекулы по 10!», чтобы весь отряд объединился в одно целое.

Упражнение «Импульс доверия» (5 минут)

Ход: Дети стоят в кругу и держатся за руки. Тренер плавно сжимает руку соседа, «пуская импульс». Ребенок, получив пожатие, передает его дальше по кругу. Задача — закрыть глаза и передать импульс максимально быстро и бесшумно.

Этап 2. Основной (Тимбилдинг и взаимодействие) — 35 минут

Цель: Научить детей договариваться, действовать синхронно и поддерживать друг друга.

Командный челлендж «Живой обруч» (10 минут)

Ход: Все 10 человек стоят в кругу и крепко держатся за руки. На руку одному из детей надевается фитнес-обруч. Задача команды — пропустить обруч через себя по кругу, не разжимая рук. Детям приходится пролезать сквозь него, помогая друг другу подсказками и движениями тела.

Игра-Задание «Фитнес-фигуры» (10 минут)

Ход: Тренер дает команду: «Постройте из всей команды треугольник!». Дети должны молча (или координируя действия шепотом) построить геометрическую фигуру.

Усложнение: Построить «цифру 5», «звезду», «букву Ф» (фитнес). Упражнение учит выделять лидеров и слушать чужие идеи.

Спортивный квест «Болото» (15 минут)

Ход: Тренер раскладывает на полу 6 фитнес-ковриков («кочки»). Задача всего отряда (10 человек) — переправиться с одного конца зала на другой, наступая только на коврики. Так как ковриков меньше, чем детей, им придется помещаться по 2-3 человека на один коврик, держать друг друга за талию или плечи и передавать освободившиеся коврики вперед по цепочке.

Этап 3. Заключительный (Рефлексия и интеграция) — 10 минут

Цель: Снизить физическую нагрузку, подвести итоги, зафиксировать чувство «мы — команда».

Упражнение «Клубок комплиментов» (5 минут)

Ход: Дети садятся в круг на коврики. У тренера в руках мяч. Он бросает его любому ребенку и говорит, за какое спортивное или личное качество он его ценит (например: «Дима, ты сегодня очень быстро помогал ребятам на ковриках»). Дима ловит мяч, выбирает следующего участника, говорит ему комплимент и бросает мяч. Мяч должен побывать у каждого из 10 детей.

Финальный ритуал «Энергия отряда» (5 минут)

Ход: Дети встают в плотный круг, кладут руки на плечи друг другу, синхронно делают глубокий вдох (руки вверх) и выдох. В конце все вместе протягивают руки в центр круга, кладут ладони одна на другую («слоеный пирог») и громко кричат девиз лагеря или слово «Команда!».