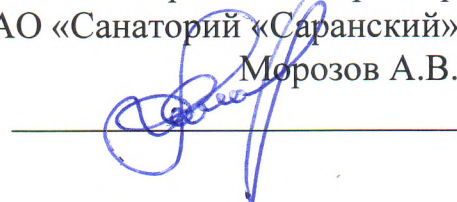


**Программа 3 смены
Детского оздоровительного лагеря
«Санаторий «Саранский»
«Смена Первых: Будь здоров!»**

Утверждаю
Генеральный директор
АО «Санаторий «Саранский»
Морозов А.В.



САРАНСК
2026

Профильная смена в ДОЛ при Санатории «Саранский»

Основные профильные смены 2026 года будут по направлениям «Здоровый образ жизни: «Будь здоров!» и «Туризм и путешествия: «Открывай страну!» Движения Первых, которые посвящены Году здоровья в Республике Мордовия и Году единства народов России.

В 2026 году в базовом лагере планируется в ДОЛ при Санатории «Саранский» Профильная смена «Смены Первых: Будь здоров!» по направлению «Здоровый образ жизни».

Даты смен: 17.07.2026 – 06.08.2026

Кол-во участников: 100

Профильная смена реализуется в контексте Года здоровья в Республике Мордовия, что придаёт ей особую актуальность и социальную значимость.

Игровая модель «Код баланса» отражает ключевые приоритеты Года здоровья:

формирование культуры здорового образа жизни

развитие осознанного отношения к своему физическому и психоэмоциональному состоянию

популяризацию активного и безопасного поведения

укрепление ценности здоровья как основы жизненного успеха

В рамках смены участники не только осваивают отдельные элементы здорового образа жизни, но и учатся выстраивать системный подход к сохранению здоровья, что полностью соответствует задачам, обозначенным на региональном уровне.

Каждый модуль игры (движение, энергия, равновесие, общение, безопасность) соотносится с направлениями работы в рамках Года здоровья и раскрывает их через практическую деятельность участников.

Участие в игре позволяет:

сформировать устойчивые полезные привычки

повысить уровень информированности о здоровье

развить навыки саморегуляции и ответственности за своё состояние
перенести полученный опыт в повседневную жизнь

Ключевая идея смены заключается в осмыслении ее участниками основных составляющих понятия «здоровый образ жизни», которые помогут определить безопасный для здоровья каждого человека жизненный путь и укажут путь саморазвития.

Смена организована в форме игры «Код баланса», которая как форма жизнедеятельности даёт большие возможности для формирования позитивной направленности личности детей и подростков. В течение всей игры участники и организаторы профильной смены живут согласно уже сложившимся законам и традициям лагеря и действуют согласно своим ролям.

В основе жизни человека лежит Код баланса — система, которая отвечает за:

физическое состояние

уровень энергии

эмоциональное равновесие

отношения с окружающими

безопасность поведения

Раньше этот код работал без сбоев. Но со временем он начал разрушаться.

Причина — появление сбоев системы:

перегрузка

вредные привычки

отсутствие режима

стресс

пассивный образ жизни

Теперь Код баланса повреждён, и люди теряют:

энергию

устойчивость

контроль над своим состоянием

Участники смены — это команды, которым предстоит:

найти утерянные элементы кода

восстановить систему

создать свою формулу здоровой жизни

Все дети и подростки, прибывшие в лагерь, становятся участниками объединений (команда, союз, клуб, отряд, лаборатория) различной направленности. Все они приехали на Территорию баланса, чтобы продемонстрировать значимость здоровья для всех людей, независимо от их возраста, вида деятельности, и совместными усилиями разгадать правильный и безопасный КОД, который поможет каждому достичь вершин своего совершенства и раскрыть секреты здорового образа жизни.

ПЕРСОНАЖИ:

Хранитель баланса - Главный проводник смены

Объясняет, как устроено состояние человека

Проводники направлений (вожатые)

Проводник движения

Проводник энергии

Проводник спокойствия

Проводник общения

Проводник безопасности и тд.

СТРУКТУРА ДНЕЙ

Каждый день на общем сборе озвучивается тема и цель дня. Проводники (вожатые) и хранитель (старший вожатый) презентуют в игровом формате смысл дня, что необходимо сделать для получения результата (участие в мероприятиях).

1 день — День знакомства (модуль: Общение)

Сюжет: участники попадают на Территорию баланса и узнают о сбое системы.

Цель: создать безопасную среду, познакомить участников, заложить основы командного взаимодействия.

Смысл в «Коде баланса»: восстановление элемента «общение» — умение слышать и принимать других.

Результат: формирование отрядов, первые связи, принятие правил лагеря.

2 день — День доверия (модуль: Эмоциональное равновесие)

Сюжет: команды сталкиваются с недоверием и разобщённостью.

Цель: развить доверие, эмоциональную открытость и поддержку внутри

команды.

Смысл в коде: восстановление внутреннего равновесия через доверие.

Результат: формирование психологически комфортной атмосферы.

3 день — Открытие смены (модуль: Осознанность)

Сюжет: Хранитель баланса раскрывает правила игры и миссию участников.

Цель: включить участников в сюжет смены, сформировать мотивацию.

Смысл: понимание структуры «Кода баланса» и своей роли в его восстановлении.

Результат: принятие игровой модели, вовлечённость.

4 день — День взаимопонимания (модуль: Общение)

Сюжет: команды учатся понимать друг друга, чтобы двигаться дальше.

Цель: развить навыки коммуникации и сотрудничества.

Смысл: углубление элемента «общение».

Результат: сплочённые отряды, готовые к совместным действиям.

5 день — Быть с Россией (модуль: Ценности и идентичность)

Сюжет: участники осознают себя частью большого сообщества.

Цель: формирование гражданской позиции и ценностных ориентиров.

Смысл: укрепление внутреннего стержня как части баланса.

Результат: развитие чувства принадлежности и ответственности.

6 день — День героев / памяти (модуль: Осознанность)

Сюжет: восстановление памяти как важной части системы.

Цель: воспитание уважения к истории и подвигам.

Смысл: баланс невозможен без понимания прошлого.

Результат: формирование ценностного отношения к истории.

7 день — День здоровья (модуль: Физическое состояние)

Сюжет: участники находят первый ключевой элемент — здоровье тела.

Цель: формирование понимания важности физического здоровья.

Смысл: восстановление блока «физическое состояние».

Результат: мотивация к ЗОЖ.

8 день — День испытаний (модуль: Устойчивость)

Сюжет: система проверяет команды на прочность.

Цель: развить стрессоустойчивость и умение преодолевать трудности.

Смысл: укрепление баланса через испытания.

Результат: повышение уверенности и командного духа.

9 день — Съедобный день (модуль: Энергия)

Сюжет: участники исследуют, откуда берётся энергия.

Цель: формирование культуры питания.

Смысл: восстановление элемента «энергия».

Результат: осознанное отношение к питанию.

10 день — День спорта (модуль: Движение)

Сюжет: команды активируют «двигатель» системы.

Цель: развитие физической активности и привычки к движению.

Смысл: усиление блока «движение».

Результат: понимание роли спорта в жизни.

11 день — День единства народов (модуль: Общение)

Сюжет: баланс невозможен без уважения к разнообразию.

Цель: развитие толерантности и уважения к культурам.

Смысл: расширение элемента «общение».

Результат: принятие различий.

12 день — День открытий (модуль: Развитие)

Сюжет: участники открывают новые возможности системы.

Цель: развитие познавательной активности.

Смысл: рост как часть баланса.

Результат: интерес к обучению и самопознанию.

13 день — День природы (модуль: Гармония)

Сюжет: баланс человека связан с природой.

Цель: формирование экологического сознания.

Смысл: восстановление гармонии с окружающим миром.

Результат: бережное отношение к природе.

14 день — День дружбы (модуль: Общение)

Сюжет: команды укрепляют связи.

Цель: развитие навыков дружбы и поддержки.

Смысл: усиление социального баланса.

Результат: устойчивые дружеские отношения.

15 день — День взаимопомощи (модуль: Безопасность)

Сюжет: участники учатся защищать себя и других.

Цель: формирование навыков помощи и безопасности.

Смысл: восстановление блока «безопасность».

Результат: чувство ответственности за себя и других.

16 день — День Первых (модуль: Лидерство)

Сюжет: участники примеряют роль лидеров.

Цель: развитие лидерских качеств.

Смысл: управление своим «кодом баланса».

Результат: активная позиция.

17 день — День увлечений (модуль: Самореализация)

Сюжет: раскрытие индивидуальных способностей.

Цель: развитие талантов.

Смысл: баланс через самовыражение.

Результат: уверенность в себе.

18 день — День совершенства (модуль: Саморегуляция)

Сюжет: команды доводят систему до оптимального состояния.

Цель: осмысление личного роста.

Смысл: настройка «Кода баланса».

Результат: осознание изменений.

19 день — День вожатых (модуль: Вдохновение)

Сюжет: участники получают пример для подражания.

Цель: укрепление эмоциональной связи.

Смысл: передача опыта и ценностей.

Результат: усиление мотивации.

20 день — Подведение итогов (модуль: Интеграция)

Сюжет: команды собирают «формулу баланса».

Цель: обобщение опыта смены.

Смысл: объединение всех элементов кода.

Результат: сформированная модель ЗОЖ.

21 день — День отъезда (модуль: Перенос опыта)

Сюжет: участники возвращаются с восстановленным кодом.

Цель: закрепление результатов.

Смысл: перенос навыков в реальную жизнь.

Результат: готовность применять полученные знания.

Механика дня

Ввод в смыслы дня (общий сбор дня)

Получение и добыча информации (клубы)

Испытания, поиск решений (дневное мероприятие)

Получение элементов кода (вечернее мероприятие)

Обновление системы команды (рефлексия)

Каждый участник смены пытается осознать своё место в объединении, собственную значимость.

Каждое объединение в отдельности имеют свои название, девиз, песню, символику.

Каждый день жизни лагеря проходит под определённым девизом и эмоциональным настроем.

В рамках увлекательных событий, основы которых составляют конкурсno-игровые сюжеты, ребята выполняют различные поручения, а также приобретают многие полезные практические умения и навыки, постепенно осваивая программу личностного роста и позитивного отношения к жизни, проявления которой разнообразны: от способности изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями до деятельного отношения человека к жизни общества, т.е. социальной активности.

За победу в мероприятиях отряды получают места и баллы: за 1 место — 50 баллов, за 2 место — 40 баллов, за 3 место — 30 баллов, за 4 место — 20 баллов, за 5 место — 10 баллов. В конце смены отряд, получивший наибольшее количество баллов, награждается почётной грамотой, призом за активное участие.

ВИЗУАЛ

Главный стенд: «Код баланса» выглядит как схема/матрица, команды

заполняют её элементами

Отрядные уголки: свой «код», прогресс, символ команды

Индивидуально: карточка «мой код баланса»

СИСТЕМА ПРИЗНАНИЯ

Каждый день: Участник, восстановивший баланс (лидер дня)

В конце: команда с самым стабильным кодом, лидеры смены (10 человек), лучший проводник (вожатый смены)

Личные достижения участников смены фиксируют вожатые в отрядных уголках. Все отрядные достижения отражаются на общелагерном стенде «Наши достижения».

ФИНАЛ - Фестиваль здоровья: формула жизни

На финале:

команды представляют свою «формулу баланса»

показывают, как они восстановили систему

делятся практическими навыками

Образовательная программа профильной смены

Образовательная программа профильной смены направлена на знакомство с правилами личной гигиены, правилами здорового питания, развитие мотивации занятий физкультурой и спортом, формирование ценностных основ здорового образа жизни.

В результате реализации данной образовательной программы будет сформирована у детей и подростков значимость и потребность сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

1. Клуб любителей здорового питания.
2. Клуб созидателей здоровья (личная гигиена, безопасность).
3. Профилактический клуб.
4. Клуб любителей спорта.
5. Клуб любителей природы.
6. Клуб ментального здоровья.
7. Клуб путешественников.

8. Танцевальный клуб.
9. Клуб любимой песни.
10. Клуб «Очумелые ручки».

Логика лагерной смены выстроена таким образом, чтобы каждый участник освоил программу одного Клуба и представил результат ее освоения в событиях и мероприятиях последних дней смены.

При желании и возможности организаторов смены можно привлекать к проведению занятий образовательного блока интересных людей, профессионалов с их мастер-классами.

Логика реализации образовательной программы: В третий день смены на общем сборе лагеря в интерактивной форме руководители (вожатые, воспитатели) Клубов по интересам представляют клубные объединения. В течение дня участники смены определяют с Клубом, который они будут посещать. В конце дня дети и подростки записываются в Клубы по интересам в заранее подготовленных таблицах.

Начиная с 4-го дня смены, раз в два дня осуществляется работа Клубов по интересам. Всего в течение смены пройдет 6 занятий по 60 минут. В конце смены каждый клуб представляет результат своей работы в следующих формах:

1. Клуб любителей здорового питания в рамках конкурса агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» (16-ый день) представляет «Книгу рецептов рационального питания современного школьника».

2. Клуб созидателей здоровья в рамках конкурса агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» (16-ый день) презентует «Календарь достижений».

3. Профилактический клуб в рамках конкурса агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» (16-ый день) демонстрирует видеоролики «Чем я занимаюсь в свободное время».

4. Клуб любителей спорта на завершении работы Клубов по интересам (16-ый день) демонстрирует вариативный комплекс упражнений для ежедневной утренней зарядки.

5. Клуб любителей природы в рамках операции «Субботник» (16-ый день) проводит акцию «Береги природу!»

6. Клуб ментального здоровья (практики (дыхание, расслабление), разбор

ситуации, игры на эмпатию, мини-тренинги)

7. Клуб путешественников на «Костре дружбы» (16-ый день) про водит мастер-класс по туризму.

8. Танцевальный клуб готовит выступления на Танцевальный конкурс (16-ый день) и концерт «Забыть нельзя...» (17-ый день).

9. Клуб любимой песни готовят творческие номера на концерт «Забыть нельзя...» (17-ый день).

10. Клуб «Очумелые ручки» организует выставку творческих работ (16-ый, 17-ый дни).