

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей  
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей  
Хабаровского края)»



**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
(АННОТИРОВАННЫЙ)  
ПО ИТОГАМ КРАЕВОГО КОНКУРСА  
ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ  
СРЕДИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей  
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей  
Хабаровского края)»

**Сборник материалов (аннотированный)  
по итогам краевого конкурса  
воспитательных проектов  
среди образовательных организаций  
Хабаровского края**

Хабаровск  
2019

Печатается по решению  
научно-методического совета  
КГАОУ ДО РМЦ  
протокол № 1 от 25.03.2019 г.

Сборник материалов (аннотированный) по итогам краевого конкурса воспитательных проектов среди образовательных организаций Хабаровского края – 2019/Сост. А.В. Дяксул. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2019. – 71 с.

Ответственный редактор: С.В. Еращенко  
Ответственный за выпуск: О.В. Ивачева  
Компьютерная вёрстка: В.Д. Шабалдина

В сборнике представлены аннотации к воспитательным проектам образовательных организаций — победителей краевого конкурса воспитательных проектов среди образовательных организаций Хабаровского края. Сборник создан с целью выявления и распространения эффективных проектов, а также признания общественного и профессионального статуса образовательных организаций Хабаровского края, внедряющих современные тенденции в систему дополнительного образования.

В приложении размещён проект МАУ ДО ДЮЦ «Восхождение» «Здоровым быть здорово» (г. Хабаровск) — победитель конкурса в номинации «Физическое развитие и культура здоровья» — как пример представления проектной деятельности образовательной организации.

## Введение

В соответствии с планом работы Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» с 10 сентября по 19 октября 2018 года проведён краевой конкурс воспитательных проектов среди образовательных организаций Хабаровского края (далее – Конкурс).

Конкурс проводился в целях обновления научно-методического обеспечения развития воспитания в системе образования, внедрения современных форм и методов воспитательной деятельности, повышения воспитательного потенциала образовательных организаций.

Конкурс проводился по следующим номинациям:

- «Гражданское и патриотическое воспитание»;
- «Духовно-нравственное развитие»;
- «Физическое развитие и культура здоровья»;
- «Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение»;
- «Экологическое воспитание»;
- «Проекты, посвящённые 100-летию системы дополнительного образования в России» (номинация учреждена для организаций дополнительного образования).

На Конкурс поступило 65 работ от 56 образовательных организаций из 14 муниципальных образований края: г. Хабаровска, г. Комсомольска-на-Амуре, Амурского, Аяно-Майского, Бикинского, Ванинского, им. Лазо, Комсомольского, Николаевского, Нанайского, Советско-Гаванского, Тугуро-Чумиканского, Ульчского, Хабаровского районов, а также от 13 краевых образовательных организаций: 5 детских домов и школ-интернатов, 7 профессиональных образовательных организаций и центра дополнительного образования.

По результатам оценки оргкомитета с правами жюри победители отмечены дипломами I, II, и III степеней, остальные участники получили свидетельства об участии в Конкурсе.

Работы победителей конкурса члены жюри предложили внести в краевой банк данных эффективного педагогического опыта.

Конкурс показал, что в крае ведётся работа по основным направ-

лениям развития воспитания, представленным в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Педагогические работники находят творческие решения для реализации проектной деятельности, учитывая потребность в повышении воспитательного потенциала образовательных организаций.



## **Диплом I степени**

**Номинация: «Гражданское и патриотическое воспитание»**

(среди общеобразовательных организаций и организаций дошкольного образования)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Чумикан Тугуро-Чумиканского муниципального района Хабаровского края.

**Руководитель организации:** А.М. Курбонов.

**Название проекта:** «Школьный виртуальный музей села Чумикан».

**Автор проекта:** Л.В. Шапарева, заместитель директора по воспитательной работе.

**Срок реализации проекта:** октябрь 2017 г. – май 2018 г.

**Цель проекта:** активизация познавательной, творческой, социальной деятельности подростков по изучению истории своего края через вовлечение в создание виртуального музея.

**Задачи проекта:**

- обобщить имеющийся материал для создания мультимедийной продукции;
- провести школьный конкурс ученических проектов по краеведению;
- обеспечить внедрение современных информационных технологий в работу музея;
- организовать презентацию виртуального музея.

**О проекте.** В ходе реализации проекта был разработан портал школьного музея, в который был осуществлен перенос накопленной информации и материалов, собранных учащимися в процессе исследовательской деятельности. Таким образом портал обеспечил доступ-

ность материалов музея социуму через использование компьютерных технологий.

#### **Ожидаемые результаты:**

- сохранение краеведческого направления как основного в патриотическом воспитании;
- повышение эффективности работы музея за счёт использования инновационных форм и методов для решения воспитательных задач образовательной организации;
- повышение интереса учащихся к изучению истории своего учреждения, района, страны;
- повышение уровня ИКТ-компетентности членов школьного коллектива;
- расширение возможностей музея за счёт социального партнёрства с районным краеведческим музеем, советом ветеранов, архивом, творческими союзами и другими организациями;
- создание электронной базы о наиболее ценных экспонатах школьного музея;
- презентация итоговых материалов проекта в сети Интернет и СМИ.



### **Диплом I степени**

#### **Номинация «Духовно-нравственное развитие»**

(среди образовательных организаций дополнительного образования детей)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Хабаровска «Центр внешкольной работы «Планета взросления».

**Руководитель организации:** Е.Н. Савельева.

**Название проекта:** «Дорогой добрый дел».

**Авторы проекта:** Т.В. Вычужанина, методист; М.Н. Мелешкина, заведующий организационно-массовым отделом.

**Срок проекта:** сентябрь 2017 – по настоящее время.

**Цель проекта:** формирование подростков как субъектов социального действия, подготовка их к жизни в обществе по правилу «за всё я отвечаю, всё я должен делать по закону и совести».

### **Задачи проекта:**

- развивать у учащихся проектное мышление, навыки взаимодействия и организаторской работы;
- развивать умения устанавливать межличностные отношения со сверстниками и взрослыми;
- сформировать умения анализировать и адекватно оценивать социально-коммуникативные ситуации и отслеживать своё состояние в личностных контактах с окружающими;
- реализовать творческие возможности учащихся с учётом индивидуальных способностей в ходе подготовки различных мероприятий и концертов;
- активизировать совместную социально-педагогическую деятельность детей, их родителей и педагогов;
- вовлечь учащихся в добровольческую и волонтерскую деятельности.

**О проекте.** «Дорогой добрых дел» — проект по организации благотворительных инклюзивных концертов добровольческим объединением «ЗАдело», в которых дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) являются не только зрителями, но и действующими лицами вместе с другими детьми-артистами, что способствует развитию инклюзивного социального добровольчества, формированию безбарьерной среды.

### **Ожидаемые результаты:**

- увеличение количества учащихся, занятых общественной волонтерскую деятельность;
- разработка «Карты Добра» (концертные маршруты);
- создание видеофильма «Дорога добрых дел»;
- приобретение учащимися опыта по подготовке и реализации собственными силами социально полезного дела.



### **Диплом I степени**

#### **Номинация: «Духовно-нравственное развитие»**

(среди общеобразовательных организаций и организаций дошкольного образования)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное бюджетное уч-

реждение общеобразовательная организация основная общеобразовательная школа № 8, г. Советская Гавань.

**Руководитель организации:** Е.Ю. Белая.

**Название проекта:** «Сказки народов Амура».

**Автор проекта:** О.А. Матвеева, учитель истории и изобразительного искусства.

**Срок проекта:** сентябрь 2018 г. – октябрь 2019 г.

**Цель проекта:** воспитание уважения к культуре, языкам, традициями обычаям народов России, через эффективное приобщение обучающихся к уникальному культурному наследию коренных народов Дальнего Востока.

**Задачи проекта:**

- формировать уважение к культуре народов других национальностей через изучение особенностей быта, обычаев, традиций и сказок коренных народов Дальнего Востока;
- совершенствовать у школьников навыки поисковой, исследовательской и проектной деятельности посредством их погружения в культуру коренных народов Дальнего Востока;
- содействовать развитию творческих и художественно-эстетических способностей участников проекта путём создания альманаха «Сказки народов Амура» (сочинение сказок, иллюстрирование их рисунками детей).

**О проекте.** Воспитательный проект «Сказки народов Амура» — это комплекс мероприятий, по окончании которых обучающиеся должны узнать культурно-национальные особенности народов Дальнего Востока; основы композиции и цветоведения, виды узоров; научиться гармонично сочетать цвета, составлять композиции согласно задумке, свободно пользоваться описаниями и схемами из альбомов, инструкционно-технологическими картами и самостоятельно составлять рабочие рисунки; научиться разрабатывать учебно-исследовательский проект.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение читательской и исследовательской компетентностей детей;
- создание оригинального продукта — альбома рисунков и сказок, выполненного обучающимися;
- создание оригинального CD-диска с записью презентаций за-



нятий с обучающимися школы № 8 в помощь образовательным организациям г. Советская Гавань.



## Диплом I степени

### Номинация «Физическое развитие и культура здоровья»

(среди образовательных организаций дополнительного образования детей)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение».

**Руководитель организации:** Е.Н. Зыкова.

**Название проекта:** «Здоровым быть здорово».

**Авторы проекта:** Н.В. Куклева, педагог дополнительного образования; Ю.В. Мирвис, методист; Н.В. Антонова, педагог-организатор.

**Срок проекта:** ежегодно с апреля по сентябрь.

**Цель проекта:** формирование здорового образа жизни и ответственности за своё здоровье.

**Задачи проекта:**

- разработать мероприятия для детей и их родителей с применением здоровьесберегающих технологий;
- сформировать у учащихся систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- сформировать у учащихся внутреннюю позицию по отношению к вредным привычкам;
- способствовать формированию культуры отдыха у детей и взрослых.

**О проекте.** Проект заключается в приобщении детей к здоровому образу жизни в условиях совместного отдыха детей, родителей, педагогов в оздоровительном лагере на берегу Японского моря в бухте Окунева. Проект «Здоровым быть здорово» — это совокупность мероприятий, направленных на воспитание и формирование у детей культуры здорового образа жизни, гигиенических навыков, внутренней позиции по отношению к вредным привычкам, формирование культуры свободного времени, позитивного эмоционального настроения. Совместный отдых взрослых и детей способствует укреплению

дружбы, доверия, формированию уважительного отношения детей к членам своих семей, друг к другу, а также способствует сплочению коллектива. За время смены формируются представления о разнообразных методах укрепления здоровья, семейного досуга через участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, через познавательно-игровую деятельность.

**Ожидаемые результаты:**

- улучшение физического развития и эмоционального состояния;
- формирование желания вести здоровый образ жизни;
- повышение грамотности родителей в вопросах сохранения здоровья детей и организации досуга семьи;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- совершенствование навыков самообслуживания;
- снижение числа случаев заболеваний в течение следующего учебного года.



**Диплом I степени**

**Номинация: «Физическое развитие и культура здоровья»**  
(среди общеобразовательных организаций и организаций дошкольного образования)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 14, г. Советская Гавань.

**Руководитель организации:** В.Н. Серова.

**Название проекта:** «Путь к здоровью».

**Авторы проекта:** К.В. Варивода, логопед; О.Г. Вдов, воспитатель.

**Срок проекта:** август 2017 г. – август 2018 г.

**Цель проекта:** развитие компенсаторных возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья посредством приобщения к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

- способствовать коррекции речи воспитанников средствами

здоровьесберегающих технологий.

расширить и обобщить знания родителей о здоровом образе жизни.

**О проекте.** В данном проекте здоровьесберегающие технологии используются как перспективное средство коррекционно-развивающей работы с детьми-логопатами (дети с нарушениями речи), которые способствуют повышению речевой активности, снимают напряжение, активизируют познавательный процесс, улучшают концентрацию внимания, облегчают переключение с одного вида деятельности на другой. В работе используются следующие группы приёмов:

– *защитно-профилактические*. Направлены на защиту от внешних воздействий. Прежде всего, это выполнение требований СанПин;

– *компенсаторно-нейтрализующие*. Направлены на исправление речемоторных нарушений: физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастики, самомассаж, психогимнастика, логопедическая ритмика;

– *стимулирующие (арт-терапия)*. Направлены на психологическое здоровье ребёнка, коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений через искусство: фрактальное рисование, кляксография, мандала;

– *информационно-обучающие* (для педагогов и родителей). Направлены на вовлечение родителей в коррекционно-педагогическое воздействие: анкетирование, индивидуальные консультации, семинары-практикумы, выпуск памяток и буклетов, дни открытых дверей.

#### **Ожидаемые результаты:**

- формирование гигиенической культуры дошкольников;
- улучшение соматических показателей здоровья;
- повышение двигательных способностей (повышение уровня развития крупной и мелкой моторики);
- улучшение коммуникативных способностей.



**Диплом I степени**  
**Номинация «Трудовое воспитание**  
**и профессиональное самоопределение»**

(среди образовательных организаций дополнительного образования детей)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей центр детского творчества Хабаровского муниципального района.

**Руководитель организации:** О.В. Ванжула.

**Название проекта:** «Я б в художники пошёл».

**Автор проекта:** А.В. Боброва, педагог дополнительного образования.

**Срок проекта:** 2016 – 2017 гг.

**Цель проекта:** создание образовательных условий для профессионального самоопределения подростков и поступления их в средние специальные и высшие учебные заведения художественного профиля.

**Задачи проекта:**

- подготовить учащихся к осознанному выбору профессии искусствоведа, иллюстратора, мультипликатора через изучение общепрофильных и специальных дисциплин;
- привить предпрофессиональные первичные умения и навыки; ознакомить с основами выбранной профессии.

**О проекте.** Проект разработан для учащихся изостудии данного центра, а также для учащихся выпускных классов школ Хабаровского района, желающих поступить в учебное заведение художественной направленности. Проект включает 4 блока образовательной деятельности:

- «Я б в художники пошёл...». Подготовка к творческому вступительному экзамену в учебное заведение художественного профиля.
- «Искусство без границ». Введение в профессию искусствоведа.
- «Fishki». Введение в профессию мультипликатора.
- «Сказки народов мира». Введение в профессию иллюстратора.

Одним из критериев результативности проекта является показатель поступления учащихся в профильные учебные заведения в количестве не менее 5%.

**Реальные результаты:** за период 2017 – 2018 учебного года 2 человека поступили в профессиональные образовательные учреждения художественного профиля — это 5,5% от общего количества учащихся, охваченных проектом.



**Диплом I степени**  
**Номинация: «Трудовое воспитание**  
**и профессиональное самоопределение»**

(среди общеобразовательных организаций и организаций дошкольного образования)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 39, г. Хабаровск.

**Руководитель организации:** Е.Д. Ким.

**Название проекта:** «Выбор будущего».

**Авторы проекта:** Е.А. Перевозная, заместитель директора по стратегическому развитию; О.В. Ховрина, заместитель директора по воспитательной работе.

**Срок проекта:** 2016 – 2021 гг.

**Цель проекта:** создание условий для реализации системы действенной профориентации учащихся, способствующей формированию у подростков и молодёжи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности и с учётом социокультурной и экономической ситуации в городе.

**Задачи проекта:**

- создать систему профориентации учащихся через урочную и внеурочную деятельности;
- обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации учащихся;
- сформировать у школьников знания об отраслях хозяйства страны, края и города, об организации производства, современном оборудовании, об основных профессиях, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки;

- разработать механизм содействия трудоустройства выпускников.

**О проекте.** Проект «Выбор будущего» определяет основные пути реализации профориентационной работы в школе в соответствии с возрастными особенностями учащихся:

- пропедевтический (1-4 классы): профпросвещение через встречи с мастерами своего дела, сюжетно-ролевые игры, конкурсы рисунков профессий, костюмированные карнавалы профессий;

- поисково-зондирующий (5-7 классы): профпросвещение через практическую, трудовую, общественно-значимую работу, предпрофильную подготовку учащихся в летнее время, экскурсии на предприятия города;

- период развития профессионального самоопределения (8-9 классы): элективные курсы, уроки технологии, допрофильные курсы на базе КГБ ПОУ ХКОТСО, организация трудового отряда «Прожектор ГИБДД»;

- период уточнения социально-профессионального статуса (10-11 классы): «дни допризывника», отработка навыков самопрезентации и предъявления себя на рынке труда и т.д.

#### **Ожидаемые результаты:**

- повышение мотивации молодёжи к труду;
- оказание адресной психологической помощи учащимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентация учащихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

#### **Реальные результаты проекта за 2017 – 2018 учебный год:**

- для учащихся 7-х классов были проведены выездные уроки химии и физики в лаборатории ТОГУ;

- для учащихся 9-х классов были организованы допрофильные курсы на базе КГБ ПОУ ХКОТСО и КГБ ПОУ № 7 по направлениям: автодело, основы предпринимательства, программирование в машиностроении, основы медицинских знаний, повар, электрик, сварщик, сантехник;

- учащиеся 9-х классов вышли в финал фестиваля «Хабаровск – НАШ» с бизнес-проектом «Разработка этнического бренда «Амур-

Батюшка»;

– в конкурсе JuniorSkills учащиеся школы заняли II и III места в номинации «Электромонтажные работы», «Токарные работы на станках с ЧПУ»;

– программа трудового лагеря «Выбор будущего» стала победителем в городском конкурсе инновационных проектов летнего отдыха детей.



## Диплом I степени

### Номинация «Экологическое воспитание»

(среди образовательных организаций дополнительного образования детей)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования центр развития творчества детей и юношества Комсомольского муниципального района.

**Руководитель организации:** П.А. Шеремет.

**Название проекта:** «Сделаем открытия вместе!»

**Автор проекта:** Н.В. Гуменюк, педагог дополнительного образования.

**Срок проекта:** 2016 – 2018 гг.

**Цель проекта:** развитие туристско-краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования экологической культуры школьников.

**Задачи проекта:**

- расширение воспитательного потенциала за счёт целенаправленной туристско-краеведческой деятельности;
- развитие поисковых и учебно-исследовательских навыков у школьников в процессе туристско-краеведческой деятельности, умения презентовать результаты своей исследовательской деятельности;
- повышение безопасности проводимых туристско-краеведческих мероприятий;
- увеличение количества учащихся, постоянно занимающихся туристско-краеведческой деятельностью.

**О проекте.** Проект «Сделаем открытия вместе!» — это проект по воспитанию экологической культуры в процессе туристско-крае-

ведческой деятельности. Он построен как цепь мероприятий туристско-краеведческой деятельности следующих организационных форм: однодневные и многодневные походы, многодневные краеведческие поездки, выживание в природной и городской средах, экологические акции в рамках экспедиций, в ходе которых педагогический процесс строится по технологии совместной коллективной творческой деятельности на основе самоорганизации дела: участники самостоятельно разрабатывают маршрут, готовят краеведческий материал, выполняют определённую роль в походной группе.

#### **Ожидаемые результаты:**

- включение учащихся в реальную социально-востребованную деятельность;
- овладение учащимися необходимым социальным опытом;
- формирование гражданской позиции;
- успешная социализация;
- повышение интеллектуального потенциала учащихся через участие в конкурсах и конференциях различного уровня туристско-краеведческой и экологической направленности.

#### **Реальные результаты проекта за 2016 – 2018 гг.:**

- представление опыта работы на Всероссийском семинаре-совещании «Образование без границ: языковая, экологическая, инженерная культура»;
- участие обучающихся в экологическом симпозиуме стран юго-восточной Азии в г. Ниигата (Япония);
- диплом победителя краевого этапа Всероссийского конкурса им. В.И. Вернадского;
- диплом призёра краевого этапа Национального водного юниорского конкурса;
- диплом победителя в краевом дистанционно-образовательном проекте «Город на заре»;
- систематические публикации статей в газете «Приамурье» с фотоотчетами о туристско-краеведческих мероприятиях, проведённых в рамках проекта.





## Диплом I степени

### Номинация: «Экологическое воспитание»

(среди общеобразовательных организаций и организаций дошкольного образования)

---

**Образовательная организация:** Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 «Северянка» с. Аян Аяно-Майского муниципального района Хабаровского края.

**Руководитель организации:** С.В. Чибыкова.

**Название проекта:** «Мы — друзья природы».

**Автор проекта:** Р.В. Киндикова, учитель-логопед

**Срок реализации проекта:** февраль – декабрь 2017 г.

**Цель проекта:** формирование у детей и родителей (законных представителей) чувства сопричастности ко всему живому, гуманного отношения к окружающей среде и стремления проявлять заботу о сохранении природы села Аян и родного края.

#### Задачи проекта:

- создать экологически благоприятную среду на территории детского сада для реализации приоритетного направления;
- формировать у дошкольников основные природоведческие представления и понятия о живой и неживой природе;
- формировать навыки экологически грамотного, нравственного поведения в природе;
- вовлекать детей и родителей в разнообразные виды деятельности по её охране;
- обеспечить непрерывность экологического образования в системе ДООУ — семья;
- развивать понимание взаимосвязей в природе и места человека в ней;
- воспитывать любовь и бережное отношение ко всему живому на Земле;
- развивать эстетическое восприятие природы.

**О проекте.** Данный проект предназначен для детей, их родителей, педагогов и содержит комплекс мероприятий, направленных на повышение экологической грамотности всех участников проекта.

#### Ожидаемые результаты:

- у детей: формирование элементарных экологических знаний

и культуры поведения в природе, появление интереса к явлениям и объектам природы;

- у педагогов: приобретение нового опыта работы по воспитанию экологической культуры дошкольника, повышение профессионального мастерства, повышение экологической культуры самого педагога, повышения мастерства в организации активных форм сотрудничества с семьей;

- у родителей (законных представителей): обогащение уровня экологических знаний, повышение уровня экологической культуры, взаимодействие с ДОУ.



## Диплом I степени

(среди профессиональных образовательных организаций)

---

**Образовательная организация:** Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский педагогический колледж имени Героя Советского Союза Д.Л. Калараша».

**Руководитель организации:** Е.М. Воложжина.

**Название проекта:** «Здоровым быть здорово!».

**Автор проекта:** С.Н. Шелепова, заместитель директора по воспитательной работе.

**Срок проекта:** сентябрь – май.

**Цель проекта:** сохранение и коррекция состояния здоровья обучающихся, воспитание культуры здоровья, формирование здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

- формирование у студентов системы представлений о здоровье и здоровом образе жизни, понимания их значимости;
- расширение кругозора студентов в области физической культуры и спорта;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья студентов, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- способствование добровольческой инициативе по популяри-

зации здорового образа жизни и сохранению здоровья.

**О проекте.** Проект «Здоровым быть здорово!» направлен на формирование здорового образа жизни студентов колледжа, профилактику поведенческих болезней молодёжи: наркомания (употребление табака, алкоголя, наркотических средств), распространение инфекций, передаваемых половым путем. Работа по преодолению негативных тенденций в динамике здоровья и образе жизни студенческой молодёжи осуществляется преимущественно на стадии первичной профилактики, которая ориентирована на раннее выявление лиц рискованного поведения и принятие необходимых предупреждающих мер по оздоровлению их образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- укрепление морально-психологического здоровья студентов;
- подготовка волонтеров, пропагандирующих ЗОЖ;
- вовлечение молодёжи в добровольно-активную жизнь общества.

**Реальные результаты:**

- улучшилась посещаемость физкультурных занятий и секций;
- увеличилось количество студентов, занимающихся легкой атлетикой;
- улучшились достижения в различных спортивных соревнованиях;
- снизилось количество студентов из «группы риска».



## Диплом I степени

(среди образовательных организаций детских домов и школ-интернатов)

---

**Образовательная организация:** Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 2».

**Руководитель организации:** М.А. Веселовская.

**Название проекта:** «Сохраним тигра».

**Авторы проекта:** Е.П. Бельских, учитель биологии; Л.А. Колес-

ник, учитель химии и географии; Т.Б. Новоженина, заведующий библиотекой; Г.Г. Макаренко, учитель ИЗО.

**Срок проекта:** 20–30.09.2018 г.

**Цель проекта:** воспитание у юного дальневосточника ответственности за сохранение среды обитания амурского тигра.

**Задачи проекта:**

- знакомство детей с нарушениями зрения с уникальным представителем семейства кошачьих — амурским тигром, средой его обитания;
- формирование у детей представлений о природоохранной деятельности;
- знакомство с дальневосточной литературой и писателями-краеведами, рассказывающими о тигре и его повадках;
- привлечение родительской общественности к участию в мероприятиях.

**О проекте.** Проект реализовывался на трёх уровнях:

1 уровень. Уроки тигроведения с просмотром видеофильмов, занятия по мотивам нанайских сказок, творческие занятия по рисованию и лепке тигра, оформление выставок книг дальневосточных писателей, плакатов, фотографий;

2 уровень. Участие в городской игре «Тигроведы», школьном туристическом слете;

3 уровень. Участие в краевом экологическом мероприятии «День амурского тигра».

**Ожидаемые результаты:**

- расширение представлений у учащихся о среде обитания диких животных;
- расширение кругозора об амурском тигре как о литературном герое;
- популяризация экологических знаний среди родителей и мотивация их к совместной творческой деятельности;
- формирование навыков природоохранной деятельности.



## Приложение.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

### ПРОЕКТ

#### «Здоровым быть здорово»

Творческо-оздоровительный лагерь «Окуневка»

**Тип проекта:** долгосрочный.

**Направленность проекта:** социальная.

**Срок исполнения:** август 2018 г.

**Руководители проекта:**

Куклева Наталья Васильевна, педагог дополнительного образования;

Мирвис Юлия Валентиновна, методист, педагог дополнительного образования;

Антонова Наталья Владимировна, педагог-организатор.

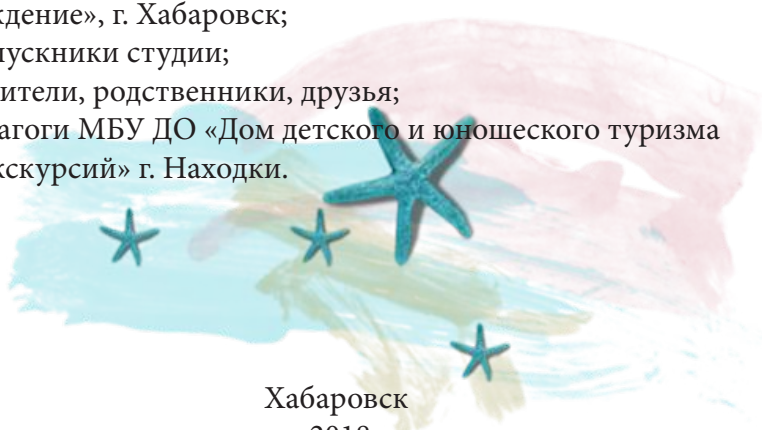
**Участники проекта:**

учащиеся театральной студии «Диалог» МАУ ДО ДЮЦ «Восхождение», г. Хабаровск;

выпускники студии;

родители, родственники, друзья;

педагоги МБУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Находки.



Хабаровск  
2018



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная карта проекта	
2. Пояснительная записка	
3. Цели и задачи проекта	
4. Содержание проекта	
5. Механизмы (методы) реализации проекта	
6. Должности и обязанности	
7. Этапы реализации проекта	
8. Описание места отдыха, ресурсы и материальная база	
9. Направления и виды деятельности по сохранению здоровья	
10. План-сетка	
11. Партнёры проекта	
12. Результаты реализации проекта	
13. Источники финансирования проекта	
14. Перспектива развития проекта	
15. Ресурсы необходимые для реализации проекта	
16. Итоги реализации проекта	
17. Литература	
18. Приложения	

## Информационная карта проекта



Название	Здоровым быть здорово
Нормативно-правовое обоснование проекта	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Конституция Российской Федерации, статьи 7, 20, 39, 41 и 42, в которых закреплено право на охрану здоровья граждан и, прежде всего, детей.</li><li>2. Федеральный закон № 323 от 21.11.2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Государство признаёт охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.</li><li>3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. считает необходимым организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.</li><li>4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.</li><li>5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 73 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей».</li></ol>
Основание для разработки проекта	<p>Основанием для разработки проекта являются нижеперечисленные проблемы, которые решаются педагогами самостоятельно и совместно с родителями не только в течение учебного года, но и в каникулярное время:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Низкий уровень мотивации учащихся на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.</li><li>2. Сужение понятия здоровья.</li><li>3. Воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов.</li></ol>



	<p>4. Воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов.</p> <p>5. Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– отсутствие последовательной и непрерывной системы обучения сохранению здоровья;</li><li>– низкий уровень санитарно-гигиенической, просветительской работы;</li><li>– отсутствие моды на здоровье;</li><li>– мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха.</li></ul> <p>6. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.</p>
Актуальность темы	<p>По сравнению со школой в дополнительном образовании на сегодняшний день очень благоприятная среда для создания здоровьесберегающей среды. Организации дополнительного образования детей могут быть центрами пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.</p> <p>Это основные направления реализации ответственности оздоровительной работы в организациях дополнительного образования и в семье, при совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение — важнейшие условия организации педагогического процесса и одна из задач реализации образовательных программ в дополнительном образовании детей.</p>
Тип проекта	Социальный, оздоровительный





Руководители проекта	Куклева Наталья Васильевна, педагог дополнительного образования МАУДО ДЮЦ «Восхождение»; Мирвис Юлия Валентиновна, методист МАУДО ДЮЦ «Восхождение»; Антонова Наталья Владимировна, педагог-организатор МАУДО ДЮЦ «Восхождение».
Цель проекта	Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>– Разработать мероприятия для детей и их родителей с применением здоровьесберегающих технологий.</li><li>– Содействовать формированию у учащихся системы знаний о здоровом образе жизни.</li><li>– Содействовать формированию потребности в здоровье и сознательном ответственном отношении к нему.</li><li>– Развивать интерес к правильному питанию и соблюдению режима дня.</li><li>– Содействовать формированию потребности в ежедневном выполнении правил личной гигиены.</li><li>– Содействовать формированию потребности к занятиям физической культурой и спортом, ходьбой, ведению активного образа жизни.</li><li>– Содействовать развитию творческих, интеллектуальных и физических способностей детей через включение в систему коллективно-творческой деятельности.</li><li>– Способствовать воспитанию у детей внутренней позиции по отношению к вредным привычкам.</li><li>– Расширить представления детей и взрослых о здоровье как совокупности полного физического, душевного и социального благополучия.</li><li>– Способствовать формированию культуры отдыха у детей и взрослых.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>– Расширить знания детей и взрослых о вредных продуктах и напитках, о необходимости изучать состав продукта и дату изготовления.</li><li>– Способствовать формированию культуры общения, умения уходить от конфликтных ситуаций, быть дружелюбным.</li><li>– Содействовать формированию уважительного отношения к взрослым, родителям, друг к другу.</li></ul>
Участники	<ul style="list-style-type: none"><li>– воспитанники детской центральной студии «Диалог» в возрасте 7–17 лет;</li><li>– выпускники студии;</li><li>– родители и родственники;</li><li>– педагоги и методисты МАУДО ДЮЦ «Восхождение»;</li><li>– врач.</li></ul>
Сроки реализации	С 12 по 23 августа 2018 г. Проект реализуется более 15 лет в каникулярное время в августе.
Место проведения	Бухта Окунева, г. Находка, Приморский край.
Краткое содержание	Проект «Здоровым быть здорово» — это совокупность мероприятий, направленных на воспитание и формирование у детей культуры здорового образа жизни, гигиенических навыков, внутренней позиции по отношению к вредным привычкам, формирование культуры свободного времени, позитивного эмоционального настроения. Совместный отдых взрослых и детей способствует укреплению дружбы, доверия, формированию уважительного отношения детей к членам своих семей, друг к другу, а так же способствует сплочению коллектива. За время смены формируются представления о разнообразных методах укрепления здоровья, семейного досуга через участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, через познавательно-игровую деятельность



Гипотеза	Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта будет проводиться в условиях совместного отдыха детей, родителей, педагогов в оздоровительном лагере, который находится в экологически чистом месте на берегу Японского моря в бухте «Окуневая»	
Методы	При выполнении проекта использовались эмпирические и теоретические методы	
	Эмпирические: <ul style="list-style-type: none"><li>• наблюдение</li><li>• анкетирование</li><li>• опрос</li><li>• собеседование</li></ul>	Теоретические: <ul style="list-style-type: none"><li>• анализ</li><li>• синтез</li><li>• классификация</li><li>• индукция</li><li>• дедукция</li></ul>
Источники финансирования проекта	Проект полностью реализуется за счет средств участников проекта: оплата проезда до места отдыха и обратно, путёвки, закупка канцтоваров, приобретение призового фонда, материалов для мастер-классов.	
Предполагаемые результаты реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"><li>• Повысится мотивация учащихся на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.</li><li>• Улучшатся показатели физического развития, эмоционального состояния.</li><li>• Сформируются и совершенствуются навыки самостоятельности.</li><li>• Сформируется желание и стремление вести здоровый образ жизни.</li><li>• Повысится грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей, организации досуга семьи.</li></ul>	



- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Динамика в состоянии здоровья учащихся (снизится количество случаев заболеваний в течение учебного года).</li><li>• Произойдет укрепление дружбы, доверия, сплочение коллектива.</li><li>• Улучшатся взаимоотношения между детьми и родителями, повысится авторитет родителей.</li></ul> |
|--|--|

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не  
играют силы, бесполезно богатство  
и бессилён ум.*

*Геродот*

Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребёнка. Состояние здоровья детей, подростков и молодёжи в России вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования и здравоохранения, но и у всего общества в целом. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Поэтому очень важно с самого детства научить ребёнка беречь своё здоровье.

**Актуальность** проекта «Здоровым быть здорово» заключается в том, что по сравнению со школой в дополнительном образовании на сегодняшний день очень благоприятная среда для создания здоровьесберегающей среды. Организации дополнительного образования детей могут быть центрами пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Это основные направления реализации оздоровительной работы в организациях дополнительного образования и в семье. При совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика по-



казателей здоровья детей и их ориентация на здоровый образ жизни.

**Оригинальность** проекта заключается в том, он проводится не на территории детско-юношеского центра «Восхождение» и реализуется в рамках детско-взрослого сообщества «Диалог+». Его участниками становятся не только учащиеся студии «Диалог» и педагоги, но члены их семьи и друзья. Кроме этого, к проекту присоединяются отдыхающие на базе взрослые и их дети. Вот уже 17-ый год собирается большой коллектив (до 80 человек), который выезжает в бухту Окуневая Приморского края в самое лучшее для отдыха и оздоровления время — во второй декаде августа. Программа отдыха составлена таким образом, чтобы все участники проекта максимально оздоровились, интересно провели время и получили как можно больше положительных эмоций.

**Цель проекта:** формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.

**Задачи:**

1. Разработать мероприятия для детей и их родителей с применением здоровьесберегающих технологий.
2. Содействовать формированию у учащихся системы знаний о здоровом образе жизни.
3. Содействовать формированию потребности в здоровье и сознательном ответственном отношении к нему.
4. Развивать интерес к правильному питанию и соблюдению режима дня.
5. Содействовать формированию потребности в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
6. Содействовать формированию потребности к занятиям физической культурой и спортом, ходьбой, ведению активного образа жизни.
7. Содействовать развитию творческих, интеллектуальных и физических способностей детей через включение в систему коллективно-творческой деятельности.
8. Способствовать воспитанию у детей внутренней позиции по отношению к вредным привычкам.
9. Расширить представления детей и взрослых о здоровье как со-



вокупности полного физического, душевного и социального благополучия.

10. Способствовать формированию культуры отдыха у детей и взрослых.

11. Расширять знания детей и взрослых о вредных продуктах и напитках, о необходимости изучать состав продукта и дату изготовления.

12. Способствовать формированию культуры общения, умения уходить от конфликтных ситуаций, быть дружелюбным.

13. Содействовать формированию уважительного отношения к взрослым, родителям, друг к другу.

### **Содержание проекта**

В современном мире влияние различных факторов на здоровье ребёнка становится всё более очевидным. Учебные перегрузки в школе, дополнительные занятия у репетиторов, неправильное питание, сокращение физических нагрузок и времени пребывания на свежем воздухе, увлечённость гаджетами, микроклимат в семье и многие другие факторы могут нанести серьёзный вред здоровью ребёнка, поэтому внимание медиков и педагогов так привлечено к здоровью детей. Ситуация усугубляется тем, что в школу и дополнительное образование из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 80% детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья — от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

В этих условиях внедрение в практику обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья детей школьного возраста.

Изучая проблему здоровья детей, были выделены некоторые очень важные моменты, на которые, в первую очередь, было обращено внимание при разработке и реализации здоровьесберегающей составляющей общеразвивающей программы дополнительного образования учащихся театральной студии «Диалог». Эти проблемы



решаются педагогами самостоятельно и совместно с родителями не только в течение учебного года, но и в каникулярное время:

1. Низкий уровень мотивации учащихся на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.
2. Сужение понятия здоровья.
3. Воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов.
4. Воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов.
5. Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения:
  - отсутствие последовательной и непрерывной системы обучения сохранению здоровья;
  - низкий уровень санитарно-гигиенической, просветительской работы;
  - отсутствие моды на здоровье;
  - мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха.
6. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Проект «Здоровым быть здорово» продолжает общую концепцию здоровьесбережения учащихся студии и за короткий срок (в течение 10 дней) показывает очень хорошие результаты. При разработке проекта была выдвинута гипотеза, что процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта будет производиться в условиях совместного отдыха детей, родителей, педагогов в оздоровительном лагере, который находится в экологически чистом месте на берегу Японского моря в бухте Окуневая. Следовательно, все, от кого зависит здоровье детей, в течение 10 дней, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы была создана среда, развивающая в них стремление к здоровому образу жизни.



## Механизмы (методы) реализации проекта

В течение всего учебного года педагоги наблюдали за здоровьем детей и, проанализировав все данные, сделали вывод, что меньше всего или вообще не болеют те, кто побывал на отдыхе на море. Коллектив студии не раз выезжал на отдых на море в Китай, но наиболее эффективным, с точки зрения здоровьесбережения по опросу родителей и детей, оказался всё же отдых в Приморском крае.

Отдых в бухте Окуневая является одним из самых востребованных мероприятий детской театральной студии «Диалог». Так как коллектив приезжает на одно и то же место на протяжении долгих лет, то сложились традиционные мероприятия, которые студийцы, педагоги и родители очень любят. Основная цель отдыха на море — оздоровление, поэтому решено было разработать и реализовать проект по здоровьесбережению.

В проекте собраны самые эффективные здоровьесберегающие технологии, опробованные на практике, и, в совокупности, представляющие очень мощный арсенал средств, способный оздоровить детей и взрослых за короткий период пребывания на отдыхе, дать представление о правильном подходе к здоровьесбережению ребёнка и всей семьи, выделить для себя из огромного количества практик по улучшению здоровья только те, которые подходят именно этому человеку или семье в силу его (их) образа жизни, убеждений и предпочтений. Проект даёт возможность расширить свой кругозор в вопросах здоровьесбережения и применить полученные знания на практике.

Чтобы попасть в проект, нужно заблаговременно записаться на отдых. Запись начинается в марте. Работа по рекламе отдыха требуется только в самых младших группах. Педагоги на родительских собраниях и во время занятий рассказывают о возможности оздоровиться, активно и весело провести время в большой и дружной компании, куда входят дети, педагоги и родители. Для тех, кто хоть раз побывал в бухте Окуневая, реклама не требуется.





## Должности и обязанности

Руководителем проекта является руководитель театральной студии «Диалог». Руководитель занимается сбором документов для оформления железнодорожных билетов; формирует списки участников поездки для бронирования и покупки билетов на поезд, путёвок; оформляет различные приказы, связанные с выездом коллектива; совместно с родительским комитетом организует проведение мероприятий с участниками поездки по организационным вопросам; совместно с методистом и педагогом- организатором координирует подготовку мероприятий вожатых; утверждает план мероприятий; занимается финансовыми вопросами; взаимодействует с принимающей стороной; контролирует ход выполнения проекта, вносит коррективы, отслеживает результаты реализации проекта. На руководителя возложена большая ответственность и объём подготовительной работы.

Методист и педагог-организатор являются помощниками руководителя. Они разрабатывают мероприятия, мастер-классы; приобретают материалы для мастер-классов, канцелярию, наградной и призовой фонды; совместно с руководителем координируют подготовку мероприятий вожатыми; осуществляют работу с родителями; взаимодействуют с принимающей стороной; фотографируют, пишут статьи и освещают события в СМИ.

Проект реализуется и другими участниками посредством участия в разных мероприятиях, проводимых во время краткосрочного отдыха в бухте Окуневая. Разработка плана мероприятий начинается ещё во время учебного года. Педагоги совместно с активом родителей привлекают к разработке оздоровительных мероприятий, а затем и к их реализации, родителей или друзей, которые в силу своих профессиональных полномочий являются специалистами по различным направлениям здоровьесбережения. Например, утренняя зарядка, пробежка по берегу моря проходят под контролем педагога по физкультуре в детском саду. Процедуры закаливания контролирует врач. Утренние занятия аквааэробикой для мам и старших девочек проводят родители, которые много лет этим занимаются.

Так же для мам и девочек на берегу моря проводится комплекс



специально подобранных физических упражнений, объединяющий в себе упражнения из бодифлекса, гимнастики цигун и йоги. Этот комплекс был разработан педагогом по физической культуре именно для женщин и реализуется на практике уже много лет.

Все походы проводят инструкторы по туризму, хорошо знающие данные места. Если для реализации плана нужны привлекаемые специалисты (эколог, врач мануальной терапии и др.), то заранее ведутся переговоры с принимающей стороной и, в случае положительного ответа, данные специалисты подключаются к работе в смене.

Немаловажна и досуговая часть плана. В театральной студии «Диалог» существует традиция, когда старшие студийцы становятся вожатыми для всех остальных детей. Вожатые работают и в течение учебного года, но в большей степени они востребованы во время отдыха в «Окуневке». Штаб вожатых начинает работать с началом летних каникул. Ребята разрабатывают досуговые мероприятия, которые утверждаются руководителем студии и родительским комитетом. Данные мероприятия включаются в общий план проекта «Здоровым быть здорово». В ведении штаба вожатых находится вся работа по организации и проведению не только досуговых, но также и массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Заранее планируются мастер-классы, особенно те, которые требуют материальных затрат. Мастер-классы готовят родители и вожатые, которые увлекаются или профессионально занимаются декоративно-прикладным творчеством. Мастер-классы проводятся либо в дождливую погоду, либо во время тихого часа в самое жаркое время в беседах.

### **Этапы реализации проекта**

Продолжительность проекта — 6 месяцев. Реализация проекта осуществляется в четыре этапа: подготовительный, организационный, практический и заключительный.

*Подготовительный этап (март – май).*

На подготовительном этапе происходит реклама отдыха, запись на отдых, собираются документы, на родительских собраниях в конце учебного года определяется актив родителей и состав вожатых. После



определения состава актива родителей начинается разработка общего плана смены с учётом анализа ситуации по здоровью обучающихся и предложений родителей по вопросам проведения смены. Кроме этого, определяется тематика смены и мероприятия разрабатываются согласно выбранной теме. Проводится работа с принимающей стороной: утверждение стоимости путёвки, бытовые вопросы, вопросы привлечения различных специалистов, вопросы экскурсий и туристических походов и поездок.

*Организационный этап (июнь – август).*

Формируется группа для поездки на отдых, разрабатываются приказы, списки для бронирования и покупки билетов на поезд. Волонтеры работают над составлением программы отдыха, которая корректируется и утверждается педагогами и родителями. Для реализации программы закупаются необходимые материалы, канцтовары, призы и наградной фонд. Проводятся организационные собрания с родителями и детьми, инструктажи по технике безопасности: на транспорте, на воде, во время походов и другие. На последнем организационном сборе перед поездкой обсуждаются правила поведения в лагере не только детей, но и взрослых.

*Практический этап (13.08 – 22.08).*

Проводятся мероприятия согласно составленному плану с анализом и с награждением участников. В конце смены проводятся заключительные мероприятия: совместный концерт отдыхающих, администрации лагеря и обслуживающего персонала, а так же «Королевская ночь» с костром, где каждый участник высказывает свои впечатления об отдыхе. Учитываются положительные моменты и указываются недостатки.

*Заключительный этап (сентябрь).*

На заключительном этапе проводится обобщение и подведение итогов проделанной работы. На родительских собраниях и в учебных группах в начале учебного года проходит анкетирование тех, кто участвовал в оздоровительном проекте «Здоровым быть здорово», и, по его результатам, производится анализ динамики изменений ценностных установок у учащихся и их родителей в отношении к здоровью, к проведению досуга. Кроме этого, даётся оценка эффективности проекта.



## Описание места отдыха, ресурсы и материальная база

Бухта Окуневая (старое название малый Тазгоу) находится в Партизанском районе Приморского края в 7 километрах от посёлка Первостроителей. Это одна из лучших, на наш взгляд, бухт Приморского края. Бухта имеет прекрасный песчаный пляж с крупным белоснежным песком, с двух сторон бухту окружают красивые скалистые берега, а море — с прозрачной водой лазурного цвета. Вода в бухте кристально чистая, играет различными красками в зависимости от глубины: от прозрачной у берега до темно-синей на глубине. В бухте Окуневой расположено три отдельных пляжа, все три — прекрасное место для отдыха.

Когда более 15 лет назад «Диалог» впервые приехал сюда, этих мест ещё почти не коснулась цивилизация. Сейчас, с улучшением дорог, бухта застроилась другими базами отдыха, отдыхающих стало больше. Но тем временем, исчезли неорганизованные отдыхающие («дикари»), порядка стало больше, побережье чище. В бухте нет неблагоприятных для здоровья экологических факторов, и это является одной из главных причин ежегодного отдыха. Ещё одним из немаловажных факторов является отдалённость от промышленных объектов, объектов ЖКХ, нормальный радиационный фон, отсутствие электромагнитных полей и других антропогенных и техногенных факторов.

База оборудована домиками для проживания с комнатами по 5–6 человек и единой террасой, столовой, душевой, баней, туалетами, спортивной площадкой с турниками, волейбольной площадкой, столом для тенниса, имеется игровая площадка и качели, несколько беседок, в том числе и большая беседка для общего сбора в вечернее время и во время дождя, в столовой вечером работает кинотеатр по запросам отдыхающих, либо проводится дискотека на площадке перед столовой. На территории базы есть небольшой огород, откуда на стол отдыхающим поступают некоторые овощи и зелень.

Есть скважина с чистой водой, но для употребления в пищу используется бутилированная вода. Электроэнергия бывает только от дизель-генератора и подаётся несколько раз в день, поэтому пища готовится на дровяной печке. Мобильная связь не стабильна.



## Направления и виды деятельности по сохранению здоровья

1. *Режим дня* — основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом планах. Режим дня выполняется не только детьми, но и взрослыми. Можно сказать, что взрослые живут в «Окуневке» по законам детского лагеря.

2. *Утренняя зарядка*. Чувствовать себя бодрым и пребывать весь день в хорошем настроении, выполняя по утрам несколько несложных упражнений, может абсолютно любой. Поэтому на утреннюю зарядку выходит весь лагерь независимо от возраста. Это своеобразный энергетический допинг на весь день. На практике замечено, что день складывается плодотворнее, если утро началось с зарядки. Утренняя зарядка проходит на берегу моря и включает в себя физические упражнения, направленные на разминку суставов и различных мышечных групп. Перед её началом обязательное коллективное приветствие: «Доброе утро, Окуневка!». А после зарядки все «заряжают батарейки», т.е. все поворачиваются к солнцу, поднимают руки ладошками к нему, закрывают глаза и «ловят» солнечную энергию и тепло своими ладошками примерно 1 минуту. Заканчивается зарядка упражнением «форточка». Оно заключается в том, чтобы как можно больше обнять людей, участвующих в зарядке. С таким позитивным настроением день просто не может быть неудачным!

3. Специально для мам и старших девочек (по желанию) перед общей утренней зарядкой проводится комплекс специально подобранных физических упражнений, объединяющий в себе упражнения из гимнастики бодифлекс, цигун и йога.

3.1. Дыхательная гимнастика бодифлекс является прекрасным и эффективным способом обогатить ткани организма кислородом и сбросить лишний вес. Несомненная польза кислорода в том, что он разрушает бактерии, вирусы и раковые опухоли. К тому же, бодифлекс способствует достижению аэробного эффекта в несколько раз быстрее, чем занятия бегом.

3.2. С помощью упражнений цигун: обогащается кровь кислородом, что приводит к ясному уму и уменьшению аппетита; растворя-



ется стресс и напряжение; повышается уровень стрессоустойчивости, ускоряется метаболизм.

3.3. Упражнения йоги так же улучшают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Интенсивное дыхание в комплексе с выполняемыми упражнениями помогает справиться с болезнями бронхов и легких, укрепляет сердечную мышцу. Йога повышает выносливость организма, укрепляет позвоночник и всю костно-мышечную систему организма, улучшает обмен веществ и состояние иммунной и лимфатической систем. Наряду с вышеперечисленным, йога также способствует омолаживанию организма, улучшению координации, позволяет снизить давление и уровень сахара в крови.

4. *Утренняя пробежка (прогулка быстрым шагом)* по берегу моря обычно проходит после зарядки. Она позволяет обогатить мышцы кислородом, стимулирует сердечно-сосудистую систему, очищает мысли и даёт заряд бодрости на весь день.

5. *Утренние занятия аквааэробикой* для мам и старших девочек способствует не только постепенному и правильному снижению веса, но и укреплению сердца и сосудов, поднимает иммунитет и укрепляет мышечный корсет. Важным моментом является разница температуры воды и тела. За счёт этого организм тратит больше энергии, чтобы согреться, и процесс похудения идёт быстрее. За 10 дней добиться больших результатов трудно, но получить общие представления о пользе занятий аквааэробикой можно. Один немаловажный положительный момент — это психологический фактор. Взрослые, и особенно девочки подросткового возраста, имеющие избыточный вес, зачастую не способны преодолеть своё стеснение и начать заниматься физической культурой. В воде же лишние килограммы совсем не видно, и поэтому люди с избыточным весом чувствуют себя уютнее. За счёт этого худеющие выполняют упражнения старательнее и не боятся показаться смешными. Кроме того, все занимающиеся в «Окуневке» отмечают, что во время занятий аквааэробикой получают большой эмоциональный заряд на весь день. В конце смены маме, которая проводит занятия по аквааэробике, вручается награда «Персональный тренер по аквааэробике».

6. *Закаливание* начинается с первого дня пребывания в лагере с



умывания и мытья ног холодной водой. Каждый раз, возвращаясь с берега моря, приходится проходить через небольшой ручеек, в котором всегда холодная вода. Закаливание проходит под контролем врача. Если вдруг появились признаки простуды (насморк, кашель, температура), то ополаскивание ног в холодной воде запрещается. Так же немаловажно принятие воздушных и солнечных ванн, которые эффективно закаливают организм, благоприятно воздействуют на кожу. Солнечные ванны приносят пользу практически всем людям, они увеличивают всасывание кальция, железа, повышают гемоглобин, иммунитет, способствуют выработке витамина D3 в коже.

7. *Морской воздух* даёт множество полезных свойств для организма человека. Он насыщен микроскопическими частичками морской влаги, которая, соприкасаясь с кожей и проникая в дыхательные пути, положительно действует на здоровье. Нахождение в прибрежной зоне значительно улучшает состояние здоровья человека: организм впитывает много полезных микроэлементов, укрепляется иммунная и кровеносная системы, очищаются легкие и дыхательные пути, ускоренные обменные процессы позволяют освободиться от шлаков и токсинов. В морском воздухе и воде содержится порядка 50 химических соединений, активно участвующих в обменных процессах. Так как лагерь находится на берегу моря, то большую часть времени отдыхающие проводят на свежем воздухе. Кроме этого, в комнатах даже ночью не закрываются окна, и свежий морской воздух присутствует 24 часа в сутки. Одной из традиций отдыха в бухте Окуневая является ночёвка на берегу моря в спальниках под звёздным небом и под шум волн. За смену, если есть желающие и хорошая погода, ночёвка на берегу бывает 1–2 раза.

8. *Личная гигиена* для детей в условиях отдыха на туристической базе очень важна. Родители, которые проживают совместно с детьми, контролируют, чтобы они регулярно мыли руки, чистили зубы, мылись в душе, меняли одежду и выполняли другие гигиенические процедуры. Дети учатся самостоятельно заботиться о своих вещах: стирать одежду, аккуратно складывать её, хранить предметы личной гигиены в специальных футлярах, сумочках, пакетах, сушить полотенца и купальные принадлежности. В комнатах обязательно налаже-



но дежурство, и несколько раз за смену проводится конкурс на самую лучшую комнату. За каждым отрядом закреплена территория лагеря, на которой отряд должен поддерживать чистоту. Для этого выделено время после завтрака. Дежурство организовано и в столовой. В обязанности дежурных по столовой входит: накрыть столы для принятия пищи, а после еды необходимо убрать всё со столов, протереть их и прополоскать тряпки дезинфицирующим раствором.

9. *Здоровая пища.* Ещё на организационных собраниях детям и родителям говорится, что во время отдыха действует правило для всех отдыхающих: не употреблять чипсы, различные сухарики, газированные напитки. Вместо вредных напитков приветствуется минеральная и бутилированная питьевая вода. Обязательным является соблюдение питьевого режима. На пляже, в походе, на экскурсии, при занятиях спортом и подвижными играми каждый ребёнок должен иметь с собой бутылочку чистой питьевой воды. Питание в лагере правильное, здоровое и практически домашнее. Оно состоит из завтрака, обеда, полдника, ужина и паужина. На завтрак обязательно дают разнообразные каши, на полдник — молоко, сок и выпечку. Паужин состоит из фруктов. Питание сбалансированно и рассчитано на активных людей. В рационе много рыбы, овощей и морской капусты. В связи с тем, что маленькие дети (начальная школа) не приучены есть здоровую пищу (каши, супы, запеканки, рыбу и другое), то во время отдыха проводится конкурс «Чистая тарелочка». Суть конкурса заключается в том, что каждый маленький ребёнок должен показать свою пустую тарелку после еды и получить жетон от ответственного за этот конкурс. В конце смены жетоны подсчитываются комиссией, и победитель меняет их на приз. Самое интересное, что родители удивляются потом тому, что их ребёнок съедает первым борщ или кашу из геркулеса. К правильному питанию во время смены приучаются не только дети, но и родители. После проведенного в сентябре опроса, родители говорят, что скучают по вкусным кашкам и запеканкам. А некоторые отметили, что стали придерживаться такого питания и дальше.

10. *Купание в море* проходит несколько раз в день в любую погоду, кроме штормовой. Ещё на организационной стадии проекта всем





отъезжающим рассказывается о технике безопасности на море. Особое внимание уделяется дисциплине на воде и возникающему иногда на море явлению, которое называется отбойным течением или rip current (рип). Для наглядности показывается документальный фильм об опасности рипа. Купание без присутствия взрослых запрещено даже для вожатых. За состоянием здоровья детей в лагере следит врач, и при наличии каких-либо признаков простуды купание в море заменяется солнечными процедурами на берегу. Морскую воду рекомендуется использовать для чистки зубов всем, для полоскания носа и горла в случае простуды.

11. *Пешие прогулки, походы, экологические тропы.* Ходьба — это самый простой и самый доступный вид физической активности. Она приносит огромную пользу для человеческого организма. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неопределимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Отдых в «Окуневке» может быть как спокойным пляжным, так и очень активным. Активный отдых начинается в первый день, когда часть пути на базу отдыхающие налегке идут пешком (подъём на перевал и спуск к базе). Исключение существует только для отдыхающих в возрасте и маленьким детям. Их вместе с вещами доставляют на базу на машинах. В течение 10 дней педагоги, дети и родители совершают от 3 до 5 походов различной сложности и протяжённости с двумя инструкторами и врачом. Все походы за смену проходят по принципу «От простого к сложному».

Маршруты походов имеют хорошие тропинки и даже дороги. Самый короткий пеший поход занимает 1 час и, как правило, он является первым для новичков. Самый длинный пеший поход (24 км до мыса Лапласа и обратно) может длиться несколько часов, и участвуют в нем только проверенные другими походами старшие дети и родители. В длительные походы берётся сухой паек и большой запас воды. Каждый участник похода обязан иметь головной убор, удобную обувь, небольшой рюкзачок для переноски бутылки воды. Одежда для похода оговаривается инструкторами в зависимости от местности по-



хода (лес с кустарниками, открытые участки побережья с пляжами). Для походов выбираются пасмурные или облачные дни.

За дополнительную плату принимающая сторона организует поездки к водопадам и пещерам. Об этой услуге руководитель проекта договаривается заранее. Существуют однодневные и двухдневные поездки.

Пешие прогулки очень востребованы любителями спокойного отдыха. Как правило, это прогулки в две соседние бухты. В каждой бухте есть свои достопримечательности и красивейшие места для фотосессий.

Экскурсии по экологическим тропам оказались очень интересными не только детям, но и взрослым. Специалист, который ведёт данную работу, приглашается заранее. С ним оговариваются темы экотроп. Как правило, это познавательные-прогулочные экотропы. В назначенное время собирается группа, которая в сопровождении проводника прогулочным шагом проходит весь маршрут, знакомясь с природой, памятниками истории и культуры. На маршрутах затрагиваются вопросы взаимоотношений природной среды и человека, влияния хозяйственной деятельности на природу, вопросы выживания в лесу и многое другое. Так, например, очень важно узнать до каких растений в лесу категорически нельзя дотрагиваться, т.к. они очень опасны и могут нанести вред здоровью, а какие могут спасти в лесу в трудной ситуации. Или почему нельзя дотрагиваться даже до мертвой змеи. Все полученные на такой экскурсии знания являются очень важными в отношении здоровья человека.

В походах, пеших прогулках и познавательных-прогулочных экотропах изучается история этих мест. Глядя на причудливые формы скал-останцев, в которых можно угадать и сердце, и скелет человека, и голову инопланетянина, и ослика, и большую черепаху и многое другое, рождаются легенды, которые передаются из года в год новым отдыхающим. От этого походы становятся ещё интереснее и популярность их возрастает. Интерес заставляет идти в поход даже самых неактивных детей. Ещё одним из факторов, который добавляет популярности походам, является нестабильность мобильной связи. Чтобы хорошо поговорить по телефону, отправить сообщение или выйти в



Интернет, необходимо подняться в горы. Таким образом, достигается опять же главная цель — здоровьесбережение.

Для тех, кто впервые сходил в туристический поход, а затем прошёл походы разной степени сложности, существуют почётные медали «Доходяга I степени», «Доходяга II степени», «Доходяга III степени».

*Отсутствие мобильной связи, телевидения и сети Интернет* способствует общению детей друг с другом, лучшей социализации, развитию творческих способностей, большой физической активности, психологической стабильности и в результате положительно влияет на здоровье. Очень важно, чтобы дети поняли, что массу времени, которое они тратят в обычной жизни на общение в чатах и компьютерные игры, можно использовать намного интереснее и получать от этого большое удовольствие.

12. *Дневной сон* очень полезен для всех, особенно для маленьких детей. В «Окуневке» так заведено, что в самое жаркое время дня все отдыхают в беседках или спят. Никто никого не заставляет спать насильно. Альтернативой дневному сну детям предлагается позаниматься тихими делами в комнатах или в беседках. За чтением книг, спокойными играми (шашки, шахматы, нарды, домино, кроссворды, морской бой, города) или рукоделием время пролетит незаметно, и при этом ребёнок сможет отдохнуть. Но дети должны соблюдать тишину. Общаться можно шёпотом, так чтобы не мешать тем, кто решил действительно поспать.

13. *Техника безопасности, основы туризма со специалистами по туризму, мастер-классы по выживанию в лесу с работниками МЧС.* Во время поездки и отдыха в бухте Окуневая очень много внимания уделяется технике безопасности. Перед каждым походом, перед проведением мероприятий, купанием, играм в песке, перед различными мастер-классами проводятся инструктажи. За их соблюдением строго наблюдают педагоги, родители, инструкторы, вожатые и сами дети. Так как туризму во время смены уделяется много времени, то возникла необходимость квалифицированного занятия по основам туризма, на котором специалист рассказывает обо всех маршрутах походов, которые существуют в «Окуневке», какие требования к участникам похода, к их одежде, что нужно всегда иметь с собой. Специалист рас-



сказывает о различных трудных моментах, которые могут возникнуть в походе, о способах обезопасить себя и выйти из трудного положения.

Очень интересны для детей и взрослых практические занятия с представителями МЧС из числа родителей студии, которые берут с собой в поездку специальное оборудование для переправы через глубокие овраги. Вместе со старшими мальчиками готовится трасса и в назначенное время все желающие, поборов свой страх, могут участвовать в тренировке. Как правило, никто не отказывается, а некоторые проходят трассу с переправой несколько раз и различными способами, которые показывают инструкторы. Кроме этого, спасатели проводят очень интересный мастер-класс по оказанию помощи пострадавшим, когда нет специальных средств помощи. Эти средства делаются из обычных предметов, которые всегда есть в походе, и в экстренных ситуациях могут спасти кому-то жизнь.

14. Очень большой блок в проекте занимает *создание благоприятного эмоционально-психологического климата* во время смены. Основным принципом здоровьесбережения здесь, в первую очередь, является создание психологической комфортности. Он предполагает снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов и создание на отдыхе атмосферы, позволяющей максимально расслабиться. Всё начинается с распределения мест в поезде. Учитываются по возможности все пожелания детей и родителей для того, чтобы ещё в пути зарядиться положительными эмоциями и настроиться на отличный отдых. Поэтому даже поездку в поезде все ждут с нетерпением, чтобы успеть познакомиться, пообщаться и уже на этом этапе сплотиться в коллектив, который созидает только положительное. Далее, для повышения психологического комфорта, необходимо распределить отдыхающих по комнатам и отрядам так, чтобы максимально учесть, кто с кем дружит, хочет общаться, кто какие функции выполняет и за что отвечает в течение смены. Немаловажно распределение родителей по комнатам, ведь часть детей отдыхают без своих родителей и за ними нужно присматривать. В лагере так заведено, что те родители, которые проживают вместе с детьми, зовутся мамами и папами для всех (Ма-мЮля, МамАня и т.д.). Этих родителей дети должны слушаться бес-



прекословно, иначе на следующий год непослушный ребенок просто не поедет в «Окуневку». Помогают родителям и занимают свободное время детей вожатые. Поэтому родители тоже полноценно отдыхают, не тратя всё свое свободное время на воспитание нескольких детей.

Одним из принципов успешного отдыха является создание дружелюбной, бесконфликтной среды. Так как на отдых едет уже сложившийся коллектив, где в группах заложены понятия дружбы и бесконфликтности с самого начала обучения, то задача по сохранению эмоционально-психологического климата упрощается. Если всё же конфликты случаются, то педагогами и родителями проводятся беседы, поссорившиеся дети привлекаются к одному общему делу и, как правило, конфликт исчерпывается. В театральной студии «Диалог» существуют правила:

- называть друг друга только по именам. И очень приятно, когда дети друг друга называют «Машенька», «Настенька», «Егорка»...;
- нельзя называть друг друга оскорбительными именами, кричать, наговаривать, унижать достоинство другого человека, разжигать ненависть;
- все конфликтные ситуации решать с помощью обсуждения, находя компромисс для каждого;
- не поступать по отношению к другим так, как ты не хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе;
- кто делает первый шаг к примирению, тот и выигрывает.

Немаловажно на отдыхе чувствовать хорошее отношение принимающей стороны. Так как театралы приезжают в «Окуневку» уже больше 15 лет, то администрация лагеря и обслуживающий персонал очень любят наш коллектив, готовятся к нашему приезду, всегда встречают аплодисментами. Те, кто приезжают в «Окуневку» много лет, отмечают, что возвращаются сюда уже как к родственникам.

Во время смены совместно с ребятами из обслуживающего персонала проходит много мероприятий. А в конце смены отдыхающие показывают концерт, в котором есть номера, подготовленные администрацией лагеря и обслуживающим персоналом. Дружелюбие и практически домашний приём очень благоприятно сказываются на психоэмоциональном состоянии отдыхающих.



Досуговая часть проекта нацелена на выполнение нескольких функций: отдых, развлечение, общение, саморазвитие. А самая главная функция — это укрепление здоровья. Отношение к досугу — важный показатель культуры личности, а умение полезно и интересно проводить досуг — это уже показатель отношения к своему здоровью, здоровью своей семьи.

Самыми ключевыми мероприятиями смены традиционно становятся:

- Мероприятия на сплочение коллектива: игра «Семейка Адамсов», гостевание, верёвочный курс, конкурсы между отрядами, конкурсы между родителями и детьми, разучивание песен под гитару, соревнования по станциям, «День Нептуна» и другие.

- Коллективные походы, прогулки, экотропы.

- Мастер-классы: квиллинг, плетение фенечек из атласных лент, создание поздравительных открыток, создание «Музыки ветра» из морского природного материала, моделирование фигур из воздушных шаров, создание значков и брелоков из фетра, цветов из органзы и другие.

- Спортивные мероприятия: «Малые Окуневские игры», теннис, волейбол, шахматы, шашки, соревнования по отжиманию и подтягиванию, соревнования по армрестлингу, погружения с аквалангом для взрослых.

- Игротехника. В студии много настольных игр, которые всегда берутся с собою в различные поездки, в том числе и в «Окуневку».

- Ландшафтный дизайн. С самого начала поездок театральной студии в бухту Окуневая педагоги и родители-энтузиасты вместе с детьми занимаются облагораживанием территории лагеря. Из походов приносятся декоративные кустарники, растения и деревья, которые высаживаются на территории лагеря с согласия администрации. Кроме этого, из походов так же приносятся канаты, выброшенные морем на берег и красивые камни. Из канатов делаются ограждения деревьев и клумб. Камни так же используются в ландшафте. Новые уголки ландшафтного дизайна торжественно открываются в присутствии всех начальником лагеря. Он перерезает атласную ленточку под бурные аплодисменты, и с этого момента новый уголок красоты



становится достопримечательностью лагеря. Красота, сделанная своими руками, вызывает чувство удовлетворения, как у детей, так и у взрослых.

- Рыбалка. Хоть рыбалка и не входит в план мероприятий лагеря, но каждый раз в коллективе появляется папа, который организует желающих порыбачить. Каждый раз это проходит по-разному: рыбалка с камней, с надувной лодки или ныряние за песчанками. Богатый улов бывает не всегда, но сам процесс вызывает интерес у детей.

- Ночёвка на берегу под открытым небом в спальниках проходит совместно со взрослыми, как правило, 1–2 раза за смену. Это тоже особое событие, в котором участвуют в основном романтики, готовые слушать шелест волн и смотреть в яркое ночное небо, чтобы увидеть падающую звезду и успеть загадать желание. А в это время в августе как раз происходит массовый звездопад. Как правило, для многих детей ночёвка под звёздным небом на берегу моря остаётся одним из ярких воспоминаний детства. И на встречах выпускников студии об этом часто вспоминают.

- Отдых располагает к тому, чтобы заняться собой. Мамы с удовольствием делятся своими секретами омоложения. Сюда можно отнести и соблюдение питьевого режима, и различные маски для лица и тела, и походы в сауну, и грязевые (сероводородные) процедуры на источнике, который обнаружили прямо на территории бухты. Из отпуска мамы возвращаются не только загорелые, отдохнувшие, но и молодые, и здоровые.

- Концерт. Проводится в предпоследний день отдыха и состоит из любительских номеров, в которых с юмором рассказывается о проведённом в «Окуневке» времени. Как правило, в него входят: песни, танцы, чтение стихов, сценки из жизни отдыхающих, отрывки из спектаклей или спектакли полностью, но адаптированные к спартанским пляжным условиям. Подготовка к нему идёт 1–2 дня и не занимает много времени. На концерте всегда есть благодарственная часть, в которой студия благодарит всех работников лагеря за душевный приём. Она включает в себя творческую и официальную части. И, как правило, всегда у работников лагеря имеется ответное слово в форме твор-



ческого номера. Концерт является традицией и одним из значимых мероприятий смены.

- Костёр и Королевская ночь. Костёр является заключительным мероприятием отдыха на море. На костёр собирается весь лагерь, чтобы попеть песни под гитару, пожарить сосиски и поделиться впечатлениями об отдыхе. Возле костра образуется большой круг, выбирается предмет (например, игрушка), который передается из рук в руки. Пока у тебя в руках находится игрушка (1 минутка), ты можешь поделиться с другими своими впечатлениями, рассказать, что понравилось, что не понравилось и высказать свои пожелания. А можно признаться в любви, рассказать какие у тебя появились друзья, чему ты научился за смену, в чём поборол себя и чего хочешь достичь в будущем. В этом могут участвовать все желающие, даже те, кто пришёл на огонек случайно. Мероприятие заканчивается далеко за полночь, пока есть желающие петь песни под гитару и пока горит пламя. После костра у вожатых начинается Королевская ночь. Как правило, вожатые — это выпускники студии, которые прошли бенефис в этом же году. Для них поездка в «Окуневку» становится своеобразным прощанием с самым замечательным детством, проведённым в детской театральной студии «Диалог». Они собираются все вместе на берегу, чтобы пообщаться, чтобы петь песни и вспоминать самые яркие моменты жизни в образцовой театральной студии «Диалог».

После реализации каждого мероприятия проекта обязательно проводится коллективное обсуждение, обмен впечатлениями и награждение особо отличившихся детей и взрослых. Например, для тех, кто поборол свой страх и первый раз прыгнул (нырнул) с пирса, существуют медали трёх степеней: «Пирсопрыг I степени». В конце смены подводятся итоги по всем конкурсам, и самые активные участники награждаются призами на заключительном концерте.





## ПЛАН-СЕТКА мероприятий проекта «Здоровым быть здорово», 12-23.08.2018

<b>12 августа воскресенье</b>	<b>13 августа понедельник</b>	<b>14 августа вторник</b>
17:00 – сбор на ж/д вокзале 17:50 – отправление поезда	08:00 – подъем, умывание, завтрак 09:15 – прибытие на станцию Находка 09:30 – погрузка вещей в грузовики, посадка в автобус 10:30 – высадка из автобуса возле подножия перевала, пеший поход до базы через перевал 11:00 – завтрак 11:30 – 12:00 – заселение в комнаты 12:00-13:30 - купание в море 13:30-14:00 – душ, уборка в комнатах 14.00 – обед 15:00-17:00 свободное время, тихий час 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 общий сбор лагеря, ТБ, организационные вопросы, игра на знакомство и сплочение коллектива «Семейка Адамсов» 22:00 – паужин 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой	08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, акваэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор. План на день. Распределение по отрядам, подготовка названия, девиза, уголка и номера-представления отряда в течение дня. Вожатые готовятся ко Дню Нептуна 10:30 – уборка в комнатах и на территории. Проверка чистоты в комнатах комиссией из родителей 11:00 – купание, загорание на море 12:00-14:00 – отрядные дела, игротехника 14.00 – обед. 15:00-17:00 - тихий час, игротехника 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 общий сбор лагеря, конкурс «Представление отрядов», конкурс песен для родителей и детей 22:00 – паужин 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой



<b>15 августа среда</b>	<b>16 августа четверг</b>	<b>17 августа пятница</b>
08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, акваэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор. План на день. Подготовка к гостеванию 10:30 – уборка в комнатах и на территории 11:00 – проведение праздника «День Нептуна». Купание в море 12:30-14:00 – отрядные дела, игротехника 14.00 – обед 15:00-17:00 – тихий час, игротехника 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 общий сбор лагеря, проведение гостевания, разучивание песен под гитару 22:00 – паужин 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой	08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, акваэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор. План на день 10:30 – уборка в комнатах и на территории 11:00 – купание, загорание на море/непродолжительный поход для новичков на «Маску» 13:00-14:00 – отрядные дела, игротехника 14.00 – обед 15:00-17:00 – тихий час, игротехника 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 – общий сбор лагеря, проведение мастер-класса по украшению ободков и резиночек для волос для девочек/волейбол, теннис для мальчиков. 22:00 – паужин 21:00-22:30 – просмотр кинофильма 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой	08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, акваэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организ. сбор. Награждение за первый поход. План на день 10:15 - поход на заставу с элементами игры в пиратов 10:30 – уборка в комнатах и на территории. Проверка чистоты в комнатах комиссией из родителей 11:00 – купание, загорание на море/ экскурсия по экотропе 13:00-14:00 – отрядные дела, подготовка к конкурсу окуневских причесок 14.00 – обед 15:00-17:00 – тихий час, игротехника 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 –, проведение конкурса окуневских причесок 22:00 – паужин 21:00-22:30 – дискотека 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой



<b>18 августа суббота</b>	<b>19 августа воскресенье</b>	<b>20 августа понедельник</b>
<p>08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, аквааэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор. План на день. Подготовка к эстафете по станциям 10:30 – уборка в комнатах и на территории 11:00 – купание, загорание на море/ поход на гору «Трон» 13:30-14:00 – отрядные дела, игротехника 14.00 – обед 15:00-17:00 – тихий час, игротехника 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 общий сбор лагеря, Проведение эстафеты по станциям. Песни под гитару 22:00 – паужин 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой</p>	<p>08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, аквааэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор. План на день. Награждение за эстафету 10:30 – уборка в комнатах и на территории. Проверка чистоты в комнатах комиссией из родителей 11:00 – проведение Малых Окуневских спортивных игр /купание, загорание 13:30-14:00 – отрядные дела, игротехника 14.00 – обед 15:00-17:00 - тихий час, проведение мастер-класса по брелокам и значкам из фетра 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 общий сбор лагеря. Небольшой поход в соседнюю бухту 22:00 – паужин 21:00-22:30 – просмотр кинофильма 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой</p>	<p>08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, аквааэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор. Награждение за первый поход. План на день 10:30 – уборка в комнатах и на территории 11:00 – купание, загорание/ Поход по вершинам сопок к горе «Голова ящур» 14.00 – обед 15:00-17:00 – тихий час, подготовка к концерту, игротехника 17:00 – полдник 17:30 – купание в море 19:00 – ужин 20:00 – подготовка в конкурсу body-art 21:00 – общий сбор лагеря, проведение конкурса body-art 22:00 – паужин 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой</p>



<b>21 августа вторник</b>	<b>22 августа среда</b>	<b>23 августа четверг</b>
08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, аквааэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор. План на день. Награждение за поход 10:30 – уборка в комнатах и на территории. 10:00 – подготовка к концерту /купание, загорание 14.00 – обед 15:00-17:00 – тихий час, проведение мастер-класса по плетению фенечек из атласных лент 17:00 – полдник 17:30 – концерт 19:00 – ужин 20:00 – купание в море/ подготовка вещей к отъезду 21:00 – вожатые готовят костер 22:00 – паузин 22:00 – костер 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой	08:00 – подъем, умывание 08:30 – зарядка, пробежка, купание, аквааэробика 09:00-10:00 – завтрак 10:00 – организационный сбор по отъезду 10:30 – подготовка вещей к отъезду, уборка комнат и территории 11:00 – купание, загорание 14.00 – обед 15:00 – сбор всего лагеря с вещами, прощание 15:15 – пеший переход налегке через перевал 16:00 – посадка в автобус и отъезд на ж/д вокзал 18:23 – отправление со станции Тихоокеанская 19:00 – ужин 20:00 – «тихие» игры, песни под гитару 22:30 – гигиенические процедуры 23:00 – отбой	08:00 – подъем, умывание, завтрак 09:32 – прибытие на станцию Хабаровск

### **Партнёры проекта**

1. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Находки Приморского края (экология, туризм, краеведение).
2. М.В. Пышненко, преподаватель физкультуры.
3. С.В. Колбин, врач.



## **Источники финансирования проекта**

Проект полностью реализуется за счёт средств участников проекта: оплата проезда до места отдыха и обратно, путёвки, закупка канцтоваров, приобретение призового фонда, материалов для мастер-классов.

## **Перспектива развития проекта**

- Тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей и обучения активному здоровому образу жизни в кругу семьи.
- Изучение новых технологий здоровьесбережения и привлечение специалистов из этих областей для реализации проекта.
- Трансляция проекта на методических объединениях и создание методических рекомендаций для педагогов других учреждений дополнительного образования. Обмен опытом.
- Подготовка материалов для публикации на сайте учреждения.

## **Ресурсы необходимые для реализации проекта**

### **Кадровые:**

- руководители: Куклева Наталья Васильевна, педагог дополнительного образования, Мирвис Юлия Валентиновна, методист, Антонова Наталья Владимировна, педагог-организатор;
- Окипная Виктория Викторовна, хореограф;
- Бочарова Анна Валерьевна, Мирвис Юлия Валентиновна, фотографы;
- Бочарова Анна Валерьевна, видеооператор;
- Мирвис Юлия Валентиновна, педагог-руководитель мастер-классов;
- инструктор по туризму;
- инструктор по краеведению;
- специалист по экологии;
- Колбин Сергей Васильевич, врач;
- вожатые (старшие учащиеся студии).



**Методическое обеспечение:** документальные фильмы по технике безопасности на воде, сценарии мероприятий.

**Материально-технические:** компьютер, проектор, мультимедиа оборудование, звуковоспроизводящее оборудование, гитара, комплект канцелярских принадлежностей, фотоаппарат, видеокамера, спортивный инвентарь (волейбольные мячи, скакалки, теннисные ракетки, бадминтон, шахматы, шашки), настольные игры.

### **Итоги реализации проекта**

Проект «Здоровым быть здорово» имеет большое значение для театральной студии «Диалог» и детско-взрослого сообщества «Диалог+». Одна из главных задач проекта, оздоровление, реализуется разносторонне и имеет дифференцированный подход для разных членов коллектива. Одним словом, каждый может выбрать то, что ему лучше подходит. Но есть и обязательные пункты проекта. Например, зарядка, режим дня, правильное питание, закаливание, личная гигиена и другие.

Но, как показала практика, практически все участники проекта с удовольствием участвуют в различных мероприятиях, а после возвращения в Хабаровск стараются придерживаться здорового образа жизни. Как было отмечено родителями, одной из самых значимых привычек, приобретённых во время отдыха в бухте Окунева, стала привычка употреблять здоровую пищу и интересоваться составом продукта и сроком годности. Вторая по важности привычка — ходьба пешком, прогулки на свежем воздухе.

Очень понравилось всем одно из правил проекта — жить в бесконфликтной среде. Всю смену ребята и взрослые учились её поддерживать, и результат получился отличным. Интересно, что даже некоторые взрослые с удовольствием взяли это на заметку и используют в своих семьях и на работе.

Немаловажным оказалось умение интересно и с пользой организовать свой досуг, различные культурно-досуговые мероприятия. Во время смены в Окуневке проводилось много таких мероприятий, которые можно организовать в кругу семьи или в своей компании.



Родители и старшие дети это тоже отметили и взяли на заметку.

Активно участвовал в реализации проекта отряд вожатых из числа самых старших учащихся студии. Предварительно ребята прошли небольшую учёбу вожатых, которую провели педагог-организатор и методист. Ребята совместно со специалистами составили план мероприятий на всю смену и полностью эти мероприятия реализовали. Это был очень полезный опыт, и в учебном году ребята уже активно используют полученные знания: пишут сценарии и проводят мероприятия, игры, конкурсы.

В ходе совместных мероприятий и быта происходит сплочение коллектива. Дети начинают дружить, ближе знакомятся родители, что плодотворно сказывается в будущем во время учебного года. Уже в Окуневке формируется костяк родительского комитета. Кроме этого, происходит значительное улучшение взаимоотношений между детьми и родителями. Родители также отметили, что повысился их авторитет, что не только свой ребёнок стал относиться к родителям лучше, появилось больше доверия, но и другие дети стали с уважением разговаривать и спрашивать совета.

Проект имеет большую социальную значимость. На базу отдыха в бухту Окуневая приезжают помимо коллектива театральной студии другие семьи со своими детьми, и они активно включаются в оздоровительную программу. У «Диалога» появились постоянные друзья — это семья с двумя детьми из Москвы, которые уже на протяжении 3-х лет приезжают в Находку к бабушке и в августе отдыхают вместе с «Диалогом». Они всей семьёй участвуют в наших мероприятиях, являются членами жюри в конкурсах и даже готовят номер для заключительного концерта.

По окончании смены среди участников было проведено анонимное онлайн анкетирование для диагностики и определения результативности проекта. Результаты еще раз подтвердили успешность проекта (Приложение А).

Для отчёта о летней оздоровительной кампании в бухте Окуневая была оформлена выставка в формате фотопросушки. На выставке представлены фотографии практических всех мероприятий, которые были реализованы во время отдыха в бухте Окуневая (Приложение Б).



### Используемая литература:

1. «Физкультура и закаливание в семье», М. 1984 г.
2. С.С. Москаленко. Лечение целебными силами природы – «Пресса», М. 1995 г.
3. В. П. Похлебин, Уроки здоровья - «Просвещение», М. 1992 г.
4. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Глобус, 2010 г.
5. Ю.А. Антонов «Уроки здоровья, Спортивные игры для детей и родителей». 2007 г.
6. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова, «Здоровьесберегающая деятельность».

### Интернет ресурсы:

7. «Здоровые привычки человека» <https://sunmag.me/sovety/14-03-2014-zdorovyie-privyichki-cheloveka.html>
8. Социальный проект «Мы за здоровый образ жизни». <https://multiurok.ru/files/sots-proiekt-my-za-zdorovy-i-obraz-zhizni.html>
9. Статья про бодифлекс <http://www.sibmedport.ru/article/9802-dyhatelnaja-gimnastika/>
10. «Основы йоги для начинающих» <http://yogarossia.ru/yoga/osnovy/dlya-nachinayushhix.html#ixzz5FaСКЕwOx>
11. Дыхательная гимнастика Цигун <http://www.sibmedport.ru/article/9802-dyhatelnaja-gimnastika/>
12. Аквааэробика <http://medvoice.ru/akvaerobika-dlya-pohudeniya-otzyivyi/#i>
13. Принцип закаливания организма. Закаливание: виды, принципы, средства и методы <http://fb.ru/article/230858/printsip-zakalivaniya-organizma-zakalivanie-vidyi-printsipyi-sredstva-i-metodyi>
14. «В чем заключается польза морского воздуха?» медицинский портал Диагноз-Онлайн <http://www.diagnos-online.ru/articles.php?page=17846>



Ссылка на анкету

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf4K0mJPQZ6Q0-hk-yOfjK4BvVpnVVPArjyP5OwtQ8qbj6mvg/viewform?fbzx=4538924065068900000>

Анкета

**Впечатления об Окуневке**

Уважаемые родители! Дорогие дети! Вот и прошли замечательные, счастливые дни: проведение нашей большой командной в бухте Окуневка! Надеемся, что воспоминания об отдыхе у моря стали самыми теплыми и самыми яркими за летние каникулы или отпуск. Для того, чтобы знать, что получилось, а над чем нужно еще поработать, мы просим вас ответить на несколько вопросов.

**ДАЛЕЕ**

Никогда не используйте формы Google для передачи паролей.

---

**Впечатления об Окуневке**

\* **Обязательно**

**Новый раздел**

Кем вы являетесь по отношению к театральной студии "Диалог" \*

- студия
- родитель (бабушка/дедушка)
- друг студии
- педагог

Сколько раз вы участвовали в коллективном отдыхе с "Диалогом" в бухте Окуневая? \*

- первый раз
- 2
- 3
- 4
- 5
- более 6
- более 10
- более 15



Как вы считаете, какие мероприятия по оздоровлению необходимы были в Окуновке ? \*

- режим дня
- Утренняя зарядка на берегу моря
- Утренняя пробежка (прогулка быстрым шагом) по берегу моря
- Утренние занятия аквааэробикой
- Закаливание (умывание и мытье ног холодной водой)
- принятие воздушных и солнечных ванн
- формирование у детей знаний о личной гигиене
- Здоровая пища
- Купание в море
- Пешие прогулки, походы
- Отсутствие мобильной связи, телевидения и сети Интернет
- Дневной сон
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата во время смены
- соблюдение техники безопасности
- создание дружественной, бесконфликтной среды
- культурно-досуговые мероприятия

Какие культурно-досуговые и спортивные мероприятия необходимы во время отдыха в Окуновке? \*

- Веселые старты
- День Нептуна
- Эстафета "Веревоный курс"
- Конкурс боди-арт
- Мастер-классы
- Танцевальный флеш-моб
- Игромания (настольные игры)
- Конкурс фигур из песка
- Песни под гитару
- Эстафеты по станциям
- Другое: \_\_\_\_\_

Что из мероприятий по здоровьесбережению вы взяли на заметку для себя лично и будете использовать в жизни? \*

Мой ответ \_\_\_\_\_

Вопрос для детей. Что из поведения взрослых стало для вас примером?

Мой ответ \_\_\_\_\_

Вопрос для взрослых. Чему вы научились у своих детей во время совместного отдыха?

Мой ответ \_\_\_\_\_



Было ли для вас комфортно отдыхать вместе с большой компанией? \*

да

Нет

Другое: \_\_\_\_\_

Какие плюсы и минусы вы отметили в совместном отдыхе родителей-детей-педагогов? \*

Мой ответ: \_\_\_\_\_

Насколько отдых в бухте Окуневая с коллективом театральной студии "Диалог" соответствовал Вашим ожиданиям? \*

Получилось лучше, чем ожидали

Ожидали большего, но в целом отдых удался

Вообще ожидания не оправдались

Другое: \_\_\_\_\_

Насколько вероятно, что Вы поедете в составе коллектива театральной студии на отдых в бухту Окуневая в будущем? \*

Однозначно поеду

Возможно поеду

не поеду больше

**Спасибо за участие!**

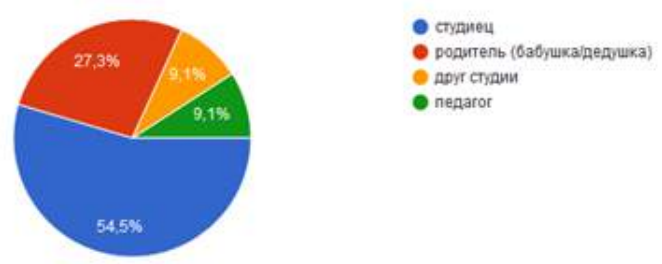
[НАЗАД](#) [ОТПРАВИТЬ](#)

## Результаты анкетирования

ВОПРОСЫ    ОТВЕТЫ    **11**

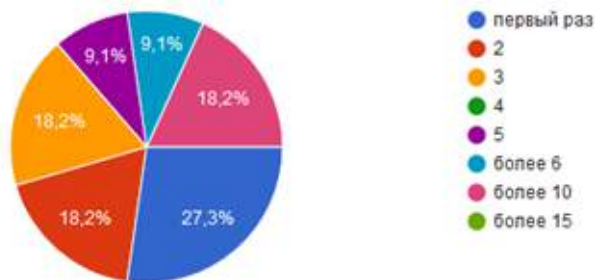
### Кем вы являетесь по отношению к театральной студии "Диалог"

11 ответов



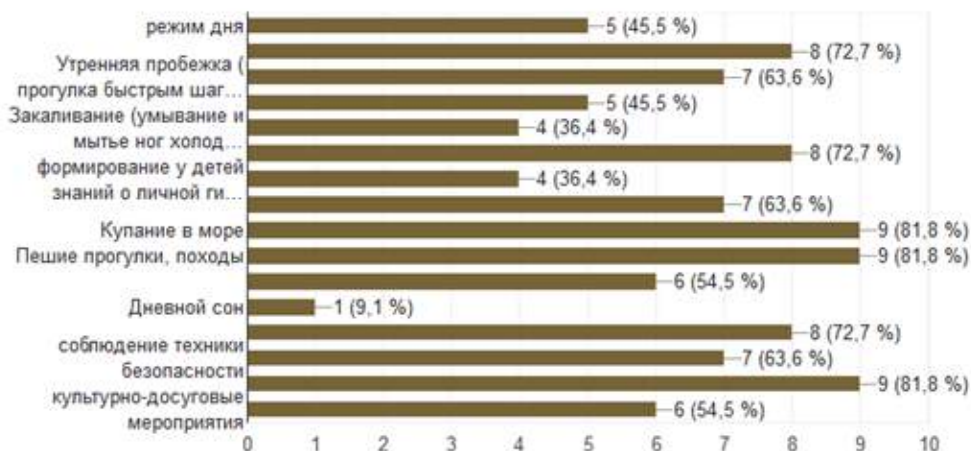
## Сколько раз вы участвовали в коллективном отдыхе с "Диалогом" в бухте Окуневая?

11 ответов



## Как вы считаете, какие мероприятия по оздоровлению необходимы были в Окуневке ?

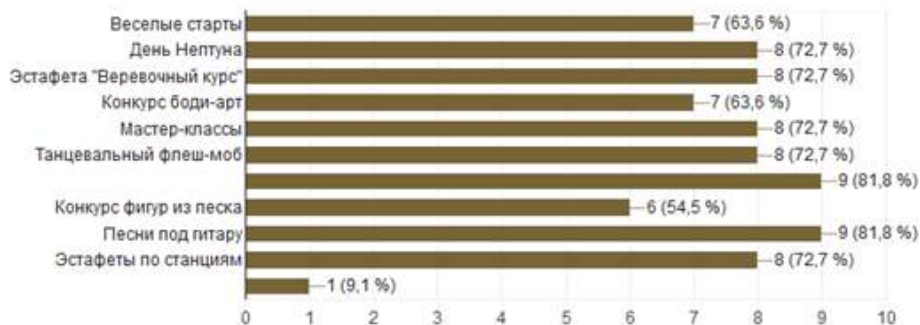
11 ответов





## Какие культурно-досуговые и спортивные мероприятия необходимы во время отдыха в Окуневке?

11 ответов



## Что из мероприятий по здоровьесбережению вы взяли на заметку для себя лично и будете использовать в жизни?

11 ответов

правильно питаться.
Аквааэробика
Режим
Зарядка, заряд солнышком, питание правильное
Дружба
Утренняя зарядка
Жить по расписанию
Обязательная зарядка с утра и пробежка
Нету
питание правильное
Правильное питание



## Вопрос для детей. Что из поведения взрослых стало для вас примером?

6 ответов

Дружба в коллективе

Вежливость

Сдержанность и заинтересованность в чём-то новом

Нет

ответственность

участие в походах и в других мероприятиях

## Вопрос для взрослых. Чему вы научились у своих детей во время совместного отдыха?

3 ответа

Беззаботности

Не бояться выступать перед людьми и проявлять активность

Ответственности)

## Было ли для вас комфортно отдыхать вместе с большой компанией?

11 ответов

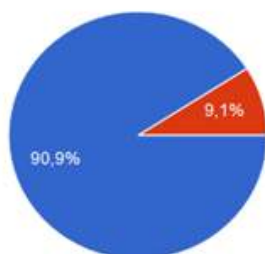


● да  
● Нет



## Насколько отдых в бухте Окуневая с коллективом театральной студии "Диалог" соответствовал Вашим ожиданиям?

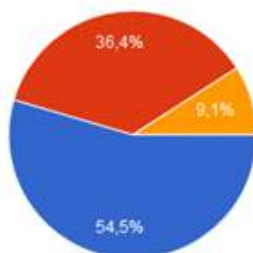
11 ответов



- Получилось лучше, чем ожидали
- Ожидали большего, но в целом отдых удался
- Вообще ожидания не оправдались

## Насколько вероятно, что Вы поедете в составе коллектива театральной студии на отдых в бухту Окуневая в будущем?

11 ответов



- Однозначно поеду
- Возможно поеду
- не поеду больше



Фотовыставка









Фотоотчет

















**Сборник материалов (аннотированный)  
по итогам краевого конкурса воспитательных проектов  
среди образовательных организаций Хабаровского края**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей  
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей  
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87  
тел. / факс: (4212) 30-57-13  
Твиттер: [twitter.com/yung\\_khb](https://twitter.com/yung_khb)  
Инстаграм: [@yung\\_khb](https://www.instagram.com/yung_khb)  
e-mail: [yung\\_khb@mail.ru](mailto:yung_khb@mail.ru)  
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 27.03.2019 г.

Тираж: 20 экз.

Сборник материалов размещён на сайте КГАОУ ДО РМЦ