

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДОЛ «Тверца»  
06.06.2026  
Варданын Е.А.

## ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СМЕНЫ

**«Открой свою Россию»**  
(экспедиционно-проектная и оздоровительная направленность)  
ДОЛ «Тверца», 1 смена, 08.06–28.06.2026

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Цель смены

Создание воспитательно-оздоровительной среды для личностного развития, профессионального самоопределения и гражданско-патриотического воспитания детей через игровую экспедиционную модель «Открой свою Россию» с интеграцией железнодорожной тематики и ценностей Движения Первых.

#### 1.2. Задачи

- **Оздоровительные:** укрепление физического и психического здоровья, формирование навыков ЗОЖ, профилактика травматизма и инфекций.
- **Образовательные:** знакомство с культурой, историей, географией России, железнодорожными профессиями, проектной деятельностью.
- **Воспитательные:** развитие коллективизма, толерантности, активной гражданской позиции, памяти о Великой Отечественной войне.
- **Социализирующие:** адаптация детей в коллективе, развитие самоуправления, инклюзивного взаимодействия (модуль ИП).

1.3. Сроки реализации: 21 день (смена краткосрочная, 3 недели).

1.4. Участники: дети от 7 до 17 лет (3 возрастные группы: младшая, средняя, старшая).

1.5. Сюжетная линия: «Экспедиция по железной дороге России» – каждый отряд – это команда исследователей, проходящих станции: «Знакомство», «Открытие», «Достижение», «Память», «Прощание».

### 2. Структура смены по периодам (согласно Календарному плану)

Период	Дни	Ключевые события	Доминирующие блоки	Медицинский акцент
Организационный	1–3	Встреча, знакомство, открытие смены, инструктажи, запуск проектов	Ч, Р, М	Адаптация, медосмотр, беседы о гигиене, эвакуация
Основной	4–18	День России, День Первых, профорientация, фестивали, ГТО, память 22 июня, пикник с родителями,	Р, Ч, М, блоки СО, КР, ПД, СЖД, ДП	Контроль нагрузок, питьевой режим, профилактика теплового удара,

Период	Дни	Ключевые события	Доминирующие с блоки	Медицинский акцент
		«Город мастеров», защита проектов		психологическая поддержка
<b>Итоговый</b>	19–21	Закрытие смены, рефлексия, награждение, вожатский концерт, отъезд	Ч, Р	Мониторинг состояния перед отъездом, обработка анкет

### 3. Содержательные блоки и модули (в соответствии с условными обозначениями)

- «Человек» (Ч) – здоровье, безопасность, психология, самоуправление.
- «Россия» (Р) – патриотизм, культура, история, Движение Первых (ДП).
- «Мир» (М) – медиа, цифровая среда, международная коммуникация, детская дипломатия (ДД).

#### Инвариантные модули:

СО – спорт и оздоровление, КР – культура России, ППС – психолого-педагогическое сопровождение, ДС – детское самоуправление, ИП – инклюзивное пространство, Проф – профориентация, ДП – Движение Первых, СЖД – программа «Страна железных дорог».

#### Вариативные модули:

ЭП – экскурсии, КС – кружки, М – медиа, ПД – проектная деятельность, ДД – детская дипломатия.

### 4. Ежедневный распорядок дня с медицинским обоснованием (обобщённый)

Время	Активность	Медицинские требования
8:00	Подъём, зарядка	Зарядка строго на улице или в проветренном зале. Контроль ЧСС для детей с соматическими патологиями
8:30	Утренняя линейка	Проверка самочувствия, термометрия при эпидпоказаниях
9:00	Завтрак	Санитарная обработка рук перед едой; учёт аллергий в меню
10:00 – 12:00	Кружки, спорт, проекты	Перерыв на питьевой режим каждые 30 мин. Солнцезащита (головные уборы)
12:30	Обед	Организация питьевого режима, контроль порций
13:00 – 15:00	Тихий час (для мл. отрядов) + свободное время	Проветривание спален, доступ к воде, контроль температуры тела
15:30 – 17:30	Общелагерные мероприятия / спорт	Исключение перегрева, контроль влажности и температуры в помещениях

Время	Активность	Медицинские требования
18:30	Ужин	Антисептическая обработка рук
19:00 – 21:00	Вечернее мероприятие (дискотека, концерт, кино)	Контроль громкости (не более 90 дБ), ограничение по времени для мл. возраста
21:30 – 22:30	Свечки, отрядные дела, подготовка ко сну	Гигиенические процедуры, проветривание, спокойные игры
22:30	Отбой (смена белья – раз в 7 дней)	Дежурство медперсонала, ночной осмотр по запросу

## **5. Медицинские требования к организации мероприятий (конкретизация по Календарному плану)**

### **5.1. Общие санитарно-эпидемиологические требования (по СанПиН 2.4.4.3155-13)**

- При заезде – обязательный медицинский осмотр, проверка прививочного сертификата, справка об эпидокружении.
- Ежедневный утренний фильтр (опрос, термометрия при признаках ОРВИ).
- Изолятор для детей с симптомами инфекций, немедленная изоляция при температуре >37,5°C.
- Проветривание спальных и игровых помещений каждые 2 часа.
- Наличие бактерицидных рециркуляторов в столовой и местах общего сбора.

### **5.2. Требования к конкретным мероприятиям (из календарного плана)**

Мероприятие	Медицинские ограничения и обеспечение
<b>Операция «Уют»</b> (обустройство комнат)	Исключить поднятие тяжестей >3 кг для мл. возраста; проветривание; использование безопасных моющих средств (по согласованию с медслужбой)
<b>Игра-экскурсия по территории «Привет, Тверца»</b>	Маршрут должен проходить в тени; обязательные питьевые паузы; наличие аптечки у водителя
<b>Торжественная линейка (открытие/закрытие)</b>	На солнце не более 20 мин без головных уборов; зоны с навесом; для детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями – место в тени
<b>Фестиваль по станциям «Открываем Россию!»</b>	Каждая станция – аптечка; контроль ЧСС перед стартом; запрет на бег в жаркое время (при t>28°C – перенос в зал)
<b>Спортивные мероприятия (ГТО, комический футбол, настольный футбол)</b>	Допуск только после врачебного осмотра (справка о допуске к физкультуре); страховка на брусках/турниках; исключение жестких столкновений
<b>Дискотека «Музыкальный триколор», «Первые по танцам!»</b>	Ограничение громкости, частота света стробоскопа – не более 5 Гц (для профилактики)

Мероприятие	Медицинские ограничения и обеспечение  эпилепсии). Вентиляция. Перерывы каждые 30 мин на отдых. Запрет на нахождение более 60 мин подряд
<b>Пикник с родителями</b>	Согласование меню с медперсоналом (запрет на скоропортящиеся продукты в жару, обязательная термообработка). Зона для мытья рук. Медработник присутствует
<b>Отрядное дело «История белой вороны» (профилактика буллинга)</b>	Проводится психологом (модуль ППС). При выявлении признаков травли – индивидуальные консультации, работа с педагогами. Исключить публичное обсуждение жертвы
<b>Итоговое тестирование по СЖД (онлайн/офлайн)</b>	Перерывы каждые 20 минут для снятия зрительного утомления (гимнастика для глаз). Детям с психическими расстройствами – индивидуальный режим
<b>Киносеанс</b>	Расстояние до экрана не менее 3 м, длительность не более 1 часа, перерыв на проветривание каждые 30 мин
<b>День памяти и скорби 22 июня</b>	Мероприятие на улице – при дожде перенос в зал. Обязательно наличие навесов. Психологическая подготовка (избегать излишней травматизации мл. возраста)
<b>Операция «ЭкспеЧистия» (уборка территории)</b>	Выдача перчаток, грабель без острых краёв. Запрет на уборку опасных предметов (битое стекло, шприцы) – только для персонала. После уборки – обработка рук

### **5.3. Питьевой режим**

- Доступ к питьевой воде (бутилированной или кипячёной) свободный: кулеры в каждом корпусе, в столовой, на спортплощадке.
- В жаркие дни (>25°C) – дополнительный питьевой перерыв каждые 30 минут на любом уличном мероприятии.

### **5.4. Психолого-педагогическое сопровождение (ППС)**

- На этапе адаптации (дни 1-3): наблюдение за тревожными детьми, работа с гомеостазом отряда.
- В основной период: индивидуальные консультации при конфликтах, поддержка детей с ОВЗ (модуль ИП).
- В итоговый период: рефлексивные практики «Экспедиция удалась?» – мягкий выход из смены, профилактика постлагерной депрессии.
- Заполнение опросников «Я и лагерь», «Честно о главном» – анонимно, с возможностью обратиться к психологу.

### **5.5. Профилактика травматизма**

- Все спортивные мероприятия (включая комический футбол) проводятся на сертифицированном покрытии, без острых предметов на поле.

- Вожатые и инструкторы по физво подготовке проходят инструктаж по оказанию первой помощи.
- В местах проведения квестов, фестивалей, «Железнодорожного вызова» – аптечки у каждого ответственного, мобильная связь с медпунктом.

#### 5.6. Работа с хроническими заболеваниями и инклюзия (модуль ИП)

- При заезде составляется лист здоровья с указанием диагнозов, аллергий, ограничений.
- Детям с диабетом, эпилепсией, астмой – индивидуальный график приёма лекарств, доступ к прохладному помещению, постоянный контроль медработника.
- Для детей с нарушением слуха/зрения: размещение в первых рядах на линейках, обеспечение контрастными материалами, дублирование информации письменно.

#### 6. Система мониторинга эффективности и медицинской безопасности

Показатель	Инструмент	Периодичность	Ответственный
Травматизм	Журнал травм, анализ причин	Ежедневно	Медработник, ст. вожатый
Заболееваемость (ОРВИ, кишечные инфекции)	Утренний фильтр, изоляция	Ежедневно	Медработник
Психозмоциональное состояние	Наблюдение, анкеты «Я и лагерь» (день 18)	На 1, 18, 21 день	Психолог (ППС)
Удовлетворённость программой	Анкета «Честно о главном»	День 18	Старший педагог
Оценка физической подготовки	Тесты ГТО (12.06), итоговое тестирование СЖД	День 5, день 18	Инструктор по физво подготовке, медперсонал

#### 7. Заключительные положения

Программа реализуется при неукоснительном соблюдении:

- санитарных правил СП 2.4.3648-20;
- требований к условиям пребывания детей в организациях отдыха и оздоровления (Приказ Минздрава № 1029н);
- внутренних приказов ДОЛ «Тверца» по безопасности и охране здоровья.

Изменения в календарный план вносятся только с учётом погодных условий и эпидемиологической обстановки (например, перенос уличных мероприятий в зал при  $t > 30^{\circ}\text{C}$  или грозе).