

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Мурманска
"Средняя общеобразовательная школа № 37"



Программа
детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
«Радуга Заполярья»

Название программы: **«Радуга»**

Срок реализации программы: март 2024 г.

Автор программы:
Двинина Анжелла Николаевна,
учитель начальных классов

г. Мурманск
2024 год

Содержание программы

№	Раздел	Страница
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Разделы программы:	
	I. Ценностно- целевые основы воспитания	10
4	II. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности	13
5	III. Содержание программы	21
6	Планирование работы лагеря «Радуга Заполярья»	25
7	Список литературы	29
8	Приложение	30

Паспорт программы

Полное название программы	Программа деятельности весеннего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Радуга» на базе МБОУ г.Мурманска СОШ № 37
Цель программы	Организация отдыха и оздоровления учащихся школы в весенний период. Создание условий, интересных, разнообразных по форме и содержанию для обеспечения полноценного отдыха, оздоровления детей и творческого развития
Направление деятельности	Физическое, духовное, патриотическое, средствами игры, познавательной и трудовой деятельности. Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях весеннего оздоровительного лагеря
Краткое содержание программы	Программа содержит: план мероприятий, реализующих программу; ожидаемые результаты и условия реализации
Учреждение, реализующее программу	МБОУ г. Мурманска СОШ № 37 Адрес: 183032, г. Мурманск, пр. Кирова, д. 36/27. Телефон: (8152) 402670
Разработчик программы	Учитель начальных классов Двинина Анжелла Николаевна

Аннотация	Программа «Радуга» рассчитана на школьников в возрасте 6 -18 лет и направлена на создание условий для интересного, разнообразного, познавательного отдыха, способствующего нравственному, творческому и физическому развитию ребенка, укреплению его физического, психического и эмоционального здоровья. Программа отражает патриотическую направленность с включением направлений «Орлята России», РДДМ «Движение первых».
Сроки реализации программы	25.03.2024 – 29.03.2024 г., Продолжительность - 5 календарных дней
Количество, возраст участников	Количество учащихся – 100 чел. в возрасте от 7 до 18 лет
Количество отрядов	4 отряда
Кадровое обеспечение	Начальник лагеря – 1 чел.; воспитатель – 8 чел.

Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания «Радуга» (далее–Программа) детского оздоровительного лагеря «Радуга Заполярья» с дневным пребыванием детей составлена на основе Примерной рабочей программы воспитания для организаций отдыха детей и их оздоровления, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституцией Российской Федерации.
- Конвенцией о правах ребенка.
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».
- Приказы №№286,287 Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении ФГОС начального общего образования и ФГОС основного общего образования от 31 мая 2021 года.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996- р).
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р).
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 № 1642).

Программа является методическим документом, определяющим комплекс основных характеристик воспитательной работы, осуществляемой в детском лагере, разрабатывается с учетом государственной политики в области образования и воспитания. Программа создана с целью организации непрерывного воспитательного процесса, основывается на единстве и преемственности с общим и дополнительным образованием, соотносится с примерной рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы общего образования.

Программа предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе:

Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности человека, дружбы, семьи, сотрудничества лежат в основе духовно-нравственного и социального направлений воспитания.

Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность здоровья лежит в основе направления физического воспитания.

Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культуры и красоты лежат в основе эстетического направления воспитания.

Актуальность программы

Не все дети имеют возможность поехать в загородные лагеря, выехать из города к родственникам. Большой процент детей остается дома. Предоставленные сами себе, дети подвержены влиянию улицы, дорожно-

транспортным происшествием, несчастным случаем, они невольно попадают в группы риска. На основе социального заказа муниципального образования и создан оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей. В нем отдыхают дети из малообеспеченных, многодетных семей, дети группы риска. Длительность смены 5 дней. В пришкольном лагере ребенок заполняет свое свободное время полезными делами, укрепляет здоровье.

Актуальность программы обусловлена следующими **факторами**:

- устойчивым спросом родителей на организованный отдых учащихся;
- работой по укреплению здоровья детей и формированию у них потребности здорового образа жизни;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала педагогов в реализации цели и задач программы.

Комплекс мероприятий Программы включает разнообразные формы работы с целью заинтересовать детей и подростков, включить их в общий процесс, чтобы в дальнейшем учащийся самостоятельно принимал активное участие в жизни лагеря.

При составлении Программы учитывались традиции и возможности МБОУ г. Мурманска СОШ № 37, уровень подготовки педагогического коллектива, пожелания и интересы детей и родителей, опыт прошлых лет по организации отдыха детей в каникулярное время.

Главная особенность и новизна в том, что отряды сформированы как для детей с общешкольным социальным статусом, так и для «Орлят России» и «Движения Первых». Мероприятия в этих отрядах строятся согласно направлениям их деятельности.

Направления мероприятий (далее «Трек»):

«Эколог»:

Тематика мероприятий направлена на воспитание чувства ответственности за сохранение чистоты и богатства природы родного края. В рамках экологической компетенции привитие потребности соблюдать и передавать другим нормы экологической этики, принимать участие в экологических акциях.

«Эрудит»:

Данное направление позволит, с одной стороны, поддержать интерес к процессу получения новых знаний, с другой стороны, познакомить обучающихся с разными способами получения информации. Мероприятия проводятся в форме квестов и квизов.

«Спортсмен»:

Время для реализации этого направления обусловлено необходимостью усилить двигательную активность детей, так как к середине учебного года накапливается определённая физическая и эмоциональная усталость от учебной нагрузки. Надеемся, что дополнительные физкультурно-оздоровительные мероприятия в том числе позволят снизить заболеваемость детей, что актуально в зимний период. В оздоровительном лагере двигательная активность детей организована в течении всего дня. Ежедневно проводится утренняя гимнастика, спортивные часы, различные виды спортивных соревнований организуются на спортивных площадках лагеря.

«Доброволец»:

В данном направлении ребята знакомятся с понятием «доброволец» через игровые программы «Шкатулка добрых дел», встреча с волонтерами-канистерапевтами, участвуют в акции «Крышечки Доброты», «Письмо солдату». Ребята встретятся и познакомятся с участниками и активистами «Движения Первых», посетят Ресурсный центр «Сопки. Добро», узнают от волонтеров «Красного креста» как спасти человека.

«Хранитель истории»:

В рамках реализации этого направления происходит ценностно ориентированная деятельность по осмыслению личностного отношения к семье, Родине, к своему окружению и к себе лично. Ребёнок должен открыть для себя значимость сохранения традиций, истории и культуры своего родного края через понимание фразы «Я и моё дело важны для Родины».

«Мастер»:

Ежедневно в лагере проводятся конкурсные, развлекательные, познавательные программы, подготовленные самими участниками смены (отрядами и досуговой службой лагеря). Мероприятия спланированы таким образом, чтобы каждый ребенок любого возраста мог принять в них активное участие. Все мероприятия направлены на раскрытие творческого, интеллектуального потенциала ребенка и дают возможность проявить свои таланты и способности (актерские, вокальные, интеллектуальные, хореографические, лидерские, прикладные и пр.)

«Лидер»:

Лидеры каждого отряда принимают активное участие в жизни лагеря, помогают в организации дежурства отрядов, контролируют работу совета отряда, являются помощниками вожатым и воспитателям. Детское самоуправление формирует чувство команды, ответственности за общее дело, стремление к победе, взаимопомощи и взаимовыручки.

Согласно этим направлениям для детей будут организованы квесты, соревнования, мастер-классы, посещение Регионального Центра добровольчества и молодежных движений и регионального «Красного креста».

Программа «Радуга» рассчитана на то, что дети каждый день совершают увлекательные познавательные путешествия, расширяющие их кругозор в различных направлениях, и новый день принесёт с собой новое событие, задание, открытие.

Программа организации лагерной смены призвана всесторонне удовлетворять потребности детей и подростков, и направлена на обеспечение их полноценного и содержательного отдыха через разнообразные виды деятельности:

- художественно — эстетическое творчество;
- декоративно — прикладное творчество;
- интеллектуальное развитие;

- физическую культуру и спорт;
- досуг;
- социально – психологическую адаптацию;
- экскурсионную работу;
- патриотическое воспитание.

Пришкольный лагерь размещается на базе МБОУ г. Мурманска СОШ № 37. Лагерь открывается на основании приказа Комитета по образованию г. Мурманска № 146 от 25.01.2024 г. Зачисление производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей). В лагере строго соблюдаются требования санитарно-гигиенических норм и правил, правила техники безопасности.

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Раздел I. ЦЕННОСТНО-ЦЕЛЕВЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная деятельность в детском лагере «Радуга» реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно- нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,

формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания определены с учетом интеллектуально-когнитивной, эмоционально-оценочной, деятельностно-практической составляющих развития личности:

- усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение социально значимых знаний, формирование отношения к традиционным базовым российским ценностям.

Методологические основы и принципы воспитательной деятельности

Методологической основой Программы воспитания являются антропологический, культурно-исторический и системно-деятельностный подходы.

Воспитательная деятельность в детском лагере основывается на следующих принципах:

- **принцип гуманистической направленности.** Каждый ребенок имеет право на признание его как человеческой личности, уважение его достоинства, защиту его человеческих прав, свободное развитие;
- **принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;

- **принцип культуросообразности.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;
- **принцип следования нравственному примеру.** Пример, как метод воспитания, позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию;
- **принцип безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;
- **принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;
- **принцип инклюзивности.** Организация воспитательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Данные принципы реализуются в укладе детского лагеря, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

Воспитывающие общности (сообщества) в детском лагере:

Детские (одновозрастные и разновозрастные отряды). Ключевым механизмом воспитания в детском лагере является временный детский коллектив. Чтобы эффективно использовать воспитательный потенциал временного детского коллектива, необходимо учитывать особенности и закономерности развития временного детского коллектива.

Детско-взрослые. Основная цель – содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, наличие общих ценностей и смыслов у всех участников. Главная детско-взрослая общность в детском лагере – «Дети-Вожатый» - этот принцип заложен в Программу РДДМ «Движение Первых», где старшие учащиеся выступают в роли наставников для младших отрядов.

Основные традиции и уникальность воспитательной деятельности

Основные традиции воспитания в детском лагере являются:

- совместная деятельность детей и взрослых, как ведущий способ организации воспитательной деятельности;
- создание условий, при которых для каждого ребенка предполагается роль в совместных делах (от участника до организатора, лидера того или иного дела);
- создание условий для приобретения детьми нового социального опыта и освоения новых социальных ролей;
- проведение общих мероприятий детского лагеря с учетом конструктивного межличностного взаимодействия детей, их социальной активности.

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Достижение цели и решение задач воспитания осуществляется в рамках всех направлений деятельности детского лагеря. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности представлены в соответствующих модулях.

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане воспитательной работы (Приложение 1), утвержденном на весенний период 2024 года, с учетом направлений воспитательной работы, установленных в настоящей Программе воспитания.

ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ (обязательные)

Модуль «Будущее России»

Треки: «Лидер», «Доброволец», «Хранитель истории»

Данный модуль направлен на формирование сопричастности к истории, географии Российской Федерации, ее этнокультурному, географическому разнообразию, формирование национальной идентичности.

Деятельность реализуется **по направлениям:**

1. Участие во всероссийских мероприятиях и акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям: «Крышечки Доброты», «Здравствуй, Защитник».
3. Проведение всероссийских и региональных мероприятий. («Праздник Севера»)
4. Взаимодействие с общественными организациями Российской Федерации, региона (РДДМ «Движение Первых», «Красный крест», «Региональный центр развития добровольчества и поддержки молодежных движений»)
5. Формирование межкультурных компетенций (День театра).
6. Церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации и исполнение Государственного гимна Российской Федерации. Использование Государственного флага и исполнение Государственного гимна Российской Федерации при проведении церемонии подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации регламентируется Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06) и «Стандартом Церемонии поднятия (спуска) Государственного флага Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 № АБ-1611/06). Торжественная церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации проводится в день проведения открытия (закрытия) смены и в дни государственных праздников Российской Федерации.

Модуль «Ключевые мероприятия детского лагеря»

Треки: «Мастер», «Лидер», «Спортсмен», «Эколог», «Хранитель истории», «Эрудит»

Ключевые мероприятия – это главные традиционные мероприятия детского лагеря, в которых принимает участие большая часть детей.

Реализация воспитательного потенциала ключевых мероприятий детского лагеря предусматривает: торжественное открытие и закрытие смены (программы); тематические дни.

Проведение тематических дней и мероприятий согласно перечню основных государственных и народных праздников, памятных дат; торжественная церемония подъема Государственного флага Российской Федерации; тематические и спортивные праздники, творческие фестивали; мероприятия, направленные на поддержку семейного воспитания: «Мир открытий» - научное шоу, игротека «Назад в прошлое», встреча с зооволонтерами- кинестезиологами «Человек собаке друг». квест «Назад в СССР»,

Модуль «Отрядная работа»

Воспитатель организует групповую и индивидуальную работу с детьми вверенного ему временного детского коллектива – отряда. Временный детский коллектив или отряд – это группа детей, объединенных в целях организации их жизнедеятельности в условиях детского лагеря.

Для эффективного использования воспитательного потенциала отрядной работы необходимо учитывать особенности временного детского коллектива:

Коллектив функционирует в течение короткого промежутка времени (5 дней). Как правило, коллектив объединяет детей из разных классов.

Автономность существования: влияние внешних факторов уменьшается, ослабляется влияние прежнего социума, например, семьи, класса, друзей. В то же время у коллектива появляется новое место жизнедеятельности.

Коллективная деятельность - участники коллектива вовлечены в совместную деятельность.

Завершенность развития: полный цикл: от формирования до завершения функционирования. Отрядная работа строится с учетом закономерности развития временного детского коллектива (роста межличностных отношений) и логики развития лагерной смены.

Реализация воспитательного потенциала отрядной работы предусматривает:

- планирование и проведение отрядной деятельности;
- поддержку активной позиции каждого ребенка, предоставления им возможности обсуждения и принятия решений, создания благоприятной среды для общения доверительное общение и поддержку детей в решении проблем, конфликтных ситуаций;
- организацию интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел, позволяющих вовлекать в них детей с разными потребностями, давать им возможности для самореализации, устанавливать и укреплять доверительные отношения, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения; вовлечение каждого ребенка в отрядные дела и общелагерные мероприятия в разных ролях;
- формирование и сплочение отряда через игры, тренинги на сплочение и командообразование;
- предъявление единых педагогических требований по выполнению режима и распорядка дня, по самообслуживанию, дисциплине и поведению, санитарно-гигиенических требований;
- принятие совместно с детьми законов и правил отряда, которым они будут следовать в детском лагере, а также символов, названия, девиза, эмблемы, песни, которые подчеркнут принадлежность именно к этому конкретному коллективу; диагностику интересов, склонностей, ценностных ориентаций, выявление лидеров, аутсайдеров через наблюдение, игры, анкеты;
- аналитическую работу с детьми: анализ дня, анализ ситуации, мероприятия, анализ смены, результатов;
- поддержка детских инициатив и детского самоуправления.

Модуль «Коллективно-творческое дело (КТД)»

Это форма организации деятельности группы детей, направленная на взаимодействие коллектива, реализацию и развитие способностей ребенка,

получение новых навыков и умений, при которой воспитатели действуют как старшие помощники и наставники детей. КТД могут быть отрядными и общелагерными.

Различаются следующие виды КТД по направленности деятельности: трудовые, познавательные, художественные, экологические, досуговые, спортивные. Каждый вид коллективного творческого дела обогащает личность определенным видом общественного ценного опыта.

Мероприятия отрядные: МК книжная закладка «Ежик в тумане», МК «Животный мир Севера», МК по росписи деревянного значка «Совушка», МК «Любимый уголок моего города», фото – квесты.

Модуль «Самоуправление»

Реализация воспитательного потенциала системы детского самоуправления направлена на формирование детско-взрослой общности, основанной на партнерстве детей и взрослых по организации совместной деятельности, предполагает реализацию детской активности и направлена на развитие коммуникативной культуры детей, инициативности и ответственности, формирование навыков общения и сотрудничества, поддержку творческой самореализации детей.

Самоуправление формируется с первых дней смены, то есть в организационный период.

На уровне детского лагеря самоуправление в детском лагере может складываться из деятельности временных и постоянных органов. К временным органам самоуправления относятся: деятельность дежурного по отряду, работа творческих и инициативных групп. Постоянно действующий орган самоуправления - это совет отряда.

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль предполагает восстановление физического и психического здоровья в благоприятных природных и социокультурных условиях, освоение способов

восстановления и укрепления здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, способов его укрепления и т. п.

Основными составляющими здорового образа жизни является: оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, соблюдение правил поведения, позволяющих избежать травм и других повреждений.

Система мероприятий в детском лагере, направленных на воспитание ответственного отношения у детей к своему здоровью и здоровью окружающих, включает: физкультурно-спортивные мероприятия: зарядка, спортивные соревнования «К Празднику Севера готовы!», эстафеты, спортивные часы, шахматный турнир; спортивно – оздоровительные события и мероприятия на свежем воздухе; просветительские беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом; встречи с интересными людьми.

Модуль «Организация предметно-эстетической среды»

Окружающая ребенка предметно-эстетическая среда детского лагеря обогащает его внутренний мир, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком детского лагеря.

Реализация воспитательного потенциала предметно – эстетической среды предусматривает:

- тематическое оформление интерьера помещений детского лагеря (Стенд «Радуга Заполярья»: меню, расписание отрядных дел, режим работы, список отрядов, правила и законы лагеря;
- оформление отрядного уголка, позволяющее детям проявить свои фантазию и творческие способности. Отрядный уголок – форма отражения жизнедеятельности отряда, постоянно действующая, информирующая и воспитывающая одновременно, вызывающая интерес и стимулирующая

активность детей. В оформлении отрядного уголка принимает участие весь отряд, воспитатель является организатором и идейным вдохновителем.

- событийный дизайн – оформление пространства проведения событий (праздников, церемоний, творческих вечеров, выставок, КТД, отрядных дел и т. п.);
- оформление образовательной, досуговой и спортивной инфраструктуры;
- совместная с детьми разработка, создание и популяризация особой лагерной и отрядной символики (флаг, гимн, эмблема, логотип, элементы костюма и т. п.);
- акцентирование внимания детей по средствам элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях детского лагеря, его традициях, правилах;
- «места новостей» - оформление стенда, содержащего в доступной, привлекательной форме новостную информацию позитивного гражданско – патриотического, духовно – нравственного содержания, поздравления, афиши и т. п.;
- размещение регулярно сменяемого экспозиций творческих работ детей, демонстрирующих их способности, знакомящих с работами друг друга, фотоотчетов об интересных событиях в детском лагере на сайте СОШ 37, освещение важных событий на странице школы во ВК.

Модуль «Профилактика и безопасность»

Профилактика и безопасность - профилактика девиантного поведения, конфликтов, создание условий для успешного формирования и развития личностных ресурсов, способствующих преодолению различного трудных жизненных ситуаций и влияющих на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам.

Реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды в детском лагере предусматривает:

- А) физическую и психологическую безопасность ребенка в новых условиях;
- Б) целенаправленную работу всего педагогического коллектива по созданию в детском лагере эффективной профилактической среды обеспечения безопасности жизнедеятельности как условия успешной воспитательной деятельности, встреча с работниками Госавтоинспекции;
- В) разработка и реализация разных форм профилактических воспитательных мероприятий (встреча с участниками Регионального отделения «Красного креста» - «Мы вместе!»);
- Г) организацию превентивной работы со сценариями социально одобряемого поведения, развитие у обучающихся навыков саморефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативному воздействию, групповому давлению (ежедневная диагностика, рефлексия прожитого дня – технология «Ладочки», «Лучики солнца»);
- Д) поддержку инициатив детей, педагогов в сфере укрепления безопасности жизнедеятельности в детском лагере, профилактики правонарушений, девиаций, организация деятельности, альтернативной девиантному поведению.

Модуль «Работа с воспитателями»

Главными субъектами успешной и качественной работы с детьми в детском лагере являются воспитатели, а также они являются важным участником системы детско-взрослой воспитательной общности. От их компетентности, профессиональной готовности, увлеченности зависит, насколько дети смогут раскрыть свой потенциал, осознать себя частью сообщества детского лагеря. Детский лагерь для ребенка начинается с воспитателя, раскрывается через воспитателя. Все нормы и ценности анализируются ребенком, в том числе через личность воспитателя.

ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ

Модуль «Экскурсии и походы»

Организация для детей экскурсий, походов и реализация их воспитательного потенциала.

Экскурсии, походы помогают ребятам расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях. С этой целью для детей организуются тематические экскурсии: профориентационные экскурсии, виртуальные экскурсии по памятным местам и местам боевой славы, в Мурманский краеведческий музей, квест по памятникам города Мурманска.

На экскурсиях создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Посещение скверов и площадей города: площадь у Морского вокзала, площадь «Пять углов», сквер на улице Ленинградская, сквер «Кубик-рубика», памятник «Разорванное сердце» и т.д.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

Обучающиеся:

любят свой край и свою Родину; уважают и принимают ценности семьи и общества; выполняют правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих; владеют опытом мотивированного участия в конкурсах и мини - проектах; обладают основами коммуникативной культурой (умеет слушать и слышать собеседника, высказывать свое мнение); активно познают окружающий мир; владеют основами умения учиться, способны к организации собственной деятельности.

Результатом деятельности воспитательного характера в летнем оздоровительном лагере «Радуга» является сотрудничество ребенка и взрослого,

которое позволяет воспитаннику лагеря почувствовать себя творческой личностью.

Принцип дифференциации воспитания предполагает:

отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;

создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня);

взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;

активное участие детей во всех видах деятельности.

Принцип творческой индивидуальности позволяет в полной мере реализовать, развить творческий потенциал каждого участника смены.

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка может быть реализован при следующих условиях:

необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;

- оценка эффективности пребывания детей на площадке должна быть комплексной, учитывающей все группы поставленных задач.

Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей может быть реализован при следующих условиях:

вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;

сочетании форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;

постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений, происходящих с его эмоциональным состоянием и психикой.

Принцип уважения и доверия может быть реализован при следующих условиях:

добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность;

доверие ребёнку в выборе средств достижения поставленной цели, в основном на вере в возможность каждого ребёнка и его собственной вере в достижении

негативных последствий в процессе педагогического воздействия;

в учёте интересов учащихся, их индивидуальных вкусов.

Раздел III. Содержание Программы

1. Организационно-педагогическая деятельность

- комплектование штата лагеря кадрами;
- совещание при директоре, заместителе директора по воспитательной работе по организации весеннего отдыха обучающихся;
- проведение инструктажей с воспитателями по технике безопасности и охране здоровья детей;
- проведение родительских собраний «Занятость обучающихся в весенние каникулы».

2. Оздоровительная работа

Основополагающими идеями в работе с детьми в пришкольном лагере является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в Программу включены следующие мероприятия:

- осмотр детей медицинским работником;
- утренняя гимнастика;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- организация пешеходных экскурсий;
- организация здорового питания детей;
- организация спортивно-массовых мероприятий:
- спортивные эстафеты;
- подвижные спортивные игры.

3. Профилактические мероприятия и мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и охране жизни детей в весенний период

Инструктажи для детей:

- «Правила пожарной безопасности»;
- «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях»;
- «Правила поведения детей при прогулках и походах»;
- «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»;

«Правила безопасного поведения на водных объектах в весенний период и оказания помощи пострадавшим на воде» и др.

Инструкции по основам безопасности жизнедеятельности:

«Один дома»;

«Безопасность в доме»;

«Правила поведения с незнакомыми людьми»;

«Правила поведения и безопасности человека на воде»;

«Меры доврачебной помощи» и др.

Работа по привитию навыков самоуправления

Выявление лидеров, генераторов идей;

Распределение обязанностей в отряде;

Закрепление ответственных по различным видам поручений;

Дежурство по столовой, игровым площадкам.

4. Методическое обеспечение Программы

Научно-методическое обеспечение:

Тематическое планирование работы отрядов;

Организация режима дня;

Детское самоуправление;

Дидактические материалы;

Методическая копилка.

Основными **методами организации деятельности** являются:

метод игры (игры отбираются воспитателями в соответствии с поставленной целью);

методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);

методы стимулирования.

Основными формами организации деятельности являются:

коллективно-творческое дело;

ролевая игра;

фестиваль, конкурс;

мастер-класс;

прогулки, экскурсии.

5. Система контроля за реализацией программы

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Ответственные
1.	Опрос родителей на выявление пожеланий по организации деятельности детского лагеря	10 – 20 марта	Начальник лагеря
2.	Анкетирование детей в организационный период с целью выявления их интересов, мотивов пребывания в лагере	27 марта	Воспитатели
3.	Ежедневное отслеживание настроения детей, удовлетворенности проведенными мероприятиями	В течение смены	Начальник лагеря, воспитатели
4.	Анкетирование детей в конце смены, позволяющее выявить оправдание ожиданий	29 марта	Воспитатели
5.	Мониторинг здоровья детей в лагере за смену	В течение смены	Начальник лагеря, Воспитатели, мед.работник

6. Комплекс мероприятий, реализуемых Программой

Все мероприятия в ходе реализации Программы проводятся в рамках работы оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Радуга» в период весенних каникул 2024 года.

Продолжительность смены – 5 дней (выходные дни – суббота, воскресенье).

Режим работы лагеря: с 8:30 до 14:30 часов.

Все мероприятия запланированы с соблюдением **режима дня** для детей в соответствии с возрастными особенностями:

Элементы режима дня	Пребывание детей
Сбор детей	08.30-09.00
Утренняя зарядка	09.00-09.10
Утренняя линейка	09.10-09.30
Завтрак	09.30-10.00
Отрядные дела, мероприятия, экскурсии, занятия по интересам, спортивные и физкультурные мероприятия	10.00-13.30
Обед	13.30-14.00
Отрядные дела, мероприятия	14.00 -14.30
Уход домой	14.30

7. Анализ воспитательного процесса и результатов воспитания

7.1. Основным методом анализа воспитательного процесса в детском лагере является самоанализ воспитательной работы, который проводится каждую смену с целью выявления основных проблем и последующего их решения, совершенствования воспитательной работы в детском лагере.

7.2. Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы в детском лагере, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и взрослыми;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогических работников и грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности.

7. 3. Основные направления анализа воспитательного процесса

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития детей.

Критерием, на основе которого должен осуществляться данный анализ, является динамика личностного развития детей в отряде за смену, но в условиях краткосрочности лагерной смены сложно сделать глубокие выводы и замерить динамику. Поэтому результаты воспитания представлены в виде целевых ориентиров:

- усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение социально значимых знаний, формирование отношения к традиционным базовым российским ценностям.

Важную роль играет аналитическая работа с детьми, которая помогает им оценить и понять приобретенный в лагере опыт, зафиксировать изменения, наметить дальнейшие планы по саморазвитию. Это можно делать с помощью разных методик. Главный инструмент – педагогическое наблюдение. Очень

важно фиксировать личностные изменения, в том числе в педагогическом дневнике.

2. Состояние организуемой в детском лагере совместной деятельности детей и взрослых.

Показателем эффективности воспитательной работы является наличие в детском лагере интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Методы анализа, которые используются при проведении самоанализа организуемой воспитательной работы:

- социологические:
 - опрос участников образовательных отношений по итогам смены,
 - анализ документов и контекстный анализ;
- педагогические по итогам реализации дополнительных общеобразовательных программ и проведения мероприятий:
 - тестирование,
 - педагогическое наблюдение,
 - игровые методы,
 - аналитическая работа с детьми,
 - метод самооценки.

Итогом самоанализа организуемой в детском лагере воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

8. Список литературы

1. «Лазурный» - страна детства: Из опыта работы государственного областного санаторно-оздоровительного образовательного детского центра «Лазурный». – Н. Новгород: Изд-во ООО «Педагогические технологии», 2002.
2. Будем работать вместе. Программы деятельности детских и подростковых организаций. М., 1996.
3. Адреева В. И., Щетинская А. И. Педагогика дополнительного образования: приоритет духовности, здоровья и творчества. – Казань – Оренбург, Центр инновационных технологий, 2001
4. Байбородова Л. В. Воспитательная работа в детском загородном лагере. – Ярославль: Академия развития, 2003
5. Григоренко Ю.Н., Кострцова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
6. Григоренко Ю.Н., Пушина М.А., Кипарис-4: Учебно–практическое пособие для воспитателей и вожатых.- М.: Педагогическое общество России, 2003.
7. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2011;
8. И.В. Васильев, В помощь организаторам и инструкторам туризма, Москва-Профиздат, 1973
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В., Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.- М.: ГЦ сфера, 2004. - (Библиотека вожатого)
10. Солнцеворот-99 или Сварожий круг: Настольная книга вожатого. – Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.



Приложение 1.

Календарный план –сетка воспитательной работы детского лагеря с 25.03.24г. по 29.03.24г.

Календарный план воспитательной работы детского лагеря составлен с целью конкретизации форм, видов воспитательной деятельности и организации единого пространства воспитательной работы детского лагеря.

План представлен модулями, которые отражают направления воспитательной работы детского лагеря в соответствии с Программой воспитания и определяет уровни проведения мероприятий.

№ отряда	25 марта	26 марта	27 марта	28 марта	29 марта
1 отряд (1 кл.)	Трек «Эрудит» Модуль «Лидер» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30- 11.00. Работа в отрядах:	Трек «Мастер» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30 - Завтрак 10:15 - 10:45 Библиотека № 6 (Информационный центр. ул. Фролова) Программа: Викторина «Союзмультфильм».	Треки: «Эрудит» «Спортсмен» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 10.30 – 11.30 Информационный центр атомобусов «Ленин». Научно – познавательная программа	Треки: «Доброволец» Модуль «Эрудит» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 10.00 – 11.00 ОДЮБ «По следам литературных героев»	Треки: «Мастер» «Лидер» 8.45–9.00 - Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30 – 10.30 Творческие мастерские в отрядах.

	<p>знакомство, правила безопасности (видео-лекторий), медосмотр</p> <p>11.00- 11.30 Торжественная линейка в честь открытия лагеря.</p> <p>Концерт 11.30. – 12.30 «Мир открытый».</p> <p>Научное шоу.</p> <p>12.45 – 13.30 – Игры в отрядах.</p> <p>13.30- 14.00- Обед</p> <p>14.00-14.30- Игры на свежем воздухе.</p>	<p>10: 45 -11:25 - МК книжная закладка «Ежик в тумане»</p> <p>11:25 - 12:00 - по желанию:</p> <p>литературное караоке «Сейчас спою!»,</p> <p>посещение сенсорной комнаты, игротека «Назад в прошлое» (литературное лото, домино, резиночка, городки, классики и др.), танцы «Just Dance».</p> <p>13.00 – 13.30 – отрядные мероприятия.</p> <p>13.30. - 14.00 - Обед</p> <p>14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе</p>	<p>«Фиксики. Цепная реакция».</p> <p>12.00 – 12.30 Спартакиада «К Празднику Севера готовы!»</p> <p>13.00 – 13.30 Встреча с госавтоинспектором,</p> <p>Тема: «Юный пешеход!»</p> <p>13.30. - 14.00 - Обед</p> <p>14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе</p>	<p>12.00 – 13.00 Встреча с зооволонтерами «Человек собаке друг».</p> <p>13.30. - 14.00 - Обед</p> <p>14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе</p>	<p>10.30. – 12.00 «Да здравствует КИНО!»</p> <p>Кинотеатр «Мурманск»</p> <p>12.30 – 13.30 Квест «Здравствуй, весна!»,</p> <p>закрытие лагерной смены,</p> <p>подведение итогов.</p> <p>13.30 - 14.00 - Обед</p> <p>14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе</p>
<p>2 отряд (2 кл.)</p>	<p>Треки:</p> <p>«Эрудит»</p> <p>«Лидер»</p>	<p>Трек</p> <p>«Эколог-краевед»</p>	<p>Трек</p> <p>«Мастер»</p> <p>8.45–9.00- Утренняя гимнастика</p>	<p>Треки:</p> <p>«Доброволец»</p> <p>«Эрудит»</p>	<p>Треки:</p> <p>«Мастер»</p> <p>«Лидер»</p>

8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30- 11.00. Работа в отрядах: знакомство, правила безопасности (видео- лекторий), медосмотр 11.00- 11.30 - Торжественн ая линейка в честь открытия лагеря. Концерт 11.30. – 12.30 «Мир открытий». Научное шоу. 12.45 – 13.30 – Игры в отрядах. 13.30- 14.00- Обед	8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.15- Завтрак 10.00 – 11: 30 – Мурманский краеведческий музей «Красная книга глазами детей», МК «Животный мир Севера» 11.30 – 12.30 – «Скверы моего города» квест. 12.30 – 13.30 – отрядные дела. 13.30. - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе	9.00 – 9.30 - Завтрак 10:15 – 10:45 Библиотека № 6 (Информационны й центр. ул. Фролова) Программа: Викторина «Союзмультфиль м» 10: 45 -11:25 – МК по росписи деревянного значка «Совушка» 11:25 - 12:00 - по желанию: литературное караоке «Сейчас спою!», посещение сенсорной комнаты, игротека «Назад в прошлое» (литературное лото, домино, резиночка, городки, классики и др.), танцы «Just Dance». 13.00 – 13.30 – отрядные мероприятия.	8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 10.00 – 11.00 Встреча с зооволонтерами «Человек собаке друг». 12.00 – 13.00 ОДЮБ «По следам литературных героев» 13.30. - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе	8.45–9.00 - Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30 – 10.30 Творчески е мастерские в отрядах. 10.30. – 12.00 «Да здравствуе т КИНО!» Кинотеатр «Мурманск » 12.30 – 13.30 Квест «Здравству й, весна!», закрытие лагерной смены, подведение итогов. 13.30 - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка
--	--	--	--	--

	14.00-14.30- Игры на свежем воздухе.		13.30. - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе.		на свежем воздухе
3 отряд (3-4 кл.)	Треки: «Эрудит» «Лидер» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30- 11.00. Работа в отрядах: знакомство, правила безопасности (видео- лекторий), медосмотр 11.00- 11.30 - Торжественн ая линейка в честь открытия лагеря. Концерт 11.30. – 12.30 «Мир	Трек: «Хранитель истории» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 10.00 – 11: 30 – Мурманский краеведческий музей «Мурманск в прошлом», МК «Любимый уголок моего города» 11.30 – 12.30 – «Памятники моего города» квест по Qr – кодам. 13.30.- 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе	Треки: «Спортсмен» «Хранитель истории» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30-10.00– игры в отряде 10.00 – 11.00 Спартакиада «К Празднику Севера готовы!» 12.00 – 13.30 Библиотека № 6 (Информационны й центр. ул. Фролова) Программа: Квест «назад в СССР» - знакомство с дворовыми играми СССР (городки, классики, прятки, турнир по игре в	Треки: «Мастер» «Эколог» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30- 10.00 - Беседа «Осторожно- тонкий лед!» 10.00 – 11.30 – Творческая мастерская с участниками «Красного креста», подарки для участников СВО. Игры на сплочение. 12.00 – 13.00 Квест «Я за здоровый образ жизни!»	Треки: «Мастер» «Лидер» 8.45–9.00 - Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30 – 10.30 Творчески е мастерские в отрядах. 10.30. – 12.00 «Да здравствуе т КИНО!» Кинотеатр «Мурманск » 12.30 – 13.30 Квест «Здравству й, весна!», закрытие лагерной

	открытый». Научное шоу. 12.45 – 13.30 – Игры в отрядах. 13.30- 14.00- Обед 14.00-14.30- Игры на свежем воздухе.		фишки, море волнуется, раз и др.) по желанию: танцы «Just Dance», 13.45 - 14.15 - Обед 14.15- 14.30- прогулка на свежем воздухе	13.30 - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе	смены, подведение итогов. 13.30 - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе
4 отряд (5- 9 кл.)	Треки: «Эрудит» «Лидер» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30- 11.00. Работа в отрядах: знакомство, правила безопасности (видео-лекторий), медосмотр 11.00- 11.30 Торжественная линейка в	Треки: «Эрудит» «Доброволец» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 10.30 – 11.30 Информационный центр атомоход «Ленин». Научно – познавательная программа «Лазер». 12.30- 13.30 – Региональный центр развития добровольчества и поддержки молодёжных	Треки: «Хранитель истории» «Лидер» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30 – 10.15 «Копилка добрых дел» 11.00 – 13.00 – ИИЦ филиал № 59, ул. Шабалина, «интеллектуальный клуб «Плэйринг». квест «Путешествие по фэнтезийным	Треки: «Мастер» «Спортсмен» 8.45–9.00- Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 10.15-12.00 - Библиотека № 6 (Информационный центр. ул. Фролова) Программа: - квест «назад в СССР»; по желанию: литературное караоке «Сейчас спою!», посещение	Треки: «Мастер» «Лидер» 8.45–9.00 - Утренняя гимнастика 9.00 – 9.30- Завтрак 9.30 – 10.30 Творческие мастерские в отрядах. 10.30. – 12.00 «Да здравствует КИНО!» Кинотеатр «Мурманск»

<p>честь открытия лагеря. Концерт 11.30. – 12.30 «Мир открытый». Научное шоу. 12.45 – 13.30 – Игры в отрядах. 13.30- 14.00- Обед 14.00-14.30- Игры на свежем воздухе.</p>	<p>движений «Сопки.Добро»; Встреча с активистами РДДМ «Движение Первых». 1 3.30. - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе</p>	<p>мирам», игра «Литературная мафия» по мотивам произведений Дж. К. Роулинг о Гарри Поттере позволит «студентам Хогвартса» победить «темных волшебников» и зарядиться позитивными эмоциями в процессе общения. 13.30 - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе</p>	<p>сенсорной комнаты, игротека «Назад в прошлое» (литературное лото, домино, резиночка, городки, классики и др.), танцы «Just Dance». 12.30 – 13.30 – Шахматный турнир. 13.30 - 14.00 - Обед 14.00 - 14.30 - прогулка на свежем воздухе</p>	<p>12.30 – 13.30 Квест «Здравствуй, весна!», закрытие лагерной смены, подведение итогов. 13.30 - 14.00 - Обед 14.00- 14.30- прогулка на свежем воздухе</p>
---	--	--	---	--