

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки"*

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ГБУ ДО «ЦОО «Березняки»
Протокол № 3 от 28.05.2022



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО «ЦОО «Березняки»

Н.В. Федорова

18.06.2022 № 32-о

*Концептуальные основы организации оздоровительной деятельности
Государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки".*

ПРОГРАММА

«Прайм тайм: выбираем здоровье»

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр оздоровления и отдыха "Березняки"

1. Общие положения:

В основе организации оздоровительной деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования "Центр оздоровления и отдыха "Березняки" (далее - УДО «Березняки») лежат основные положения, цели и задачи, обозначенные в современных программах и нормативных документах, в том числе в решениях ежегодного заседания Межведомственного Координационного совета по охране жизни и здоровья детей, целевых ориентирах, обозначенных в Ежегодном послании Президента Российской Федерации Федеральному собранию, региональных и федеральных программах по защите и укреплению здоровья детского населения Российской Федерации.

Особое значение сохранение и укрепление здоровья детского населения имеет в настоящее время, поскольку по данным ВОЗ и современным отечественным медицинским исследованиям, последствия двухлетнего периода мировой пандемии COVID-19 для здоровья человечества в контексте ухудшения качества здоровья и генофонда последующих поколений нам еще только предстоит оценить.

Пораженность детского населения в результате пандемии труднее поддается учету в связи с большим количеством легких и стертых форм заболеваний, но уже сейчас выявляется вызывающий серьезные опасения рост отсроченных трудно обратимых и необратимых изменений здоровья, как следствие перенесенной инфекции.

Выявлены риски осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, суставов, снижение иммунной реакции или же наоборот, провокация аутоиммунных реакций, возникновение отсроченных мнестически-когнитивных нарушений и нарушений функции эндокринной системы. Рост этих осложнений зафиксирован, и стал особым вопросом для обсуждения многочисленных медицинских конференций,

Президент Российской Федерации В.В. Путин в своем послании особо отметил, что от успешного решения этих проблем во многом зависит будущее нашей страны, будущее России, её экономическое, социальное и демографическое благополучие, обеспечение обороноспособности и безопасности страны и, самое главное, – физическое и нравственное здоровье наших граждан, всего общества.

Как было отмечено, состояние здоровья детей и подростков напрямую влияет на их дальнейшую жизнь, на их способность обрести профессию, создать семью, воспитать детей. В этом возрасте организм перестраивается, готовится к взрослой жизни, идёт его бурный рост, интенсивно формируется личность и мировоззрение человека. Именно в этом контексте программа оздоровления является неотъемлемой частью общей программы любого образовательного учреждения.

Время вынужденной изоляции усугубило влияние гиподинамии, невозможность полноценно использовать потенциал детского спортивного движения.

Программа направлена на исполнение задач, поставленных современной стратегией развития образования, ряда современных нормативно-правовых документов, декларировавших детское здоровье как величайшую государственную ценность.

В планирование мероприятий комплексной программы включены:

индивидуальный режим дня с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья
оздоровительные мероприятия общеукрепляющего, лечебного и коррекционного характера;

организация лечебного питания, диетологическая коррекция при аллергии, целиакии, других заболеваниях желудочно-кишечного тракта;

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр оздоровления и отдыха "Березняки"

ежедневные спортивные занятия (утренняя зарядка) по отрядам; группа усиленной тренировки (пробежка и силовая зарядка на спортивном стадионе и уличных оборудованных площадках).

спортивные игры на оборудованных волейбольной, футбольной и баскетбольной площадке, в закрытом зале на теннисных столах;

организация занятий в закрытом спортивном зале, на оборудованных площадках детского оздоровительного лагеря по фитнесу, аэробике, спортивным танцам.

организация занятий и мастер-классов выездных спортивных коллективов по футболу, восточным единоборствам, легкой атлетике, туризму и спортивному ориентированию;

проведение олимпиады и спартакиады детского оздоровительного лагеря: соревнования по различным видам спорта по плану.

туристские походы, турслет.

участие спортивно одаренных детей в межлагерных соревнованиях по различным видам спорта.

Отличием программы 2022 года является обязательная спортивная составляющая во всех проводимых мероприятиях: игровые театрализованные эстафеты, спортивные соревнования по теме дня, экологические соревнования и эстафеты.

2. Цели и задачи программы:

Цели программы:

Повышение качества здоровья детей в периоды школьных каникул и в рамках санаторной (внеканикулярной) смены с использованием элементов образовательной деятельности.

Задачи программы:

организация условий для проведения мероприятий оздоровительной деятельности: специализированного режима дня, питания, технологического обеспечения оздоровительных процедур, врачебного контроля.

обеспечение оздоровительного и спортивного досуга детей и подростков.

формирование навыков здорового образа жизни, оздоровление и повышение индивидуального качества здоровья,

содействие продвижению здорового образа жизни и преемственности оздоровительных навыков в семейном воспитании;

3. Механизмы реализации программы:

Реализация общей цели комплексной и профильной программ проходила через создание особой оздоровительной и формирующей среды с учетом индивидуальных особенностей и качества здоровья детей. Работа по программе проводилась в осеннее - зимний и весенний период в каникулярное время и в форме санаторных смен в межканикулярное время.

В качестве создания специальных оздоровительных условий в детском оздоровительном лагере широко использованы следующие ресурсы:

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки"*

Природно-климатический: УДО «Березняки» расположен в уникальном природно-климатическом комплексе, оздоровительный потенциал которого использовался в качестве построения модели санаторно-курортного бальнеологического комплекса, связанного с историческими именами Н.И. Пирогова и Ф. Беллинсгаузена с середины 19 века. На известняках по береговым склонам реки Лопухинки встречаются небольшие участки лесов с участием широколиственных пород дуба, вяза гладкого, липы, клена и ясеня. В подлеске жимолость обыкновенная, калина. В травяном ярусе встречаются медуница, печеночница, чина весенняя, мятлик дубравный, воронец колосовидный, звездчатка ланцетолистная, зеленчук желтый, колокольчик широколистный, ландыш, лютик кашубский, овсяница гигантская, пролесник многолетний, сныть, чистец лесной. Все эти растения – части уникальной природной аптеки, знакомство с которой позволит расширить знания о лекарственных растениях и их применении.

Закаливание: проведение утренней зарядки на улице и при открытых окнах в корпусе, соблюдение режимов проветривание и организации сна с открытыми окнами в летнее время. Организация «Тропы здоровья» для пробежек и мини-тропы с закаливающим комплексом для младших отрядов. Организация купания и водных процедур на воздухе в жаркое время. Игры с водой.

В планах организация мобильных палаток по типу шатров с противомоскитной защитой для организации отдыха детей во время «тихого часа» вне каменного корпуса.

Организация питания на открытой тентовой террасе

Санаторно-оздоровительный:

В УДО «Березняки» имеется:

кабинет врача, кабинет медсестры и процедурный кабинет для оказания неотложной помощи, проведения осмотров, профилактических манипуляций: витаминoproфилактики, проведения курсов адаптогенами, фитотерапии.

Фито чай – сборы трав, применяемые для лечения и профилактики различных заболеваний. Витаминные чаи – профилактика и лечение авитаминозов. Применяется у часто-болеющих детей, в зимне-весенний период – у всех детей для профилактики.

3 соматических палаты на 12 коек для организации отдыха детей со сложной адаптацией и оказания паллиативной реабилитационной помощи в случаях, не требующих госпитализации (ОРВИ, ВСД, насморк, кашель неясной этиологии,)

1 изолятор для инфекционных больных;

Оборудован физиотерапевтический кабинет для организации следующих процедур:

Ультрафиолетовое облучение – (КУФ) – 1. Лечебное применение ультрафиолетового облучения (короткие волны). Лечебные эффекты: бактерицидный, ликоцидный, иммуностимулирующий. Применяется при острых и подострых воспалительных заболеваниях кожи, носоглотки. 2. Лечебное применение длинноволнового ультрафиолетового облучения – (общее УФО). Лечебные эффекты: пигментообразующий, иммуностимулирующий. Применяется при хронических заболеваниях внутренних органов (особенно дыхательной системы), утомление, псориаз, экзема.

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки"*

Ингаляция ингалятором компрессорным для аэрозольной терапии Boreal F 400 (4 шт.) – метод лечебного применения аэрозолей лекарственных веществ. Лечебные эффекты: усиление фармакологического эффекта лекарственных веществ. Применяется при острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов, легких острых респираторно-вирусных заболеваниях;

Ножные ванны гидромассажными ванночками для ног торговой марки «VITEK» (6 шт.) – воздействие на стопы больного водной среды и механического воздействия. Лечебный эффект: тонизирующий, трофический, иммуностимулирующий, закаливание. Применяется для лечения плоско вальгусных стоп, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Фототерапия аппаратом для фототерапии с пространственно расположенными чередующимися К- и ИК- светодиодами, Дюна-Т оказывает общее стимулирующее воздействие на организм в целом, последовательно улучшая функциональное состояние клетки, ткани, органов, независимо от поля воздействия.

Снимает и облегчает боли; активизирует обменные процессы; улучшает свертываемость крови; восстанавливает крово- и лимфообращение тканей; способствует снятию воспалительного процесса, уменьшению отека, интоксикации.

Аппарат Дюна-Т ускоряет заживлению ран (и ожоговых) без образования рубца, способствует размягчению уже образовавшихся рубцов и их депигментации. Предотвращает образование келоидного рубца.

Кислородный коктейль – Лечебный эффект: иммуностимулирующий, тонизирующий, нормализация работы желудочно-кишечного тракта. Применяется у часто-длительно болеющих детей.

Концентратор кислорода "Armed" 8F-1 также предназначен для проведения кислородной (кислородно-воздушной) терапии Производительности концентратора кислорода вполне хватает для проведения сеансов профилактической кислородотерапии, сеансов кислородной ароматерапии.

Дарсонвализация аппаратом для дарсонвализации портативный профессиональный «ДЕ-КАРАТ» (2 шт.).

– лечебное воздействие на отдельные участки тела слабым импульсным переменным током. Лечебные эффекты: местные: трофический, противовоспалительный, бактерицидный. Применяется при заболеваниях кожи: мокнущая экзема, нейродермит, вазомоторный ринит.

Для дезинфекции воздуха в изоляторе и палатах имеется облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный ОРУБ-3-5- «КРОНТ» (1 шт.),

Созданы условия для проведения оздоровительного и лечебного массажа:

дозированное механическое воздействие на мягкие ткани обнаженного тела больного при помощи специальных приемов, выполняемых в определенной последовательности и сочетаниях. Лечебный эффект: тонизирующий, трофический, дренирующий, иммуностимулирующий, седативный. Показан при заболеваниях и травмах опорно-

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки"*

двигательного аппарата, заболеваниях и последствие травм центральной нервной системы, заболевание органов дыхания, органов пищеварения, ожирения и т.д.

В планах создание кабинета психологической разгрузки и солевой пещеры.

Организация питания, диетотерапия: Организовано четырехразовое питание с учетом рекомендаций врача в соответствии с формами патологии, в рамках общего стола организованы замены блюд для детей-аллергиков:

- яйцо (замена – сыр, сосиски, творог),
- молоко, молочные каши (йогурт, кефир, ряженку – можно) (замена – сосиски, сыр, творог);
- молоко в чистом виде (каши, йогурт можно) (замена – сыр, сосиски, творог),
- рыба (замена – говядина, свинина, сосиски),
- курица (замена – мясо),
- цитрусовые (замена – яблоко, груша, банан),
- яблоки, груши (замена – сыр, творог, сосиски, говядина, свинина)
- орехи (замена - зеленое яблоко, груша, банан),
- шоколад, конфеты (замена – печенье);

Организация гибких индивидуальных режимов дня, обучения, организация досуговой деятельности:

Режим дня и расписания занятий, а также сетка досуговых мероприятий была составлена в соответствии с возрастными потребностями, приоритетом нахождения на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры). Режим дня на выходные составлен с учетом приоритетов физкультурных и обще лагерных мероприятий. В санаторные смены организуется образовательный процесс в соответствии с возрастом отдыхающих детей.

Педагогические аспекты реализации программы:

Организация тематических дней «Выбираем здоровье» в каждой смене с подготовкой конкурсов детского рисунка, плакатов, круглых столов, брифингов антинаркотической и антиалкогольной направленности.

Беседы с врачом по формированию культуры отношений, нравственного и сексуального воспитания, индивидуальной гигиены подростков.

Проведение акций «Здоровая семья», «Семейные традиции» с организацией пресс-клуба, подвижных соревнований и мероприятий «Родительского дня» и «Выходные вместе».

Проведение мероприятий социально-медицинской направленности «Уроки Земли»- посвященной проблемам пандемии COVID19, распространению СПИДа, туберкулеза и другой социальной и эпидемиологической патологии. Круглый стол: «Защитим вместе- уроки вакцинации».

Круглый стол «Уроки Айболита» для младших отрядов и игра по станциям.

Включение уроков десмургии и военной транспортировки в военизированных эстафетах и «Зарнице».

Составление атласа «Живая аптека Лопухинки» с описанием лекарственных растений местности. Фотовыставка. Акция «Живые витамины».

Организация встреч и бесед с психологом: «Здоровье тела и души». «Информационная агрессия». «Психология или вопрос самому себе».

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки"*

Ожидаемые результаты

В соответствии с поставленными целями и задачами:

Цели и задачи	Способы верификации	Результаты,	Способы представления, отчетность
<p>организация условий для проведения мероприятий оздоровительной деятельности: специализированного режима дня, питания, технологического обеспечения оздоровительных процедур, врачебного контроля.</p>	<p>Анализ медицинской документации Подготовка и реализация плана развития учреждения, закупка оборудования и оснащения для проведения оздоровительной деятельности Контроль выполнения меню и организация питания с индивидуальными ограничениями и заменами; Анализ документации медицинского контроля</p>	<p>Отсутствие обострения хронической аллергической и гастроэнтерологической патологии; Работа по индивидуальным режимам дня и питания, уменьшение (отсутствие) адаптационных срывов; Закупка оборудования и оснащение материально-технической базы в соответствии с планом развития учреждения</p>	<p>Акты проверки учреждения: Анализ журналов заболеваемости с подготовкой аналитической справки; Анкетирование родителей: Финансовый отчет и аудит по пунктам плана развития.</p>
<p>обеспечение оздоровительного и спортивного досуга детей и подростков</p>	<p>Анализ планов и отчетов о проведении спортивных и оздоровительных мероприятий; анкетирование участников на вовлеченность, интерес, значимость проводимых мероприятий; Анкетирование родителей;</p>	<p>Повышение информированности детей и подростков о методах сохранения здоровья; Исполнение плана мероприятий программы:</p>	<p>Аналитическая справка по проводимым мероприятиям; Рост интереса и увеличение численности детей, занимающихся спортом и участвующих в мероприятиях.</p>

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки"*

<p>формирование навыков здорового образа жизни, оздоровление и повышение индивидуального качества здоровья,</p>	<p>Анализ заболеваемости во время отдыха; Анкетирование родителей и педагогов детей, получавших оздоровительные процедуры по статистике заболеваемости на текущий и последующий год (перед новой сменой, анализ статистики); Анкетирование участников о пользе полученных знаний и их применении в быту.</p>	<p>Снижение частоты острых и обострений хронических заболеваний; Позитивный настрой, высокая частота применения полученных знаний в быту</p>	<p>Аналитическая справка со статистически достоверным снижением заболеваемости</p>
<p>содействие продвижению здорового образа жизни и преемственности оздоровительных навыков в семейном воспитании;</p>	<p>Опрос родителей о применяемых методах оздоровления и семейных традициях. Анализ вовлеченности детей и родителей в совместные мероприятия, спортивный и оздоровительный досуг</p>	<p>Увеличение семей, активно занимающихся оздоровительным и спортивным досугом; Увеличение числа применения знаний , полученных в рамках отдыха в быту.</p>	<p>Отчет по совместным мероприятиям, отзывы родителей и педагогов.</p>

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр оздоровления и отдыха "Березняки"*

Оглавление

1. Общие положения:	2
2. Цели и задачи программы:	3
3. Механизмы реализации программы:	3
Ожидаемые результаты.....	7