

Комплексная система здоровьесбережения

ДООЛ «Молодежное» ГБНОУ «Балтийский берег»

Материалы для участия во Всероссийском конкурсе «Лучший детский лагерь России — 2026»

Паспорт организации

ДООЛ «Молодежное» — детский оздоровительно-образовательный лагерь круглогодичного действия, работающий с 1948 года. Расположен в 70 км от центра Санкт-Петербурга, в посёлке Молодёжное Курортного района, на берегу Финского залива в лесопарковой зоне Карельского перешейка. Территория — 14,8 га. Входит в структуру ГБНОУ «Балтийский берег» — крупнейшего государственного учреждения детского отдыха и дополнительного образования Санкт-Петербурга.

Инфраструктура здоровьесбережения:

Объект	Характеристика
Жилые корпуса	5 двухэтажных, 120 спальных мест, душ и санузел на этаже / в номере
Столовая	150 посадочных мест, шестиразовое питание по СанПиН
Спортивный зал	700 м ² : баскетбол, мини-футбол, 5 теннисных столов, аэрохоккей
Уличная спортплощадка	1000 м ² , современное покрытие, баскетбол + мини-футбол
Танцевальный зал	Зеркала, станки, напольное покрытие
Трамплинный комплекс	Прыжки на лыжах
Палаточный городок	Туристский полигон на свежем воздухе
Клуб-кинозал	120 мест, LED-экран, современная акустика

Медицинский центр Круглосуточно, лицензирован

I. Цели и задачи системы здоровьесбережения

Главная цель — сохранение, укрепление и восстановление физического, психического и социального здоровья детей 7–17 лет в условиях круглогодичного круглосуточного пребывания через интеграцию медицинских, педагогических, психологических и природно-климатических факторов.

Задачи, вытекающие из Программы воспитательной работы ДООЛ «Молодежное» (разработана в соответствии с ФЗ № 543-ФЗ и Приказом Минпросвещения РФ № 209 от 17.03.2025):

1. Обеспечение компонента здоровьесберегающей среды — создание благоприятного психологического климата, рациональной и безопасной организации оздоровительного процесса.
2. Эффективная физкультурно-оздоровительная работа с учётом возраста и состояния здоровья детей.
3. Организация рационального питания в строгом соответствии с требованиями СанПиН.
4. Создание безопасной среды, освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
5. Оздоровление, реабилитация и проведение лечебно-профилактических мероприятий через единую медицинскую службу ГБНОУ «Балтийский берег».
6. Психологическое сопровождение — создание эмоционального благополучия и помощь в адаптации.
7. Формирование культуры здорового образа жизни как ценностной установки.

II. Технологии здоровьесбережения

2.1. Медицинские лечебно-профилактические технологии

Медицинская служба ГБНОУ «Балтийский берег» обладает лицензией на медицинскую деятельность и предназначена для проведения лечебно-оздоровительных мероприятий. Медицинские пункты ДООЛ работают в **круглосуточном режиме**

Оснащение медицинского центра ДООЛ «Молодежное»:

- Кабинет амбулаторного приёма
- Процедурный кабинет
- Соматические палаты
- Инфекционные палаты для кишечных и воздушно-капельных инфекций с отдельными санитарными узлами и отдельными входами

Входной мониторинг здоровья при заезде:

- Анализ медицинской документации ребёнка
- Оценка уровня физического развития по антропометрическим показателям (вес, рост, окружность грудной клетки)
- Распределение по группам здоровья, определение показаний и противопоказаний к оздоровительным процедурам.

Ежедневный медицинский контроль:

- Утренний приём: термометрия, осмотр зева, кожных покровов, опрос на жалобы

- Наблюдение за детьми в течение дня, оказание неотложной помощи при травмах и несчастных случаях
- Лечение заболевших детей (сроки лечения до 7 дней), изоляция детей с инфекционными заболеваниями для уточнения диагноза или госпитализации.

Оздоровительные процедуры (на базе единой медицинской службы ГБНОУ «Балтийский берег»):

Процедура	Механизм действия	Эффект
Аэрофитотерапия	Ингаляции эфирными маслами, 30 мин	Антисептическое, противовоспалительное, успокаивающее действие
Кислородный коктейль	Энтеральная оксигенотерапия, 200 мл	Повышение физической активности, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, нормализация обмена веществ
Фиточай	Отвары трав натуральными ингредиентами, 180 мл	Детоксикация, улучшение обмена веществ, укрепление иммунной системы

Оздоровительные программы (курсы из 10 процедур):

Программа	Состав	Описание
«Здоровое дыхание»	Галокамера + кислородный коктейль	Для детей с заболеваниями дыхательной системы, профилактика ОРВИ
«Здоровый ребёнок»	Галокамера + фиточай	Общеукрепляющий курс
«Укрепи свой иммунитет»	Аэрофитокмната + фиточай	Иммуномодулирующий эффект

2.2. Природно-климатические технологии

Лагерь расположен в зоне, которую курортологи называют «**зоной комфорта**» Карельского перешейка:

- **Аэротерапия** — лесопарковая полоса защищает от прохладных северо-западных ветров; хвойные леса наполняют воздух озоном и отрицательными аэроионами. Пребывание на свежем воздухе — не менее 4–5 часов ежедневно.
- **Гелиотерапия** — солнечные ванны в утренние часы (до 11:00), в сочетании с двигательной активностью.

- **Талассотерапия** — близость к Финскому заливу обеспечивает морской воздух, богатый минералами и микроэлементами.
- **Терренкур** — дозированная ходьба по территории лагеря и по маршрутам в лесопарковой зоне.
- **Экологическая чистота территории** — отдалённость от промышленных объектов, лесопарковая зона.

Программа воспитательной работы ДООЛ «Молодежное» прямо указывает, что расположение лагеря в зелёной зоне (лес, Финский залив) способствует оздоровлению и является основой для широкого внедрения здоровьесберегающих технологий.

2.3. Организационно-режимные технологии

Режим дня ДООЛ «Молодежное» построен с учётом круглосуточного пребывания и возрастных физиологических нормативов.

Элемент режима Реализация в ДООЛ «Молодежное»

Подъём и зарядка	08:15 — утренняя зарядка, линейка
Питание	Шестиразовое по СанПиН (завтрак, обед, полдник, ужин, кисломолочный напиток)
Тихий час	14:30–16:30 — дневной отдых / спокойные занятия
Чередование активности	Профильные занятия, объединения доп. образования, общелагерные мероприятия, свободное время на восстановление
Смена форм деятельности	Интеллектуальные, творческие, спортивные, туристские — ротация для предотвращения утомления
Ночной сон	Не менее 9,5–10 часов в зависимости от возраста
Период адаптации	Первые дни смены — щадящий режим, снижение нагрузки

Оздоровительные процедуры интегрированы в режим дня и не совпадают с интенсивными физическими нагрузками. Врач корректирует расписание в зависимости от самочувствия ребёнка.

2.4. Физкультурно-оздоровительные технологии

Спортивно-оздоровительная работа в ДООЛ «Молодежное» строится во взаимодействии с медицинским персоналом с учётом возраста детей и показателей здоровья.

Деятельность по направлениям:

- **Утренняя зарядка** — ежедневно, на свежем воздухе при благоприятных погодных условиях.
- **Спортивные игры и соревнования** — на базе спортивного зала (700 м²) и уличной площадки (1000 м²): баскетбол, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, аэрохоккей.

- **Туристско-краеведческая деятельность** — палаточный городок, занятия туризмом, экскурсии и походы по Карельскому перешейку, квест-экскурсии по территории лагеря.
- **Танцевальная и хореографическая деятельность** — в зеркальном танцевальном зале со станками.
- **Лыжная подготовка** — трамплинный комплекс, прокат лыж (зимний период).
- **Прокат спортивного инвентаря** — велосипеды, мячи, лыжи для свободной двигательной активности.
- **Беседы по профилактике вредных привычек** и формированию интереса к физкультуре и спорту.

Программа воспитательной работы прямо предусматривает организацию оптимального двигательного режима с учётом возраста детей и состояния их здоровья.

2.5. Технологии здорового питания

- **Шестиразовое сбалансированное питание** в столовой на 150 посадочных мест, разработанное с учётом всех норм и потребностей растущего организма.
- **Строгое соответствие СанПиН** — организация питания в строгом соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
- **Знакомство с правилами здорового питания** — с использованием материалов официального сайта Роспотребнадзора «здоровое-питание.рф».
- **Витаминизация** — свежие овощи, фрукты, ягоды в рационе; фиточаи и кислородные коктейли как дополнение к основному рациону.

2.6. Психолого-педагогические технологии

Программа психологического сопровождения ДООЛ «Молодежное» направлена на создание благоприятной эмоциональной атмосферы и помощь в адаптации детей к новым условиям:

- **Групповые тренинги** — развитие коммуникативных навыков, управление эмоциями, разрешение конфликтов.
- **Индивидуальные консультации** — при необходимости, с своевременным выявлением проблем адаптации.
- **Психологическая диагностика и мониторинг** — отслеживание состояния каждого ребёнка.
- **Арт-терапия** — творческое самовыражение как инструмент коррекции эмоциональной сферы.

- **Дыхательные практики и релаксационные упражнения** — включены в программу психологического сопровождения.
- **Создание ситуации успеха** — каждый ребёнок получает возможность проявить себя через систему поощрений социальной успешности и детской самоорганизации (Молодёжная администрация, советы отрядов).
- **Огонёк** — особая форма камерного внутригруппового общения: огонёк знакомства, организационный, анализ дня, прощальный — обеспечивает эмоциональную разгрузку и сплочение.
- **Профилактика конфликтов и буллинга** — формирование правил отряда, детских законов, органов самоуправления.

2.7. Технологии инклюзивного здоровьесбережения

ГБНОУ «Балтийский берег» реализует программу «Доступная среда» и принимает детей с ограниченными возможностями здоровья. В рамках единой системы лагерей (ДООЛ «Солнечный», «Заря», «Молодежное») обеспечивается:

- **Приём детей с нарушениями слуха, зрения, речи, интеллекта, задержкой психического развития, нарушениями эмоционально-волевой сферы.**
- **Специальная коммуникативная среда** — жестовый язык, дактилология, тактильные методики, рельефные материалы.
- **Адаптированные программы** — «Адаптация учащихся в условиях туристско-краеведческой деятельности», «Олимпийские паруса», инклюзивные военно-патриотические игры («Зарница 2.0.30»).
- **Квалифицированные педагоги** — профильное образование, курсы повышения квалификации в сфере инклюзивного образования, владение коррекционными методиками.
- **Тьюторское сопровождение** — индивидуальная поддержка детей с ОВЗ в течение смены.

2.8. Образовательные технологии формирования ЗОЖ

Программа воспитательной работы ДООЛ «Молодежное» включает модуль «Человек» — комплекс мероприятий, направленных на воспитание культуры здорового образа жизни и личной безопасности:

- **Инструктажи и игры по правилам безопасного поведения:** на дорогах, при пожарах, на водоёмах, при занятиях спортом, в общественных местах, при массовом скоплении людей.
- **Обучение навыкам оказания первой помощи** — тренинги для детей.
- **Экологическое воспитание** — акции «Чистый берег Финского залива», конкурсы творческих проектов с вторичным сырьём «Экомода».

- **Профориентация в сфере спорта и здоровья** — профильные смены, мастер-классы с привлечением структурных подразделений ГБНОУ «Балтийский берег» (Спортивная школа олимпийского резерва, Городская станция юных туристов, Городской координационный центр по физкультурно-спортивной работе)
- **Просмотр документального кино** и обсуждение тем здоровья и безопасности.

2.9. Технологии обеспечения безопасности

- **Круглосуточная охрана и видеонаблюдение** на всей территории лагеря.
- **Круглосуточный медицинский контроль** — медицинский персонал на территории 24/7.
- **Пожарная безопасность** — инструктажи, эвакуационные тренировки, соответствие нормам.
- **Безопасность на воде** — контроль при купании, инструктажи.
- **Безопасность в природной среде** — правила поведения в лесу, при встрече с дикими животными, при неблагоприятных погодных условиях.

III. Результаты системы здоровьесбережения

3.1. Физиологические и клинические результаты

- Улучшение показателей функции внешнего дыхания за счёт галотерапии, аэрофитотерапии и природных факторов Карельского перешейка.
- Укрепление иммунной системы через кислородные коктейли, фиточаи, закаливание (сауна с мини-бассейном, воздушные ванны).
- Повышение физической подготовленности: силы, выносливости, координации — через систематические занятия в спортивном зале и на уличных площадках.
- Стабилизация массы тела, улучшение аппетита за счёт шестиразового сбалансированного питания.
- Снижение частоты острых заболеваний в течение смены и после неё — эффект оздоровительных программ и круглосуточного медицинского контроля.

3.2. Психологические результаты

- Снижение тревожности и успешная адаптация детей к условиям круглосуточного пребывания — через программу психологического сопровождения.
- Развитие коммуникативной компетенции, эмпатии, навыков разрешения конфликтов.
- Повышение самооценки через систему поощрений социальной успешности и создание ситуации успеха.

- Эмоциональная разгрузка через арт-терапию, дыхательные практики, релаксационные упражнения и формат «огоньков».

3.3. Образовательные результаты

- Освоение детьми навыков ЗОЖ: гигиенические привычки, осознанное отношение к питанию, режиму, движению.
- Знание основ безопасности жизнедеятельности — на воде, в лесу, при чрезвычайных ситуациях, при массовом скоплении людей.
- Овладение навыками оказания первой помощи.
- Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом — через профильные смены и мастер-классы.

3.4. Социальные результаты

- Формирование опыта коллективной деятельности, самостоятельности, ответственности через систему детского самоуправления (Молодёжная администрация, советы отрядов).
- Сплочение коллектива, создание положительного психологического микроклимата.
- Успешная интеграция детей с ОВЗ в коллектив сверстников — через инклюзивные программы.
- Перенос здоровых привычек в семью и школьную жизнь — эффект «распространения» здоровьесберегающего поведения за пределы лагеря.

3.5. Репутационные результаты

- Лагерь работает с 1948 года; дети возвращаются снова, что учреждение считает «самой честной оценкой работы».
- Реализация правительственной программы «Петербургские каникулы» с 2022 года — создание условий для качественного отдыха и восстановления детей из разных регионов России.
- Интеграция в структуру ГБНОУ «Балтийский берег» — крупнейшего государственного учреждения детского отдыха Санкт-Петербурга, включающего Спортивную школу олимпийского резерва, Городскую станцию юных туристов, Городской центр патриотического воспитания и Городской координационный центр по физкультурно-спортивной работе.

IV. Условия эффективности системы

1. **Единая медицинская служба** трёх лагерей (ДООЛ «Солнечный», «Заря», «Молодежное») с лицензией на медицинскую деятельность — концентрация ресурсов и экспертизы.
2. **Круглогодичное действие** — возможность накопления и сохранения здоровьесберегающего эффекта в течение всего календарного года, а не только в летний сезон.

3. **Природно-климатический потенциал** — расположение в «зоне комфорта» Карельского перешейка, экологически чистая территория, хвойные леса, берег Финского залива.
4. **Программно-методическое обеспечение** — Программа воспитательной работы ДООЛ «Молодежное», разработанная в соответствии с федеральным законодательством, с заложенным модулем «Культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия».
5. **Структурная интеграция** — доступ к ресурсам Спортивной школы олимпийского резерва, Городской станции юных туристов, Городского центра патриотического воспитания — профильные специалисты, мастер-классы, программы.
6. **Инклюзивная направленность** — программа «Доступная среда», адаптированные программы для детей с ОВЗ, квалифицированные педагоги.
7. **Кадровое обеспечение** — профессиональная команда педагогов, вожатых и медицинских работников; система подготовки вожатских кадров через Программу профессионального обучения «Вожатый детских оздоровительных учреждений».

V. Конкурентные преимущества для конкурса «Лучший детский лагерь России — 2026»

Система здоровьесбережения ДООЛ «Молодежное» ГБНОУ «Балтийский берег» соответствует критериям оценки Всероссийского конкурса по ключевым блокам:

Блок конкурса	Соответствие
Обеспечение безопасности	Круглосуточная охрана, видеонаблюдение, лицензированный медцентр 24/7, изолятор с отдельными входами
Оздоровление детей	6-разовое питание, галотерапия, аэрофитотерапия, кислородные коктейли, фиточай, природно-климатические факторы Финского залива
Условия для детей с ОВЗ	Программа «Доступная среда», адаптированные программы, инклюзивные смены, специалисты с коррекционным образованием
Инфраструктура	700 м ² спортзал, 1000 м ² уличная площадка, трамплинный комплекс, танцевальный зал, сауна, палаточный городок, клуб-кинозал
Кадровое обеспечение	Единая медицинская служба с лицензией, педагоги-психологи, специалисты по инклюзии, система подготовки вожатских кадров
Востребованность	Работа с 1948 года, программа «Петербургские каникулы»,

Блок конкурса	Соответствие
---------------	--------------

	возврат детей
--	---------------

	Данная система представляет здоровьесбережение в ДООЛ «Молодежное» не как набор отдельных процедур, а как сквозной принцип организации всей жизни лагеря — от медицинского осмотра при заезде до формата вечернего огонька, от шестиразового питания до туристского похода по Карельскому перешейку. Каждый режимный момент работает на здоровье ребёнка.
--	---