

1. Информационная карта ………………………………… 3стр.
2. Пояснительная записка …………………………………. 4 стр.
3. Новизна, отличительная особенность ………………………. 5 стр.
4. Цели и задачи ………………………………... 6 стр.
5. Содержание, формы и средства реализации программы …... 6 стр.
6. Образовательные технологии и события программы ……... 8 стр

7. Критерии и способы оценки качества реализациипрограммы..9 стр.

8. Механизм реализации программы ……………………….. 9 стр.

9. Система контроля за реализацией программы ……………… 10 стр.

10. Ожидаемые результаты ………………………………… 10 стр.

11. Методическое обеспечение ………………………………… 11 стр.

12. Педагогическое условие ………………………………… 11 стр.

13. Материально- техническое обеспечение ………………….... 11 стр.

14. Планирование дел смены на 21 день ……………………. 12 стр.

15**.** Источники ………………………………….. 16 стр.

16. Приложение

«Режим дня» ………………………………….. 17 стр.

«Законы санатория» ….…... .………………………….. 18 стр.

**Информационная карта программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Полное название программы** | **«Золотой компас»** |
| **Цель программы** | Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, формирование осознания ценности истории и культуры нашей страны. |
| **Направления деятельности** | Туристско-краеведческое, оздоровительное, гражданско-патриотическое, творческое. |
| **Краткое содержание программы** | В ходе заезда подростки станут участниками серий образовательных площадок, на которых им предстоит овладеть базовыми туристскими навыками, познакомиться с основами пешего туризма, научиться разводить костры, ставить палатки, оказывать первую помощь.  Применить полученные знания, получить туристский опыт ребята смогут во время пешего похода по местам, раскрывающим удивительные природные особенности местности санатория «Толпар".  Программа строится от легкого к сложному, ребята углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и практики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Практические занятия и тренировочные походы строятся так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. В воспитании грамотного туриста большое значение имеет разбор походов. После каждого похода на вечерней свечке уделяется время для обсуждения его итогов. |
| **Авторы программы** | Старший воспитатель ГАУЗ РБ ДПС «Толпар» Бирский филиал Миндиярова Г.Г., социальный педагог Судак Е.Г., воспитатель Кринова М.П. |
| **Название организации (ведомства), проводящей лагерь** | Государственное автономное учреждение здравоохранения  Республики Башкортостан Детский противотуберкулезный санаторий «Толпар» Бирский филиал |
| **Телефон, T-mail** | 8 (34784)26827 Birskiifilial@mail.ru |
| **Адрес реализации программы** | ГАУЗ РБ ДПС «Толпар», 452475 Старопетровский сельсовет, село Старопетрово, ул. Кооперативная, 32 |
| **География участников** | Дети 7-17 лет Республики Башкортостан и других регионов. |
| **Количество участников в смене** | 125-145 |
| **Количество смен** | 3 смены |
| **Кадры** | Педагоги и медицинские работники Бирского филиала санатория «Толпар» |
| **Условия размещения участников** | Корпус санатория |
| **Официальный язык программы** | Русский язык |
| **Источники финансирования** | Средства из бюджета РБ, реализация путевок |

**Пояснительная записка.**

Большую помощь в воспитании подростков, реализации их потребности в самостоятельности, активном образе жизни может оказать организация туристической деятельности в детском санатории. Для отдыха подростков можно выделить следующие формы организации туристической деятельности в условиях санатория: прогулка, поход, экспедиция, туристическая тропа (экологическая тропа), туристические соревнования, туристическое ориентирование. При проведении данных форм организации туристической деятельности подростки могут раскрыть в себе что-то новое, полностью раскрыться перед сверстниками как личность, получить новые знания, навыки и умения. Для педагога это отличный способ выявить потенциальных лидеров группы, сплотить коллектив.

Для детей туризм – способ активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенного образа жизни. Во время похода ***воспитательная задача*** решается воздействием на каждого участника со стороны коллектива. Длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость, волевые качества ребенка, а также воспитывает коллективизм, взаимовыручку и дружелюбие.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и ***образовательная*** – закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, географии и т.д., теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

***Оздоровительная задача*** решается при правильном прохождении маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

С ***социальной*** точки зрения и ***реабилитации***, туризм создает среду полноценного общения, в которой человек с проблемами взаимодействует с разными людьми, устанавливает социальные контакты и имеет возможность выполнять различные социальные роли.

Туризм предоставляет все возможности для развития личности. Гуманитарное значение туризма не только в его познавательности, но и в мирной направленности, в интеллектуально-воспитательном воздействии на личность.

Программа «Золотой компас» туристско-краеведческой направленности разработана с учетом специфики работы ГАУЗ РБ ДПС «Толпар» и составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

**Новизна** программы проявляется в том, что формирует у детей простейшие туристские навыки по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса, и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т.д.) в условиях санаторной смены.

**Отличительной особенностью** данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми,

является комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях детского санатория, дает возможность осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а, может быть, и жизненный путь.

Программа строится от легкого к сложному, ребята углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и практики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Практические занятия и тренировочные походы строятся так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. В воспитании грамотного туриста большое значение имеет разбор походов. После каждого похода на вечерней свечке уделяется время для обсуждения его итогов.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития, через туристскую деятельность, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития.

**Задачи:**

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;

- научить основам туристской техники и ориентирования, доврачебной медицинской помощи, умений и навыков в работе с картой, выживания в экстремальных условиях, углубление знаний дополняющих школьную программу;

- воспитывать чувства товарищества, коллективизма, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде через учебно-тренировочные походы;

- развить силу, выносливость, координацию движений, в соответствии с их возрастными и физическими возможностями посредством участия в соревнованиях;

- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Содержание, формы и средства реализации**

**туристско-краеведческой программы**

**«Золотой компас»**

Программа рассчитана на период с мая по август. По продолжительности программа является краткосрочной (в течение санаторной смены, 21 день). Реализация программы возможна с помощью обеспечения педагогическими кадрами, организации качественного питания и медицинской помощи.

Содержание программы доступно и интересно как детям, так и взрослым:

**Техника туризма.**

Опасности в туризме, мнимые и действительные. Преодоление естественных препятствий. Преодоление крутых склонов. Узлы и их применение. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Виды костров.

**Топография и ориентирование.**

Топографические знаки, спортивные знаки. Работа с компасом. Азимутный уход. Поиск КП. Способы ориентирования по местным признакам.

**Краеведение.**

Родной край, его природные и туристические возможности. Организация и проведение походов и экскурсий, техника безопасности в походе.

**Основы гигиены и первая медицинская помощь.**

Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы:

- проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры;

- краеведческо-экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины, познавательно-развлекательные вечера);

- мастер-классы.

**Здоровье сберегающие технологии.**

1. Соблюдение режима дня (регулярное питание, дневной и ночной сон и т.д.).

2. Проведение утренней зарядки. Зарядка проводится под музыкальную композицию в танцевальной форме.

3. Спортивные секции и занятия. Соответствие физической нагрузки возрастным особенностям ребенка и группе здоровья.

4. Необходимый и рационально организованный двигательный режим (тропа здоровья, подвижные игры, экскурсии, походы).

5. Контроль соответствия одежды и обуви на детях погодным условиям, наличие головных уборов в солнечную погоду.

**Детское самоуправление.**

Детское самоуправление- форма организации жизнедеятельности коллектива, обеспечивающая развитие у подростков самостоятельности в принятии решений для достижения групповых целей.

Работа детского самоуправления зарождается в первые минуты нахождения детей в отряде-это так называемая помощь воспитателям: собрать отряд, помощь в младших отрядах, помощь в столовой, сбор предложений по составлению правил отряда.

Детское самоуправление формируется на второй день смены. Им предоставляется полная свобода идей, решений за исключением режимных моментов.

В итоговый период детям выделяется один день полностью в их распоряжение. Дети из своей среды назначают воспитателей и другой персонал санатория. Педагогический коллектив постоянно находится рядом с детьми, в качестве наблюдателей или участников в качестве детей. Педагогический коллектив после этого дня делает работу над ошибками.

**Объединения дополнительного образования и мастер-классы.**

Наличие кружков прикладного творчества, музыкального, спортивного направления для организации выставки поделок «Наши умелые ручки», показа арт-объектов.

Мастер-классы по разжиганию костров, вязанию узлов, установки палатки, оказанию первой медицинской помощи, стрельбы из пневматической винтовки, ведению радиорепортажей.

**События программы**

В течение заезда ведется конкурентная борьба за обладание **«Золотым компасом»**. Это рейтинговая система оценки накопительного типа, которая отражает прилежание детей, их творческий потенциал, поведение и соблюдение режима дня. В основе рейтинговой системы контроля пациентов лежит комплекс мотивационных стимулов, среди которых своевременная и систематическая оценка результатов труда детей в соответствии с их реальными достижениями, система поощрения активных отрядов.

Основная цель рейтинговой системы в филиале: повысить ответственность школьников за выполнение режима дня, правил поведения.

В ГАУЗ РБ ДПС «Толпар» рейтинговая оценка опирается на:

- принцип обеспечения объективности и полноты информации. Предусматривает сведение до минимума элемента субъективизма в оценке качества работы.

- принцип открытости доступа к информации. Информация обрабатывается воспитателями совместно с детьми и размещается в таблице рейтинга. Полученные результаты обсуждаются на отрядных и общих линейках с пациентами, на педагогических советах.

Для того чтобы завоевать «Золотой компас», необходимо в течение недели набрать как можно больше баллов. Система баллов приводится ниже.

1. Выполнение распорядка дня (включается порядок в комнатах и на закрепленной территории, прием лечебных процедур и т.д.) -5-ти балльная шкала.

2. Нормы поведения - 5-ти балльная шкала.

3. Грубые нарушения правил поведения в санатории - «-5» баллов за каждое нарушение.

4. Активность в общесанаторском мероприятии:

1 место – 10 баллов

2 место – 9 баллов

3 место – 8 баллов

4 место – 7 баллов

(неучастие в мероприятии – 0 баллов).

5. Помощь сотрудникам - дополнительный балл.

6. Бонус от воспитателей других отрядов - по 1 баллу на каждый отряд, кроме своего.

7. Бонус от старшего воспитателя - всего 4 балла (как «+», так и «–»).

8. Другое - дополнительный балл.

Подсчет баллов проводится ежедневно перед вторым ужином, и результат вывешивается на отрядном стенде. Общая таблица результатов отмечается в специальной таблице на первом этаже в холле. По итогам оценок за неделю отряду, получившему наибольшее количество баллов, на общей линейке вручается переходящий символ. Отряд, обладающий им, имеет право на дополнительные поощрительные мероприятия. Список мероприятий приводится ниже:

1. Ночной поход с воспитателем на санаторское озеро. От 125 баллов.

2. Просмотр видеофильма после отбоя (перед выходными). От 100 баллов.

3. Дискотека для отряда, распорядком дня не предусмотренная. От 80 баллов.

4. Дневной поход за территорию санатория. От 80 баллов.

5. Концертная программа от воспитателя отряда. От 100 баллов.

6. Вечерняя «свечка» до 24.00. От 100 баллов.

7. Другое

**Критерии и способы оценки качества реализации программы**

1. Основным критерием оценки качества реализации программы это, конечно же, желание детей еще раз принять участие в данной программе. Для этого в итоговый период проводится анкетирование участников программы «Отзыв о санатории», где дети отмечают мероприятия, которые больше всего понравились и указывают своё желание приехать в санаторий и принять участие в программе.

2. Второй критерий – это насколько программа стала интересной и легкой в реализации педагогов. Для оценки данного критерия по окончании смены проводится методическое объединение педагогов санатория.

3. Следующий критерий - увеличение интереса детей и взрослых к туризму и краеведению. Данный критерий оценивается путем наблюдения в течение смены.

4. Критерий оценки сплоченности детского коллектива. Для оценки данного критерия проводится социометрия. Социометрия - метод исследования межличностных отношений (формальных, и неформальных, эмоциональных и деловых) в малых группах, коллективах, организациях.

**Механизм реализации программы**

**Организационный период (1-3 день смены)**

-формирование отрядов;

-знакомство детей друг с другом, с новым социумом, входная диагностика;

-проведение конкурсов, игр, мероприятий на сплочение коллектива, на раскрытие интересов и потребностей детей для более качественной корректировки смены;

-выборы органов детского самоуправления в отряде, оформление имиджа отряда;

-адаптация детей к выполнению распорядка дня и соблюдению санитарно-гигиенических норм, предъявление единых психолого-педагогических требований.

**Основной период (4-19 день смены)**

**-**реализация смены, кружковых, творческих и спортивных программ;

-проведение отрядных и межотрядных дел, отрядных сборов и свечек, общелагерных мероприятий;

-реализация минипроектов, идей, выработанных детьми во время смены.

**Заключительный период (20-21 день смены)**

-закрытие смены, проведение заключительных мероприятий, выходная диагностика;

-оформление и описание результатов.

Каждый день смены делится на три временных периода, в которых участники имеют возможность заниматься всеми видами деятельности:

**1.** 9.30-13.00

**2**. 17.00-19.30

**3**. 20.00-22.00

**В первом временном отрезке** отряд согласно расписанию принимает лечение, занимается в детских объединениях, спортивных секциях, мастер-классах. Ведется работа по подготовке к вечерним общим мероприятиям.

**Во втором временном отрезке** проводятся общие мероприятия как подготовленного, так и неподготовленного характера.

**В третьем временном отрезке** ведется индивидуальная работа с детьми и работа с разновозрастными группами дополнительного образования, проводятся отрядные «свечки».

**Система контроля за реализацией программы**

*На уровне заведующей Бирского филиала санатория:*

- ежедневный отчет о проведенных мероприятиях;

-отчет о реализации программы по итогам каждой смены и по окончании сезона летней оздоровительной работы;

-фотоотчет о работе санатория;

- подготовка конкурсных материалов для участия в республиканских смотрах-конкурсах организаций отдыха и оздоровления детей.

*На уровне старшего воспитателя:*

-планерки с воспитателями;

-ежедневный отчет о проведенных отрядных мероприятиях;

- фотоотчет о работе отрядов.

По результатам контроля составляется рейтинговая таблица, которая позволит оценить работу каждого воспитателя.

**Ожидаемые результаты**

По итогам участия в программе подростки расширят знания в области туристического краеведения, истории и культуры Башкортостана. Получат прикладные навыки в разных сферах туризма: знание топографии и ориентирования, организация туристского быта.

Приобретённый опыт поможет подросткам организовывать пеший поход для сверстников и своей семьи. Игровая модель смены будет способствовать не только получению профильных знаний и умений, но и приобретению опыта работы в команде, формированию таких личностных характеристик как смекалка и сноровка, концентрация внимания и скорость реакции,

самостоятельность, ответственность; принятию духовно-нравственных ценностей, таких как активная гражданская позиция, патриотизм.

По итогам программы лучшим участникам будет вручён индивидуальный сертификат, свидетельствующий об участии в программе. По итогам проведённых мероприятий и конкурсов победители будут награждены грамотами.

**Методическое обеспечение.**

1. Наличие программы санатория, планов работы отрядов, плана-сетки.
2. Должностные инструкции всех участников процесса.
3. Проведение установочного семинара для всех работающих в течение санаторной смены.
4. Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.
5. Проведение ежедневных планёрок.
6. Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.

**Педагогические условия.**

1. Отбор педагогических средств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, способствующих успешной самореализации детей.
2. Организация различных видов деятельности.
3. Добровольность включения детей в организацию жизни санатория.
4. Создание ситуации успеха.
5. Систематическое информирование о результатах прожитого дня.
6. Организация различных видов стимулирования.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий.
2. Туристическое снаряжение.
3. Материалы для оформления и творчества детей.
4. Наличие канцелярских принадлежностей.
5. Аудиоматериалы и видеотехника.
6. Призы и награды для стимулирования.

**Планирование дел смены на 21 день.**

**Утро – время от завтрака до обеда**

**День – время от полдника до ужина**

**Вечер – время от ужина до второго ужина**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание смены** |
| **1 день** |
| **утро** | Заезд детей. Распределение по отрядам. Расселение. Инструктаж по технике безопасности. |
| **день** | Экскурсия по санаторию. Игры на знакомство в отрядах. |
| **вечер** | Танцевально-развлекательная программа «Мама, папа, я в «Толпаре». |
|  | **2 день** |
| **утро** | Выбор актива отряда. Имидж отряда. |
| **день** | Торжественное открытие смены. Концерт воспитателей. |
| **вечер** | Танцевально-музыкальный вечер «Здравствуй друг». |
|  | **3 день** |
| **утро** | Экскурсия «Путешествие по окрестностям «Толпара». |
| **день** | Вертушка «Туристическая кругосветка». |
| **вечер** | Отрядные огоньки. |
|  | **4 день** |
| **утро** | Конкурс рисунков на асфальте «Открытка для друзей». |
| **день** | Музыкально-танцевальный конкурс «Новые имена». |
| **вечер** | Подготовка к «Зарнице». |
|  | **5 день** |
| **утро** | Игра «Поиск флага». |
| **день** | Смотр строя и песни. |
| **вечер** | Военно-патриотическая игра «Зарница». |
|  | **6 день** |
| **утро** | Мастер-класс по оказанию I мед. помощи и по стрельбе из пневматического ружья. |
| **День** | Познавательная игра «Что? Где? Когда?» (на туристическую и краеведческую тему). |
| **вечер** | Подведение итогов Компаса |
|  | **7 день** |
| **утро** | Мастер-класс по завязыванию узлов. |
| **день** | Познавательно- развлекательное шоу «Вечера в «Толпаре» |
| **вечер** | Обучение в мастерских. |
|  | **8 день** |
| **утро** | Мастер-класс по разведению костров. |
| **день** | Вечер музыки «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». |
| **вечер** | Мастер-класс по стрельбе из пневматического ружья. |
|  | **9 день** |
| **утро** | Мастер-класс по установке палатки. |
| **день** | Спортивные состязания «Толпариада». |
| **вечер** | Обучение в мастерских. |
|  | **10 день** |
| **утро** | Мастер-класс по радиорепортажам . |
| **день** | Спортивно - туристический квест «Тропа туриста». |
| **вечер** | Подведение итогов Компаса |
|  | **11 день** |
| **утро** | Игра «День наоборот» |
| **день** | Соревнование «Кубок вызова» (взрослые против детей). |
| **вечер** | Обучение в мастерских. |
|  | **12 день** |
| **утро** | Мастер-класс по спортивному ориентированию. |
| **день** | Конкурс-проект Арт- объектов. |
| **вечер** | Фото-вертушка (отрядное мероприятие) |
|  | **13 день** |
| **утро** | Конкурс поделок «Я оставлю вам на память». |
| **день** | Подготовка к туристическому слету. |
| **вечер** | Туристический слет. |
|  | **14 день** |
| **утро** | Обучение в мастерских. |
| **день** | Турнир «Туристический привал». |
| **вечер** | Поэтапная эстафета. |
|  | **15 день** |
| **утро** | Конкурс рисунков «Рисуем Родину». |
| **день** | Конкурсная программа «Лидер дня». |
| **вечер** | Подведение итогов Компаса. |
|  | **16 день** |
| **утро** | День добрых дел. Трудовой десант. |
| **день** | Коммуникативный вечер «Перекресток стилей». |
| **вечер** | Подведение итогов вечера «Аукцион» |
|  | **17 день** |
| **утро** | Обучение в мастерских. |
| **день** | «Ника санатория» - лучший фильм о путешествии. |
| **вечер** | Презентация фильма. |
|  | **18 день** |
| **утро** | Подготовка к походу. |
| **день** | Поход «Мы в такие шагали дали…». |
| **вечер** | Поход «Мы в такие шагали дали..». |
|  | **19 день** |
| **утро** | День самоуправления. Экологический десант. |
| **день** | Игра от детского совета. |
| **вечер** | Подведение итогов Компаса. |
|  | **20 день** |
| **утро** | Подготовка к закрытию смены. Репетиция. |
| **день** | Торжественное закрытие смены  Итоговый концерт |
| **вечер** | Прощальный костер. Прощальная дискотека «Путешествие свершилось». |
|  | **21день** |
| **Утро** | Подготовка комнат к сдаче. |
| **День** | Отъезд детей. |
| **вечер** | Подведение итогов смены. |

**Источники**

***Нормативные документы:***

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»;
2. Конституция РФ;
3. Конституция РБ;
4. «Развитие образования в РБ 2013-2025гг.»
5. «Развитие Здравоохранения в РБ 2015-2020»;
6. Стратегия развития системы отдыха и оздоровления детей в РБ 2016-2020гг.
7. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г. № 124-ФЗ.
9. Республиканская программа «Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения».
10. СанПиН 2.4.3259-15 от 01.09.2015 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

***Электронные ресурсы:***

1. Особенности организации детского туризма: безопасность и качество оказываемых услуг.- kp.ru.>Гид потребителя >Путешествия.

2. Задачи детского туризма.- GlonassTrevel.com>Детский туризм.

3. Туризм в детском оздоровительном лагере.-bstudy.net>ozdorovitelnom-lagere.

***Литература:***

# 1. Григоренко Ю.Н. Кипарис-3. Планирование и орга­низация работы в детском оздоровительном лагере. — М., 2004.

# 2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТ, 2008.

3.Константинов Ю.С. Митрахович С.С. Туристко-краеведческая деятельность. М: ФЦДЮТ, 2008.

4. Куликов В.М. Школа туристских вожаков. М: Владос, 2005.

5. Копилка вожатских премудростей. Методическое пособие. — М., 2003.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**РЕЖИМ ДНЯ ГАУЗ РБ ДПС «Толпар»**

**Бирский филиал**

**(летний период)**

7.30 – 7.40 – подъем

7.40 – 8.00 – утренняя зарядка

8.00 – 8.30 – гигиенические процедуры

8.30 – 8.50 – завтрак

8.50 – 9.15 – уборка в комнатах

9.00 – 13.00 – лечебные процедуры, отрядные мероприятия

9.15 – 9.40 – тропа здоровья

9.40 – 10.00 – отрядное планирование

10.00 – 10.10 – второй завтрак

13.00 – 13.30 – обед

13.30 – 15.30 – тихий час

15.30 – 15.45 – уборка в комнатах

15.45 – 16.30 – подготовка к общесанаторному мероприятию

16.30 – 16.50 – полдник

16.50 – 18.30 – общесанаторное мероприятие

18.30 – 19.30 – прогулка, подвижные игры на свежем воздухе

19.30 – 20.00 – ужин

20.00 – 21.40 – прогулка, занятия по интересам

21.40 – 21.50 – подведение итогов дня, подсчет баллов по рейтинговой системе «Золотой компас»

21.50 – 22.00 – второй ужин

22.00 – 22.30 – гигиенические процедуры

22.30 – сон

**Законы санатория.**

1. **Закон «Наше имя-отряд!»** Отряд живет и работает по программе лагеря и режиму дня.
2. **Закон «Здоровый образ жизни!»** Береги свое здоровье.
3. **Закон «Чистота и красота».** Соблюдай личную гигиену, содержи личные вещи и полученное имущество санатория в чистоте и порядке. Относись бережно к имуществу санатория.
4. **Закон «Уважение».** Если хочешь, чтобы уважали тебя, относись с уважением к другим.
5. **Закон «Территория».** Без разрешения не покидай санатория. Будь хозяином своего санатория и помни, что рядом соседи: не надо мешать друг другу.
6. **Закон «Зелень».** Ни одной сломанной ветки. Сохраним наш санаторий зеленым!
7. **Закон «Правая рука».** Если воспитатель поднимает правую руку – все замолкают.
8. **Закон «Рука молчания»**. Если человек поднимает руку, ему необходимо сообщить людям что-то очень важное, поэтому каждому поднявшему руку – слово!
9. **Закон «За свой отряд».** Всегда и везде старайся стоять за честь отряда. Никогда не компрометируй его в глазах окружающих. Поскольку от каждого зависит, каков будет отряд, то приложи все силы для его улучшения.
10. **Закон «00».** Время дорого у нас: берегите каждый час.  
    Чтобы не опаздывать, изволь выполнять закон 00.
11. **Закон «Распорядок дня».** Никому в санатории нельзя нарушать распорядка (опаздывать на зарядку, общесанаторные сборы, находиться на территории в тихий час)
12. **Закон «Мотор».** Долой скуку!
13. **Закон «Выносливость».** Будь вынослив.
14. **Закон «Дружба».** Один за всех и все за одного! За друзей стой горой!
15. **Закон «Творчество».** Творить всегда, творить везде, творить на радость людям!