

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное учреждение Калужской области «Центр
организации детского и молодёжного отдыха «Развитие»

Утверждено Директор ГАУ КО «Центр «Развитие»



Денисова Е.Н.

29 МАЙ 2026

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
«Я ЧУВСТВУЮ»

Автор программы:

Мирошкина Лилия Андреевна

г. Калуга, 2026

Информационная карта программы «Я чувствую»	
Полное название программы	Комплексная творческо-просветительская программа «Я чувствую»
Цель программы	Создание условий для развития эмоциональной устойчивости, навыков самовыражения и экологичного общения у детей и подростков, а также укрепление их психологического здоровья через игровые, образовательные и творческие форматы.
Направления деятельности	1. Творческо-просветительское; 2. Спортивно-оздоровительное; 3. Нравственно-эстетическое; 4. Досуговое; 5. Художественно-творческое.
Количество и возраст участников	310 человек 12–17 лет
Сроки реализации	14 дней
Краткое содержание программы	Программа построена вокруг легенды о «Лаборатории чувств», где участники становятся юными исследователями эмоций. Их миссия восстановить утерянный «Эмоциональный код», состоящий из 8 элементов (учебных блоков). Каждый день смены – это новый уровень лаборатории, включающий теоретическую подготовку (учебная программа), практические испытания (дневные мероприятия), командные экзамены (вечерние мероприятия) и рефлекссию

	(свечка). Ключевая идея: «Понять себя – значит научиться понимать других». В рамках программы планируется проведение: • Тематических образовательных блоков («Я и моё окружение», «Эмпатия», «Мысли и чувства», «Конфликтология», «Этикет», «Методы коммуникации» и др.); • Творческих мастер-классов и спортивных секций; • Дневных и вечерних мероприятий разной направленности; • Спортивных игр и эстафет.
Ожидаемые результаты	1. Повышение уровня эмоциональной устойчивости и снижение тревожности участников; 2. Освоение навыков эффективной коммуникации и экологичного общения; 3. Развитие эмпатии, самопонимания и навыков самовыражения; 4. Формирование умения работать в команде и разрешать конфликты конструктивно; 5. Приобретение опыта публичных выступлений и самопрезентации; 6. Создание участниками личного «Атласа чувств» как инструмента для дальнейшего саморазвития.

ФИО автора, телефон, адрес электронной почты	Мирошкина Лилия Андреевна, +7 (910) 527-86-25, 5aprel2014@gmail.com
--	---

Пояснительная записка

Современный мир предъявляет к подросткам высокие требования: успеваемость, социальная активность, конкуренция. В погоне за достижениями многие молодые люди теряют контакт со своими чувствами, что приводит к росту тревожности, эмоциональной нестабильности и трудностям в общении. Особенно остро эта проблема стоит в подростковом возрасте (12–17 лет), когда формируется идентичность и закладываются основы эмоционального интеллекта.

Приоритетом государственной политики в области воспитания является создание условий для гармоничного развития личности, укрепления психологического здоровья и формирования навыков конструктивного взаимодействия. Летний оздоровительный лагерь – это уникальная площадка, где в неформальной, игровой обстановке можно не только отдохнуть, но и приобрести жизненно важные навыки.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена:

- Ростом числа подростков, испытывающих трудности в общении и эмоциональной саморегуляции;
- Необходимостью профилактики тревожных состояний в подростковой среде;
- Потребностью в создании безопасного пространства для самовыражения и личностного роста;
- Запросом общества на формирование у молодёжи навыков экологичного общения и эмоциональной грамотности.

Уникальность программы заключается в интеграции образовательного, творческого и оздоровительного компонентов в единую сюжетно-ролевую игру. Участники не просто посещают занятия они проживают историю, в которой каждый элемент программы является частью большой миссии.

Основные цели и задачи программы.

Цель: создание условий для развития эмоциональной устойчивости, навыков самовыражения и экологичного общения у детей и подростков, а также укрепление их психологического здоровья.

Задачи:

- Создание условий для самореализации личности через включение в разнообразные виды деятельности;
- Формирование и развитие навыков эффективной коммуникации и взаимодействия в коллективе;
- Развитие эмоционального интеллекта: умения распознавать, понимать и управлять своими эмоциями;
- Обучение конструктивным стратегиям разрешения конфликтов;
- Укрепление здоровья детей через освоение принципов здорового образа жизни и психогигиены;
- Формирование личностных качеств: эмпатии, толерантности, ответственности, взаимовыручки;
- Приобщение к творческим и интеллектуальным формам развития через кружковую деятельность;
- Создание условий для снижения уровня тревожности и формирования позитивного самовосприятия.

Содержание программы.

Легенда смены: «Лаборатория "Я чувствую": Эмоциональный код»

В мире, где технологии развиваются стремительно, люди всё чаще теряют навык живого общения. Учёные обнаружили, что эмоции и чувства можно описать универсальным «Эмоциональным кодом» – формулой, которая помогает людям понимать себя и других, строить гармоничные отношения и сохранять психологическое здоровье.

Код был утерян много лет назад, но его фрагменты сохранились в разных «эмоциональных измерениях». Лагерь «Я чувствую» – это секретная «Лаборатория чувств», где собрались юные «исследователи эмоций»

(участники смены). Их миссия – восстановить Эмоциональный код, пройдя через 14 «уровней» лаборатории.

Каждый день смены – это новый уровень, на котором участники:

- **Изучают теорию** (учебные блоки) – знакомятся с элементами кода;
- **Проводят эксперименты** (дневные мероприятия) – применяют знания на практике;
- **Проходят испытания** (вечерние мероприятия) – демонстрируют командные результаты;
- **Анализируют данные** (свечка) – рефлексировать и записывают выводы в «Дневник исследователя».

В конце смены участники собирают полный Эмоциональный код и получают звание «Хранителей эмоционального равновесия», а также создают личный «Атлас чувств» – путеводитель по своему внутреннему миру.

Учебная программа (элементы Эмоционального кода)

Учебная программа реализуется в течение 8 дней (по 2 учебных блока в день: утренний и дневной).

№	Элемент кода (учебный блок)	Содержание
1	«Я и моё окружение»	Знакомство с собой, своими границами, ролями в социуме. Влияние окружения на личность. Формирование позитивного самовосприятия.
2	«Эмпатия»	Развитие способности понимать чувства других. Активное слушание. Невербальная коммуникация. Умение поставить себя на место другого.
3	«Мысли и чувства»	Связь между мыслями и эмоциями.

№	Элемент кода (учебный блок)	Содержание
		Когнитивные искажения. Работа с тревожностью. Техники саморегуляции.
4	«Умею устанавливать контакт, вести диалог и достигать своих целей через общение»	Навыки эффективной коммуникации. Ассертивность. Переговоры. Отстаивание своих границ без конфликта.
5	«Конфликтология»	Стратегии поведения в конфликте. Медиация. Поиск компромиссов. Профилактика конфликтов.
6	«Этикет»	Правила поведения в обществе. Деловой этикет. Культура общения. Цифровой этикет.
7	«Методы исследования в социологии»	Основы социологических исследований. Опросы, анкетирование, интервью. Анализ данных.
8	«Методы коммуникации»	Вербальные и невербальные методы общения. Публичные выступления. Самопрезентация.

Дневные мероприятия (эксперименты)

Дневные мероприятия направлены на практическое применение полученных знаний и командное взаимодействие.

День	Название	Краткое описание
------	----------	------------------

День	Название	Краткое описание
1	Командообразование	Игры и тренинги на знакомство, сплочение, выявление лидеров.
2	Командообразование	Продолжение работы над командным духом, подготовка к линейке открытия.
3	«Выходим на новый уровень»	Квест на территории лагеря, где отряды проходят станции, связанные с эмоциями.
4	«Древняя битва»	Командная игра на стратегию и взаимодействие.
5	«Космическая ярмарка»	Творческая игра: отряды представляют «товары» (эмоции, качества) на импровизированной ярмарке.
6	«Канцелярский набор»	Творческое задание: из подручных материалов создать «инструменты» для эмоционального развития.
7	«Библиотека междумирья»	Литературно-игровое мероприятие: отряды создают «книги чувств» и презентуют их.
8	«Бесконечная стройка»	Командная игра на построение «башни эмоций» из подручных материалов.
9	«История о тебе»	Творческое мероприятие: отряды создают и показывают истории о себе и своих чувствах.
10	«Замок чувств»	Ролевая игра на сплочение и умение действовать в нестандартной ситуации.
11	«Корпоратив»	Деловая игра: имитация корпоративного

День	Название	Краткое описание
		мероприятия с элементами этикета и коммуникации.
12	«Старый отель»	Квест-детектив: разгадывание тайн «отеля», связанных с эмоциями и прошлым.
13	«Фотокросс»	Творческая фотопрогулка: отряды делают снимки на заданные эмоциональные темы.

Вечерние мероприятия (испытания)

Вечерние мероприятия – это командные «экзамены», где отряды демонстрируют свои навыки и творческие способности.

День	Название	Краткое описание
1	Представление смены	Презентация педагогического отряда, знакомство с легендой смены.
2	Представление отрядов	Каждый отряд представляет себя, свою команду и «элемент кода».
3	«Шоу талантов»	Концертная программа, где участники демонстрируют свои таланты.
4	Отрядное дело	Внутриотрядное мероприятие на сплочение и рефлекссию.
5	«В далёкой-далёкой галактике»	Творческое мероприятие на тему космоса и эмоций.
6	«Творчество во имя любви»	Концерт, посвящённый теме любви, дружбы и принятия.

День	Название	Краткое описание
7	«Гостиные»	Камерные встречи отрядов с приглашёнными гостями (педагоги, психологи).
8	«Самолёт построим сами»	Творческое мероприятие на тему мечты и полёта.
9	Итоговое мероприятие	Промежуточный итог: отряды представляют результаты своих исследований.
10	Коллективное творческое дело	Общелагерное мероприятие, созданное совместными усилиями всех отрядов.
11	«День города»	Ролевая игра: отряды строят свой «город» и презентуют его.
12	«Выборы»	Деловая игра: выборы лидеров, формирование «партий» и предвыборная кампания.
13	«До свидания»	Прощальный концерт, награждение, финальная рефлексия.

Система рефлексии

Ежедневно после вечернего мероприятия проводится **«Свечка»** – время для анализа прошедшего дня. Участники отвечают на вопросы:

- Что нового я узнал о себе сегодня?
- Какие эмоции я испытывал?
- Что помогло мне сегодня?
- Что я могу улучшить завтра?

Все записи вносятся в «Дневник исследователя» – личный блокнот каждого участника, который становится основой для создания «Атласа чувств» в конце смены.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. **Повышение уровня эмоциональной устойчивости** участников, снижение тревожности и эмоционального напряжения.
2. **Освоение навыков эффективной коммуникации** и экологичного общения.
3. **Развитие эмпатии**, самопонимания и навыков самовыражения.
4. **Формирование умения работать в команде** и разрешать конфликты конструктивно.
5. **Приобретение опыта публичных выступлений** и самопрезентации.
6. **Создание участниками личного «Атласа чувств»** – инструмента для дальнейшего саморазвития.
7. **Укрепление психологического и физического здоровья** детей.

Направления программы.

Для решения поставленных задач предусматривается проведение комплекса мероприятий, которые можно условно объединить по следующим направлениям:

Творческо-просветительское	Проведение образовательных блоков, направленных на развитие эмоционального интеллекта, навыков коммуникации и самопонимания.
Спортивно-оздоровительное	Организация спортивных секций, утренней зарядки, подвижных игр на свежем воздухе. Формирование привычек здорового образа жизни.
Нравственно-эстетическое	Мероприятия, способствующие развитию чувства ответственности, честности, заботливости и уважения к себе и другим.

Досуговое	Организация кружковой работы и проведение общелагерных мероприятий. Свободный выбор занятий по интересам.
Художественно-творческое	Формирование у детей «чувства прекрасного», развитие творческих способностей через мастер-классы, концерты, театрализации.

Этапы реализации программы.

1. Подготовительный этап

Цель: подготовка всех необходимых ресурсов и кадров для проведения смены.

Задачи:

- Разработка содержательной части программы;
- Подготовка методических материалов для педагогического состава;
- Подготовка материального обеспечения;
- Ознакомление вожатых и руководителей кружков со специфическими методами реализации программы, «погружение» в ключевую идею и содержательные компоненты.

2. Организационный этап (1–2 день)

Цель: создание необходимых условий для адаптации детей в лагере и в новом коллективе.

Задачи:

- Заезд детей, знакомство друг с другом, сотрудниками лагеря, территорией и режимными моментами;
- Создание в отряде положительного эмоционального настроения, атмосферы взаимоуважения и доверия;
- Формирование временного детского коллектива, выработка правил совместной жизни и безопасности;
- Командообразование;

- Выявление интересов и способностей детей, определение их ожиданий от смены;
- Знакомство с программой и мотивация на активное участие в ней.

3. Основной этап (3–13 день)

Цель: обеспечение безопасного и комфортного отдыха и оздоровления детей в лагере, реализация программы смены.

Задачи:

- Развитие идеи, сюжета программы;
- Организация творческих кружков и спортивных секций;
- Реализация образовательных и воспитательных мероприятий;
- Создание условий для самореализации детей, приобретения ими новых знаний и навыков.

4. Заключительный этап (14 день)

Цель: подведение итогов смены и подготовка детей к отъезду.

Задачи:

- Демонстрация навыков и умений, приобретённых в течение смены;
- Создание комфортных психологических условий для отъезда детей;
- Рефлексия на разных уровнях: дети, вожатые, руководство.

Система стимулирования.

В рамках программы «Я чувствую» действует **балльно-рейтинговая система:** ежедневно отряды получают баллы за участие в мероприятиях, качество уборки и активность. В конце смены подводятся результаты, и поощряются отряды, занявшие 3 призовых места.

Также за активное участие в жизни отряда и лагеря дети могут получить диплом «активиста», а за особые отличия в конце смены награждаются «Хранители эмоционального равновесия» (ребёнок получает грамоту, памятный приз и возможность занести своё имя в «Книгу Хранителей»).

Материально-технические условия реализации программы.

Материально-техническая база для реализации данной программы должна предусматривать:

- Оборудованные помещения для проведения творческих мастерских с возможностью комфортного размещения детей;
- Площадки для проведения различных мероприятий (в т. ч. спортивные площадки для футбола, баскетбола, волейбола, тенниса);
- Спортивный зал со спортивным инвентарём;
- Актальный зал;
- Наличие радиоаппаратуры, фонотеки для проведения общелагерных и отрядных мероприятий;
- Наличие достаточного количества канцелярских товаров и оформительского материала;
- Наличие поощрительных грамот, дипломов, сувениров с символикой лагеря;
- Средства внутренней связи.

Методическое обеспечение:

- Наличие программы воспитательной работы лагеря (с учётом календарного плана мероприятий), программы смены, плана-сетки, планов на день;
- Должностные инструкции всех участников процесса;
- Проведение установочных семинаров для всех работающих в течение лагерной смены;
- Подбор методических разработок в соответствии с планом работы;
- Проведение ежедневных планёров;
- Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.

Педагогические условия:

- Отбор педагогических средств с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, способствующих успешной самореализации детей;
- Организация различных видов деятельности;

- Добровольность включения детей в организацию жизни лагеря;
- Создание ситуации успеха;
- Систематическое информирование о результатах прожитого дня;
- Организация различных видов стимулирования.

Основные технологии и принципы обучения и воспитания.

Принципы:

1. **Принцип комплексности** – сочетание и взаимосвязь оздоровительной, обучающей, воспитательной и досуговой деятельности;
2. **Принцип учёта индивидуальных особенностей** – учёт физиологических и психологических особенностей детей;
3. **Принцип добровольного включения** детей в деятельность;
4. **Принцип многопрофильности деятельности** – обеспечение возможности выбора;
5. **Принцип создания ситуации успеха** – возможность дать каждому ребёнку раскрыть и проявить свой потенциал.

Педагогические технологии:

1. **Технология погружения.** Используется для погружения в тематику смены. Основополагающая идея – создание для участников условий самостоятельно получить знания посредством участия в мероприятиях, проектах, марафонах, коллективного взаимодействия.
2. **Здоровьесберегающие технологии.** Целостная система оздоровительных и профилактических мероприятий: режим дня, полноценное питание, гигиена, рациональная организация труда и отдыха, утренняя гимнастика, занятия спортом, мероприятия на свежем воздухе.
3. **Технология коллективной творческой деятельности (КТД).** Форма организации деятельности группы детей, направленная на взаимодействие коллектива, реализацию и развитие способностей

ребёнка, получение новых навыков и умений, при которой вожатые действуют как старшие помощники и наставники.

4. **Технология проектной деятельности.** Целенаправленная деятельность по определённому плану для решения поисковых, исследовательских, практических задач. Алгоритм: определение тематики, изучение материала, разрешение внутриотрядных конфликтов, презентация результата.
5. **Технология оценивания достижений.** Строится на принципах позитивного оценивания, направлена на стимуляцию развития и достижений. Реализуется через систему лагеря: общелагерный рейтинг, отрядный рейтинг, обратная связь и анализ достижений.

Список литературы.

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Смысл, 2020.
5. Мудрик А.В. Социализация человека. — М.: Академия, 2019.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2021.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2022.
8. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. — СПб.: Речь, 2019.
9. Кулаченко М.П. Учебник для вожатого. — Ростов н/Д: Феникс, 2021.
10. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. — М.: Владос, 2020.

17 августа		18 августа		19 августа		
Время	Активность	Время	Активность	Время	Активность	
9:00-09:45	Завтрак	8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	
		9:00-09:45	Завтрак	9:00-09:45	Завтрак	
10:00-12:00	Заезд Командообразование	10:00-13:00	Командообразование	09:50-10:20	Общий сбор	
12:00 -13:00				10:30-12:50	Отрядное время	
13:00-13:55	Обед	13:00-13:55	Обед	13:00-14:00	Обед	
14:00-16:15	Командообразование	14:00-15:30	Командообразование	14:00-15:40	* Тихий час	
		15:30-16:25	Отрядное время	15:45-16:15	Дневное мероприятие	
16:20-16:45	Полдник	16:25-16:45	Полдник	16:20-16:45	Полдник	
16:45-18:55	Командообразование	16:45-18:00	Подготовка к вечернему	16:50-17:30	Спевка	
		18:00-19:00	Подготовка к линейке	17:30-19:00	Подготовка к вечернему	
19:00-19:55	Ужин	19:00-19:55	Ужин	19:00-19:55	Ужин	
20:00-21:15	Вечернее мероприятие	20:00-21:15	Вечернее меропртиятие	20:00-21:15	Вечернее мероприятие "Шоу	
21:20-21:30	Второй ужин	21:20-21:30	Второй ужин	21:20-21:30	Второй ужин	
21:10-22:15	Отрядное таинство/огонек	21:30-22:15	Свечка/подготовка ко сну	21:30-22:15	Свечка/подготовка ко сну	
22:15-22:30	Тихий отбой	22:15-22:30	Тихий отбой	22:15-22:30	Тихий отбой	
22:30	Отбой, планёрка п/о	22:30	Отбой, планёрка п/о	22:30	Отбой, планёрка п/о	

[illegible]

[illegible]

24 августа		25 августа		26 августа		
Время	Активность	Время	Активность	Время	Активность	
8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	
9:00-09:45	Завтрак	9:00-09:45	Завтрак	9:00-09:45	Завтрак	
09:50-10:20	Общий сбор	09:50-10:20	Общий сбор	09:50-10:20	Общий сбор	
10:30-12:50	Учебная программа	10:30-12:50	Подготовка к итоговому	10:30-12:50	Учебная программа "Этикет"	
13:00-14:00	Обед	13:00-14:00	Обед	13:00-14:00	Обед	
14:00-15:40	Учебная программа	14:00-15:40	Подготовка к итоговому	14:00-15:40	Учебная программа "Этикет"	
15:45-16:15	Дневное мероприятие	15:45-16:15	Дневное мероприятие	15:45-16:15	Дневное мероприятие "Орки"	
16:20-16:45	Полдник	16:20-16:45	Полдник	16:20-16:45	Полдник	
16:50-17:30	Игротека	16:50-17:30	Игротека	16:50-17:30	Игротека	
17:30-19:00	Подготовка к вечернему	17:30-19:00	Подготовка к итоговому	17:30-19:00	Подготовка к коллективному	
19:00-19:55	Ужин	19:00-19:55	Ужин	19:00-19:55	Ужин	
20:00-21:15	Вечернее мероприятие	20:00-21:15	Итоговое мероприятие	20:00-21:15	Коллективное творческое	
21:20-21:30	Второй ужин	21:20-21:30	Второй ужин	21:20-21:30	Второй ужин	
21:30-22:15	Свечка/подготовка ко сну	21:30-22:15	Свечка/подготовка ко сну	21:30-22:15	Свечка/подготовка ко сну	
22:15-22:30	Тихий отбой	22:15-22:30	Тихий отбой	22:15-22:30	Тихий отбой	
22:30	Отбой, планёрка п/о	22:30	Отбой, планёрка п/о	22:30	Отбой, планёрка п/о	

27 августа		28 августа		29 августа		
Время	Активность	Время	Активность	Время	Активность	
8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка	
9:00-09:45	Завтрак	9:00-09:45	Завтрак	9:00-09:45	Завтрак	
09:50-10:20	Общий сбор	09:50-10:20	Общий сбор	09:50-10:20	Общий сбор	
10:30-12:50	Учебная программа "Методы	10:30-12:50	Учебная программа	10:30-12:50	Учебная программа	
13:00-14:00	Обед	13:00-14:00	Обед	13:00-14:00	Обед	
14:00-15:40	Учебная программа "Методы	14:00-15:40	Учебная программа	14:00-15:40	Представление	
15:45-16:15	Дневное мероприятие	15:45-16:15	Дневное мероприятие	15:45-16:15	Дневное мероприятие	
16:20-16:45	Полдник	16:20-16:45	Полдник	16:20-16:45	Полдник	
16:50-17:30	Игротека	16:50-17:30	Игротека	16:50-17:30	Игротека	
17:30-19:00	Подготовка к вечернему	17:30-19:00	Подготовка к вечернему	17:30-19:00	Подготовка к вечернему	
19:00-19:55	Ужин	19:00-19:55	Ужин	19:00-19:55	Ужин	
20:00-21:15	Вечернее мероприятие "День	20:00-21:15	Вечернее мероприятие	20:00-21:15	Вечернее мероприятие	
21:20-21:30	Второй ужин	21:20-21:30	Второй ужин	21:20-21:30	Второй ужин	
21:30-22:15	Свечка/подготовка ко сну	21:30-22:15	Свечка/подготовка ко	21:30-22:15	Свечка/подготовка ко сну	
22:15-22:30	Тихий отбой	22:15-22:30	Тихий отбой	22:15-22:30	Тихий отбой	
22:30	Отбой, планёрка п/о	22:30	Отбой, планёрка п/о	22:30	Отбой, планёрка п/о	

30 августа	
Время	Активность
8:00-9:00	Подъем, зарядка, уборка
9:00-09:45	Завтрак
09:50-12:00	Разъезд