

Лагерь.ru

№ 2/2026

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



НАЧАЛЬНИК РЕСПУБЛИКИ ДЕТСТВА

ЙОГА И ЦИГУН В ЛАГЕРЕ

КАК ПОМОЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РЕБЁНКУ
НЕ РАСПЛАКАТЬСЯ

ШАХМАТЫ — ЦЕННЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЛАГЕРНОЙ
ПРОГРАММЫ

чай с тятёй



КАНАЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**пространство, где вы найдете поддержку
и ответы на вопросы**



- Карточки-рекомендации по актуальным вопросам
- Видео и аудио с экспертными комментариями
- Регулярные вебинары для живого общения и глубокого погружения в темы
- Анонимная консультация психологов через чат-бот



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

страна
для
детей
Благотворительный фонд



**03 КОЛОНКА
ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Шишмакова Е.**
Лето без гаджетов

**04 РАЗГОВОР С ЭКСПЕРТОМ
Коваль С.**
Единая программа
воспитательной работы:
что нового в 2026 году?

07 Фёдорова А.
Куда мы едем: как выбрать
лагерь, не запутавшись
в собственных ожиданиях

**10 ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ
Акунина А.**
Самоуправление в детском
лагере: взгляд руководителя

**12 ЛЮДИ ЛАГЕРЯ
Карсканов С.**
Золотые люди
«золотого города»

**14 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ
Шопина Л.**
Йога и цигун в детском лагере
— не экзотика, а инструмент
гармоничного развития



**18 ЭФФЕКТЫ ЛАГЕРЯ
Филимонов А.
Макаров С.**
Стратегия оранжевого
настроения!

**21 РАЗГОВОР
С ПСИХОЛОГОМ
Петрова З.**
Эмоциональный ребёнок
в лагере. Чем помочь?

**25 РОДИТЕЛИ – ЛАГЕРЬ
Ошкало А.**
Тематика заезда как часть
организационной культуры
лагеря

**27 РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ
Можарова М.**
Три правила, чтобы превратить
ваши детские фотографии
в украшение для стены

**29 ВОЖАТСКИЙ ДНЕВНИК
Арнаут Д.**
Честная обратная связь
с родителем

**31 ЛАГЕРЬ НА ВСЕХ
КОНТИНЕНТАХ
«Сайн байна үү?» —
«Спасибо, у нас всё хорошо!»**



Лагерь.ru

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

№ 2/2026

Редколлегия:

Лукин Олег Сергеевич, начальник управления программ реализации летнего отдыха ГБОУ ДПО г. Москвы «Московский центр воспитательных практик»

Петрова Светлана Геннадьевна,
генеральный директор

ООО «ДТЦ «Пионер»», Санкт-Петербург

Савельева Оксана Петровна, ведущий специалист
по научно-методической работе
ЧУ ДО ПАО ММК «ДООК», г. Магнитогорск,
Челябинская область

Суховейко Галина Станиславовна,
исполнительный директор МОО «СДО», Москва

Тимонин Сергей Юрьевич, директор программ
СДП «Зелёные каникулы», Республика Татарстан

Филимонов Андрей Петрович, директор
ОДООЛ «Остров детства», Тюменская область

Редакция:

Елена Шишмакова, главный редактор

Светлана Лячина, ответсекретарь

Полина Маевская, редактор

Владимир Воробьёв, дизайн и вёрстка

Людмила Асанова, корректор

В номере использованы фото:

студии детских программ «Зелёные каникулы» (г. Казань),

ДООЛ «Остров детства» (г. Тюмень),

ДС «Орловчанка» (Орловская область),

*ООО «Центр развития личности "Академия успеха"» (г. Уфа),
а также фотосток vecteezy.com*

Учредитель:

МОО «Содействие детскому отдыху»

<https://sdorus.ru/>

Издатель:

Издательский дом «Народное образование»

Распространяется бесплатно

в сети <https://sdorus.ru/>

109341 Москва, ул. Люблинская, д. 157, корп. 2

E-mail: narob@yandex.ru

www.narodnoe.org





ЛЕТО

БЕЗ ГАДЖЕТОВ:

ВРЕМЯ, КОТОРОЕ НЕЛЬЗЯ УПУСКАТЬ



**Елена
ШИШМАКОВА,**

главный редактор

ные мероприятия, конкурсы, мастер-классы — всё нужно и будет востребовано.

Позволю себе добавить о важном.

Лето — это не только «восстановление сил» в смысле пассивного отдыха. Для детей, особенно сельских, для тех, кто учится в школах-хозяйствах и агроклассах, лето — это ещё и время труда, когда знания, полученные за партой, органично превращаются в живой опыт. Когда ребёнок вместе с наставником сажает морковь, поливает огурцы в теплице, ухаживает за кроликами или помогает на сенокосе.

Макаренко учил нас: настоящая личность формируется в коллективном, производительном труде, в ощущении «завтрашней радости». Летний лагерь труда и отдыха, ученическая производственная бригада, дежурство на школьной пасеке — вот где эта радость рождается. Дети не просто отдыхают от учёбы, они меняют вид деятельности, но при этом остаются в пространстве созидания.

Министр просвещения РФ Сергей Сергеевич Кравцов при анонсировании в этом году даты летних каникул напомнил о том, что каждому из родителей школьников близко и волнительно: «Летние каникулы — это период восстановления сил, общения с семьёй, новых впечатлений». Создать условия для полноценного отдыха детей — ближайшая задача нашей социально значимой отрасли. Пришкольные лагеря, спортивные

Конечно, нужны и спорт, и игры, и просто релакс с книжкой в гамаке. Но если мы сведём лето только к развлечениям и оздоровлению как к медицинской процедуре, мы упустим уникальную возможность воспитать в ребёнке ответственность, трудолюбие, умение доводить дело до конца.

Поэтому я бы сказала так: давайте поддержим инициативы Министерства просвещения, но добавим к этому макаренковское измерение. Пусть в каждом пришкольном лагере, в каждом детском центре будет место труду. Не труду, как наказанию, а как радостному, нужному делу. Пусть дети своими руками что-то создают, выращивают, ремонтируют. Пусть видят и результат.

Тогда к сентябрю они вернутся не просто отдохнувшими, но и повзрослевшими — в самом лучшем смысле этого слова.

Лагерь.ру





ЕДИНАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ: ЧТО НОВОГО В 2026 ГОДУ?



**Светлана
КОВАЛЬ,**

*Федеральный эксперт,
методист по
воспитательной работе,
руководитель рабочей
группы по разработке
Федеральной программы
воспитательной работы
организаций отдыха детей
и их оздоровления,
Москва*

ПРЕДЫСТОРИЯ: ЗАЧЕМ?

В 2024 году по инициативе депутатов Государственной Думы Министерство просвещения получило поручение разработать и утвердить единую программу воспитательной работы для всех организаций отдыха детей и их оздоровления независимо от формы собственности, ведомственной принадлежности, типа и вида. Программа была необходима для объединения и синхронизации деятельности всех организаций, работающих с детьми (детские сады, школы, организации дополнительного образования, орга-

низации отдыха детей и их оздоровления и др.) в области единой государственной политики воспитания граждан Российской Федерации.

НАЧАЛО СОЗДАНИЯ: КЕМ И КОГДА?

Для разработки проекта единой программы воспитательной работы (далее она получила название «Федеральная программа воспитательной работы организации отдыха детей и их оздоровления») была создана рабочая группа из экспертов — действующих представителей детских

лагерей России. Важно, что все организации были различных типов и видов и что сами эксперты имели многолетний практический опыт разработки и реализации программ. К январю 2025 года первый проект Федеральной программы был готов, и почти три месяца документ проходил общественное обсуждение: редактирование, добавление, сокращение разделов, текстов, различной информации. Изменения в проект программы могли вносить все заинтересованные лица, представители государственных структур и общественных организаций.

Итогом коллективной работы стал текст Федеральной программы воспитательной работы, который был утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2025 № 209.

С 1 апреля 2025 года вступил в силу Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ, закрепив-

ший обязательное требование к организациям отдыха детей и их оздоровления разрабатывать свою программу воспитательной работы на основании Федеральной программы воспитательной работы, а также календарный план воспитательной работы и размещать их на сайте организации.

ЧТО ИЗ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ?

Прежде всего, Программа воспитательной работы – это описание воспитательной системы детского лагеря, его условий и возможностей (ресурсов) в единстве с воспитательной политикой страны и индивидуальным стилем, формами и содержанием мероприятий самого лагеря.

В Федеральной программе четыре основных раздела: общий, целевой, содержательный и организационный. Общий и целевой разделы содержат информацию, необходимую для понимания общих (единых) подходов к воспитанию детей. Разработчиками Федеральной программы были взяты за основу определения из Конституции Российской Федерации, федеральных законов, указов и стратегий, то есть базовые положения, в которых заложены основы государственной политики воспитания подрастающего поколения.

Преимущество детского лагеря (организации отдыха детей и их оздоровления) в том, что в условиях свободного времени ребёнка каникулярный отдых можно наполнить содержанием программы воспитательной работы: увлекательными делами и мероприятиями, тематическими днями и событиями, игровыми занятиями и приключениями. Текст Федеральной программы воспитательной работы представляет собой «энциклопедию», «справочник», «методические рекомендации»

с разнообразными формами отрядных и общелагерных событий, соответствующих направлениям воспитательной работы. Эти направления отражены в блоках и модулях, подчёркивающих государственные приоритеты и авторский подход в программах детских лагерей.

В Федеральной программе воспитательной работы представлено расширенное описание семи инвариантных (обязательных) модулей. Каждый модуль подчёркивает обязательное (а значит, и приоритетное) направление в воспитательной работе с детьми в организациях отдыха детей и их оздоровления. Обязательные модули – это: «Спортивно-оздоровительная работа», «Культура России», «Психолого-педагогическое сопровождение», «Детское самоуправление», «Инклюзивное пространство», «Профори-





ПРОДОЛЖЕНИЕ: КАК ДАЛЬШЕ?

2025 год стал первым годом реализации Федеральной программы воспитательной работы для организации отдыха детей и их оздоровления. Организаторам детского отдыха понадобилось время, чтобы разобраться и понять, чем отличается эта программа, почему в ней есть обязательная инвариантная часть, что из себя представляет тот или иной модуль и как его мероприятия отражаются в календарном плане воспитательной работы. Ввиду такой тщательности необходимо прежде всего провести серьёзный самоанализ воспитательной работы в своей организации, сверить целевые ориентиры и эффективные формы воспитательной деятельности на соответствие государственным приоритетам и ресурсному обеспечению. Это серьёзная методическая работа, которая не ограничивается одним годом. Сейчас, в процессе подготовки к новому летнему оздоровительному сезону, особенно заметны заинтересованность организаций в улучшении программно-методических документов, синхронизация программы воспитательной работы, программы смены и календарного плана воспитательной работы. Впереди предстоит длительная работа по созданию воспитательной системы организаций отдыха детей и их оздоровления, приведение её в соответствие с государственными приоритетами, а также апробация новых современных форм воспитательной работы с детьми разного возраста. Лагерь.ру

ентация», «Коллективная социально значимая деятельность в Движении Первых». Содержание каждого модуля адаптируется к деятельности конкретной организации. Каждый лагерь сам определяет, какие мероприятия и события программы соответствуют тому или другому модулю. То есть направление и название модуля едины со всеми организациями, но каждый из них отражается по-своему в жизнедеятельности лагеря в соответствии с авторским подходом коллектива сотрудников.

Семь модулей являются обязательными в воспитательной системе лагеря. Но есть также вариативные модули, которые каждая организация определяет для себя самостоятельно. Примеры описания таких вариативных модулей: «Экскурсии и походы», «Кружки и секции», «Цифровая и медиасреда», «Проектная деятельность», «Детская дипломатия и международные отношения». Детский лагерь может сам выбрать те вариативные модули, по которым выстраивается его воспитательная система, убавляя или добавляя что-то своё, особенное.

В четвёртом, организационном разделе раскрываются уникальные особенности воспитательной системы конкретного детского лагеря, на которую оказывает влияние всё: от места расположения организации, особенностей территории, инфраструктуры, режима функционирования, количества и состава участников до особенностей корпоративной культуры, традиций и ритуалов.

Таким образом, Федеральная программа воспитательной работы является системообразующим документом, задающим структуру воспитательной системы детского лагеря и векторы развития в соответствии с реалиями времени.

КУДА МЫ ЕДЕМ:



КАК ВЫБРАТЬ ЛАГЕРЬ, НЕ ЗАПУТАВШИСЬ В СОБСТВЕННЫХ ОЖИДАНИЯХ



**Алёна
ФЁДОРОВА,**

руководитель Единого центра
подготовки вожатых
(ООО «Хаглар»),
Санкт-Петербург

Дочь приехала счастливая, но рисовать лучше не стала.
Где обещанный результат?»

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Причина кроется в критериях выбора, когда мы путаем две принципиально разные цели: цель-процесс и цель-результат. Проблема возникает, когда смена уже идёт, а первоначальная логика начинает расходиться с реальностью: ребёнку интересно, но нет большого прогресса, или углублённые тренировки ради высоких достижений вызывают усталость или скуку.

ЛОВУШКА «ХОТИМ ВСЁ И СРАЗУ»

Каждый год работники лагеря в процессе смены сталкиваются с двумя вариантами боли родителя.

Первый: «Мы выбрали лагерь с углублённым иностранным языком. А ребёнок звонит и говорит, что скучно, потому что всё время учёба, а бассейн всего раз в неделю».

Обратный вариант: «Мы выбрали творческий лагерь.

Или вообще есть некое требование, чтобы профессионалы «как-нибудь объединили».

В чём разница двух подходов и почему их трудно совместить за короткий срок смены? Давайте разбираться.

ПРОЦЕСС VS РЕЗУЛЬТАТ

Цель-процесс звучит как: «ребёнку должно быть весело и интересно». Здесь главное — комфорт, увлекательные задания без жёсткой оценки, свобода выбора, много развлечений, движение, смех. Успех измеряется тем, что ребёнок почти не испытывает трудностей или увлёкся темой.

Цель-результат звучит как: «ребёнок должен реально научиться чему-то конкретному, повысить уровень знания или умения». Здесь важны видимые и измеримые достижения, обратная связь от преподавателя, сформированный навык, сертификат. Требуется усердие и преодоление. Успех измеря-

ется тем, что ребёнок после смены чётко знает (умеет) нечто, чего у не было (не умел делать) до.

Обе цели хороши по-своему. Однако один и тот же лагерь редко даёт и то, и другое в равной высокой степени за 21, а тем более за 10—14 дней. Исключения, конечно, бывают. Чаще всего это либо очень дорогие проекты с маленькими группами и сильной командой специалистов, либо результат того, что ребёнок сам горит темой. И даже там компромисс неизбежен: время на результат крадёт ресурсы у свободной игры и наоборот.

Даже если на сайте написано «иностранный язык + море + приключения», внутри почти всегда есть выбор приоритетов: гибкость, свободное участие, отсутствие измеримого результата или много занятий, дисциплина, повторение, оценка успеха. Или это игровые занятия с вожаками для снятия языкового барьера, простые темы — еда,

животные, фильмы (процесс), или это постоянная языковая практика, несколько академических часов с квалифицированными преподавателями, возможно, носителями языка и тестированием на выходе (результат).

Вот ещё несколько примеров, как одно и то же направление может выглядеть по-разному.

Ни один вариант не лучше другого. Они просто разные. И выбирать их нужно под конкретного ребёнка в конкретном возрасте и состоянии.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ЛАГЕРЬ?

последовательность действий:

1
шаг

**Честно
оцениваем
своего ребёнка
и свои ожидания**

Каков сам ребёнок: творит, только если его не заставляют, устаёт и замыкается от жёсткого расписания или в свободной среде ленится, а в понятных границах раскрывается и гордится результатом?

Что сейчас для ребенка важнее: простой отдых после сложного учебного года или сложный вызов и конкретный результат?

Что пугает больше: то, что ребёнку может быть трудно или скучно, или то, что время и деньги будут потрачены впустую и навык не появится?

К каким рискам вы сами внутренне готовы: к тому, что ребёнок не выучит язык, но вдохновится или к тому, что он иногда будет жаловаться, но в конце скажет: «Я умею!»?

2
шаг

**Оцениваем
программу
не по заголовкам,
а по наполнению**

«Иностранный язык каждый день» — это 40 минут игры или 4 академических часа занятий?

«Спортивная смена» — это набор спортивных игр или работа с тренером?

«Творческая лаборатория» — это свободная мастерская или серия мастер-классов по технике?

Для процесса: умеют ли вожатые увлекать, а не заставлять? Есть ли свобода выбора занятий?

Для результата: есть ли у педагогов профильное образование, стаж, предусмотрена ли обратная связь родителями по прогрессу?

3
шаг

**Спрашиваем
про ведущих**



Спорт

Процесс

Зарядка, подвижные игры, эстафеты, футбол «кто хочет». Главное — движение и командный дух

Результат

Ежедневные тренировки по конкретному виду спорта, разбор техники, контрольные нормативы, участие в мини-соревнованиях с призами



Творчество

Процесс

Рисуем пальцами, конструируем из того, что нашли в лесу, делаем коллажи из старых журналов. Важны самовыражение и радость от процесса

Результат

Серия мастер-классов по академическому рисунку, разбор композиции, итоговая выставка с рецензией художника



Наука и технологии

Процесс

Занимательные опыты, сборка простых схем. Цель — зажечь интерес

Результат

Полноценный курс по робототехнике, программирование на Python, работа с оборудованием, создание реально работающего проекта

4
шаг

**Смотрим
на расписание
дня**

Процесс: много отрядных дел, необязательных активностей, свободного времени.

Результат: чётко выделенные крупные учебные блоки, много работы в первой половине дня (пока свежая голова).

«Мы ждали лёгкости, а ребёнка загрузили проектом. Устал, но доволен» — значит, лагерь про результат.

«Мы ждали прогресса в языке, но это был просто разговорный клуб. Разочарованы» — значит, лагерь про процесс.

5
шаг

**Проверяем, что
говорят отзывы**

ЧТО В ИТОГЕ?

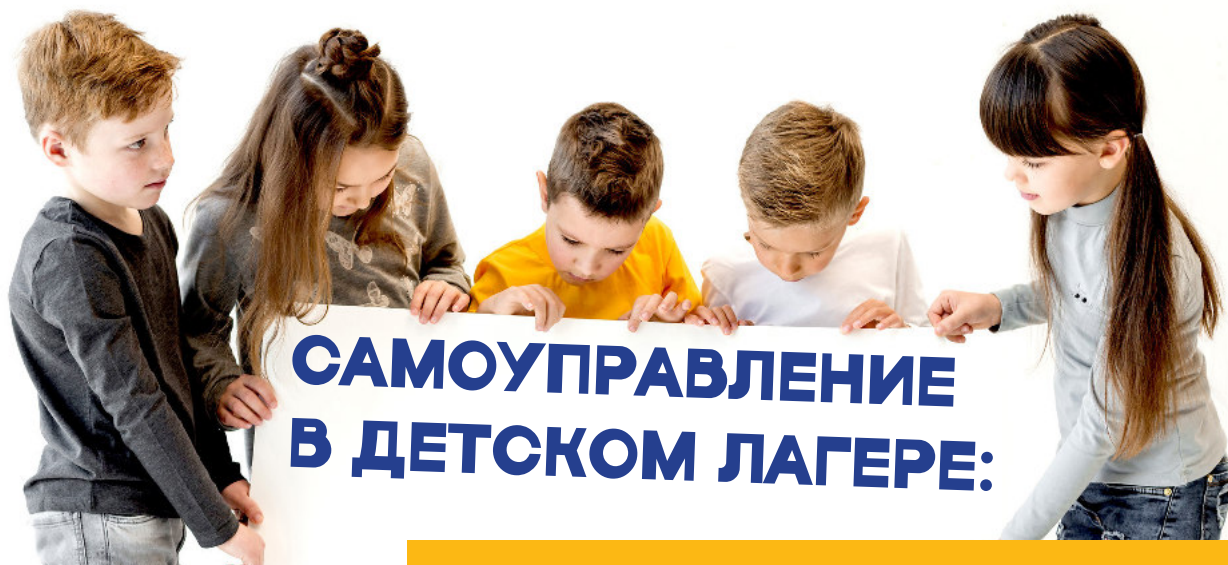
На этапе выбора нужно договориться с самим собой.

Если вы ориентируетесь на отдых-процесс, выбирайте лагерь с акцентом на игру, свободу, комфорт. Но не ожидайте высоких измеримых итогов. Их может и не быть. И это нормально.

Если вы хотите результат, выбирайте программы с системой, расписанием, оценкой. Будьте готовы к тому, что ребёнок иногда будет уставать. И это тоже нормально.

А если хочется и того, и другого — придётся искать редкий лагерь-компромисс или рассмотреть вариант двух разных смен.

Часто сам лагерь, который мы считаем «плохим», просто оказывается не тем, чего мы хотим на самом деле. [Лагерь.ру](https://lagерь.ru)



ВЗГЛЯД РУКОВОДИТЕЛЯ



**Анна
АКУНИНА,**

*руководитель центра
непрерывного
профессионального развития
работников системы
образования
ФГБОУ «МДЦ "Артек"»*

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Каждый год я наблюдаю одно и то же: самые заметные перемены в детях происходят не на соревнованиях и не во время походов, а в те моменты, когда они впервые берут на себя ответственность за жизнь отряда, в котором находятся. Детское самоуправление – это не красивая строчка в программе. Это ежедневная педагогическая практика, которая мягко, но настойчиво возвращает ребёнка.

Как человек, который каждый день сопровождает этот процесс, я хочу поделиться с вами тем, что действительно работает. Ниже – рекомендации, которые помогут родителю подготовить ребёнка, поддержать его во время смены и закрепить опыт дома.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ В ЛАГЕРЕ

Самоуправление в детском лагере – это специально выстроенная среда, где дети планируют мероприятия, распределяют роли, решают бытовые вопросы и выбирают представителей в совет отряда или лагеря. Важно сразу снять главное опасение: это не передача взрослых обязанностей детям и не отсутствие контроля. Вожатые остаются рядом как фасилитаторы. Мы задаём границы, обеспечиваем безопасность, модерлируем обсуждения и помогаем рефлексировать. Ошибки здесь не наказываются, а

разбираются как учебный опыт. Именно в этой «зоне ответственности с поддержкой» и рождается взросление.

ПОЧЕМУ Я НАСТАИВАЮ НА УЧАСТИИ В САМОУПРАВЛЕНИИ

За годы работы приходилось не раз видеть, как застенчивый ребёнок через работу в совете находит голос, а лидер-сорвиголова учится слышать команду. Самоуправление развивает не «управленческие навыки», а гораздо более важные вещи: умение договариваться, принимать последствия своих решений, отделять критику идеи от критики личности и работать в группе без постоянного взрослого надзора. Эти навыки напрямую переносятся на учёбу, кружки и будущую взрослую жизнь. Лагерь даёт ребёнку редкую возможность попробовать роль взрослого в безопасных условиях.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА ДО ЗАЕЗДА

- ❖ Объясните суть процесса. Скажите, что в лагере идеи ценятся, а решения принимаются вместе. Подчеркни-

те: «Там не нужно быть идеальным. Нужно быть честным и готовым пробовать».

- ❖ Дайте практику принятия решений дома. Пусть ребёнок планирует семейный выходной, распределяет домашние дела или выбирает меню. Обсуждайте последствия выбора без критики.
- ❖ Тренируйте аргументацию. Учите формулировать мысль: «Я думаю так, потому что...», «Предлагаю альтернативу...». Это база для конструктивной работы в совете.
- ❖ Снимите страх ошибки. Скажите прямо: в лагере можно передумать, попросить помощи, попробовать новую роль. Мы ждём искренности, а не безупречности.
- ❖ Избегайте проекций своих школьных страхов. Фразы вроде «Главное, не лезь в лидеры» или «Выбирай только тех, кто тебе нравится» подрывают саму идею совместной работы.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕБЁНКА ВО ВРЕМЯ СМЕНЫ

- ✶ Задавайте открытые вопросы. Вместо «Кто был главным?» спросите: «Какую идею ты предложил и что из этого вышло?», «С кем было непросто договориться?», «Что бы ты изменил в работе вашего совета?»
- ✶ Не вмешивайтесь в лагерные процессы. Если ребёнок расстроен, что его не выбрали или решение команды ему не подходит, не звоните с требованием пересмотреть результат. Помогите проанализировать ситуацию и найти стратегию на будущее.
- ✶ Валидируйте эмоции. «Понимаю, что обидно, когда идея не прошла. Это нормально. Давай подумаем, как в следующий раз её лучше подать».
- ✶ Доверяйте педагогическому пространству. Наши вожатые проходят специальную подготовку по работе с детскими коллективами. Ваше спокойное доверие нашим методам – лучшая поддержка для ребёнка.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКАЮТ ТРУДНОСТИ

Я регулярно разбираю такие ситуации с родителями и вот как рекомендую действовать на практике.

Если ребёнок не хочет участвовать в самоуправлении, не давите. Спросите, что именно пугает или мешает. Предложите начать с малой, но значимой роли: помощник организатора, фотограф отряда, координатор по материалам. Уверенность растёт через маленькие, но реальные успехи. При конфликте с другими участниками совета разберите ситуацию без оценок. Спросите: «Что каждый хотел получить?», «Где интересы пересекались?». Напомните про правила конструктивного диалога и умение искать компромисс. Конфликт в самоуправлении – это не сбой системы, а её рабочий инструмент.

Если ребёнок сталкивается с критикой со стороны отряда или вожатых, объясните разницу между критикой дей-

ствия и критикой личности. В лагере мы обсуждаем идеи и решения, а не характеры. Помогите отделить «идею нужно доработать» от «я неудачник». В случае систематического исключения, игнорирования или признаков буллинга ситуация выходит за рамки учебного процесса. Здесь важно сразу связаться с педагогом (руководителем проекта) или администрацией лагеря. Мы разработаем чёткий план сопровождения, подключим психолога и обеспечим безопасную среду. Такие случаи мы не оставляем на самотёк.

КАК ЗАКРЕПИТЬ ОПЫТ ПОСЛЕ СМЕНЫ

- ✶ Проведите «разбор полётов» без экзамена. Не спрашивайте сухо: «Чему научился?». Лучше: «Что тебя удивило?», «Что получилось неожиданно хорошо?», «За что ты себя уважаешь?»
- ✶ Помогите перенести навыки в повседневность. Предложите ребёнку организовать семейный праздник, взять на себя школьный проект или запустить кружок по интересам. Реальные задачи закрепят лагерные умения.
- ✶ Фиксируйте прогресс. Заведите простой дневник или заметки в телефоне, куда ребёнок будет записывать свои решения, результаты и выводы. Через год это станет мощным источником уверенности.
- ✶ Отмечайте усилия, а не только статус. «Я вижу, как ты старался выслушать всех» ценнее, чем «Молодец, что стал председателем совета».

Лагерь.ру

ЗОЛОТЫЕ ЛЮДИ «ЗОЛОТОГО ГОРОДА»*



**Сергей
КАРСКАНОВ,**

*начальник отдела
организации
воспитательной работы и
дополнительного
образования Министерства
образования Свердловской
области, г. Екатеринбург*

В начале 2000-х многие детские лагеря оказались заброшенными или перепрофилированными. Такая же перспектива ждала и сезонный лагерь «Зарница» г. Березовского. К 2012 году лагерь уже два года не принимал детей и имел весьма плачевное состояние. Только предписания от надзорных органов состояли из 37 пунктов. Но в отношении «Зарницы» этому сценарию, к счастью, не суждено было сбыться и связано это с назначением нового директора – Александра Игоревича Дергачёва. На тот момент это был самый молодой директор Свердловской области, ему было всего 24 года.

Уже в 2014 году от надзорных органов «Зарница» не получила ни одного замечания.

Как говорил сам Александр Дергачёв в интервью журналистам: «Не всё требует денежных вложений, где-то просто нужно желание и руки! С 9 до 18 часов – я директор, занимаюсь бумагами, согласованиями и всем-всем, а после шести до полуночи крашу, меняю линолеум, собираю мебель...».

В том же году начинается строительство лыжероллерной трассы, и уже зимой там занимаются воспитанники лыжных секций.

Перспективы развития «Зарницы» в то лето казались ещё фантастическими: сделать лагерь круглогодичным, увеличить количество отдыхающих за год до 5 тысяч (за летний период 2013 года «Зарница» могла принять 480 детей)!

Осенью в регионе традиционно проводилось мероприятие «Итоги лета» для организаторов детского отдыха. С целью знакомства директоров друг с другом и сетью ла-

герей старались проводить каждую встречу на разных площадках. И Александр Игоревич предложил свою «Зарницу». Собрались представители 70 загородных лагерей. После официальных выступлений, докладов, церемоний «Зарница» подготовила шоу-программу, где в числе выступающих пел и сам директор, а затем на улице всех ждал сюрприз в виде файер-шоу и в финале потрясающий фейерверк. Это был действительно запоминающийся финал летней кампании.

Желание подходить ко всему творчески проявляется иногда в кажется обыденных вещах. На всей территории размещены «поющие камни», через которые транслируется шум леса, пение птиц, шум морского прибоя или просто музыка. Эту идею Александр Игоревич привез, увидев подобное в туристической поездке и уже на следующий год увиденное воплотил в лагере. Такая же история случилась с представленным в ВДЦ «Смена» уличным ксилофоном, настроенным на исполнение мелодии государственного гимна. В летний сезон следующего года такой ксилофон активно осваивался детьми в «Зарнице». Желание удивить детей чем-то новым приводит к тому, что всё интересное, неожиданное, инновационное, что можно адаптировать в лагере, обязательно по-

*г. Берёзовский Свердловской области является родиной промышленной золотодобычи Урала и России – в 1745 году здесь было найдено первое в стране рудное золото

является в «Зарнице». По словам Александра Игоревича, наша задача: «дать детям почувствовать детство».

Для проведения массовых мероприятий, а в лагере нет клуба, из быстровозводимых конструкций сооружён «Зарница-холл». Созданная инфраструктура используется для проведения учебно-тренировочных мероприятий и соревнований муниципального, регионального и всероссийского уровней. Областные и всероссийские этапы «Президентских игр» и «Президентских состязаний», всероссийские слёты студентов-спасателей... Зачем всё это? Он отвечает просто: «Дать детям почувствовать детство»!

Для руководителя важно создать команду единомышленников, сплочённый и дружный коллектив. А для этого необходим комфортный психологический климат в самом учреждении. Во многом сегодня команда лагеря – это результат многолетнего подбора кадров, обладающих очень важными качествами, присущими и самому директору. Это коммуникабельность, умение работать с родителями, жизнерадостность (ну кому будет интересен угрюмый вожатый?), умение шутить (ведь дети так любят шутки). Одно из составляющих успеха работы лагеря – единый командный дух! И как говорит Александр Игоревич: «всегда хочется доверять своим сотрудникам, а за доверие они платят профессионализмом».

Сегодня в БМАУ «ДЗОЛ "Зарница"» проводится 9 смен, в рамках которых осуществляется организованный отдых, оздоровление и воспитательная работа с детьми. Если в 2018 году в лагере отдохнули 670 детей, то по итогам сезона 2025 года – 3052 ребёнка.

В 2024 году БМАУ «ДЗОЛ "Зарница"» был передан сезонный лагерь Уральского федерального университета «Чайка». Начаты работы по капитальному ремонту и реконструкции объектов с целью перевода объектов новой территории лагеря на круглогодичный режим работы. Отремонтированы три жилых корпуса. После завершения реконструкции проектная мощность учреждения составит около 600 детей в одну смену, что позволит сформировать один из крупнейших детских лагерей Свердловской области.

В 2017 году БМАУ «ДЗОЛ "Зарница"» получило статус федеральной экспериментальной площадки ФГБНУ «Федеральный институт развития образования». В этом же году дополнительная общеобразовательная программа лагеря, соавтором которой является Александр Игоревич, заняла 2 место в IV Всероссийском конкурсе программ и методических разработок организаций отдыха и оздоровления детей и была удостоена диплома II степени.

Специалисты учреждения включены в состав российской экспертной группы по разработке требований к программам организаций отдыха и оздоровления детей и экспертизе конкурсных материалов. С 2021 по 2025 годы БМАУ «ДЗОЛ "Зарница"» становилось победителем областного конкурса программ и методических материалов в номинации «Лучшая программа детских лагерей различной тематической направленности».



Александр Дергачёв

С 2016-го учреждение ежегодно признаётся победителем областного конкурса «Лучший лагерь Свердловской области», а в 2024 году по итогам Всероссийского конкурса БМАУ «ДЗОЛ "Зарница"» признано «Лучшим лагерем России». Вот она, реализованная мечта! «Сейчас мы объединяем традиции и современные составляющие для представления широкого спектра возможностей выбора видов деятельности в соответствии с желаниями и способностями ребёнка: спорт, творчество, искусство, технологии, туризм, краеведение, военно-патриотическое направление. Мы – лагерь, который понимает, что будет важно завтра».

Как справедливо порой говорят: счастливый человек – это тот, кто с удовольствием утром идёт на работу и с радостью после работы возвращается домой. Наверное, это вполне подходит и к золотому человеку из «золотого города», директору лагеря «Зарница» Александру Игоревичу Дергачёву. [Лагерь.ру](https://lagery.ru)

ЙОГА И ЦИГУН В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ -

НЕ ЭКЗОТИКА, А ИНСТРУМЕНТ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ



**Людмила
ШОПИНА,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры музыкальной подготовки и социокультурных проектов Института культуры и искусства Липецкого государственного педагогического университета имени П. П. Семёнова-Тянь-Шанского

Присутствие в лагерном расписании таких «экзотических» для ДОЛ практик, как йога и цигун, до сих пор является редкостью, вызывает больше вопросов, чем даёт ответов и побуждает многих родителей относиться к инновации с настороженностью, как к чужому культу. Между тем в традиционных культурах, таких как Китай или Индия, с этими практиками знаком каждый. Их польза, проверенная тысячелетиями наблюдений и поисков, ни у кого не вызывает сомнений. Важные для поддержания стабильности организма, физиологически выверенные упражнения изучаются

с детства. Внимание к внутренней гигиене, направленной на очищение застойных явлений в организме, прививается с колыбели и вызывает глубокое уважение.

Почему в России они не внедряются в лагерную практику? Вероятно, по причине неготовности массового сознания и нехватки квалифицированных кадров, неумения адаптировать практики под возраст и безопасность.

Чем же отличаются данные восточные практики от традиционной, принятой во всём мире физкультуры?

Во-первых, они не нацелены на спортивные результаты, на победы в соревнованиях. Возможно, только на победу над собой, своей инертностью, ленью, нелюбопытством. Они требуют сосредоточенности и

внимания к работе каждого органа. То есть тренируют мысль, которая, усиливаясь и концентрируясь, работает на физическом уровне.

Во-вторых, они гармонизируют и синхронизируют работу систем организма, о которых мы имеем приблизительное представление: это системы энергообмена, лимфодренажа и психики. Их игнорирование в конце концов приводит к разбалансировке и масштабным сбоям в человеческом теле.

В-третьих. Восточный врач в традиции цигун работает с потоками энергии, которые курсируют внутри организма. Западная медицина не признаёт их существования, но это равноценно тому, чтобы чинить телевизор, не проверив наличие шнура, подающего к прибору электрический ток. Или «лечить» болото, не обеспечив дренаж стоячей воды. Работа лимфатической системы для простых людей также является чем-то абстрактным и таинственным.

В-четвёртых, восточные практики, применяемые как оздоровительные, работают не только на физическом уровне. Они уравнивают психику, дарят способность чувствовать биоритмы организма, понимать своё место в природе – место любимого дитя, но не вандала или конкистадора.

В-пятых. Они развивают образное мышление, которое показывает мир полифоническим и многослойным, ярким и бесконечным.

Цигун удивительно природосообразен, в нём каждое движение имеет смысл, соответствующий природе жизни, психологически погружающий человека в круг природных символов или знаков. Как один из основных инструментов в нём используется визуализация: образ текущей воды, тёплого света, змеи, скользящей по телу, ветра, качающего ветви ивы, плывущих облаков, чистого неба, Жизнетворящего солнца. Визуализируя, ребёнок реально начинает чувствовать, как живут в пространстве берёза или дуб, как дышит при взлёте птица или поднимается из-за горизонта солнце. Вчувствование само по себе красиво, оно также расширяет внутренний мир человека, его палитру мышления. Обращаясь к таким образам, человек психологически подстраивается к новым для него, естественным природосообразным ритмам. Образ автоматически организует физиологические процессы в нужном для оздоровления направлении.

В некоторых стилях цигун (например, Тайцзицюань) движения сами по себе создают образы – «облачные руки», «змея, ползущая вниз», «волна». Эти образы помогают осознанно выполнять каждое движение, наполняя его намерением.

На Востоке существует понятная, проверенная тысячелетиями модель, связывающая воедино цвета, стороны света, органы человеческого тела с эмоциями и вкусовыми пристрастиями человека. Модель убедительная и самодостаточная, в которой все вещи взаимообусловлены. Это своего рода система метафор. Например, печень ассоциируется с зелёным цветом, деревом, её эмоцией считается гнев. То есть, если ребёнок агрессивен и наполнен негативом – надо обратить внимание на работу его печени. Скорректировать питание, потому что проблемы с печенью возникают при дефиците продуктов горького цвета. Сердце в восточной классификации отвечает вибрациям красного цвета, ключевой энергией его является радость, ему комплиментарен сладкий вкус, его стихия – огонь. Оно отвечает за процессы развития и наиболее активно летом. Визуализация этих связей помогает практикующему трансформировать негативные эмоции, балансировать работу органов и восстанавливать здоровье. Цигун и йога развивают интуицию, помогая человеку быть в гармонии со своим внутренним Я.

В йоге каждая асана имеет свою метафору, свою символику, оздоравливает конкретную систему и воспитывает определённые качества личности. Напри-





мер, поза Воина (Виравхадрасана) формирует внутреннюю силу, стойкость и решимость. Поза Горы (Тадасана) – стабильность, заземлённость и уверенность. Актуально для подростков умение формировать личное намерение (Санкальпа). Визуализация желаемых качеств (благородство, сила, спокойствие) через образы асан формирует новые паттерны поведения и мышлечувствования. Представление тела здоровым и полным энергии способствует физическому и эмоциональному восстановлению, возврату к норме.

Польза цигун и йоги для детей в лагере бесспорна. В плане физического здоровья они способствуют развитию координации и гибкости, улучшают моторику, укрепляют мышцы и суставы. Укрепляют иммунитет благодаря улучшению кровообращения, нормализации обмена веществ и повышению сопротивляемости организма. Ряд асан

йоги специально направлен на эндокринную и иммунную системы: вилочковую железу, эпифиз, железы. Йога корректирует осанку ребёнка, укрепляет мышечный корсет спины, что особенно важно для детей, проводящих много времени за гаджетами или учёбой. Благодаря дыхательным практикам и медитативным элементам у детей идёт снижение стресса и эмоционального напряжения.

Благодаря йоге у ребёнка развиваются навыки самоконтроля и дисциплины, повышается самооценка, а следовательно – и позитивное самовосприятие. И что важно – формируется контроль над эмоциями. Дети учатся распознавать их и находить конструктивные способы выражения, купируя импульсивные реакции. Кроме того, закрепляются навыки осознанности и присутствия: способность быть «здесь и сейчас», не отвлекаться и быть в потоке текущих дел и событий.

Внедрение восточных практик в программу детского лагеря не требует кардинальных изменений режима или планов. Они могут быть включены в утреннюю зарядку в виде лёгких упражнений для пробуждения. Вечером – для подготовки ко сну. Во время столь нелюбимого детьми «тихого часа» медитативные упражнения и дыхательные техники могут успокоить детей и сделать для них эти два часа отдыха осмысленными. В театральном кружке и творческих мастерских традиционная для театра методика копирования поведения и поз животных может быть обогащена знаниями о правилах сохранения здоровья человеческого тела.

Пример адаптированного занятия для детей 8–12 лет

«Игры пяти животных» (У Цинь Си) – это комплекс физических и дыхательных упражнений.

Он имитирует движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы (журавля). Практика направлена на укрепление здоровья, развитие ловкости, силы, грации, координации и баланса.

«Шесть исцеляющих звуков»: простые звуки (шипение, гудение, свист), сопровождаемые движениями, которые направлены на гармонизацию работы внутренних органов. Эти звуки легко запоминаются детьми и приносят ощущение облегчения.

«Парящий ветер»: плавные, волнообразные движения руками успокаивают и улучшают циркуляцию энергии в организме.

«Бамбук колыхается под ветром» — плавные наклоны вправо и влево с поднятыми руками, связанные с дыханием.

Йога для детей в лагере содержит следующие асаны:

«Приветствие солнца» (Сурья Намаскар) в адаптированном виде. Желание приветствовать солнце в своё время ощутил Олег Газман, бывший директором ВДЦ «Орлёнок». Увидев во время утренней линейки, как поднимается над морем раскалённый красный шар, он скомандовал: «Лагерь, салют солнцу!». Об этом через много лет с благодарностью вспоминал космонавт А. А. Серебров, работавший тогда в лагере вожатым.

«Позы животных» (асаны): «Кошка добрая, кошка злая», «Собака», «Лев, разинувший пасть», «Змея», «Бабочка». Упражнения точно направлены на решение конкретной задачи, полезны, образны и просты.

Позы баланса: «Дерево», «Воин».

«Пранаяма»: различные варианты дыхания («Пчела», ритмичное дыхание (2 на 4, 4 на 6, 4 на 8 счётов). Дыхательные упражнения — целый пласт мудрости Востока. С ними надо быть осторожными: они могут вводить в транс,

погружать в состояния, опасные для непосвящённого человека. В простых вариантах они эффективны для успокоения и концентрации.

«Шавасана»: расслабление всех мышц, начиная с кончиков пальцев ног и до макушки. Сочетается с медитацией, специальной музыкой или аудиозаписями звуков природы.

Каждое упражнение выполняется 3–5 раз с игровым объяснением («Представь, что ты — пальма, качающаяся на ветру»).

В плане физиологии занятия йогой и цигун предполагают укрепление связочного аппарата и костно-мышечной системы, улучшение кровообращения, гибкости, координации движений, профилактику травматизма, сколиоза, плоскостопия, укрепление нервной системы, синхронизацию работы полушарий головного мозга, что уравнивает логические и эмоциональные процессы и делает поведение ребёнка осмысленным. Дети начинают «слышать» вожатого, а это уже верный путь к успеху смены.

В плане психофизиологии: улучшается память, повышается работоспособность, снижается уровень стресса и тревожности, развивается сила воли, появляется уверенность в себе.

В плане ментальности: идёт мощная коррекция личности. Ребёнок, понимающий, что он — часть природы, не будет разрушителем. Это корректирует поведение, мыслесферу и жизненные стратегии детей. Понимание своего места и роли рождает нового человека, человека ноосферы, созидателя, защитника и творца. Лагерь.ру





СТРАТЕГИЯ

ОРАНЖЕВОГО



**Андрей
ФИЛИМОНОВ**

директор областного
оздоровительно-
образовательного лагеря
«Остров детства»,
почётный работник сферы
молодёжной политики РФ,
г. Тюмень



**Сергей
МАКАРОВ**

тренер-преподаватель МАУ
ДО СШ «Ладья»,
г. Тюмень

А вы играли в шахматы с настоящим чемпионом? А что, если этот чемпион где-то среди нас, только тщательно скрывает свой талант? Или, наоборот, он ещё не знает о своём выдающемся таланте просто потому, что стесняется попробовать, не знает куда пойти или к кому обратиться... Но всё меняется, когда на помощь приходит опытный «проводник» в мир неизведанного, который грамотно разбудит дремлющий талант и подарит ребёнку первую партию, первый турнир, веру в себя.

А теперь представьте себе: детский лагерь, лес, природа, огромный выбор деятельности, возможность попробовать одно, другое, третье... окунуться в мир того, что ранее было неизвестно, и понять: «Это моё! Это может стать моим хобби или даже началом профессионального пути». Конечно, это самый идеальный вариант развития событий, но наша цель, как организаторов детского отдыха, создать максимально комфортные условия, чтобы ребёнок в непринуждённой обстановке попробовал себя в новых качествах и с этим проявил интерес к тому, что раньше казалось сложным, скучным или уныло заурядным.

Почти десять лет назад «Остров детства» обрёл настоящего друга – волшебника в мире фигур и комбинаций – педагога Сергея Анатольевича Макарова. С его появлением в лагере началась наша «Шахматная история»: возник шахматный

НАСТРОЕНИЯ!



клуб, появились десятки досок, часы, любительские турниры. Но главное – возникла атмосфера, в которой каждый ребёнок может сесть за доску без страха, с интересом и азартом. С тех пор шахматы здесь живут повсюду: под сенью деревьев, в просторных залах, на верандах, в любую погоду – под шум дождя и в жаркий полдень.

Традиционными стали «Островитянские турниры по шахматам», в которых каждую смену принимают участие сотни детей! Нередки случаи, когда дети играют свою первую партию в жизни или сами проводят первые уроки для новичков. Но всех объединяет одно: каждый турнир – это маленький праздник игры и дружбы. Всё это реализуется благодаря организованной доступности, лёгкой подаче материала, поддержке товарищей и, конечно же, атмосфере среди игроков и в условиях жизни на природе.

Шахматы в лагере – это не только про фигуры и правила. Это тренировка характера, воли, умения думать вперёд и верить в себя. Это про то, как ребёнок открывает в себе силу, которой раньше не замечал.

В шахматах, как и в других сферах педагогической деятельности, доверительные отношения с учеником – прежде всего. У детей при этом разная реакция на обучение игре в шахматы. Часть детей стремится оспорить практически каждое утверждение тренера, требует многократных доказательств даже очевидных правил, отказывается принимать базовые принципы игры без «личного эксперимента». В этих случаях тренер:

-  даёт возможность проверять утверждения на практике: «Давай сыграем две партии – в одной ты будешь следовать этому принципу, в другой – нет. Посмотрим, где результат лучше»;
-  использует наглядные примеры: разбираются партии известных шахматистов, где чётко видно действие того или иного правила;
-  предлагает задачи с однозначным решением, где ребёнок сам придёт к нужному выводу;
-  поощряет правильные вопросы, но мягко ограничивает бесконечные споры: это хороший вопрос, но давай разберём его после партии.

Другая часть детей соглашается с тренером, кивает головой, повторяет за тренером, но в самостоятельной игре действует по-старому; в ответах же на вопросы демонстрирует формальное усвоение без понимания сути.

Здесь у тренера включаются другие методы:

-  задаются вопросы на понимание, а не на воспроизведение: не «Как ходит слон?», а «Почему в этой позиции лучше пойти слоном, а не конём?»;

 ученику предлагается «проговорить ход»: объяснить вслух, почему он делает тот или иной ход;

 ошибки разбираются не как неудача, а как возможность научиться: «А если сыграть иначе? Давай проверим»;

 создаются ситуации успеха, где применение нового знания даёт видимый результат.

У ребят, которые живо интересуются объяснениями, задают уточняющие вопросы, стараются сразу применить новое в игре, признают открыто ошибки и учатся на них, другая мотивация. У них высокий уровень доверия к тренеру; есть изначальный интерес к изучению шахмат; развиты когнитивные навыки (способность к абстракции, анализу) и замечен позитивный опыт обучения в прошлом.

Таким ребятам даются более сложные задания и задачи, они часто становятся помощниками в объяснении материала другим детям (работает метод «обучая – учись»); изучают дополнительные темы по интересам (дебюты, эндшпили, биографии чемпионов); в целом ребёнком ставятся амбициозные, но достижимые цели.

Квалифицированный тренер сочетает разные методы: объяснение + наглядный пример + практика + обсуждение.

Делается акцент на «открытиях»: не просто сообщается правило, а дети проводятся к нему через серию вопросов и задач.

Используются разные игровые элементы: соревнования, квесты, командные задания, которые помогают снять сопротивление и, наоборот, повысить вовлечённость.

Каждый новый принцип закрепляется в мини-партиях или



позициях, таким образом очевидна связь теории и практики.

Каждый ребёнок получает индивидуальную обратную связь: одному — похвала за старание, другому — подсказка к размышлению, третьему — новая задача.

Занятия с дошкольниками больше идут через образы и сказки, а у подростков — через логику и анализ.

Каждый ребёнок имеет возможность на занятии развить свои мышление и интеллект в силу своих способностей. Решение принимает учащийся самостоятельно, это и есть основа доверия.

Шахматы — это математическая модель нашей жизни: учиться принимать решения на своём уровне без бабушки, без мамы и папы, уметь коммуницировать с соперником, научиться просчитывать события наперёд, контролировать свои эмоции, а главное — тренировать память, внимательность и сообразительность.

Игра в шахматы учит концентрации и осторожности, чтобы не попасться в ловушку. Такие качества нужны в жизни в любой сфере.

Игра в шахматы уникально способствует созданию образного механизма в сознании шахматиста: в определённый момент срабатывает мгновенный «переключатель» с режима «спокойного развития» на режим «повышенной бдительности». Когда на доске возникает угроза (прямая или скрытая), эта «кнопка» срабатывает: внимание обостряется, мозг начинает искать опасности и способы защиты.

В школе шахматами массово увлекаются ученики младшего и среднего школьного возраста. Но, начиная примерно с 12-13 лет, учебная нагрузка на школьников резко возрастает. К этому добавляются дополнительные занятия в учебных кружках, с репетитором. Время на шахматы у старших ребят в школе не остаётся. Немногочисленные фанаты шахмат из числа старших школьников предпочитают посещать городские шахматные клубы.

Как раз летом в лагере у старших ребят появляется время и возможность регулярно играть в шахматы, получить

новые дополнительные знания о шахматах, поучаствовать в турнире. Поэтому мы летом и развиваем шахматы в лагере «Остров детства».

У нас же в «Острове детства» у Сергея Анатольевича созрел замысел и началось воплощение замечательной детской книги «Волшебные шахматы». Если все написанные книги, фильмы, сюжеты о шахматах сравнить с музеями, в которых хранятся шедевры человеческой мудрости, то автор рождённой на нашем «острове» книги взял на себя смелость собрать для детей в небольшом «шахматном выставочном зале» несколько сот шедевров из «шахматных музеев мира». Больше всего алмазов шахматной мысли взято автором в «Русском шахматном музее», остальные — в лучших «мировых шахматных галереях». А чтобы не было скучно юным любителям шахмат ходить по нашему шахматному «выставочному залу», была открыта «детская игровая комната» с весёлыми картинками, смешными историями и шахматными загадками.

Сохранение культуры игры в шахматы, развитие личности ребёнка, его интеллекта и логического мышления автор считает своей основной задачей.

Мы верим, что эта книга станет не просто пособием, а путеводной звездой, которая поведёт юных шахматистов в удивительный мир стратегий и комбинаций, а взрослым — учителям, наставникам и родителям — подскажет, как поддержать детей на этом пути. И, может быть, именно благодаря ей завтра где-то в мире прозвучит имя нового чемпиона, чья первая партия началась здесь — на нашем «Острове детства». Ход за тобой!

Лагерь.ру



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕБЁНОК В ЛАГЕРЕ. ЧЕМ ПОМОЧЬ?



**Зоя
ПЕТРОВА,**

*психолог медико-психолого-
социального центра
Тихоокеанского
государственного
университета (ТОГУ),
г. Хабаровск*

Детский лагерь – это уникальная развивающая среда, которая может помочь ребёнку стать увереннее в себе и научиться взаимодействовать с новыми людьми. Это происходит за счёт возможности находиться вне привычных домашних условий, родительской заботы и влияния, в среде других таких же детей под зорким вниманием грамотных наставников, вожатых и других взрослых. Однако смена привычного окружения для детей часто сопровождается различными, довольно полярными, эмоциями. Эти проявления для специалистов, давно и серьёзно работающих

в лагерях, являются естественной частью процесса адаптации и личностного роста детей. Но для семьи, родителей и самого ребёнка такие эмоциональные колебания могут быть непривычны и вызывать желание как можно скорее устранить источник этих перепадов. На самом деле подобные эмоциональные всплески являются частью естественного стресса, и их наличие, и опыт справляться с ними будут базой в развитии навыка устойчивости и адаптивности в жизни, которые просто необходимы для успешного преодоления жизненных трудностей.

Ещё на этапе сборов, подготовки и первого погружения в лагерную жизнь – в автобусе по пути на заезд или при расселении уже на территории самого лагеря – ребёнок сталкивается с первыми переживаниями. Начинается всё чаще всего с радости, восторга, интереса, любопытства и предвкушения новых знакомств, интересных событий и свободы самовыражения.

По мере погружения в жизнь лагеря наблюдаются первые звоночки ностальгии, грусти и тревоги. Незнакомая обстановка вместе с необходимостью устанавливать новые социальные связи может порождать чувства неуверенности и страха. Именно на этом этапе, а это, как правило, первые два-три дня в лагере, родители сдаются, не выдерживают собственных и детских переживаний и часто идут за желанием ребёнка вернуться в привычную среду и забирают его из

лагеря. В то время как за этим этапом и стоит настоящее развитие, появляется опыт выдерживания и навык справляться с кризисными состояниями. И от способности выдержать, отнестись с уважением к этим переживаниям зависит дальнейший успех ребёнка в том, как он будет справляться с жизненными вызовами.

К середине смены чаще всего общий эмоциональный фон выравнивается, текущая жизнь лагеря становится привычной рутинной, а эмоции, возникающие на этом этапе, зачастую связаны с правилами распорядка дня, режимом питания и взаимоотношениями в детском коллективе. Всё вместе может вызывать перепады настроения от радости до гнева, от обиды до благодарности, от стыда до восторга. Этот этап характерен тем, что проявляются все привычные модели реагирования и у детей, и у родителей на подобные обстоятельства, а также появлением и выработкой новых способов справляться с вызовами. И тут тоже важно как со стороны родителей, так и со стороны значимых взрослых в условиях лагеря поддержать ребёнка в его переживаниях, не дать ему проигнорировать или «проскочить» их, а наоборот, по возможности поддержать, сопроводить их проживание и использовать как навык на будущее. Например, нежелание вставать по расписанию или есть непривычную пищу может вызывать раздражение и обиду у ребёнка. Но с помощью разговоров, обсуждения и создания благоприятной атмосферы как со стороны персонала, так и со стороны родителей, которые, скорее всего, в это время с ребёнком на связи, можно через безопасную поддерживающую и принимающую атмосферу создать ребёнку условия для благополучной адаптации. Для этого точно стоит выслушивать и поддерживать ребёнка, объ-

яснять, почему это важно и какой цели служит. Уважительное и при этом твёрдое отношение позволит ребёнку приобрести новый социальный опыт и поможет в формировании психологической гибкости.

К концу смены чаще всего ребёнок уже адаптировался и встроился в жизнь лагеря, привык к режиму, нашёл друзей. И по мере приближения к концу смены начинает испытывать гордость за свои успехи и благодарность за тёплый приём наряду с грустью от предстоящего расставания с новыми друзьями и сожаление о завершении приключения. На этом этапе и родители, и сотрудники лагеря могут помочь детям справиться с этими переживаниями. Традиционно в лагерях организуют прощальные мероприятия для закрепления тёплых воспоминаний и поддержания эмоциональных связей между детьми. Всё вместе это позволяет облегчить эмоциональное завершение смены. Но особенно в лагерных буднях обращают на себя внима-



ние дети, для которых калейдоскоп событий жизни лагеря вместо источника радости становится настоящим испытанием на прочность. Эмоциональные или, как говорят психологи, сензитивные дети в условиях лагерной жизни проходят несколько иные этапы адаптации и вместо радости и удовольствия переживают совершенно другой спектр чувств и эмоций.

Эмоциональность и способность сопереживать свойственна в той или иной степени всем детям, но есть отдельная категория ребят с повышенной чувствительностью, для которых характерна частая смена настроения, склонность долго переживать даже незначительные неприятности и неудачи, повышенная тревожность, влюбчивость, обидчивость и многое другое. В условиях лагеря такому ребёнку сложнее адаптироваться и влиться в жизнь коллектива так же быстро, как остальным детям. И, поскольку пара недель в лагере позволяет прожить целую жизнь, сжатую до размеров короткого путешествия, и приобрести и потренировать новые навыки реагирования на сложные и эмоционально заряженные ситуации, то такой опыт может быть очень полезен для высокочувствительных детей.

Давайте для начала посмотрим на их характерные проявления и как это может отражаться на лагерных буднях. Они ярко и бурно реагируют буквально на всё: если радуются чему-то, то до визга и прыжков — до потолка. Если обижаются, то до горячих слёз, которые кажутся окружающим детям и вожатым несоразмерными причине. Критические замечания вожатого или соседей по комнате могут стать для них настоящей трагедией. Им характерна высокая тревожность. Их пугает неизвестность, например, новая кровать, незнакомые дети в комнате, непривычная еда. А эмоциональное состояние такого ребёнка может меняться стремительно. Ещё минуту назад он смеялся вместе со всеми, а сейчас сидит в углу и тихо плачет из-за случайно задетого локтя соседа. У них наблюдается сильная привязанность к дому и разлука с родителями — это самый мощный стресс-фактор. У них есть высокая потребность в поддержке. Таким детям жизненно необходимо чувствовать себя увиденными, услышанными и понятыми.

Но в условиях лагеря, когда в отряде зачастую 25-30 человек, а у вожатого всего две руки и ограниченный ресурс внимания, индивидуальный подход организовать крайне сложно. И если эмоциональный ребёнок не встроился в коллектив с первых дней, он рискует оказаться в изоляции или стать объектом для насмешек из-за своей плаксивости, что только усугубит его состояние. На этом этапе требуется профессионализм и человеческая чуткость как со стороны вожатых, администрации, психологов и иного персонала лагеря, так и со стороны родителей, по-

тому что от их вовлечённости, спокойствия и устойчивости зависит успех адаптации такого эмоционального ребёнка.

Как стоит действовать для наилучшего результата? Первое и главное правило — это создать атмосферу безусловного принятия. Ребёнку с высокой чувствительностью важно почувствовать, что его эмоции принимаются. Вожатым не стоит говорить: «не плачь», «ты же мальчик», «да ничего страшного не случилось». Такие фразы обесценивают чувства и заставляют ребёнка стыдиться себя. Здорово было бы говорить: «я вижу, что ты расстроен и это действительно обидно (грустно, неприятно). Хочешь поговорим об этом или тебе нужно побыть одному?»

Такие простые приёмы, показывающие, что у ребёнка есть право чувствовать то, что он чувствует, уже снижают градус напряжения. А ещё можно, давая достаточное количество индивидуального внимания в детском коллективе, поддерживать ребёнка: например, простое, но персональное приветствие, короткое рукопожатие при встрече утром, вопрос о самочувствии во время тихого часа или поручение небольшого, но ответственного дела. Фразы типа «помоги мне раздать тетради для рисования» или «ты сегодня дежурный по поливу цветов» дадут ребёнку чувство собственной значимости и нужности и при этом снизят накал его переживаний. И, конечно, не стоит сразу бросать такого ребёнка в гущу событий, например, назначать капитаном команды в игре или ставить на ведущие роли в состязаниях. Оптимально найти

то, что у него лучше всего получается и привлечь к такой деятельности, а может быть, даже сделать за это ответственным.

Но самая главная работа в успешной поездке в лагерь для такого ребёнка лежит на родителях, ведь успех смены закладывается задолго до посадки в автобус. Родителям стоит честно поговорить перед заездом. Не стоит рисовать лагерь исключительно розовыми красками. Справедливо будет предупредить о возможных трудностях: «там будет много новых людей, будет шумно. Иногда ты можешь скучать по нам или злиться. Это нормально. Мы всегда на связи».

И часто так бывает, что родители сами не готовы отпустить ребёнка и их тревога считывается детьми мгновенно. Если мама плачет при прощании или звонит по пять раз на дню с вопросом «Ну как ты там?», ребёнок считывает сигнал: «Здесь опасно! Мама волнуется!». В первую очередь родителям стоит настроиться на благополучное пребывание ребёнка в лагере и спокойную, но твёрдую поддержку его на расстоянии.

Опытные вожатые и психологи лагеря знают, что эмоциональный ребёнок в лагере требует бережного отношения, а его слезы или эмоциональные всплески – это особенности его психики. И когда мудрые вожатые и подготовленные родители совместно реагируют на эти сигналы не раздражением («Опять он ревёт!»), а теплом и пони-

манием («Я здесь, я с тобой»), происходит настоящее чудо адаптации. Именно в лагере многие «плаксивые» дети впервые по-настоящему дружат, учатся стойкости и понимают великую и целительную силу коллектива.

В завершение хочется отметить, что уважительное отношение к детским переживаниям имеет решающее значение для формирования здорового эмоционального фона. Когда ребёнок чувствует поддержку и понимание со стороны окружающих, он учится доверять в первую очередь самому себе и, как следствие, окружающим и выражать свои потребности открыто. Всё вместе это способствует укреплению уверенности в себе и развивает способность справляться с жизненными трудностями. [Лагерь.ру](https://lagery.ru)





ТЕМАТИКА ЗАЕЗДА КАК ЧАСТЬ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ЛАГЕРЯ



**Анастасия
ОШКАЛО,**

психолог-педагог,
организатор выездных
семейных лагерей «Море
мам», г. Калининград

В современной педагогике лагеря организационная культура является одним из ключевых инструментов адаптации и включённости участников. Именно она задаёт правила взаимодействия, формирует общее пространство смыслов и помогает детям и взрослым быстрее почувствовать себя частью группы.

Не только познакомить, но и быстро объединить заинтересованные стороны позволяет

выстроенная вокруг определённой темы среда, которая, словно водоворот приключений, захватывает участников с первых минут и не отпускает до конца, надолго оставляя настроение прожитых событий.

В ЧЁМ СЕКРЕТ?

Как поётся в известной песенке: «каждый маленький ребёнок... ужасно огорчится, если что-нибудь на свете вдруг случится без него». Именно поэтому важно сразу включить участников в процесс, создать общее игровое поле и обозначить большое, значимое событие в конце смены, к которому будут вести все активности заезда. В семейных лагерях «Море мам» мы решаем эту задачу через тематику смены.

Начинается всё в день приезда, когда ребята ещё не знакомы: многие смущаются или объединяются в маленькие группы по интересам, кто-то и вовсе прячется в домики и не хочет выходить. Первая мотивация для встречи-зна-

комства – загадка от организаторов, которую можно решить, только собравшись вместе. Каждой прибывающей семье мы вручаем кусочек общего пазла. Этим летом мы будем собирать большую карту лагеря, которая раскроет план на предстоящую смену. И первая тема – мир «Союзмультфильма».

Карта смены имеет важное значение. На первый взгляд, в её изображении есть непонятные символы, но с каждым днём они расшифровываются. Дети с утра бегут к вывешенной на площадке карте, чтобы увидеть новые подсказки, узнать расписание и попробовать угадать, что их ждёт. Так карта становится функциональным путеводителем по смене. Она размещается в общем месте сбора, где озвучиваются правила, принимаются решения, а также проходят объединяющие мероприятия. С помощью карты формируется визуальный и смысловой каркас лагеря: символика, ритуалы, общие ориентиры.

Таким образом, тема смены становится не просто декоративной составляющей, а инструментом управления вниманием, вовлечённостью и динамикой группы.

В семейный лагерь приезжают дети от 5 до 14 лет, а также их родители, бабушки, дедушки, младшие братья и сёстры. Для них организуются занятия разной направленности: спортивные, творческие, театральные и психологические. Без единой темы эти активности могли бы остаться разрозненными, тем более для разных возрастных групп. Но благодаря общей «среде обитания» они складываются в единый опыт участников.

Благодаря множеству созданных советской и российской киностудией «Союзмультфильм» образов, ставших частью культурного кода нескольких поколений, мы имеем возможность использовать символы эпохи для воплощения пространства тёплых эмоций и приятных воспоминаний. Организаторы сами становятся частью этого мира, тем самым обозначая тон для всей смены: живой, открытый, включённый.

В этом мире много разных героев, которые не обязаны быть для всех идеальными — хорошими, умными и послушными. Здесь мы задаём друг другу важные вопросы, грустим и смеёмся вместе, считаем количество попугаев в удаве, представляем альтернативные выходы из ситуаций вроде «Винни-пух застрял в норе Кролика» и рассуждаем, почему мама-обезьянка казалась нам в детстве смешной, а теперь вызывает сочувствие.

Через образы мы показываем юмор без злобы, ценность ответственности и честности, а также то, как важно принимать себя, заботиться о других и уметь дружить. А в соревнованиях мы не делим участников на команды: все становятся одной большой «суперсемьёй» (пусть и против воображаемого злодея), где важен вклад каждого.

Особенно ценно видеть, как родители, приехавшие с рабочими задачами, постепенно откладывают ноутбуки и включаются в процесс наравне с детьми.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ НА ПРАКТИКЕ

Важно учитывать, что после активностей семьи стремятся вернуться в своё привычное пространство, разойтись по домикам. Поэтому мы создаём регулярные объединяющие ритуалы.

Упорядоченный график позволяет быстро включаться в процесс, а единая сюжетная линия (ведь мы каждый день сверяемся с картой!) поддерживает интерес. Организаторы постоянно вовлекают участников через вопросы:

- ★ Как вы думаете, что скрывает этот герой?
- ★ Какое событие нас ждет сегодня?
- ★ Есть ли у него помощники и антагонисты?

Мы живём в современном мире, поэтому в этом году вводим свою игровую валюту — «морики». Это условные деньги за участие в активностях и помощь другим. Их можно обменять на памятные сувениры и угощения на

ярмарке. Некоторые призы представлены в виде наборов, чтобы участники могли объединиться и договариваться о совместной покупке. Есть и корбочка-сюрприз — для тех, кто готов рискнуть и обменять свои накопленные «морики» на неизвестный предмет.

Неотъемлемая часть смены — подготовка к главному событию — фестивалю. О нём объявляют заранее, ещё до приезда, поэтому семьи начинают готовить костюмы и атрибуты поездки в лагерь. Фестиваль становится кульминацией заезда и связан с тематикой смены: здесь можно проявить себя, задействовать даже самых застенчивых участников, приобщить старших к помощи младшим, а родителей вовлечь в активную часть процесса.

ЧТО В ИТОГЕ?

В результате участники проживают не просто смену, а целостный опыт — с общей историей, символами и смыслами. Нам удаётся исследовать тему, примерить на себя разные роли, говорить на одном языке и не чувствовать возрастных барьеров.

Дети с удивлением открывают, что их родители тоже могут играть, придумывать, пробовать новое и искренне радоваться активности. В конце смены младшие часто смотрят на родителей совсем другими глазами: они видят их искренность и интерес, совсем как у них самих.

И именно в этом — ключевая ценность семейного лагеря: он объединяет не только детей, но и возвращает взрослых в живое участие. [Лагерь.ru](https://lagерь.ru)

3 ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ПРЕВРАТИТЬ ВАШИ ДЕТСКИЕ ФОТОГРАФИИ В УКРАШЕНИЕ ДЛЯ СТЕНЫ



**Мария
МОЖАРОВА**

вам провести это время с пользой и радостью через творчество.

Предлагаю вам научиться снимать ваших детей так, чтобы кадры хотелось повесить на стену, а не прятать в папку «размытое и тёмное».

Итак, я собрала для вас несколько важных советов, чтобы ваши кадры стали интереснее и живее!

С чего начинается любая хорошая фотография?

С чистой камеры.

Перед каждой съёмкой протирайте объектив телефона мягкой тканью. Пальцы постоянно пачкают линзу — жир, крем, пыль, мороженое. Грязная камера даёт мутное и нерезкое фото. Протрите линзы и вы удивитесь разнице.

Правило второе. Однотонный фон — ваш лучший друг.

Секрет прост: уберите с фона всё, что отвлекает. Никаких мусорных баков, прохожих, разбросанных игрушек или проводов за головой.

Хороший фон:

- кирпичная стена
- зелёный кустарник или живая изгородь
- ствол большого дерева
- однотонный забор (деревянный или покрашенный)
- дверь гаража нейтрального цвета

Плохой фон:

- автопарковка или прохождение на заднем плане
- мусорные баки, столбы, дорожные знаки
- игрушки, разбросанные по полу или дивану

Как попросить ребёнка встать без криков и уговоров?

Вместо «встань ровно» или «не вертись» попробуйте мягкие игровые просьбы:

- «А теперь замри, как статуя, на три секунды»
- «Встань к этой стене спиной, будто ты разведчик»

Главное: у вас есть максимум 30 секунд, пока ребёнок не потерял интерес. Не затягивайте.

Правило третье. Когда вы снимаете на улице, ищите тень.

Вы выходите на улицу, вокруг весна и яркое-яркое солнце. Вы делаете фотографию своего ребёнка... но тёмные, резкие, чёрные тени на лице, к сожалению, портят кадр. Что делать?

Вы ищете тень: от деревьев, крыш, домов.

К примеру, находите тень в арке. Подводите ребёнка в тень, ставите его и говорите: «Малыш, смотри!» — и делаете вашу фотографию.

Солнце светит ярко — но лицо остаётся мягким, без провалённых теней под глазами и носом. Это работает всегда.

А если ребёнок не хочет фотографироваться?

Знакомо? Он отворачивается, прячется, строит рожицы или просто убегает.

Я вас отлично понимаю. Я сама в детстве так делала: мои родители (оба) и бабушка были фотографами, и меня просто замучили съёмками. Долгое время я натягивала на лицо неестественную улыбку, только заведя камеру...

Поэтому вот мои живые советы, которые работают на 100%.

1. Забудьте слово «позировать».

Ваша задача — создать условия, в которых ребёнок будет вести себя естественно.

2. Превратите съёмку в игру.

Дайте ребёнку задание:

«Покажи, как рычит лев» или «Станцуй, как балерина».

3. Используйте «секретное оружие».

Мыльные пузыри, конфетти, любимую игрушку. Главное — не давить, а наблюдать.

4. Станьте «невидимкой».

Как говорил великий фотограф Анри Картье-Брессон: «Ваша задача — быть тенью. Пусть жизнь идёт своим чередом».

Спрячьте телефон в книгу или за цветочный горшок, используйте режим серийной съёмки.

5. Снимайте «между делом».

Самые искренние фото получаются, когда ребёнок не замечает камеры. Снимайте, когда он рисует, собирает Lego, обнимает кота.

6. Хвалите и показывайте результат.

Подростки любят сразу видеть фотографии. Да вообще все дети и взрослые воодушевляются, когда видят, что у них всё получается.

Важно: не утомляйте ребёнка. Не заставляйте позировать, если не хочет. Это может отбить желание фотографироваться надолго.

Отдельно про подростков.

С ними вообще отдельная история. Но ключ прост: начинайте с общения. [Лагерь.ру](https://www.lager.ru)



ЧЕСТНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЕМ



**Дарья
АРНАУТ**

Меня зовут Дарья. За плечами 10 смен в детском лагере. Я — тот самый человек, который спит в соседней комнате с вашими детьми, учит их зашивать носки и не бояться быть собой. И я старшая сестра. Поэтому точно знаю, какие ужасы вы рисуете в голове, когда чемодан уже собран.

От первого лица разберу эти страхи по полочкам.

МИФ №1. «ВОЖАТЫЕ - ЭТО СТУДЕНТЫ, КОТОРЫМ ПЛЕВАТЬ. ОНИ СИДЯТ В ТЕЛЕФОНАХ»

Да, нам от 18 до 25 лет. Да, мы любим мемы. Но я ни разу за 10 смен не видела, чтобы вожатый уткнулся в телефон, пока дети плачут или дерутся.

Нас этому учат в «Школе вожатых»: сначала 200 часов лекций по детской психологии, оказанию первой помощи, конфликтологии. Потом экзамены. Потом стажировка.

Даже когда дети играют сами — мы начеку. Телефон в руках вожатого — это всегда камера для вашего будущего «спасибо, что поймали этот момент!» или рация в экстренном случае. Не соцсети.

За каждым из нас стоит методист (бывалый педагог с 20-летним стажем) и начальник лагеря. Мы отчитываемся за каждый синяк ребёнка...

МИФ №2. «В СТОЛОВОЙ НЕ НАКОРМЯТ, БУДЕТ ПИТАТЬСЯ ДОШИРАКОМ ИЗ "ЗАНАЧКИ"»

Мои родители тоже этого боялись... А ведь еду контролирует Роспотребнадзор. Меню — как в санатории: пять раз в день, супы, запеканки, кисель. Да, бывает нелюбимая гречка. Но голодным не остался никто.

Однажды мальчик (9 лет, моя третья смена) спрятал в тумбочку пять йогуртов, два банана и пачку печенья. На мой вопрос: «Ты голоден?» — он честно выдал: «Мама велела взять, а то тут кормят гадостью».

Я сфотографировала «клад», отправила маме в чат, а через час — фото этого же ребёнка, уплетающего суп за обе

щёки. Ответ мамы: «Ой, а суп выглядит вкусно». С тех пор я всегда снимаю тарелки детей для тревожных родителей. А если правила лагеря разрешают — приезжайте в родительский день и попробуйте сами. Спойлер: вы попросите добавки.

МИФ №3. «ТАМ ТРАВЯТ СЛАБЫХ. МОЕГО ОБИДЯТ - НИКТО НЕ ЗАСТУПИТСЯ»

Буллинг — это не про лагерь. Потому что у нас работает закон: «один за всех». В первый же вечер мы проводим «Огонёк знакомств», а первые три дня играем в командообразующие игры. Там невозможно остаться одному.

Но я не буду врать: конфликты бывают. Мальчики могут подражаться из-за места в автобусе или из-за того, кто первый идёт в душ. Но вожатый всегда рядом. В каждом отряде я ввожу правило «стоп-слова»: любой ребёнок говорит «стоп» — и все замирают. Потом разбираемся.



Был случай. В моей смене девочка — тихая, с книжкой — жаловалась маме, что её не берут в команду. Я за три дня «случайно» поставила нашу «тихоню» в пару с самой активной девочкой на конкурс талантов. Они выиграли.

Теперь наша героиня — капитан команды по волейболу. Это называется «метод поручения»: вожатый видит потенциал, который пока не видит сам ребёнок. И мы работаем на опережение.



МИФ № 4. «РЕБЁНКА УКУСИТ КЛЕЩ (ОН УТОНЕТ; СЛОМАЕТ НОГУ)... ТАМ НЕТ ВРАЧА»

В лагере есть медпункт с круглосуточной медсестрой или врачом. Я лично сдаю зачёт по оказанию первой помощи каждую смену: от промывания ран до сердечно-лёгочной реанимации (последнее, слава богу, не пригодилось ни разу).

На пляже — спасатель и вожатый, которые умеют плавать и знают приёмы спасения. За купанием следят так, что взглядом моргнуть не успеете: свисток, сигнал, выход из воды.

Клещи? Перед сменой лагерь обрабатывают специальные службы, что предусмотрено санитарными нормами. Каждое утро мы осматриваем детей: шея, голова, подмышки. За 10 смен не было ни одного клеща. Сломать ногу, конечно, можно. Но скорее это случится на городской горке, чем в лагере, где всё пространство адаптировано для детей.

МИФ № 5. «ОН БУДЕТ СКУЧАТЬ, ПЛАКАТЬ И ПРОСИТЬСЯ ДОМОЙ»

Будет. В первый же вечер. Обычно с 21:00 до 21:30.

Лагерь — это тренировка сепарации. Когда вы не враг, а тыл. Если вы будете звонить каждый час и рыдать в трубку — ребёнок захочет домой ещё сильнее. Если скажете:

«Я люблю тебя. У нас всё отлично. Вези мне камушек с речки» — через три дня он забудет про телефон.

Однажды мама писала мне каждый день: «У него аллергия, он не ест, он замёрз». А когда она приехала в родительский день, сын бегал по лужам босиком, с горящими глазами, в компании двух новых друзей. Мама расплакалась от счастья.

А ещё: «В лагере только развлечения, ничему полезному не научат»

Научат. Застилать постель (да, у нас проверяют кровати на «линейке чистоты»). Зашивать дырки. Говорить «спасибо» поварам. Мириться без драки. Называть свои эмоции на «Огоньке». Просить о помощи. Замечать, когда другому грустно.

Когда ваш ребёнок вернётся, не сразу, но через неделю вы заметите, что он убрал чашку за собой и спросил: «Мам, как прошёл твой день?». И это стоит любых страхов.

Если вы выберете смену и лагерь, где работают такие же «сумасшедшие», как я (которые в два часа ночи делают звёздочки из фольги на отрядный уголок) — ваш ребёнок будет в любви и безопасности.

Обещаю как старшая сестра и вожатый с 10 сменами за спиной, который видел и драки из-за хлеба, и слёзы в подушку, и мгновения чистой магии...

Лагерь.ру





«САЙН БАЙНА УУ?» — «СПАСИБО, У НАС ВСЁ ХОРОШО!»

ОТКРЫТАЯ ДИАЛогоВАЯ ПЛОЩАДКА В МОНГОЛИИ

Далёкая и близкая Монгольская Народная Республика протянулась по сухопутной границе с Россией на 3,5 тысячи километров. Многовековые взаимоотношения переросли в дружеские, и это созвучно названию главного детского лагеря Монголии – «Найрамдал» (в переводе с монгольского «дружба»).

В 2026 году наш восточный сосед отмечает 100-летие системы детских лагерей. Система детского отдыха Монголии, как и вся социальная политика прошлого века, тесным образом связана с именем Анастасии Ивановны Филатовой-Цеденбал – общественного и политического деятеля, супруги лидера Монголии Юмжагийн Цеденбала, бессменного руководителя Детского фонда МНР. «...Анастасия Ивановна смогла использовать свои ресурсы и возможности для того, чтобы воплотить в жизнь то, что было задумано ею в отношении защиты и охраны детства». В память о её заслугах в 2006 году на территории международного детского комплекса «Найрамдал» ей был установлен памятник.

Детский лагерь создавался в годы активного сотрудничества с Советским Союзом, поэтому строился по примеру «Артека» и «Орлёнка». Однако у него, конечно же, есть своя изюминка. Сегодня Международный детский центр

«Найрамдал» – это комплекс сооружений, расположенных на площади около 2000 гектар в 18 км от столичного Улан-Батора, в живописной долине Баянгол горной цепи Хентил. В детском центре шесть городков: Нарлаг («Солнечный»), Оч («Искра»), Туя («Луч, сияние»), Сансар («Космос»), Солонго («Радуга»), Одоод («Звезда»). Городки выстроены в стилях Средней Азии, Латинской Америки, Скандинавии и Балкан и максимально приближены к реальной природе. Например, в городке, состоящем из юрт, свободно гуляют коровы и по утрам заглядывают в окошки к отдыхающим. В летний период здесь отдыхает более 6 000 детей со всех концов Монголии и из-за рубежа. Дети из России – частые гости международных программ.



В формате детской дипломатии международный центр, как большой детский лагерь, не только знакомит с культурой и традициями соседней страны, но и учит детей пониманию того, что такое «общее дело», «плечо товарища», «дружба».

В «Найрамдале» можно узнать, что такое национальный солёный чай, попробовать бууз (бульон на баранине), кумыс на кобыльем молоке, а сметану и сыр – на сарлычем, погостить в настоящей юрте (гэр – по-монгольски) кочевников-скотоводов, научиться ездить на лошадях.

Запоминающимся для всех без исключения будет знакомство с уникальным ритуалом – «Танцем Гаруды» (танец орла). Это традиционный обряд, который исполняют монгольские борцы с давних времен. Впервые о нём упоминается в 1240 году в древней монгольской книге «Сокровенные сказания монголов». В начале поединка борцы танцуют, подражая полёту орла. Орёл – птица, символизирующая мужество и свободу. Танец, который подготавливает человека к поединку, использовался как физическая и психологическая разминка. Во время этого танца хорошо разогреваются мышцы спины, ног, плечевого пояса. Правила поединка просты – нужно вывести человека из равновесия. Проигрывает тот, кто коснулся любыми частями тела земли, кроме ног. Можно ставить подножки, делать подсечки, поднимать противника. Любые удары и пинки запрещены. Выигрывает тот, кто устоит на ногах.

В апреле в Улан-Батаре состоялась международная конференция «Развитие детских лагерей – 100». Её организаторы – Национальная ассоциация лагерей Монголии при поддержке Международного содружества лагерей (ICF) смогли создать открытую диалоговую площадку, направленную на углубление понимания влияния детских лагерей на развитие детей и общества, а также на определение стратегических приоритетов и путей их дальнейшего развития.

Среди делегатов из 20 стран была и команда России. В её составе – представители МДЦ «Артек», ВДЦ «Орлёнок»,

ВДЦ «Океан», члены межрегиональной организации «Содействие детскому отдыху», Ассоциации организаторов детского отдыха «Взрослые и дети», лагеря «Робин Гуд», педагоги из Калмыкии.

Учитель калмыцкого языка и литературы школы № 12 г. Элисты Антонина Босханджиева, один из старейших педагогов-калмыковедов республики, вместе со своим учеником представила мастер-класс по теме «Калмыцкие народные игры». Делегаты конференции, учёные и эксперты в области детского отдыха приняли участие в мастер-классах по народным играм, знакомству с культурой и традициями Монголии, активно обменивались опытом и завязывали дружеские и партнёрские связи. На торжественной церемонии российская делегация вручила памятный адрес и плакетку монгольским коллегам.

Самым приятным в путешествии бывает осознание того, что вы приобрели множество друзей и сильное желание вернуться вновь в эти далёкие края. Это та самая магия лагеря, которую мы привыкли видеть в глазах детей, которые постоянно отдыхают в лагерях, и в глазах родителей. Для российской делегации участие в торжествах и знакомство с культурой Монголии запомнится на всю жизнь. Лагерь.ру





ВИКТОРИНА

ЗАКОНЧИ ФРАЗУ

Правило одно: никакого «не помню».
Достаём воспоминания или включаем фантазию! 



1.



«Самое вкусное в лагере — это...»

→ *вечерний чай с печеньками*



2.



«Если вожатый взял микрофон и сказал "Тишина в зале", значит...»

→ *начинается что-то важное или смешное*



3.



«Ты понимаешь, что смена прошла не зря, когда...»

→ *не хочешь уезжать и уже скучаешь по всем*



4.



«Самый эпичный лагерный звук — это...»

→ *горн на линейку утром*



5.



«Лагерь без дискотеки — это...»

→ *как лето без солнца — не по-настоящему*



БОНУС-ИГРА:

«ТОП-3 ЛАГЕРНЫХ СТРАХА»

Расставь цифры в комментариях
(или просто напиши три слова):



Проснуться от того, что...

забыл выключить свет



Услышать на линейке фразу:

«А сейчас — общий сбор в спортзале»

опоздал на зарядку



Понять, что ты дежурный по столовой
в день, когда дают...

рыбные котлеты



Лагерь —
это маленькая
жизнь, которая
остаётся в сердце
навсегда 

ДЕЛИСЬ ОТВЕТАМИ
И ВСПОМИНАЙ ЛУЧШЕЕ! 



Ассоциация «Содействие детскому отдыху» –
для детей, родителей и специалистов!
Мы работаем круглосуточно!

Актуальная информация на наших ресурсах
<https://sdorus.ru/>



ЛЕТО С УЛЫБКОЙ!

ЛЕТО 2026

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ★ ДЕВУШКА С ВЕСЛОМ, ПИОНЕР С ГОРНОМ
Как сегодня оформляют территории в лагере
- ★ РАЗ БЕРЁЗКА, ДВА БЕРЁЗКА, ВОТ И АЛЛЕРГИЯ
О защите в сезон цветения
- ★ ЯХТИНГ И СЁРФИНГ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ:
почувствуй экстрим!
- ★ ЭФФЕКТЫ ПОСЛЕ СМЕНЫ:
долгосрочные отношения с семьёй

