

## **Формирование здорового образа жизни у детей в условиях загородного оздоровительного лагеря**

*Сурина Светлана Николаевна,  
педагог-организатор  
МУ ДО ДЮЦ «Единство»*

Улучшение здоровья подрастающего поколения – одно из приоритетных направлений в здравоохранении, ведь этому поколению предстоит сменить нынешнее. Детский возраст является важным периодом роста и формирования человека. Надо ли говорить, что в это время как никогда необходимо заботиться о здоровье и формировать у детей установки на здоровый образ жизни путем активного участия родителей, педагогов и государства. Лето – это благоприятная пора для приобщения ребят к миру бодрости и здоровья, увлекательных игр и творчества.

Детский оздоровительный лагерь «Единство» организует летний отдых детей и подростков с 1999 года. Организация деятельности детского оздоровительного лагеря основывается на Федеральном Законе № 170 от 21 декабря 2005 г., который гласит, что отдых и оздоровление детей – это комплекс условий и мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала личности детей; охрану и укрепление их здоровья; профилактику заболеваний, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, закаливание организма; занятия физической культурой, спортом и туризмом, формирование навыков здорового образа жизни, режим питания и жизнедеятельности в экологически благоприятной среде.

Территория лагеря находится в 25 км от города по адресу Грязовецкий район, д. Санниково и представляет собой уникальную среду для оздоровления и развития ребенка.

Лагерь находится в природоохранной зоне и является большой зеленой рекреацией. Это живописный, уникальный уголок природы, где дети могут получить здоровый заряд энергии. На территории лагеря есть знаменитая березовая аллея. Здесь удобно совершать прогулки, беседы – это великолепная «тропа здоровья».

Площадь лагеря составляет более 15 га. Территория лагеря всегда обработана и ухожена.

В каждую летнюю смену детский оздоровительный лагерь «Единство» принимает около 140 мальчишек и девчонок в возрасте от 6 до 18 лет. Лагерь принимает разных детей: детей-сирот, воспитанников детских домов и школ-интернатов; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации; детей, находящихся под опекой (попечительством) в семьях граждан и приемных семьях; интеллектуально одаренных детей и другие категории.

Дети имеют разные проблемы здоровья и разный уровень воспитания, в частности в вопросах здорового образа жизни.

В условиях загородного лагеря «Единство» создана система работы по оздоровлению детей и их приобщению к здоровому образу жизни, которая определяет необходимость неуклонного выполнения санитарно-гигиенических требований: выполнение режима дня, разумное сочетание всех видов деятельности.

На основе опыта работы загородного детского оздоровительного лагеря «Единство» разработаны организационно-методические рекомендации «Формирование здорового образа жизни у детей в условиях загородного лагеря» Пособие может быть полезно организаторам летнего отдыха детей в лагерях загородного типа.

Питание – залог здоровья. В лагере организовано 6-ти разовое питание в одну смену. Столовая рассчитана на 160 мест. Постоянный состав работников кухни с заведующей производством и поварами обеспечивает высококачественное калорийное питание, в соответствии с нормами установленными САНПиН. Ежедневно под контролем медицинского работника, проводится витаминизация готовых блюд. В рационе овощи, свежая выпечка, два раза в день соки и фрукты. Мясомолочная продукция местных производителей ОАО «Северное молоко», ООО «Авангард». Овощи - ПО «ФрутЛенд» Сыры, соки, йогурты, кондитерские изделия выдаются детям в индивидуальной упаковке. Питьевой режим осуществляется бутилированной водой – ООО «Экомир»

Лето – самая благоприятная пора для начала закаливания. Там, куда часто заглядывает солнце, нечего делать врачу. В лагере ребят обучают умению использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, воду), знать и выполнять основные правила закаливания.

В течение лагерной смены традиционно реализуется развивающая программа «Спорт – здоровье нации». Задачи этой программы: повысить общий уровень физических качеств, расширить круг двигательных навыков и умений, научить пользоваться спортивным инвентарем, правилам соревнований, привлекать ребят к судейству; прививать навыки командной игры, согласованных действий.

Утренняя зарядка – заряд бодрости на целый день. Ежедневно, в любую погоду ребята выходят на утреннюю зарядку. Зарядку проводит опытный тренер. Утренняя гимнастика проводится с учетом возраста, возможностей и интересов детей. Все дети разбиты на отдельные группы, что дает возможность заметить, поправить каждого, осуществить индивидуальный подход. Разработаны разнообразные комплексы утренней зарядки. Для мальчиков средних отрядов утренняя гимнастика на воздухе с пробежкой или ритмическая гимнастика. Для мальчиков старших отрядов - спортивно-силовые комплексы, кросс. Для

детей младших отрядов зарядка в сочетании с хождением по росе. Для девочек – утренняя зарядка с элементами аэробики.

Программа предусматривает: проведение подвижных игр; знакомство с правилами игры; освоение элементов игры и индивидуальное совершенствование навыков. Работают секции: Футбол, Пионербол, Настольный теннис, Спортивная гимнастика, Городки, Баскетбол, Волейбол, Аэробика.

Традиционно в разных возрастных группах проводится лагерная спартакиада. Итоги подводятся по командному и личному зачету. В зачет идут следующие виды: легкая атлетика, эстафета, футбол, пионербол, настольный теннис. Одна из форм спартакиады – зачётные дни: День бегуна, День прыгуна, День метателя. Нормативные показатели по разным возрастным группам принимаются в два этапа: основные зачетные дни и улучшение спортивных результатов. Лучшие результаты регулярно отмечаются на спортивном стенде.

Особый интерес у ребят вызывают спортивно-театрализованные мероприятия. Такие мероприятия вписываются в тематику смены. Используются различные формы их проведения. В организации и реализации мероприятий выработана определенная система: ежедневное присутствие спорта в схеме дня, участие всех детей лагеря. Интерес поддерживается и за счет применения театрализованных моментов и атрибутики. Создается атмосфера спортивного праздника, зрелищного представления.

Для формирования убеждений и навыков здорового образа жизни в течение лагерной смены проводится цикл бесед «Твое здоровье». Тематика бесед актуальна и разнообразна: «Нет – вредным привычкам!!!», «Чистота – залог здоровья (основы личной гигиены)», «Здоровое питание», «Мифы и факты о курении», «Серьезный разговор о наркотиках», «Клещевой энцефалит», «Гепатиты А, В и С», «ВИЧ – инфекция», «Сделай себя сильным и здоровым», «Здоровым быть модно» и др. Сложилась *система мотивирования детей к здоровому образу жизни в условиях загородного лагеря*: нетрадиционные формы проведения оздоровительных мероприятий; система поощрений (грамоты, дипломы и др.); пополнение Портфолио.

В начале и в конце смены каждого ребенка осматривает медицинский работник, измеряет вес, рост и сравнивает результаты. Тем самым, оценивается оздоровительный эффект каждой лагерной смены. Медицинский пункт оснащен необходимым оборудованием и медицинскими препаратами. Инфекционных заболеваний не отмечалось с 2002 года. Осуществляется лечение хронических заболеваний (минеральная вода, фитотерапия, массаж). Оздоровление детей в ДОЛ «Единство» является приоритетной задачей.