

Сосновская основная общеобразовательная школа, филиал Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения «Новозаимская средняя общеобразовательная школа им.
Героя Советского Союза В. М. Вязенина» Заводоуковского городского административного
округа
(Сосновская ООШ, филиал МАОУ «Новозаимская СОШ»)

Комплекс оздоровительных процедур в пришкольном лагере

Оздоровительная работа в пришкольном лагере.

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»

Т. Карлейль

Здоровье - одна из характеристик человека наряду с духовностью, интеллектуальностью, определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в соответствующей среде обитания.

Здоровый человек редко задумывается о том, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму.

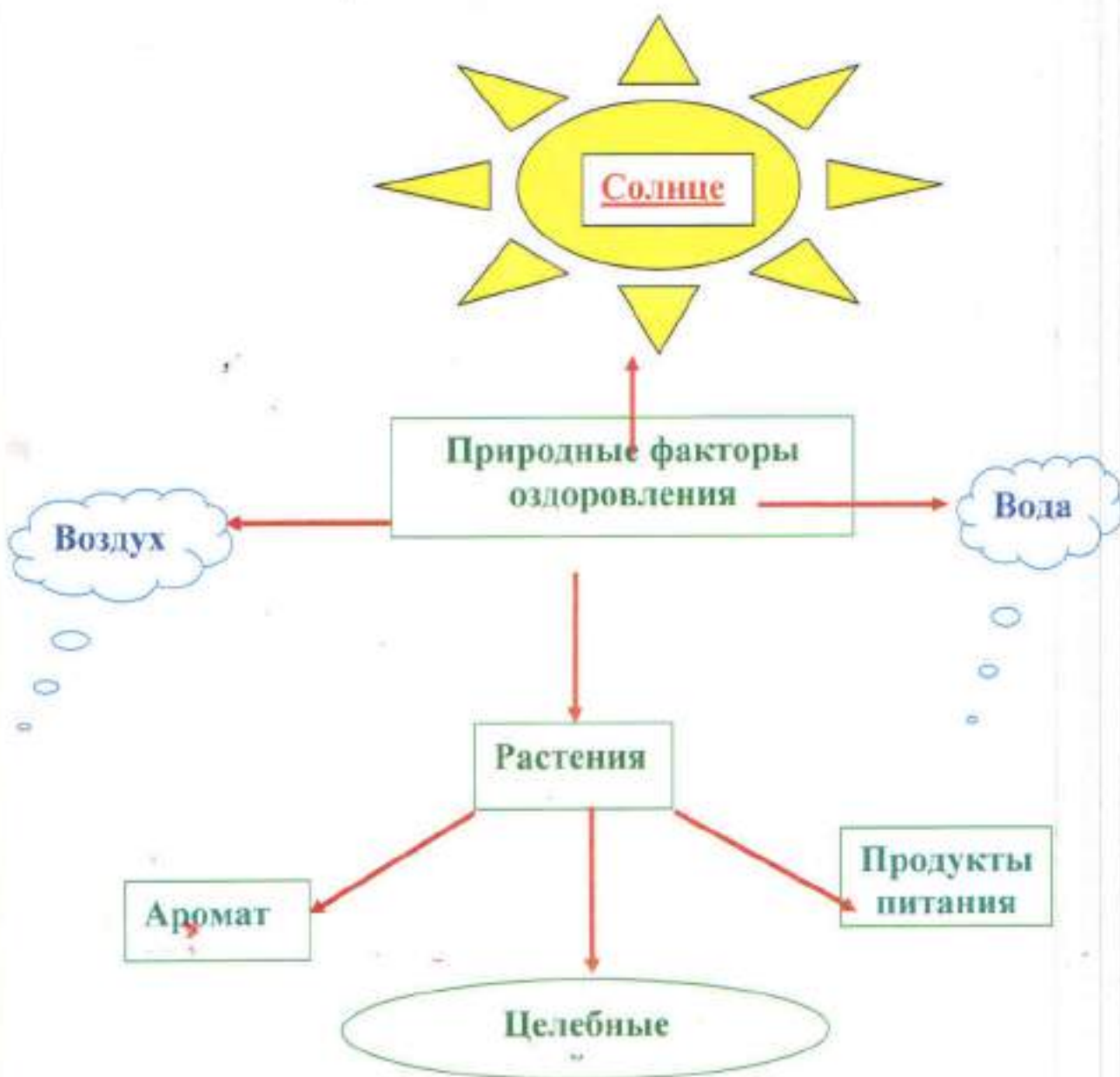
Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

Здоровый человек - жизненно важная ценность. Здоровье складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.



Каникулы - это мостик между прошлым и будущим учебным годом, самое лучшее время укрепить своё здоровье для нового учебного года.

Большую роль в оздоровлении детей имеют летние пришкольные лагеря, где без особого труда можно заняться оздоровлением организма. Приведу некоторые природные факторы оздоровления:



Для закаливания используем воздух, солнце и воду. Самое главное в закаливании - это ежедневное повторение процедур.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ .

Свежий чистый воздух полезен всем ребятам . Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени . Хороши воздушные ванны и во время похода , когда маршрут лежит через лес . Свежий , прохладный воздух бодрит , способствует лучшему насыщению крови кислородом , повышается настроение . Поэтому утреннюю ритмическую гимнастику полезно делать с детьми на улице . Можно организовать дневной сон в комнате с открытыми окнами или на свежем воздухе в палатках .

Закаливание воздухом можно проводить во время прогулок , походов , подвижных игр .

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ .

Солнце – тоже добрый друг детского здоровья : оно улучшает обмен веществ, состав крови, убивает болезнетворные микробы. Но оно очень строгий друг. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловой удар) , вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этих ожогах у ребенка температура порой поднимается до 40 градусов. Время пребывания на солнце нужно дозировать : от первоначальных 5 минут до 30 – 40 минут, пока не появится ровный загар. Не надо, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове должен обязательно быть головной убор. Не следует принимать солнечные ванны натощак или сразу после еды. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня, когда солнце посылает много ультрафиолетовых лучей.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ .

К ним относятся обтирание, обливание и ножные ванны , душ , купание в реке или озере .

Закаливание организма водой начинают обычно с обтирания.

Рукавичкой, смоченной водой, обтирают шею, руки, грудь, спину, ноги. Затем растирают сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. После того, как организм привык к обтираниям, можно переходить к обливаниям с лейки, соблюдая при этом ту же последовательность. Купание – это такое средство закаливания, когда на организм ребенка действуют сразу и вода, и воздух, и солнце. Дети очень любят купаться. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохладился. Сначала разрешается быть в воде 4-5 минут, впоследствии до 20 минут. Важно учитывать возраст ребенка и состояние его здоровья.

Хорошо закаливают ежедневные ножные ванны : ребята держат ноги в течение 2 – 3 минут в воде $10^{\circ}\text{C} - 15^{\circ}\text{C}$. Одной из народных форм закаливания является хождение босиком. Особенно полезна ходьба босиком по утренней росе , по воде , после тёплых летних дождей по песку , гальке. Хождение босиком не только закаливает , но и укрепляет мышцы стоп .



Применение этих процедур на практике дает положительный результат и служит верным средством профилактики простудных заболеваний, снижает уровень нервно – психического напряжения, воспитывает у детей привычку к ежедневному выполнению утренней гимнастики, динамических пауз, физическим упражнениям в течение дня.

Такая оздоровительная работа в лагере способствует повышению у детей жизненного тонуса, развивает активность, бодрость, улучшает и поднимает настроение, работоспособность.

Воспитателям и вожатым лагеря при этом отводится роль консультантов или посредников, а строителями своего здоровья на всех этапах остаются сами дети.