

**Управление образования администрации
МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Оренбургского района
Оренбургской области»**

СОГЛАСОВАНО
ГАУЗ «Оренбургская РБ»



РАССМОТРЕНО И
СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
МБУДО «ДДТ
Оренбургского района»
Протокол № 4 от
06.04.2021

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО
«ДДТ Оренбургского
района»

В. Д. Максимова
от 06.04.21 № 16



**Методические материалы
по оздоровлению и закаливанию
в лагерях дневного пребывания**

Составители:
Барабанова Н.П.,
главный специалист Управления образования
администрации МО Оренбургский район
Бикситова В.С.,
заведующий отделением организации
помощи детям в образовательном учреждении
ГАУЗ «Оренбургская РБ»

Оренбург, 2021 г.

Методические материалы по оздоровлению и закаливанию в лагерях дневного пребывания

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице. Это – самое плодотворное время для укрепления здоровья, формирования привычки к здоровому образу жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.

Пребывание ребят на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению детей и подростков в лагерях дневного пребывания средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов
- комплексное использование всех факторов и процедур
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов
- систематическое закаливание круглый год
- спокойное, радостное настроение во время процедур.

Основные принципы закаливания:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип адресованности и приемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разного уровня развития и состояния здоровья.

5. Принцип систематичности и последовательности- регулярно, ежедневно, последовательно выполнять необходимые упражнения начиная со слабых и постепенно увеличивать их по силе и деятельности. Только так формируются устойчивые рефлексы.

В процессе закаливания ни в коем случае нельзя забывать об основных правилах.

Первое условие—уделять внимание закаливанию не от случая к случаю, а систематически: иначе смысла от предпринимаемых мероприятий не будет.

Второе условие—постепенное увеличение длительности купания или иных закаливающих процедур. Следует, кроме того, учесть, что не все дети в одинаковой степени подготовлены к закаливанию, поэтому ориентироваться нужно на более слабых ребят.

Основные направления

1.Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение режима дня;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

2.Организационное

- Определение показателей физического развития, двигательной подготовки, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления.

Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности

Закаливание, безусловно, оказывает положительное влияние на организм, но требуется соблюдать меры предосторожности, а именно:

- Нельзя резко снижать температуру.
- Процедуры для закаливания не должны вводить ребенка в стресс.
- Необходимо соблюдать систематичность, а не начинать процедуры, бросать и снова начинать.

Противопоказаний у закаливания нет, есть только временный запрет в случае обострения кожных заболеваний, при травмах, инфекционных заболеваниях, в случае нарушения работы нервной, выделительной, сердечно – сосудистой систем. После излечения можно приступать к закаливанию.

Формы и методы закаливания

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Противопоказания
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим	нет
2.	Гигиенические и водные процедуры	-умывание -мытьё рук -влажное обтирание -обливание ног	-острые инфекционные заболевания -некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др. органов)
3.	Воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное) ; прогулки на свежем воздухе; -солнечные ванны; -отдых в тени;	- острые инфекционные заболевания -некоторые хронические заболевания (легких, желудочнокишечного тракта и др.)
4.	Активный отдых	-развлечения; -праздники; -Дни здоровья;	- острые инфекционные заболевания
5.	Специальное закаливание	-хождение босиком; - закаливание носоглотки и слизистой рта; -точечный массаж «Волшебные точки»	- острые инфекционные заболевания; -лихорадочные состояния;
6.	Проведение С-витаминации	Витаминация 3 сладких блюд	Аллергические состояния на витамин С
7.	Кислородный коктейль	Дополнительно	Аллергические состояния

Воздушные ванны

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием ребят. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Закаливание водой

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей и подростков в режим дня обязательно мытье рук прохладной водой – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды.

Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

Обтирание - является самой нежной водной процедурой. Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать;

Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;
на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши;

Начальная температура воды для обтирания детей для детей 7-10 лет + 28°C.

Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1°C и доводят до +22°C летом и до + 25°C, зимой для детей 3 -4 лет, до +20°C и +24°C - для детей 5-6 лет до +18°C и 22°C - для детей 6 -7 лет.

Длительность влажного обтирания от 1 до 2 минут;

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения;

Длительность сухой процедуры 1 - 2 минуты;

Общая продолжительность процедуры в школьном возрасте 3-4 мин;

Закаливание носоглотки и слизистой рта направлено на профилактику ангин.

Начальная температура воды должна быть 36-37 градусов;

Через каждые 3-4 дня температура воды должна снижаться на 1-2 градуса, вплоть до 8-10 градусов;

На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды;

«Бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а-а!».

Специальные закаливающие процедуры

Для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по гимнастическому коврику, (летом по камешкам, траве, выполняют ряд упражнений, например:

«Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч», «Кто больше соберет орешков для белочки» и т. д.... При этом еще укрепляются своды и связки стоп.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.

Хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем:

- понадобятся три полотенца, первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке.

- второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

- третье полотенце остается сухим.

Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка

Точечный массаж "Волшебные точки" (по А.А.Уманской)

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Точка1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотока.

Точка2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка3. Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка

Точка6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

Техника выполнения массажа

1. Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца
2. горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону.
3. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.
4. Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз.
5. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж.
6. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.
7. Руки перед массажем должны быть часто вымытыми, теплыми, с хорошо остриженными ногтями.
8. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи.
9. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.
10. Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой

