

## **Роль летнего лагеря отдыха и оздоровления в закаливании детей**

*Наталья Овчинникова,*

*инструктор-методист*

*МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»*

Человек должен черпать силы у природы — так считали еще древнегреческие мыслители Сократ и Аристотель. О целебной силе воздуха, воды и солнца знали древние египтяне, римляне и греки. Сильное, бронзовое от загара красивое тело почиталось, а бледный цвет лиц и слабые мышцы считались просто неприличными.

Организм человека, несмотря на разностороннее воздействие внешних факторов, обладает высокой способностью сохранять постоянство своей внутренней среды (состав крови, температура тела и т.п.), при которой только и возможна его жизнедеятельность. Малейшее нарушение этого постоянства уже свидетельствует о его заболевании. Устойчивость к заболеваниям сугубо индивидуальна и определяется прежде всего состоянием защитных сил организма, а последние во многом зависят от степени его закаленности.

Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм. Ему присущи трезвость суждения и ясность мысли.

Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Наиболее эффективны систематические закаливающие тренировки с использованием воздействия разнообразных природно-климатических факторов, которые могут использовать все люди независимо от возраста, состояния здоровья, занятости. Поэтому, при работе с детьми в детском лагере отдыха и оздоровления, огромное значение уделяется закаливанию.

### **Закаливание солнцем.**

Солнечные лучи являются сильным раздражителем. Под их воздействием на обнаженное тело происходят определенные изменения почти всех физиологических функций: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ.

При правильном дозировании регулярные солнечные облучения положительно влияют на функциональное состояние нервной системы, повышают устойчивость к действию солнечной радиации, улучшают обменные процессы. Все это совершенствует деятельность внутренних органов, повышает работоспособность мышц, усиливает сопротивляемость организма

заболеваниям.

Однако в стремлении получше загореть многие остаются на солнце недопустимо долго, что приводит к перегреву, ожогам кожи и тепловым ударам. Следует помнить, что злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные нарушения в организме (малокровие, нарушение обмена веществ, а при повышенной радиационной активности солнца даже привести к лейкемии).

Вот почему, начиная принимать солнечные закаливающие процедуры, необходимо строго соблюдать постепенность и последовательность в наращивании доз облучения, учитывая при этом состояние здоровья, возраст, физическое развитие, климатические условия и другие факторы. Поэтому, принимая детей в лагерь, с первого дня даются установки: обязательное наличие летнего головного убора, для жарких дней соответствующей одежды, желательно (по возможности) из натуральных тканей светлых тонов. Закаливание солнцем и воздухом в лагере происходит и во время отдыха, и в процессе тренировок.

#### **Закаливание воздухом.**

Закаливание воздухом является простейшей, наиболее доступной и легко воспринимаемой формой закаливания. Оно повышает устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов.

Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счет длительного пребывания на свежем воздухе, независимо от времени года и погодных условий (во время занятий физическими упражнениями). А в условиях летнего лагеря это и утренняя зарядка, и различные эстафеты, и подвижные игры на свежем воздухе при погоде без дождя.

Всем известно, что вода по праву называется эликсиром жизни и закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. **Закаливание водой** в нашем лагере не проводится, так как нет соответствующих условий для этого. Но регулярное умывание лица и рук только холодной водой, что само по себе уже способствует повышению работоспособности, бодрому самочувствию и приучает ценить холодную воду.

#### **Оздоровительные задачи подвижных игр.**

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков. А также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические

нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособился к ним. Это имеет огромное значение в жизни и в труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергично, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны в летнем лагере, как и после уроков и на переменах в школе во время учебного процесса.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

Образовательные задачи подвижных игр.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в занятиях физкультурой и спортом. Подвижные игры могут положительно влиять на умственное развитие.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

Воспитательные задачи подвижных игр.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что

немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. Разумно организованный летний отдых детей, создание необходимых условий для укрепления их здоровья – это и было нашей задачей. Этой задаче была подчинена вся проводимая воспитательная и спортивная работа.

## **Список использованной литературы:**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 160 с.
2. Кедрина Т.Я., Гелазония П.И. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей. - М.: педагогика-Пресс, 1992. - 224 с.: ил.
3. Мурсалимов Р.М. Физическое воспитание детей в летнем оздоровительном лагере (физкультурно-оздоровительные мероприятия), методические рекомендации- 2003 г.
4. Теория и методики физического воспитания, под ред. Б. А. Ашмарина - 1990 с240.
5. Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 463с, ил.
6. Вайнбаум Я.С. И др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. Пед. Учеб. Заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М.: Издательский центр "Академия», 2002. - 240 с.