

Здоровьесберегающие технологии в загородном лагере



Автор: Маноменова Н.В.
организатор ЗОЛ
«Уральский огонёк»
г.Нижний Тагил
2017г.



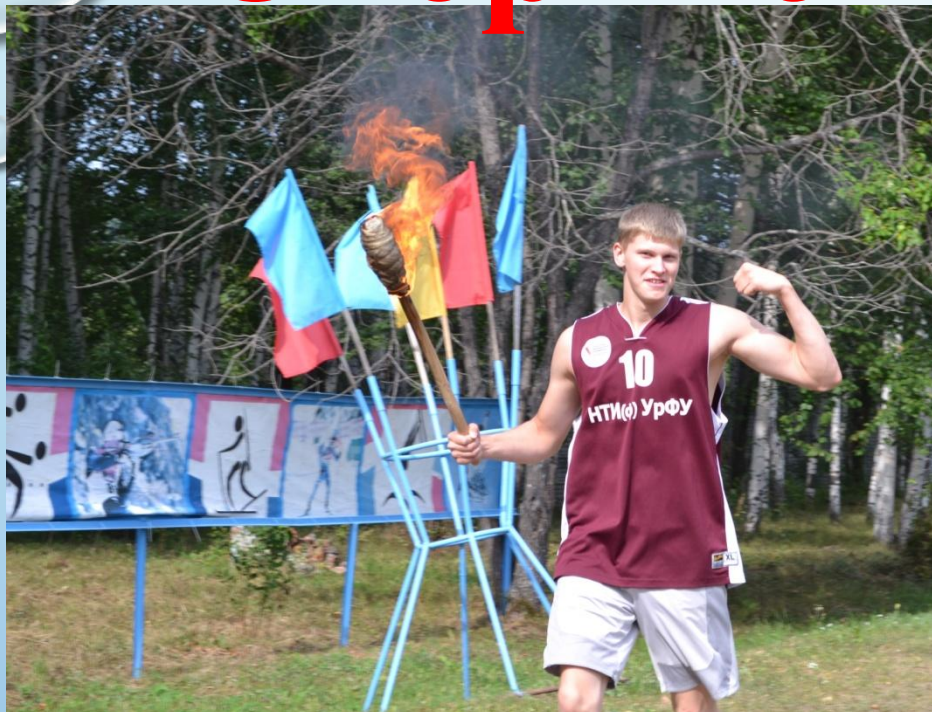
«УРАЛЬСКИЙ ОГОНЕК»

СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.



Спорт – это жизнь



Утренняя зарядка

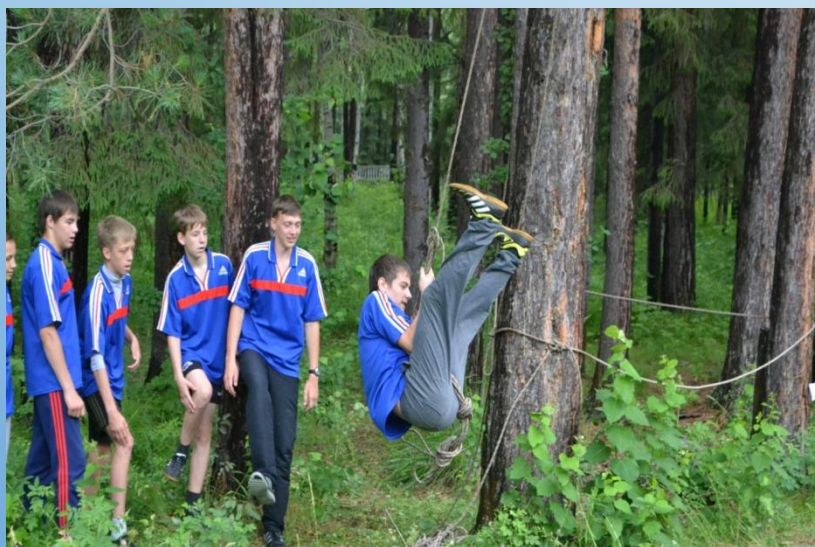


Польза утренней зарядки очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости.

Верёвочный курс



В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе.





Участвуя в "Веревочном курсе ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы.





- захватывающая игра, участники которой могут повеселиться и расслабиться, получая удовольствие от самого процесса игры;
- школа индивидуального роста, которая дает возможность лучше познать себя и других своих сверстников, ощутить свои сильные и слабые стороны, открыть новые возможности, получить опыт, коллективного взаимодействия, участия в игре, получить переживания и различные эмоции, торжество победы, доверие, чувство локтя;
- уроки и выводы, полученный опыт в некоторых смоделированных ситуациях и перенос его в жизненные ситуации.



Веровочный курс - это программа самообучения, в которой участники познают все сами, из собственного опыта, собственных действий.



Пальчиковая гимнастика

«Ум ребенка находится на кончиках пальцев»

В. А. Сухомлинский.

Полезна для развития тех или иных индивидуальных особенностей ребенка (внимание, память, зрительно-моторная координация, мелкая моторика и т.д.).



Снимает тревожность, позволяет детям преодолеть изолированность в общении и ощущение неудачи, хорошо развивает тонкие движения пальцев, мышцы предплечья, глазомер.



Ритмопластика

Психологическое раскрепощение каждого ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоении собственного тела как выразительного «инструмента».



Музыкотерапия

Музыкотерапия — психотерапевтический метод коррекции эмоциональных состояний. Этот метод позволяет быстро снять психическое напряжение, успокоиться.



Сказкотерапия



Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром



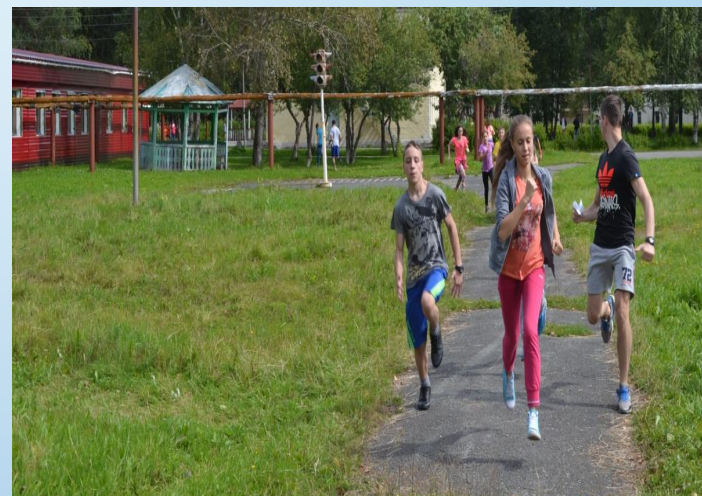
Эстафеты

- Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество.

Цель: Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- содействовать повышению интереса к активному и здоровому образу жизни;
- развивать интерес к физической культуре;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества

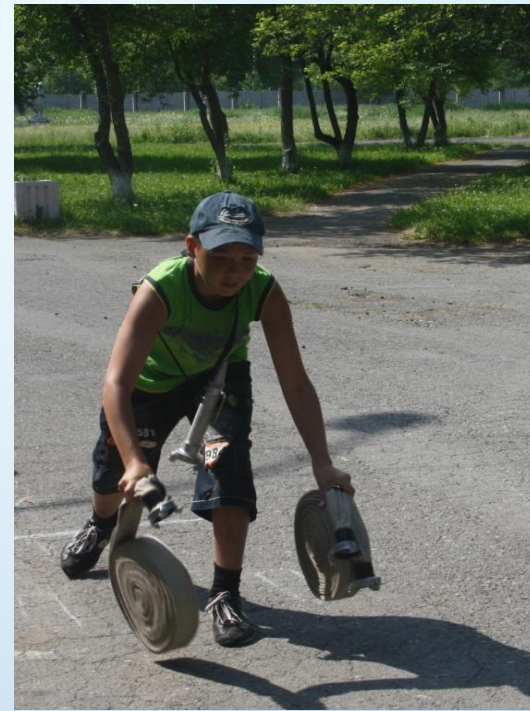


Эстафета «Смелые пожарные»





- Вовлечение детей в регулярные занятия физической культурой и прикладными видами спорта;
- Повышение эффективности работы по предупреждению пожаров, связанных с участием детей;
- Профилактика детского травматизма на пожарах, а также оценка глубины знаний детей в области ПБ.



- привитие навыков правильных действий при возгорании и оказанию помощи при спасении людей;
- научить быстро оценивать опасную ситуацию и принимать оптимальное решение для её преодоления;
- формировать чувство самосохранения;
- побуждать детей к глубокому изучению курса ОБЖ;
- пропагандировать труд пожарных.





Цель спортивного соревнования:
Пропагандировать здоровый образ жизни,
способствовать приобщению семьи к физкультуре и
спорту.

Развивать физические качества : силу, выносливость,
ловкость, уверенность в себе.

Закреплять ранее полученные навыки: бег на
скорость, прыжки, умение владеть мячом,
координация движений.

Воспитывать взаимовыручку, чувство
товарищества.

Создать атмосферу праздника.

**Дети - это наше будущее, и
сегодня от нас зависит, какое
оно будет.**



Спасибо за внимание!

