

ЛЕТНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЛАГЕРЯ КАК ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Князева Н.А., Семчук Н.М.

г. Астрахань

В настоящее время ухудшение социально-бытовых, экологических, гигиенических и психологических условий жизни в нашей стране особенно сильно сказывается на ухудшении состояния здоровья детей. Причинами такого положения, в первую очередь, является отсутствие здоровьесберегающей среды и технологий в образовательных учреждениях.

Астраханский областной эколого-биологический центр, как учреждение дополнительного образования, находится в поиске новых моделей обучения, направленных на разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных, психофизических и интеллектуальных возможностей ребенка, современных научно-обоснованных организационных технологий по созданию условий для сохранения и укрепления детей.

В нашем Центре разработана целевая программа по валеологическому воспитанию, составной частью которой является комплексная оздоровительная программа летних экологических лагерей «Природотерапия».

Комплексная оздоровительная программа «Природотерапия» предусматривает совместную деятельность подростков и взрослых в летних экологических лагерях по следующим разделам.

1. Исследовательско-познавательная деятельность (исследовательская деятельность юных натуралистов и экологов, экооперация «Нас здесь не было», конкурс «Зов джунглей» и др.).

2. Воспитательно-профилактическая деятельность (индивидуальные и групповые тематические беседы, уроки Здоровья «Помоги себе сам», эстафета «В гостях у Мойдодыра» и др.).

3. Туристско-краеведческая деятельность (конный турпоход «Наедине с природой», праздник «Последний герой нашего лагеря», туристские забеги, соревнования по ориентированию и др.).

4. Спортивно-физкультурная деятельность (спортивные соревнования, игры, водные процедуры и солнечные ванны, степаэробика, верховая езда, аджилити).

5. Санитарно-оздоровительная деятельность (соблюдение режима дня, выполнение санитарно-гигиенических требований).

6. Развлекательная культурно-досуговая деятельность (шоу, дискотеки, конкурсы и др.).

Совместное проживание подростков, которые занимаются в течение года в различных творческих объединениях Астраханского эколого-биологического центра - научном обществе учащихся, конноспортивном клубе, клубе собаководства - взаимно обогащает, делает жизнь в лагере интересной и насыщенной.

В экологическом лагере дети лучше узнают себя, свои возможности и способности, проходят испытания не только на физическую выносливость, но и на человеческую.

Программа оздоровления школьников идет по двум направлениям: "анималотерапия" и "ландшафтотерапия".

"Анималотерапия" основана на общении детей с животными. Наши четвероногие друзья – лошади и собаки, и проведенный на свежем воздухе отдых наполняет такой энергией, которой никогда не даст ни один экстракт, ни одно лекарство.

Оздоровительное воздействие конного туризма на организм человека неоспоримо. Известно, что движение является естественной потребностью подростка. Общение с лошадью и верховая езда дает такую возможность, так как при езде на лошадях тело совершает ритмичное раскачивание – колебание. Все эти движения имеют не только физическое воздействие на подростка, но и приводят к мышечной релаксации и общему успокоению, снятию усталости и агрессии. Езда верхом на лоне природы во время туристических походов и прогулок отвечает всем требованиям активного отдыха в путешествиях: она обеспечивает активную нагрузку на весь организм. Конным маршрутом можно посетить и внимательно ознакомиться со многими живописными местами, зачастую недоступными для авто- и мототуристов.

А в общении с собакой подросток психологически раскрепощается, становится более общительным, снимает стрессы от различных комплексов, чувствует себя более защищенным и нужным.

Под «ландшафтотерапией» мы понимаем такие формы и методы изучения природы, при которых подростки познают окружающий мир на примере реальных природных объектов – животных, растений, целых природных комплексов (экосистем) – в естественных условиях их существования. Именно летний экологический лагерь важным средством формирования новой культуры отношения к природе и здорового образа жизни. Для такого воспитания подростков важно максимально использовать воспитательные возможности природного окружения лагеря. Усиление контактов с природой особенно необходимо нашим детям – горожанам. Природное окружение, а также солнце, воздух и вода служат укреплению физического и психического здоровья подростков, способствуют развитию эстетических и нравственных сторон личности. В процессе педагогически организованного общения с окружающей живой природой их знания в области естественных наук подкрепляются чувственно-наглядным опытом, закрепляются с жизненной практикой.

Сочетание образования с активным отдыхом, закаливанием, подвижными играми, туризмом, верховой ездой, увлекательными занятиями в творческих объединениях по интересам и просто проживанием на свежем воздухе является образцом полноценного и здорового образа жизни. Этот образ становится мотивацией для дальнейшей их жизнедеятельности. А использование методов коллективной творческой деятельности способствует формированию социальной адаптации обучающихся воспитанников.