

АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

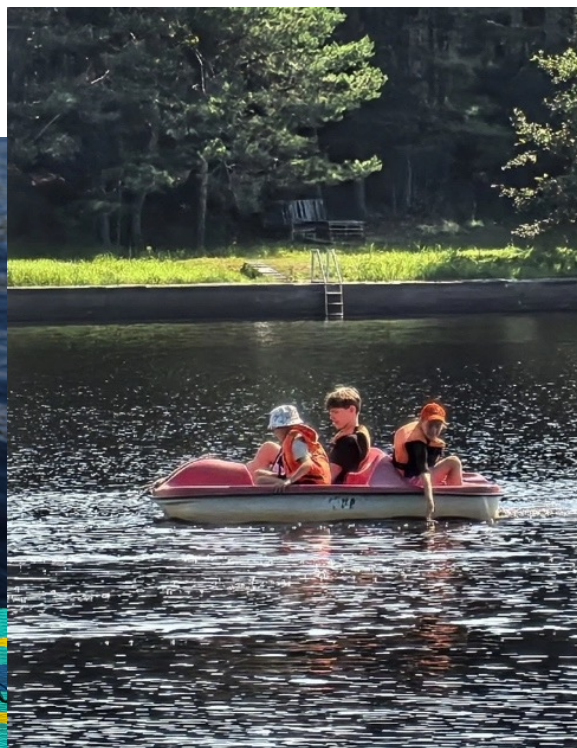
«ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

Здоровьесберегающие технологии в Автономном образовательном учреждении дополнительного образования Вологодской области «Детский оздоровительно-образовательный центр «Лесная сказка» — это не одна методика, а целый комплекс мер, который помогает сохранить и укрепить здоровье детей сразу по нескольким направлениям: физическому, психическому, эмоциональному и социальному.

Какие направления охватывают в АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка»:

Гигиенические оптимальные условия. Сюда относится всё, что создаёт безопасную и комфортную среду: соблюдение санитарно-гигиенических норм (чистота помещений, температурный режим, освещение), рациональное освещение, питьевой режим.

Рациональный режим дня. Чёткий распорядок, который сбалансированно сочетает разные виды деятельности, отдых, питание и сон. При этом мы учитываем возрастные особенности при распределении нагрузок.



Оптимальная двигательная активность. Подвижные и спортивные игры, утренняя альтернативная зарядка (ритмика, силовая, комплекс упражнений, йога), динамические паузы (короткие перерывы во время интеллектуальных занятий с элементами гимнастики для глаз, дыхательной или пальчиковой гимнастики).



Закаливание. Систематические воздушные, солнечные и водные процедуры (купание при безопасных условиях, но с соблюдением правил — например, не сразу после еды). При этом важно медицинское наблюдение за реакцией детей.

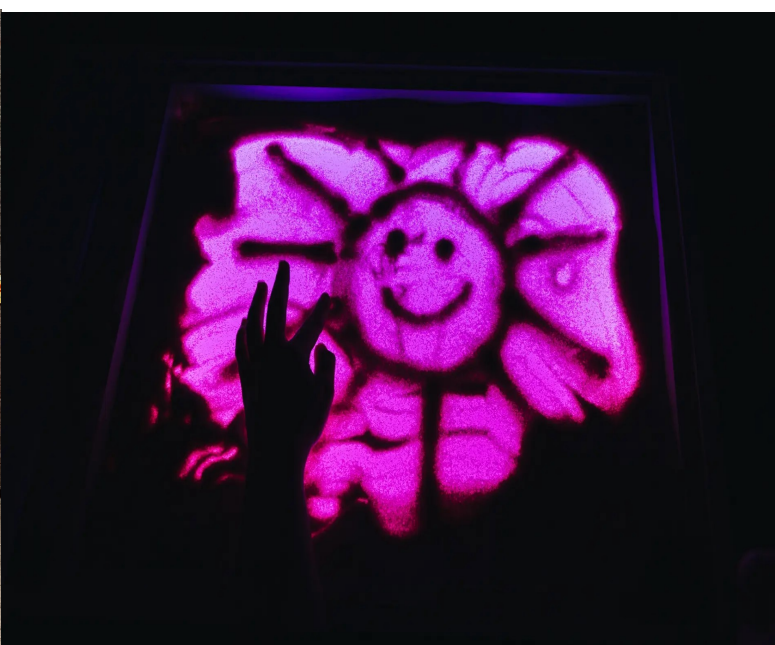


Рациональное питание. Сбалансированный рацион, при необходимости обогащённый витаминами и микроэлементами.

Обучение здоровому образу жизни. Беседы, лекции, тематические занятия, игры (ролевые, деловые), дискуссии, выпуск листовок, ток-шоу. Дети не только получают знания, но и учатся применять их на практике: например, осваивают навыки первой помощи.



Психолого-педагогические технологии. Создание доброжелательной, поддерживающей атмосферы в отряде. Сюда входят тренинги для сплочения коллектива, упражнения на снижение тревожности, арт-терапия, сказкотерапия, психогимнастика, песочная терапия. Педагоги помогают детям развивать навыки эмоциональной саморегуляции.





Коррекционные технологии. Направлены на поддержку детей, у которых есть трудности: например, нейрокоррекционные упражнения (для развития координации, вестибулярного аппарата), мозжечковая стимуляция, элементы терапии сенсорной интеграции.



Медицинский контроль. Регулярные профилактические осмотры, текущий медицинский мониторинг состояния здоровья детей, контроль за санитарным состоянием лагеря. Работа с родителями. Информирование и вовлечение семьи в процесс формирования у детей привычек здорового образа жизни осуществляется путем размещения информации на официальном сайте АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка» и в группе Вконтакте.



Несколько важных принципов, используемых в АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка»:

Комплексность. Сочетание разных методов, чтобы воздействовать на все аспекты здоровья.







Индивидуальный подход. Учитываются особенности каждого ребёнка: состояние здоровья, темперамент, интересы.



Систематичность. Работа по сохранению здоровья должна вестись постоянно, а не от случая к случаю.



Мотивация. Важно формировать у детей осознанное отношение к здоровью, желание заботиться о нём.

