Государственное бюджетное учреждение здравоохранения

«Челябинский областной центр медицинской профилактики»

**ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

(Методические рекомендации для медицинских работников и воспитателей)

Челябинск, 2018 г.

Умственное перенапряжение и психоэмоциональный стресс в течение учебного года оказывают негативное влияние на детское здоровье, поэтому во время летних каникул они должны отдохнуть и укрепить свое здоровье. В связи с чем работа детского оздоровительного лагеря должна выстраиваться с учетом основной задачи – оздоровления школьников.

**Режима дня**

Правильная организация режима дня способствует укреплению здоровья, повышению сопротивляемости заболеваниям, восстановлению работоспособности школьников к новому учебному году.

Режим дня должен предусматривать:

* утренний подъем не ранее 8 часов утра;
* продолжительность ночного сна не менее 9 часов для детей старше 10 лет, а для детей от 7 до 10 лет не менее 10 часов;
* дневного сна (отдыха) - не менее 1,5 часов, а для детей 15 лет и старше допускается замена дневного сна на чтение книг и настольные игры.

Каждому ребенку рекомендуется заниматься не более чем в 2 кружках и одной спортивной секции.

**Трудовое воспитание**

В учреждении организуется следующие виды деятельности:

* для детей от 6 до 10 лет допускается уборка постелей, несложные работы по уходу за помещениями и территорией;
* для старших школьников - дежурство по столовой (сервировка столов, уборка грязной посуды);
* для детей старше 14 лет - уборка обеденного зала, благоустройство территории, уборка спальных комнат.

Не допускается тяжелая физическая нагрузка (переноска и передвижение тяжестей, пилка дров, стирка постельного белья и других), нагрузка с опасностью для жизни (мытье окон, протирка светильников и других), уборка мест общего пользования: лестничных площадок, пролетов и коридоров, мытье полов с применением моющих и дезинфекционных средств, выполнение опасных в эпидемиологическом отношении видов работ (уборка санузлов, умывальных комнат, уборка и вывоз отбросов и нечистот, обработка чаши бассейна и других).

 При дежурстве в столовой дети не допускаются к приготовлению пищи, чистке вареных овощей, раздаче готовой пищи на кухне, резке хлеба, мытью посуды, разносу горячей пищи. Не допускается вход детей непосредственно в производственные помещения столовой. Дежурство детей по столовой и территории в детском оздоровительном лагере должно быть не чаще одного раза в 7 дней.

 **Питание**

 Для оздоровления детей и подростков необходимо организовать полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма. Для обеспечения физиологических потребностей детей и подростков в пищевых веществах и энергии необходимо соблюдать нормы питания по наборам продуктов (в граммах на 1 ребенка) для оздоровительных учреждений.

На основании норм питания в оздоровительном учреждении должно быть составлено и согласовано с медицинским сотрудником примерное 10-дневное меню.

В загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления детей рекомендуется пятиразовое питание с интервалами между приемами пищи не более 4 часов.

В оздоровительном учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Контроль за состоянием фактического питания, выполнением натуральных норм, за санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока, а также анализ качества питания возлагается на врача и диетсестру учреждения.

**Личная гигиена**

Личная гигиена – это важнейшее средство активного отношения человека к своему здоровью.

Гигиеническое воспитание детей и подростков – это комплексная и многоплановая деятельность, которая должна основываться на обучении правилам личной гигиены (гигиена кожи, ротовой полости, волос, обуви, одежды и спального места). Важно подбирать разнообразные и интерактивные формы подачи информации с учетом специфики детской аудитории.

Важно установить тесную связь между требованиями гигиены и эстетической стороной этих требований и воспитывать чувство красоты, связанное с чистотой, порядком и уютом. Следовательно, обстановка и условия в лагере должны соответствовать поставленным целям, одинаково важны, как чистые покрывала в спальне, так и прозрачные окна в помещениях. Хорошо организованная гигиеническая среда в лагере – одна из основных предпосылок успеха гигиенического воспитания.

**Физическое воспитание**

Значительное место в укреплении здоровья детей в лагере должно принадлежать физическому воспитанию.

План физкультурной работы в лагере составляется с обязательным участием врача.

В режиме дня на физкультурные и оздоровительные мероприятия следует отводить не менее 3 часов.

План физкультурно-оздоровительной работы согласуется с врачом и включает следующие мероприятия: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, подвижные игры и занятия различными видами физической подготовки, спорт, лечебная физкультура, обучение плаванию, прогулки, экскурсии и походы, спортивные соревнования и праздники.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Распределение детей для занятий физкультурой на основную, подготовительную и специальную группы проводит врач в соответствии с их здоровьем.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно на открытом воздухе, а в дождливую погоду - в хорошо проветриваемых помещениях. Допускается проведение утренней гимнастики отдельно в каждом отряде. Продолжительность утренней гимнастики - не менее 15 минут.

В режим дня рекомендуется включать прогулки и пешеходные экскурсии протяженностью для детей 6-11 лет основной и подготовительной групп - до 5 км (специальная группа по разрешению врача - до 3 км), для детей старше 11 лет: основная группа - до 10 км, подготовительная - до 8 км, специальная - до 6 км.

Не рекомендуется проводить массовые физкультурные и спортивные мероприятия при температуре окружающего воздуха выше +28 °C.

**Закаливание**

В ежедневном режиме дня должны проводиться закаливающие процедуры. Закаливание должно включать зарядку, занятия физкультурой, водные, воздушные и солнечные процедуры.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Воздушные ванны рекомендуется начинать при температуре воздуха не ниже 18 °C. Продолжительность первых процедур не более 15 - 20 минут. Прием воздушных ванн рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом.

Солнечные ванны назначаются детям после приема воздушных ванн, которые проводятся в первой половине дня до 11 часов или после 16 часов на пляже, на площадках, защищенных от ветра, спустя час-полтора после еды, при температуре воздуха не ниже 25 °C. Солнечные ванны следует начинать с 5 минут, постепенно увеличивая процедуру до 30 - 50 минут. Не допускается прием солнечных ванн без головных уборов.

Купание детей в открытых водоемах рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни, при температуре воздуха не ниже +23 °C и температуре воды не ниже +20 °C. Рекомендуемая продолжительность непрерывного пребывания в воде в первые дни 2 - 5 минут с постепенным увеличением до 10 - 15 минут. Купание сразу после приема пищи (менее 30 минут) не рекомендуется. При организации купания детей присутствие медицинского работника обязательно. Купание детей осуществляется в специально отведенных и оборудованных местах. На берегу оборудуются навесы от солнца и устанавливаются кабины для переодевания и туалеты.

**Профилактика инфекционных заболеваний**

Все сотрудники детского оздоровительного лагеря должны проходить профилактические осмотры. Данные о прохождении медицинских осмотров подлежат внесению в личные медицинские книжки. Работники, отказывающиеся от прохождения медицинских осмотров, не допускаются к работе. Дети принимаются в детский оздоровительный лагерь при наличии справки 079/у.

Лица, являющиеся носителями возбудителей инфекционных болезней, если они могут явиться источниками распространения инфекционных болезней изолируют в медицинский пункт.

Лица, общавшиеся с больным по эпидемическим показаниям, подлежат медицинскому наблюдению и экстренной профилактике. При некоторых инфекционных заболеваниях в отношении лиц, общавшихся с больным, применяется разобщение (карантин).

Необходимо обеспечить информирование сотрудников управления организации медицинской помощи детям и матерям Министерства Здравоохранения Челябинской области о каждом случае инфекционного заболевания, пищевого отравления, укуса клеща по телефону 8 (351) 240-22-22 (доб.147, 150,152) – в течение 1 часа, в письменном виде – в течение 6 часов с момента регистрации такого случая.

 Каждый случай инфекционной болезни или подозрения на это заболевание должно быть зарегистрировано в журнале «Учета инфекционных заболеваний» форма 060/у.

Эвакуация (транспортирование) больных в инфекционные больницы (отделения) осуществляется специальным санитарным транспортом в сопровождении врача или медицинской сестры.

Встречи детей с посетителями, в том числе с законными представителями детей проводятся в соответствии с установленным руководителем детского оздоровительного лагеря распорядком дня. Не допускается пребывание на территории детского оздоровительного лагеря посетителей, в том числе законных представителей детей вне специально установленных мест.

**Профилактика травматизма**

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьезная проблема, особенно, когда дети больше располагают свободным временем и чаще находятся на улице.

 Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего, это не благоустроенность внешней среды, халатность, недосмотр сотрудников, неосторожное, неправильное поведение ребенка в помещении, на свежем воздухе, во время игр и занятий спортом.

Медицинские сотрудники, вожатые и воспитатели обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них. Работа по предупреждению травматизма должна идти в двух направлениях:

1. Устранение травмоопасных ситуаций;

2. Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма. Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

Необходимо обеспечить информирование сотрудников управления организации медицинской помощи детям и матерям Министерства Здравоохранения Челябинской области о несчастных случаях и травмах по телефону 8 (351) 240-22-22 (доб.147, 150,152) – в течение 1 часа, в письменном виде – в течение 6 часов с момента регистрации такого случая.

**Формы работы с детьми**

* Организация пресс-центра для объявлений по режиму лагерной жизни с включением гигиенических советов;
* Викторины (Брейн-ринг) на тему здорового образа жизни;
* Открытые дискуссии в формате ток-шоу по вопросам профилактической медицины;
* Обеспечение выпуска стеной печати (лозунги, призывы, афиши, санитарные бюллетени, санитарные газеты);
* Оформление уголка здоровья, включающего всю информацию о мероприятиях по медико-гигиеническому обучению и воспитанию в лагере;
* Организация цикловых занятий в отряде, в программу которых необходимо включить тематику, способствующую формированию установок на здоровый образ жизни и привитию практических навыков по оказанию само-и взаимопомощи при неотложных состояниях в походе, при купании, у костра;
* Проведение конкурса на лучший отряд по санитарному состоянию корпуса;
* Проведение утренней гимнастики и процедур закаливания (душ, купание);
* Занятие физкультурой в отрядах, кружках, секциях, в группах подготовки по комплексу ГТО.

**Эффективность профилактической деятельности медицинских работников и педагогического состава**

Эффективность просветительной и воспитательной работы по формированию ЗОЖ у детей и подростков в процессе летнего оздоровительного отдыха в детских оздоровительных лагерях во многом будет зависеть от способствующих этому условий, от активного участия в этом процессе самих воспитанников и от умения воспитателей, педагогов и вожатых обучать социальным и здоровье сберегающим навыкам через игру, проигрывание и переживание ситуации.

При этом необходимо убедительно показывать и раскрывать значимость ЗОЖ для успешного будущего воспитанников, а также мотивировать их к сохранению своего здоровья.

Правильно организованная работа в летнем оздоровительном лагере даст возможность закрепить имеющиеся гигиенические навыки и приобрести новые, воспитает у детей чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, поможет закалить организм детей и подростков, укрепит их здоровье перед новым учебным годом.

 **Примерный план профилактической работы в пионерском лагере в 2018 году**

|  |
| --- |
| **Профилактическая работа с детьми**  |
| Содержание работы | Ответственные |
| 1.Оформить в пионерском лагере «Уголок здоровья»  | Медицинский работник Профилактический актив  |
| 2.Подготовить и провести с учащимися мероприятия по медико-гигиеническому воспитанию и формированию ЗОЖ | Медицинский работник Воспитатели Вожатые |
| 3.Выпустить санитарные газеты, санбюллетени | Медицинский работник |
| 4.Провести беседы с детьми на темы: значение режима для здорового отдыха; личная гигиена; гигиена физических упражнений и спорта; профилактика детского травматизма; профилактика кишечных инфекций; профилактика отравлений ядовитыми растениями и грибами; профилактика респираторных инфекций; правильное питание; польза закаливания. | Медицинский работник Профилактический актив |
| 5.Провести мастер-класс по оказанию первой помощи | Медицинский работник |
| **Профилактическая деятельность детей** |
| Содержание работы | Ответственные |
| 1.Избрать профилактический актив лагеря  | Медицинский работник |
| 2.Организовать профилактические посты по осуществлению контроля за: соблюдением санитарно-гигиенического режима лагеря; соблюдением техники безопасности на спортивных мероприятиях и во время купания;  | Медицинский работник  |
| 3. Организовать соревнование на лучший профилактический пост в детском оздоровительном лагере | Медицинский работник |
| **Работа с обслуживающим персоналом** |
| Содержание работы | Ответственные |
| 1.Провести беседы с техническим персоналом о профилактике инфекционных заболеваний  | Медицинский работник |
| 2.Провести беседы с работниками пищеблока о профилактике пищевых отравлений, инфекционных заболеваний и другие | Медицинский работник  |
| 3.Провести беседы с вожатыми и воспитателями: значение режима для здорового отдыха; личная гигиена; гигиена физических упражнений и спорта; профилактика детского травматизма; профилактика кишечных инфекций; профилактика отравлений ядовитыми растениями и грибами; профилактика респираторных инфекций; правильное питание; польза закаливания | Медицинский работник  |
| 4.Провести с персоналом мастер-класс по оказанию первой помощи | Медицинский работник |
| **Учет и отчетность** |
| Содержание работы | Ответственные |
| 5.Вести учет всей проводимой профилактической работы по форме №038 – о/у Журнал учета санитарно-просветительской работы | Медицинский работник |

**Программа медико-профилактической подготовки профилактических постов детских оздоровительных лагерей**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование темы  | Продолжительность занятий (в часах) |
| Теория  | Практика  | Всего  |
| 1.Задачи и содержание работы профилактических постов детских оздоровительных лагерей  | 1 | 0 | 1 |
| 2.Предупреждение травматизма среди учащихся пионерского лагеря. Первая медицинская помощь при травмах, несчастных случаях и острых заболеваниях | 1 | 2 | 3 |
| 3.Отравления инфекционные заболевания и меры их предупреждения | 1 | 0 | 1 |
| 4.Основные сведения о гигиене  | 1 | 0 | 1 |
| 5.Зачетное занятие  | 0 | 1 | 1 |
| Итого  | 4 | 3 | 7 |

**Методические рекомендации проведения профилактического мероприятия открытая дискуссия на тему: «Личная гигиена – залог здоровья»**

**Цель мероприятия:** Сформировать осознанное отношения к здоровью и выработать гигиенические правила здорового образа жизни.

**Место проведения:** Актовый зал.

**Целевая аудитория:** Дети среднего и старшего возраста.

**Формат:** «Открытый диалог». Спикеры могут подробно рассказать о разделах личной гигиены, а также правилах предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья на индивидуальном уровне путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни. Для закрепления материала организаторы могут провести заключительную викторину, в которой ребята покажут приобретенные знания.

**Основные тезисы:**

1. Гигиена кожи (функции кожи, роль в формировании здоровья, кожная микрофлора, основные правила гигиены кожи);
2. Гигиена ротовой полости (функции ротовой полости, роль в формировании здоровья, микрофлора ротовой полости, основные правила гигиены ротовой полости);
3. Гигиена волос (правила гигиены волос);
4. Гигиена нательного белья, верхней одежды и обуви (роль чистой одежды в личной гигиене, основные правила гигиены нательного белья, верхней одежды и обуви);
5. Гигиена спального места (важность чистоты постельного белья и спального места в формирование здоровья, основные правила гигиены спального места).

**Оборудование и технические средства:** Мультимедийное оборудование.

**Реквизит:** Презентация, плакаты.

**Результат:** Повышение уровня осведомленности молодежи об основных правилах личной гигиены, и как результат осознанное отношение к своему здоровью.

**Методические рекомендации проведения профилактического мероприятия**

 **Брейн-ринг «Будь здоров»**

**Цель мероприятия:** Формирование у детей грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

**Место проведения:** Актовый зал/отрядное место.

**Целевая аудитория:** Дети старшего возраста.

**Ход мероприятия:**

1. В соревнование по «Брейн-рингу» принимают участие 2 и более команд, в каждой команде не более 6 человек;

2. Перед началом соревнования каждая команда выбирает капитана и придумывает название;

3. Соревнование состоит из нескольких вопросных раундов;

4. Для поиска ответа командам отводится строго определенное время: 1 минута на 1 вопрос;

5. По окончанию времени участники сдают бланки с письменным ответом жюри;

6. За каждый правильный ответ команда получает по 1 баллу;

7. После того, как все команды сдали бланки ответов, ведущий оглашает правильные ответы на каждый вопрос прошедшего раунда;

8. Подсчет баллов ведет жюри;

9. Объявление победителей делает один из членов жюри.

**Содержание каждого раунда:**

 1 раунд

1) Сколько граммов овощей и фруктов должен содержать ежедневный рацион? (400-500 грамм или 5 порций);

2) Среди многих худеющих распространен миф, что, если пропустить этот прием пищи похудение пойдет быстрее. А вот врачи с этим в корне не согласны. О каком приеме пищи речь? (ужин);

3) Это соединение может избыточно накапливаться в организме человека при чрезмерном употреблении животных жиров и жареной пищи (холестерин);

4) Данный вид соли является наиболее предпочтительным для приготовления блюд, так как позволяет снизить риск развития ряда заболеваний, в том числе кретинизма у детей (йодированная соль).

 2 раунд

 1) Физические активности=физические упражнения? (неверно; к физическим активностям относятся любые виды активностей, в том числе игра с детьми, уборка по дому, поход в магазин);

2) Рекомендуется ежедневно посвящать 30 минут физическим активностям средней интенсивности. Какие именно активности будут к этому относиться? (быстрая ходьба, танцы, работа по дому и хозяйству, игры во дворе и с детьми и др.);

3) Составьте общий план упражнений для утренней зарядки (упражнения главное начинать с постепенным вовлечением дополнительных групп мышц: начиная с головы, далее пояс верхних конечностей, туловище, пояс нижних конечностей).

3 раунд

1) Сахарным диабетом первого типа болеют преимущественно взрослые (неверно; развитию сахарного диабета первого типа преимущественно подвержены дети);

 2) Продемонстрируйте наиболее частые признаки инсульта (невозможность поднять обе руки выше уровня плеч; человек не может улыбнуться; невозможность разборчиво произнести свое имя; опущен один из уголков рта);

 3) Данный уровень артериального давления является верхней границей нормы (140/90 мм рт.ст.).

4 раунд

1) Болезненное влечение или пристрастие к веществам, употребляемым различными способами с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль называется… (наркомания);

2) По каким признакам можно распознать, что человек принимает наркотики? (невнятность речи, замедленность, сильно расширенные или сильно суженные зрачки, изменение цвета кожи, агрессия, злоба, порезы и синяки, следы от уколов);

 3) В связи с какой зависимостью кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин, возникают другие негативные последствия. (курение);

 4) В связи с чем содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, оказывает огромное негативное влияние на мозг подростка? (в подростковом возрасте мозг находится на стадии структурных и функциональных изменении, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ).

5 раунд

1) Физическая активность - это для людей «в расцвете лет». В моем возрасте мне не стоит об этом беспокоиться. Это неправда. Активный образ жизни с раннего возраста может способствовать профилактике многих болезней, регулярные движения и активность могут также способствовать выявлению нарушений функций и боли, связанной с этими состояниями. Важно то, что физическая активность полезна в любом возрасте и начинать регулярные занятия никогда не поздно;

 2) Фруктовые свежевыжатые соки так же полезны, как и плоды и они прекрасная составляющая любого завтрака. Это неправда. В соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. Именно поэтому предпочтение лучше отдать свежим плодам. А употребление свежевыжатых соков на голодный желудок способствует повышенному выделению соляной кислоты желудков, что в будущем может негативно сказаться на деятельности желудочно-кишечного тракта;

 3) В России наркотики делятся на легкие и тяжелые. Это неправда. Наркотиков, как и сигарет легких не бывает. Это различие встречается как в разговорной речи, а также в законодательстве некоторых стран. В медицине вообще нет разделения наркотиков на легкие и тяжелые. Человеку, покурившему раз-другой марихуану, или приняв таблетку экстази начинает казаться, что в этом и нет ничего плохого. Но психологическая зависимость начинает развиваться уже с однократного приема, со временем перетекая в более тяжелые состояния;

 4) Сигарета помогает расслабиться. Это неправда. На самом деле курильщиков успокаивает дыхательная гимнастика, которая происходит во время вдыхания никотина. Никотин- самое вредное вещество из 4000 веществ, находящихся в дыме, и он не обладает никаким успокаивающим действием;

5) Вечерние тренировки мешают сну. Это неправда. Физическая нагрузка перед сном запустит метаболические процессы в организме, так что у вас получится расслабиться даже быстрее и качественнее, чем обычно. Кроме того, вы же не собираетесь отправиться в постель сразу после тренировки. Пока вы принимаете душ и готовитесь ко сну, организм успеет перейти в более спокойный режим.

**Оборудование и технические средства:** Мультимедийное оборудование.

**Реквизит:** Бланки «Ответы» и «Счетная таблица», секундомер, ручки.

**Результат:** Приобретение опыта коллективного мышления, развивает быстроту реакции, позволяет проверить свои знания в рамках заявленной темы и продемонстрировать уровень эрудиции.

**Методические рекомендации проведения профилактического мероприятия**

**Праздник «День-здоровья»**

**Цель мероприятия:** воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты и агитпредставления на тему здорового образа жизни.

**Место проведения:** Стадион и актовый зал.

**Целевая аудитория:** Дети младшего, среднего и старшего возраста.

**Ход мероприятия:** Торжественное открытие, «Здоровые олимпийские игры», конкурс на «Лучшее агитпредставление «Быть здоровым – модно!», конкурс «Лучшая социальная реклама «Я за здоровый образ жизни», торжественное закрытие.

**Подготовительный этап:**

1. Медицинский работник совместно с вожатыми/воспитателями готовят сценарии торжественного открытия и закрытия праздника «День здоровья», а также сценарии «Здоровых олимпийских игр» и конкурса «Лучшая социальная реклама «Я за здоровый образ жизни»;
2. Каждый отряд к празднику собирает команду из 10 человек для участия в здоровых олимпийских играх. Соревнования проходят между отдельными возрастными группами;
3. Каждый отряд готовит агитпредставление на тему «Быть здоровым-модно». Критерий оценки жюри: соответствие выступления заявленной тематике и его содержание, оригинальность, социальная значимость, оформление, музыкальное сопровождение. Продолжительность выступления не более 7 минут;
4. Каждый отряд готовит работы на конкурс «Лучшая социальную рекламу «Я за здоровый образ жизни»: конкурс проводится в трех номинациях: лучшая наружная реклама, лучший плакат и лучший буклет, работы оцениваются по следующим критериям: соответствие конкурсной работы заявленной тематике, аргументированность и глубина раскрытия содержания, грамотность, социальная значимость, оригинальность конкурсной работы, точность, доходчивость языка и стиля изложения. Работы сдаются педагогу организатору или медицинскому работнику. Прием работ заканчивается в день проведения праздника.

**Проведение праздника:**

1. Торжественное открытие праздника;
2. Открытие «Здоровых олимпийских игр» с представлением команд;
3. Проведение «Здоровых олимпийских игр» в виде эстафет:
* Эстафета «Олимпийского огня» (Первый участник держит в руках «факел». Участники преодолевают «полосу препятствий», бегом возвращаются к своей команде и передают «факел» следующему участнику);
* Эстафета «Хоккей с мячом» (Каждый участник ведет хоккейной клюшкой малый мяч, обегает контрольный флажок, возвращается, передает эстафету следующему);
* Эстафета «Веселый биатлон» (участник бежит с мячом на «лыжах» до контрольного флажка и бросает мяч в цель (ведро), возвращается назад, передает эстафету следующему);
* Эстафета «Фигурное катание» (Участники встают парами – мальчик и девочка, пара встает на старте, подняв левую ногу. По сигналу начинает прыгать на правой ноге до определенной отметки, где меняют ноги и обратно выполняют прыжки на левой ноге);
* Эстафета «Перекати поле» (Участник бежит спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до стойки и обратно, передает следующему);
* Эстафета «Олимпийская эмблема» (Участники встают парами, образуя «кольца», первая пара добегает до определенной метки, возвращается обратно и прикрепляет к себе следующую и так далее, 5 пар должны образовать олимпийскую эмблему);
* Эстафета «Кенгуру» (Участник прыгает с мячом, зажатым между колен, до контрольного флажка, возвращается бегом и передает эстафету следующему);
* Эстафета «Теннис» (Участник бежит до контрольного флажка, удерживая мяч на теннисной ракетке и обратно, передает эстафету следующему);
1. Проведение конкурса «Лучшее агитпредставление - «Быть здоровым - модно». Выступления проходят на сцене в актовом зале;
2. Размещение работ конкурса «Лучшая социальная реклама «Я за здоровый образ жизни» на территории детского оздоровительного лагеря и проведение централизованного голосования среди детей за лучшую работу в каждой номинации;
3. Торжественное закрытие. Вручение медалей победителям «Здоровых олимпийских игр», награждение победителей конкурсов «Лучшее агитпредставление - «Быть здоровым - модно» и конкурса «Лучшая социальная реклама «Я за здоровый образ жизни».

**Оборудование и технические средства:** Мультимедийное оборудование, звуковое оборудование

**Реквизит:** «Здоровые олимпийские игры»: контрольные флажки, факелы, клюшки, мячи, «Лыжи» (из плотного картона), ведра, обручи, теннисная ракетка.

**Результат:** вовремя участия в празднике «День здоровья», у детей складывается правильное представление о принципах ведения здорового образа жизни, последствии воздействии вредных привычек на организм, вырабатывается мотивация заниматься физической культурой.

**КОНТАКТНАЯ**

**ИНФОРМАЦИЯ**

****

**Сайт:** [**http://chocmp.ru**](http://chocmp.ru)

**Для получения дополнительных методических материалов, презентаций и видеороликов, направлять запрос на почту**

**chocmp@yandex.ru** **с пометкой**

 **«Профилактическая работа с детьми в ДОЛ»**

**Телефон: 8 (351) 232-79-74**

 **8 (351) 232-82-40**

**Группа в ВК:**

**Территория здоровья|Южный Урал**