

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЁМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ в летнем лагере

Использование элементов здоровьесберегающих технологий в летнем оздоровительном лагере как важный аспект развития субъектности, экологического воспитания и оздоровления подрастающего поколения

Александр Николаевич Камнев,
профессор Московского государственного психолого-педагогического университета, ведущий научный сотрудник Института океанологии имени П.П. Ширшова, доктор биологических наук, Москва

Светлана Андреевна Макарова,
директор коррекционно-развивающего центра «Логодар», кандидат педагогических наук, Москва

- детский лагерь • субъектность • развитие субъектности • экологическое воспитание • экологическая культура • здоровьесберегающие технологии
- нейрокоррекция • мозжечковая стимуляция • терапия сенсорной интеграции

Воспитание правильного отношения к своему здоровью

Ухудшение экологической обстановки на планете многие десятилетия тревожит умы людей. Мягкий выход из этой ситуации, вероятно, только один — формирование экологического сознания у подрастающего поколения. Поэтому важнейшей задачей сегодняшнего педагогического процесса, современной школы и системы дополнительного образования должно стать экологическое образование, воспитание и просвещение.

Достаточно глубоким в отношении к экологическому воспитанию и просвещению является подход М.Д. Андреева. Под экологическим воспитанием и просвещением он понимает формирование у человека сознательного восприятия окружающей среды, убежденности в необходимости бе-

режного отношения к природе, к разумному использованию её богатств, понимание важности приумножения естественных ресурсов¹.

Ряд исследователей считает, что экологическое воспитание обладает всем спектром решения образовательных и воспитательных задач в подготовке подрастающего поколения. При этом решается такая проблема обучения, как оторванность знаний от реальной действительности. Учащиеся видят связь своих собственных знаний и умений с окружающей действительностью, что способствует их желанию учиться, а также успешной социальной адаптации.

¹ Андреев М.Д. Экологическое воспитание и просвещение как эмоционально-ценностное отношение к природе // *Фундаментальные исследования*. — 2009. — № 7. — С. 76–78.

Так, Е.В. Головнева с коллегами² выделяют следующие компоненты экологического воспитания, которые позитивно влияют на развитие субъектности ребёнка: чувственное познание окружающей среды как первая и исходная ступень познания мира природы, а также экологических проблем через непосредственный контакт ребёнка с окружающей средой; осознание экологических проблем; понимание необходимости участия в решении экологических проблем; знание путей и способов решения экологических проблем в окружающей среде; формирование положительного отношения к деятельности по охране окружающей среды; мотивирование к деятельности по улучшению и сохранению окружающей среды; развитие видения экологических проблем; отработка навыков решения экологических проблем; активное участие в мероприятиях, связанных с успешным решением экологических проблем.

Кроме того, экологическое воспитание даёт ребёнку, особенно это важно для старших дошкольников и младших школьников, возможность прикоснуться к мировой экологической культуре и приобретению на этой основе новых качеств, необходимых для развития субъектности, в частности, экологической воспитанности, проявляющейся в появлении у ребёнка новых качеств сознания, деятельности, поведения, эмоций, чувств³. У детей формируется правильное отношение к природе во всем её многообразии, к людям, охра-

няющим и созидающим её, а самое главное — к себе как части природы⁴.

Не исключено, что последнее является очень важной характеристикой экологического воспитания, поскольку развитие невозможно без сохранения себя как части природы. Человек, являясь частью природы, не должен забывать о необходимости сохранять своё здоровье.

К сожалению, не только отсутствие мотивации к обучению, но и безразличное отношение к своему здоровью являются очень выраженной тенденцией сегодняшнего времени. Стремительный рост современных технологий за последнее десятилетие привёл к тому, что подростки предпочитают жить и общаться в виртуальной реальности, проводя всё своё время на просторах Интернета. Неудивительно, что при таком образе жизни говорить о высоком уровне экологического сознания подрастающего поколения, предполагающего тесную связь с окружающей средой, заботу о ней и о своём здоровье, к сожалению, не приходится. Но, на наш взгляд, не стоит поддаваться пессимизму. Педагогическое сообщество должно корректировать педагогический процесс и расширять возможности как школы, так и дополнительного образования.

Известно, что все элементы экологического образования и воспитания в рамках сегодняшней школьной программы

² Головнева Е.В., Емельянова Т.В., Юнусова Г.Р. Соотношение экологического воспитания и образования в образовательном процессе школы // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 3. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24666> (дата обращения: 24.04.2020).

³ Камнева Л.А., Кондратьева Н.Н., Маневцова Л.М., Терентьева Е.Ф. Мир природы и ребёнок (Методика экологического воспитания дошкольников): Учебное пособие для педагогических училищ по специальности «Дошкольное образование» / под ред. Л.М. Маневцовой, П.Г. Саморуковой, — СПб.: АКЦИДЕНТ, 1998. — 319 с.

⁴ Николаева С.Н. Обзор зарубежных и отечественных программ экологического образования и воспитания детей // Дошкольное воспитание. — 2002. — № 7. — С. 52–64;

Николаева С.Н. Типовая модель экологического воспитания // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 4. — С. 14–20; Гончарова, Е.В. Теория и технологии экологического образования дошкольников: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.В. Гончарова. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2008. — 335 с.; Камнев А.Н., Камнев О.А., Камнева М.А., Ефремов К.Д., Киселева И.С., Кононова О.А., Манукян Е.А., Миронец О.Г., Нуриманова О.М., Покаташкина М.В., Шипилова В.С. Отдых и учёба с радостью. Деятельное экологическое образование и научно-приключенческие программы в детских лагерях. место издания «Перо» Москва, 2016. — С. 434.

в основном имеют формат дидактического подхода. Однако такой подход в большей степени либо не предполагает непосредственной связи преподаваемой детям теории с практикой либо данный аспект сильно отдалён во времени. Большей результативности экологического образования и воспитания можно достичь в рамках продуктивного подхода, который наиболее удобно и корректно осуществлять в системе дополнительного образования, в частности в детских оздоровительных лагерях. Именно педагогика дополнительного образования, в частности лагеря, предлагает свободный выбор содержания и форм практической деятельности, стимулирует огромный воспитательный потенциал, обеспечивающий интериоризацию нравственных, духовных, культурных и социальных ориентиров у детей и подростков⁵.

Экологическое образование и воспитание в лагере во взаимодействии с природной средой согласуется с идеей «деятельного экологического образования»⁶. Такой вид экологического образования способствует сохранению у учащихся внутренней мотивации, глубокому усвоению полученных знаний, позволяет почувствовать удивление от собственных открытий, обеспечивает максимальную включённость в моделируемую экологическую ситуацию. Более эффективно используется потенциал коллективного решения. Именно в лагере проис-

ходит активная социализация, а самое главное, ребёнок начинает более бережно относиться к своему здоровью⁷.

Пространство дополнительного образования, в частности лагеря, соответствующее интересам и способностям детей, формирует такую ресурсную среду, которая позволяет преодолеть возрастные, личностные и образовательные кризисы, а атмосфера сотрудничества и сотворчества педагога и подростка обеспечивает создание доверительного пространства взаимодействия по реализации самых смелых идей, в том числе связанных с реализацией здоровьесберегающих процедур⁸.

В связи с вышесказанным становится актуальным вопрос поиска здоровьесберегающих и развивающих технологий, позволяющих сохранить и поправить здоровье подрастающего поколения на базе наших лагерей.

эффективная система развития способностей детей и воспитания социально ответственной личности», Курск, 6–7 февраля 2020 года / под общ. ред. Т.А. Антопольской. — Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2020. — С. 118–120.

⁸ *Antopolskaia T.A., Kamnev A.N.* Formation of an adolescent's agency through interaction with natural environment: theory and findings. 2th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities (CESSSES 2019). Advances in Social Science, Education and Humanities Research Volume 356 Moscow, Russia 5–6 June 2019 Part 1 of 2 Editors: Yong Zhang, Iana Rumbal, Tatiana Volodina ISBN: 978-1-5108-9747-2. Printed from e-media with permission by: Curran Associates, Inc. 57 Morehouse Lane Red Hook, NY 12571. P. 1351–1355; *Антопольская Т.А., Камнев А.Н.* Реализация дополнительной общеобразовательной программы как условие развития субъектности подростка в оздоровительном лагере // В сборнике научных статей «Экологические исследования — 6: экология детства и психология устойчивого развития. Москва-Курск ПИ РАО. 2020, С. 350–355; *Камнев А.Н., Макарова С.А.* «Просто, но эффективно. Летние оздоровительные лагеря как форма профилактики школьной неуспеваемости» // Народное образование. — 2019. — № 2. — С. 157–165.

⁵ *Зверев И.Д.* Охрана природы и экологическое воспитание // Воспитание школьников. — 1985. — № 6. — С. 30–35; *Валуева Н.Н.* Модель формирования экологической культуры учащихся в системе дополнительного эколого-биологического образования // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. — № 61. — 2008. — С. 358–364.

⁶ *Камнев А.Н., Камнев О.А., Камнева М.А., Ефремов К.Д., Киселева И.С., Кононова О.А., Манукян Е.Л., Миронец О.Г., Нуриманова О.М., Покаташкина М.В., Шипилова В.С.* Отдых и учёба с радостью. Деятельное экологическое образование и научно-приключенческие программы в детских лагерях. место издания «Перо» Москва, 2016. — С. 434.

⁷ *Камнев А.Н., Макарова С.А.* «Просто, но эффективно. Летние оздоровительные лагеря как форма профилактики школьной неуспеваемости» // Народное образование. — 2019. — № 2. — С. 157–165; *Камнев А.Н., Макарова С.А.* Лагерь как площадка для развития субъектности школьника в сфере экологической культуры // В сборнике научных статей международной научно-практической конференции «Дополнительное образование —

Здоровьесберегающие технологии в сфере психофизического развития подрастающего поколения

Анализ современной литературы показывает, что в настоящее время во всём мире более важной тенденцией в жизни человека становится не лечение, а профилактика и укрепление здоровья, включая психофизическое развитие, начиная с самого раннего возраста. Основные направления и виды здоровьесберегающих технологий очень подробно описаны в работе О.Н. Амановой и В.Ф. Храмковой⁹.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Несмотря на то что все перечисленные направления и виды здоровьесберегающих технологий важны, сегодня вследствие неуклонного роста процента детей школьного возраста, испытывающих трудности в обучении, на первое место выходят технологии коррекционного направления¹⁰.

⁹ Аманова О.Н., Храмкова В.Ф. Система здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2016. — Т. 10. — С. 16–20.

¹⁰ Камнев А.Н., Макарова С.А. «Просто, но эффективно». Летние оздоровительные лагеря как форма профилактики школьной неуспеваемости // Народное образование. — 2019. — № 2. — С. 157–165.

Как свидетельствует медицинская практика, одной из наиболее распространённых причин возникновения трудностей в обучении у детей являются *минимальные мозговые дисфункции (ММД)*, характеризующиеся возрастной незрелостью отдельных высших психических функций и их дисгармоничным развитием. У детей с ММД наблюдается задержка в темпах развития функциональных систем мозга, обеспечивающих высшие психические функции: речь — устную и письменную, внимание, память, восприятие, управляющие функции (программирование, регуляция и контроль)¹¹.

Как было сказано выше, одной из наиболее эффективных площадок для реализации всех вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий может служить детский оздоровительный лагерь, особенно если он расположен на морском побережье, что усиливает эффект здоровьесберегающих технологий и, как следствие, приводит к повышению мотивации саморазвития у детей и подростков как компонента экологического сознания.

В нашей программе «Отдых и учёба с радостью» на протяжении нескольких лет помимо разнообразных дисциплин¹², способствующих обогащению творческого потенциала личности каждого ребёнка, повышению уровня его культуры, а также мотивации к изучению впоследствии школьных предметов, в работу лагеря органично внедряются здоровьесберегающие технологии, имеющие коррекционно-развивающую направленность. Важно, что их применение имеет место во всех элементах и аспектах работы лагеря — от утренней гимнастики до ежедневных

¹¹ Заваденко Н.Н. // Практика педиатра. — Июнь 2016. — С. 60–70.

¹² Камнев А.Н. Проект «Отдых и учёба с радостью»: научно-приключенческие программы «Океания», «Вождь краснокожих», «Храброе сердце», «Лес полон знаний», «Новый опыт», «Lingvosapm» как инструмент образования и воспитания детей и молодёжи // Проблемы региональной экологии. — 2014. — № 6. — С. 171–174.

дисциплин и вечерних мероприятий, поэтому они являются очень эффективными¹³.

Предлагаемые нами направления являются относительно молодыми, однако стремительно набирают популярность, поскольку их эффективность, будучи доказанной учёными и практиками всего мира, не оставляет сомнений. Для понимания работы физиологических принципов здоровьесберегающих технологий мы попытались дать краткое объяснение происходящих процессов и привели примеры упражнений, способствующих оздоровлению подрастающего поколения.

Нейропсихологическая коррекция

Нейропсихологическая коррекция (нейрокоррекция) — это комплекс специальных психологических методик, которые направлены на реструктурирование нарушенных функций мозга и создание компенсирующих средств для дальнейшего саморазвития, обучения и контроля поведения.

Нейропсихологическое направление в коррекционно-развивающей работе, представителями которого являются Ж.М. Глозман, Т.В. Ахутина, Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, основано на фундаментальных теоретических положениях Л.С. Выготского и А.Р. Лурия о высших психических функциях как о сложных функциональных системах, состоящих из многих структурных компонентов, а также на учении А.Р. Лурия о трёх функциональных блоках мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования, 2) блок приёма, переработки и хранения информации, 3) блок программирования, регуляции и контроля деятельности.

Принципиальное отличие нейропсихологического подхода от других состоит в том, что он позволяет исследовать непосредственно структурные компоненты различных высших психических функций.

Ещё недавно показаниями для занятий нейрокоррекцией считалось наличие различных от-

клонений в развитии, таких как СДВГ, ДЦП, ранний детский аутизм, умственная отсталость, задержка психического развития. Однако практика применения нейрокоррекционных упражнений показала, что они полезны и детям при общем физическом недоразвитии, при школьной дезадаптации и стрессовых расстройствах, а также и всем остальным детям и подросткам, которые стремятся повысить свой уровень развития.

Как показывает наш многолетний опыт практической работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, использование нейрокоррекционных методик в образовательно-воспитательной деятельности, а также коррекционно-развивающей (в том числе логопедической) работе способствует не только резкому повышению результативности в формировании необходимых для успешного обучения знаний, умений и навыков, но и повышению уровня развития всех психических функций, грамотному формированию графомоторных навыков, а также служит профилактикой и способом преодоления школьной неуспеваемости.

Высокий развивающий потенциал нейрокоррекционных упражнений используется нами в рамках проведения летнего оздоровительного лагеря в различных вариантах: это и *утренняя гимнастика*, для проведения которой нами был разработан специальный комплекс упражнений, направленный не только на пробуждение организма в целом, но и на тренировку координации движений, вестибулярного аппарата, а также улучшение регуляции и контроля движений; использование нейрокоррекционных упражнений в качестве «*физкультминутки*» при проведении других дисциплин; как *отдельные дисциплины*, например игротерапия, на которой в игровой форме с детьми проводятся различные нейрокоррекционные игры и упражнения; как *элементы спортивных дисциплин*, в том числе во время разминки перед спортивной нагрузкой; как *элементы*

¹³ Камнев А.Н., Макарова С.А. «Просто, но эффективно. Летние оздоровительные лагеря как форма профилактики школьной неуспеваемости» // Народное образование. — 2019. — № 2. — С. 157–165.

заданий в спортивных состязаниях; как отдельные виды заданий при проведении квестов и ярмарок.

Пример упражнений первого уровня сложности из нейрокоррекционного комплекса «Вертикальный лифт» (автор — С.А. Макарова), используемых в качестве утренней гимнастики в программе «Отдых и учёба с радостью»:

1. Исходное положение (ИП) стоя, руки опущены вдоль туловища. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимаются в стороны правая и левая рука до уровня плеч и опускаются обратно;

2. ИП стоя, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята до вертикального положения над головой. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимается в сторону правая рука до вертикального положения над головой, а левая опускается в сторону с этого уровня вниз — и обратно в исходное положение;

3. ИП стоя, правая рука опущена вдоль туловища, левая вытянута вперёд на уровне плеч. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимается перед собой правая рука до уровня плеч, а левая опускается с уровня плеч вниз — и обратно в исходное положение;

4. ИП стоя, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята до вертикального положения над головой. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимается перед собой правая рука до уровня плеч, а левая опускается вперёд с вертикального положения вниз — и обратно в исходное положение. Поменять руки.

Пример упражнений второго уровня сложности:

1. ИП стоя, руки опущены вдоль туловища. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимается в сторону правая рука до уровня плеч и правая нога до уровня пояса (по возможности) и обратно в исходное положение. Аналогично с левой стороны;

2. ИП стоя, правая рука опущена вдоль туловища, левая рука вытянута в сторону на уровне плеч. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимается в сторону правая нога до уровня пояса (по возможности), а левая рука одновременно опускается с уровня плеч вниз и обратно в исходное положение. Аналогично с другой стороны;

3. ИП стоя, руки опущены вдоль туловища. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимается вперёд правая рука до вертикального положения над головой и правая нога до уровня пояса (по возможности) и обратно в исходное положение. Аналогично с левой стороны;

4. ИП стоя, левая рука опущена вдоль туловища, правая рука поднята до вертикального положения над головой. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимается вперёд левая нога до уровня пояса (по возможности), а правая рука опускается вперёд с положения над головой до уровня плеч и обратно в исходное положение. Аналогично с другой стороны.

Пример упражнений третьего уровня сложности:

1. ИП стоя, руки опущены вдоль туловища. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимаются в сторону: правая рука до уровня плеч и правая нога до уровня пояса (по возможности), а левая рука — вперёд до уровня плеч, и обратно в исходное положение. Аналогично с другой стороны;

2. ИП стоя, руки опущены вдоль туловища. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимаются в сторону: правая рука до уровня плеч и левая нога до уровня пояса (по возможности), а левая рука — вперёд до уровня плеч, и обратно в исходное положение. Аналогично с другой стороны;

3. ИП стоя, руки опущены вдоль туловища. Одновременно под счёт от 1 до 10 поднимаются в сторону: правая рука

до вертикального положения над головой и правая нога до уровня пояса (по возможности), а левая рука — вперёд до вертикального уровня над головой, и обратно в исходное положение. Аналогично с другой стороны;

4. ИП стоя, руки опущены вдоль туловища. Одновременно поднимаются в сторону правая рука до вертикального положения над головой и левая нога до уровня пояса (по возможности), левая рука — вперёд до вертикального уровня над головой, и обратно в исходное положение. Аналогично с другой стороны.

Мозжечковая стимуляция

Мозжечковая стимуляция — это серия реабилитационных методик, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка.

Современной наукой доказано, что мозжечок не только является структурой, обеспечивающей равновесие и координацию тела, управляющей произвольными и непроизвольными движениями, а также регулирующей мышечный тонус, но он также принимает участие в регуляции скорости, последовательности и согласованности протекания высших психических функций, поведения, эмоций и внимания; в интеграции и анализе сенсорной информации (зрительной, слуховой, вестибулярной), поступающей из других структур мозга; в обеспечении сенсомоторных и речедвигательных координаций; в формировании схемы тела; в моторном планировании, в том числе в планировании времени движения. За счёт двусторонних и односторонних связей мозжечка с различными структурами головного мозга он участвует в оптимизации взаимоотношений между корой больших полушарий, средним мозгом, лимбической системой, стволовыми структурами, анализаторными системами и т.д. При этом происходит возбуждение одних центров и торможение других¹⁴.

Исследования современных ученых показали, что различные нарушения в деятельности мозжечка приводят к рассеянности, забывчивости

¹⁴ Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. «Роль мозжечковой стимуляции в психическом развитии детей дошкольного возраста» // Вестник экспериментального образования. — 2015. — № 3. — С. 19–27.

и повышенной утомляемости; снижению памяти и внимания, трудностям сенсорного переключения, невозможности последовательного выполнения необходимых действий, затруднениям в длительном стоянии и сидении, неуклюжести, поведенческим (гиперактивность) и речевым (мутизм, афазия) расстройствам, что, несомненно, приводит к затруднениям в обучении и социальной адаптации¹⁵.

На аналогичных выводах основывается теория мозжечковой стимуляции на балансировочной доске Бильгоу. Подобное стимулирование мозжечка улучшает способность к обучению, а также помогает правильно воспринимать информацию и систематизировать её.

Результаты нашей практики осуществления коррекционной работы в этом направлении совпадают с выводами современных ученых о том, что мозжечковая стимуляция положительно влияет на восприятие устной и письменной речи, навыки механического чтения, математические способности, все виды памяти, спортивные навыки, координацию и навык балансирования, общую моторику, осознание схемы собственного тела, эмоционально-волевую сферу и концентрацию внимания, что в конечном итоге повышает результативность применения любых коррекционно-развивающих методик, в том числе и направленных на преодоление нарушений письма и чтения.

Следует отметить, что повышение результативности коррекционной логопедической работы достигается не только посредством мозжечковой стимуляции с использованием балансировочной доски Бильгоу, но и с использованием надувных балансировочных платформ (балансиров). Так, наша многолетняя практика логопедической работы с детьми показывает, что использование балансира в процессе автоматизации звуков намного повышает результативность

¹⁵ Там же.

этого процесса за счёт улучшения произвольной регуляции речевой деятельности.

В программе «Отдых и учёба с радостью» элементы мозжечковой стимуляции используются также в различных вариантах, наряду с нейрокоррекционными упражнениями: *на утренней гимнастике как элемент зарядки, для тренировки равновесия в рамках спортивных дисциплин, при проведении игр с мячом во время игротеки (добавление необходимости удержания равновесия на балансирах при различных манипуляциях с мячом намного увеличивает нагрузку на мозг, что способствует его дополнительной тренировке), в спортивных состязаниях.*

Примеры упражнений с мячом для выполнения на надувной балансировочной платформе.

1. Мячи разной величины кидаются ребёнку, он их ловит двумя руками, не прижимая к себе.
2. Теннисные мячи кидаются ребёнку, он их ловит одной рукой (отработать каждой рукой по 10 раз).
3. Ребёнок подкидывает мяч вверх двумя руками и ловит (отрабатывать на мячах разного диаметра, начиная с больших).
4. Ребёнок подкидывает теннисный мяч вверх и ловит одной рукой (отработать каждой рукой по 10 раз).
5. Ребёнок подкидывает теннисный мяч вверх одной рукой и ловит поочередно то правой, то левой рукой (отработать каждой рукой по 10 раз).
6. Ребёнок отбивает брошенный ему мяч то правой, то левой, то двумя руками.
7. Ребёнок кидает мяч о стену двумя руками и ловит (отрабатывать на мячах разного диаметра, начиная с больших).
8. Ребёнок кидает теннисный мяч о стену и ловит одной рукой (отрабатывать каждой рукой по 10–20 раз с нижним и верхним захватом).

Сенсорная интеграция

Сенсорная интеграция — это обработка, структурирование и упорядочивание информации, поступающей от органов чувств. Помимо пяти чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания, существуют ещё два одинаково важных подсознательных чувства: чувство движения (вестибулярная система) и чувство положения тела (проприоцепция). Таким образом, сенсорная интеграция — это адаптационная подсознательная реакция на поступающую от органов чувств информацию, служащая для выполнения определённого действия, принятия соответственного положения тела. Чем правильнее работают сенсорные системы, тем больше информации получает мозг, что, в свою очередь, необходимо для нормального развития ребёнка. Сенсорная интеграция позволяет нам осмысленно действовать и реагировать на ситуации, в которых мы находимся, а также формирует базу для обучения и социального поведения¹⁶.

Исследования показывают, что, если по каким-то причинам имеет место недостаточная сенсорная интеграция, мозг не может получить нужное количество необходимой для правильного развития психики информации, что в конечном итоге может привести к проблемам не только с речевым, но и с общим развитием¹⁷. Исходя из этого, в наше время появилось такое направление коррекционно-развивающей деятельности, как *терапия сенсорной интеграции*, автором которого является научный сотрудник Южно-калифорнийского университета в Лос-Анджелесе А. Жан Айрес. Целью этого коррекционного направления являет-

¹⁶ *Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е.В. Клочковой. — М.: Теревинф, 2009 г., — 272 с.*

¹⁷ *Митрофанова А.Е. Развитие речи у детей с задержкой речевого развития с помощью сенсорных игр и упражнений [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 149–150.*

ся создание условий для нормальной работы центральной нервной системы путём предоставления мозгу ребёнка нужного количества соответствующих сенсорных, вестибулярных, проприоцептивных и тактильных стимулов. Желательные адаптационные реакции в таких условиях появляются естественным образом, как последствия функционирования нервной системы.

Анализ тематической литературы¹⁸ позволяет сделать вывод, что показателями недостаточной сенсорной интеграции у детей являются не только симптомы, связанные с работой анализаторных систем — например, чрезмерная или недостаточная чувствительность к тактильным, зрительным, слуховым стимулам, а также движению, но и нарушения в двигательной сфере: слишком высокий или, напротив, слишком низкий уровень двигательной активности, расстройства мышечного тонуса, плохая координация движений, проблемы с манипулированием предметами; а также вестибулярные расстройства, вследствие которых ребёнок избегает катания на качелях и каруселях; особенности эмоционально-психической сферы, к которым относятся трудности в концентрации внимания, импульсивность и вспыльчивость, быстрая утомляемость, избегание социальных контактов; может также иметь место задержка речевого и двигательного развития, слабая организация поведения, отсутствие планирования, и уже как следствие — трудности в обучении, школьная неуспеваемость.

Наличие тех или иных последствий недостаточной сенсорной интеграции создаёт препятствия для успешного школьного обучения, поэтому профилактика и преодоление данных проблем должно обеспечиваться проведением специальных коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на улучшение интеграции между различными сенсорными системами. Так, в нашей программе «Отдых и учёба с радостью» уделяется особое внимание развитию двигательного аспекта сенсорной интегра-

¹⁸ Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е.В. Клочковой. — М.: Теревинф, 2009 г., — 272 с.; Митрофанова А.Е. Развитие речи у детей с задержкой речевого развития с помощью сенсорных игр и упражнений [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 149–150.

ции, поскольку, как показывает практика, именно он является наиболее «слабым звеном» в развитии психомоторики подрастающего поколения.

Затруднения в простейших упражнениях с мячом испытывают даже подростки, не говоря уже о младших школьниках. В чём же причина такого недоразвития? Она довольно очевидна: многие десятилетия основным развлечением детей и подростков было времяпрепровождение на улице, где они играли в разнообразные игры, в том числе с мячом, способствующие развитию всех компонентов психомоторики, таких как ловкость, координация, выносливость. В современном цифровом мире подростки предпочитают совершенствоваться в виртуальной реальности, пренебрегая возможностью саморазвития.

Именно поэтому в нашем лагере мы стараемся привить им интерес к старым добрым играм и упражнениям, на которых выросло не одно поколение, вызывать спортивный дух и стремление к совершенствованию своих двигательных навыков. Элементы упражнений, способствующих развитию сенсорной интеграции, используются как на утренней гимнастике, так и в качестве компонента дисциплины «Игротека», а также во время досуга в отрядах, на спортивных состязаниях.

Пример игры с мячом, способствующей развитию сенсорной интеграции — командная игра «Горы — реки». Она предполагает выполнение серии манипуляций с мячом на четырёх уровнях сложности. На первом уровне движения производятся двумя руками, в положении «стоя на двух ногах»; на втором уровне движения производятся одной рукой, в положении «стоя на двух ногах»; на третьем уровне движения производятся двумя руками, в положении «стоя на одной ноге»; на четвёртом уровне движения производятся одной рукой, в положении «стоя на одной ноге».

Условием перехода мяча к другому игроку является его падение или грубая ошибка в движениях; при этом на следующем круге игра продолжается с текущего уровня; условием перехода на следующий уровень игры является безошибочное прохождение каждого уровня.

Каждое движение сопровождается словами:

- Горы! (подкинуть мяч высоко и поймать на уровне пояса);
- Реки! (подкинуть мяч высоко и поймать на уровне колен);
- Крести! (подкинуть мяч, скрестить руки на плечах и поймать мяч);
- Плести! (подкинуть мяч, дотронуться руками до одноимённых плеч и поймать мяч);
- Из-под ручки (подкинуть мяч из-под руки и поймать);
- Из-под ножки (подкинуть мяч из-под ноги и поймать);

- Бычки (ударить мяч об пол и поймать);
- Кулачки (подбить мяч кулачками и поймать);
- Стрелочки (подбить мяч остриём ладоней и поймать);
- Две белочки (подкинуть мяч, хлопнуть два раза в ладоши и поймать).

Таким образом, использование всего комплекса здоровьесберегающих и развивающих технологий, таких как нейрокоррекция, мозжечковая стимуляция и терапия сенсорной интеграции на базе летнего оздоровительного лагеря, способствует активизации работы мозга наших ребят, повышает мотивацию к саморазвитию, что, в свою очередь, является важным аспектом формирования экологического сознания подрастающего поколения, их оздоровления, а самое главное, мотивации бережного отношения к своему здоровью. **НО**

Simple And Useful

The use of elements of health-saving technologies in the summer recreation camp as an important aspect of the development of subjectivity, environmental education and recovery of the younger generation

Aleksander N. Kamnev, Professor of the Moscow State University of pedagogic-psychological, senior researcher at the Institute of Oceanology P.P. Shirshov, doctor of biological sciences

Svetlana A. Makarova, Director of education development center «Logodar»

Abstract. *The paper considers issues related to environmental education and rehabilitation of the younger generation. It is shown that one of the most important elements of environmental education is the education of children, and if possible their parents, responsibility for their health. The most convenient platform for these purposes can serve as a children's recreation camp. The article outlines the main problems of socialization, performance and physical abilities in modern children, associated with minor, and sometimes even invisible to parents, impaired mental, physical, mental and adaptive functions. The work provides a theoretical explanation of what these disorders are related to and how this can be corrected using certain exercises. The article provides examples of simple wellness exercises from the new complex of correctional and developing technologies that can and should be used in all modern camps.*

Keywords: *children's camp, subjectivity, development of subjectivity, environmental education, ecological culture, health-saving technologies, neuro correction, cerebellar stimulation, sensory integration therapy.*

Список использованных источников:

1. Аманова О.Н., Храмова В.Ф. Система здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2016. — Т. 10. — С. 16–20.
2. Андреев М.Д. Экологическое воспитание и просвещение как эмоционально-ценностное отношение к природе // Фундаментальные исследования. — 2009. — № 7. — С. 76–78.
3. Антапольская Т.А., Камнев А.Н. Антапольская Т.А., Камнев А.Н. Реализация дополнительной общеобразовательной программы как условие развития субъектности подростка в оздоровительном лагере // В сборнике научных статей «Экологические исследования — 6: экология детства и психология устойчивого развития». — Москва-Курск ПИ РАО. 2020. — С. 350–355.
4. Безруких М.М., Ефимова С.П., Круглов Б. Почему учиться трудно? Серия: «Семья школа», 1995, — 206 с.

5. Валуева Н.Н. Модель формирования экологической культуры учащихся в системе дополнительного эколого-биологического образования // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. — № 61. — 2008. — С. 358–364.
6. Головнева Е.В., Емельянова Т.В., Юнусова Г.Р. Соотношение экологического воспитания и образования в образовательном процессе школы // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 3. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24666> (дата обращения: 24.04.2020).
7. Гончарова, Е.В. Теория и технологии экологического образования дошкольников: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.В. Гончарова. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2008. — 335 С.
8. Заваденко Н.Н. // Практика педиатра. — Июнь 2016 г. — С. 60-70.
9. Зверев И.Д. Охрана природы и экологическое воспитание // Воспитание школьников. — 1985. — № 6. — С. 30–35.
10. Камнев А.Н. Проект «Отдых и учёба с радостью»: научно-приключенческие программы «Океания», «Вождь краснокожих», «Храброе сердце», «Лес полон знаний», «Новый опыт», «Lingvocamp» как инструмент образования и воспитания детей и молодёжи // Проблемы региональной экологии. — 2014. — № 6. — С. 171–174.
11. Камнев А.Н. Изучение особенностей формирования подростка как субъекта взаимодействия с природной средой в условиях оздоровительного лагеря. // Электронная версия. Курский электронный журнал. Учёные записки Курского государственного университета. 2019. — №2(50). — С. 143–147. <https://api-mag.kursksu.ru/media/pdf/2-18.pdf>.
12. Камнев А.Н., Макарова С.А. Просто, но эффективно. Летние оздоровительные лагеря как форма профилактики школьной неуспеваемости // Народное образование. — 2019. — № 2. — С. 157–165.
13. Камнев А.Н., Макарова С.А. Лагерь как площадка для развития субъектности школьника в сфере экологической культуры // В сборнике научных статей международной научно-практической конференции «Дополнительное образование — эффективная система развития способностей детей и воспитания социально ответственной личности», Курск, 6–7 февраля 2020 года/ под общ. ред. Т.А. Антопольской. — Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2020. — С. 118–120.
14. Камнев А.Н., Камнев О.А., Камнева М.А., Ефремов К.Д., Киселева И.С., Кононова О.А., Манукян Е.Л., Миронец О.Г., Нуриманова О.М., Покаташкина М.В., Шишлова В.С. Отдых и учёба с радостью. Деятельное экологическое образование и научно-приключенческие программы в детских лагерях. — М.: «Перо», 2016. — С. 434.
15. Камнева Л.А., Кондратьева Н.Н., Маневцова Л.М., Терентьева Е.Ф. Мир природы и ребенок (Методика экологического воспитания дошкольников): Учебное пособие для педагогических училищ по специальности «Дошкольное образование» / под ред. Л.М. Маневцовой, П.Г. Саморуковой, — СПб.: АКЦИДЕНТ, 1998. — 319 с.
16. Митрофанова А.Е. Развитие речи у детей с задержкой речевого развития с помощью сенсорных игр и упражнений [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 149–150.
17. Николаева С.Н. Обзор зарубежных и отечественных программ экологического образования и воспитания детей // Дошкольное воспитание. — 2002. — № 7. — С. 52–64.
18. Николаева С.Н. Типовая модель экологического воспитания // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 4. — С. 14–20.
19. Розова Ю.Е., Коробченко Т.В. Преодоление дисграфии на почве нарушения языкового анализа и синтеза у школьников: учебно-методическое пособие. — М.: Редкая птица, 2017. — 304 стр.
20. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. «Роль мозжечковой стимуляции в психическом развитии детей дошкольного возраста» // Вестник экспериментального образования. — 2015. — № 3. — С. 19–27.
21. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е.В. Ключковой. — М.: Теревинф, 2009. — 272 с.
22. Antopolskaia T.A., Kamnev A.N. Formation of an adolescent's agency through interaction with natural environment: theory and findings. 2th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities (CESSSES 2019). Advances in Social Science, Education and Humanities Research Volume 356 Moscow, Russia 5-6 June 2019 Part 1 of 2 Editors: Yong Zhang, Iana Rumbal, Tatiana Volodina ISBN: 978-1-5108-9747-2. Printed from e-media with permission by: Curran Associates, Inc. 57 Morehouse Lane Red Hook, NY 12571. P. 1351-1355.
- Spisok ispol'zovannyh istochnikov:**
1. Amanova O.N., Hramkova V.F. Siste ma zdorov'esberegayushchih tekhnologij v doshkol'nom uchrezhdenii // Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept». — 2016. — Т. 10. — С. 16–20.
2. Andreev M.D. Ekologicheskoe vospitanie i prosveshchenie kak e mocial'no-cennostnoe otnoshenie k prirode // Fundamental'nye issledovaniya. — 2009. — № 7. — С. 76–78.

3. *Antopol'skaya T.A., Kamnev A.N. Antopol'skaya T.A., Kamnev A.N.* Realizatsiya dopolnitel'noj obshcheobrazovatel'noj programmy kak uslovie razvitiya sub'ektnosti podrostka v ozdorovitel'nom lagere // V sbornike nauchnykh statej «Ekologicheskie issledovaniya — 6: ekologiya detstva i psihologiya ustojchivogo razvitiya. Moskva-Kursk PI RAO. 2020, str. 350–355;
4. *Bezrukih M.M., Efimova S.P., Kruglov B.* Poche mu učit'sya trudno? Seriya: «Se m'ya shkola», 1995 206s;
5. *Valueva, N.N.* Model' formirovaniya ekologicheskoy kul'tury uchashchihsya v sisteme dopolnitel'nogo ekologo-biologicheskogo obrazovaniya // Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena. — № 61. — 2008. — S. 358–364;
6. *Golovneva E.V., Emel'yanova T.V., Yunusova G.R.* Sootnoshenie ekologicheskogo vospitaniya i obrazovaniya v obrazovatel'nom processe shkoly // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. — 2016. — № 3. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24666> (data obrashcheniya: 24.04.2020);
7. *Goncharova, E.V.* Teoriya i tekhnologii ekologicheskogo obrazovaniya doskol'nikov: Uchebnoe posobie dlya studentov vysshih pedagogicheskikh uchebnykh zavedenij / E.V. Goncharova. — Nizhnevartovsk: Izd-vo Nizhnevart. gumanit. un-ta, 2008. — 335 s.;
8. *Zavadenko N.N.* // zhurnal: Praktika pediatra. Iyun' 2016g. Str. 60–70/
9. *Zverev I.D.* Ohrana prirody i ekologicheskoe vospitanie // Vospitanie shkol'nikov. 1985. № 6. S. 30–35;
10. *Kamnev A.N.* Proekt "Otdyhi uchyoba s radost'yu": nauchno-prikluchencheskie programmy "Okeaniya", "Vozhd' krasnokozhkih", "Hrabroe serdce", "Les polon znaniy", "Novyj opyt", "Lingvocamp" kak instrument obrazovaniya i vospitaniya detej i molodyozhi // v zhurnale Problemy regional'noj ekologii, 2014. № 6, s. 171–174.
11. *Kamnev A.N.* Izuchenie osobennostej formirovaniya podrosta kak sub"ekta vzaimodejstviya s prirodnoj sredoj v usloviyah ozdorovitel'nogo lagerya // Elektronnyaya versiya Kurskij elektronnyj zhurnal Uchenye zapiski Kurskogo gosudarstvennogo universiteta. 2019. № 2(50). S. 143–147. <https://api-mag.kursksu.ru/media/pdf/2-18.pdf>;
12. *Kamnev A.N., Makarova S.A.* «Prosto, no effektivno. Letnie ozdorovitel'nye lagerya kak forma profilaktiki shkol'noj neuspevae mosti» // M.: «Narodnoe obrazovanie», 2019 g., №2. Str.157 — 165;
13. *Kamnev A.N., Makarova S.A.* Lager' kak ploshchadka dlya razvitiya sub'ektnosti shkol'nika v sfere ekologicheskoy kul'tury // V sbornike nauchnykh statej mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Dopolnitel'noe obrazovanie — effektivnaya sistema razvitiya sposobnostej detej i vospitaniya social'no otvetstvennoj lichnosti», Kursk, 6–7 fevralya 2020 goda/ pod obshch. red. T.A. Antopol'skoj. — Kursk: Izd-vo ZAO «Universitetskaya kniga», 2020. S. 118–120;
14. *Kamnev A.N., Kamnev O.A., Kamneva M.A., Efremov K.D., Kiseleva I.S., Kononova O.A., Manukyan E.L., Mironec O.G., Nurimanova O.M., Pokatashkina M.V., Shipilova V.S.* Otdyhi uchyoba s radost'yu. Deyatel'noe ekologicheskoe obrazovanie i nauchno-prikluchencheskie programmy v detskih lageryah. mesto izdaniya "Pero" Moskva, 2016. S. 434;
15. *Kameneva L.A., Kondrat'eva N.N., Manevcova L.M., Terent'eva E.F.* Mir prirody i rebenok (Metodika ekologicheskogo vospitaniya doskol'nikov): Uchebnoe posobie dlya pedagogicheskikh uchilishch po special'nosti "Doshkol'noe obrazovanie" / pod red. L. M. Manevcovoj, P. G. Samorukovoj, — SPb.: AKCIDENT, 1998. — 319 s.;
16. *Mitrofanova A.E.* Razvitie rechi u detej s zaderzhkoj rechevogo razvitiya s pomoshch'yu sensoryhigr i uprazhnenij [Tekst] // Teoriya i praktika obrazovaniya v sovremennom mire: materialy II Mezhdunar. nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, noyabr' 2012 g.). — SPb.: Renome, 2012. — S. 149–150;
17. *Nikolaeva S.N.* Obzor zarubezhnyh i otechestvennyh programm ekologicheskogo obrazovaniya i vospitaniya detej // Doshkol'noe vospitanie. — 2002. — № 7. — S. 52–64;
18. *Nikolaeva S.N.* Tipovaya model' ekologicheskogo vospitaniya // Doshkol'noe vospitanie. — 2004. — № 4. — S. 14–20;
19. *Rozova Yu.E., Korobchenko T.V.* Preodolenie disgrafii na pochve narusheniya yazykovogo analiza i sinteza u shkol'nikov: uchebno-metodicheskoe posobie. — M.: Redkaya ptica, 2017. — 304 str.;
20. *Sirotyuk A.L., Sirotyuk A.S.* «Rol' mozzhechkovoj stimulyatsii v psihicheskom razvitii detej doskol'nogo vozrasta» // Vestnik eksperimental'nogo obrazovaniya № 3, 2015 g., str. 19–27;
21. *Filosofiya zdorov'ya: ot lecheniya k profilaktike i zdorovomu obrazu zhizni: rukovodstvo dlya vrachej, specialistov po reabilitatsii i studentov / pod red. E.V. Klochkovoj, M.: Terevinf, 2009 g., — 272 str.;*
22. *Antopolskaia T.A., Kamnev A.N.* Formation of an adolescent's agency through interaction with natural environment: theory and findings. 2th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities (CESSSES 2019). Advances in Social Science, Education and Humanities Research Volume 356 Moscow, Russia 5–6 June 2019 Part 1 of 2 Editors: Yong Zhang, Iana Rumbal, Tatiana Volodina ISBN: 978-1-5108-9747-2. Printed from e-media with permission by: Curran Associates, Inc. 57 Morehouse Lane Red Hook, NY 12571. P. 1351-1355.