

Общество с ограниченной ответственностью «Центр Мир»

Детский санаторный оздоровительный лагерь «Мир»



**Программный комплекс
по профилактике заболеваний
позвоночника**

«Здоровый Я»

НОМИНАЦИЯ: методические разработки (методические рекомендации и методические пособия, обеспечивающие повышение качества содержания и управления деятельностью в организациях отдыха детей и их оздоровления»

Косоголова Т.Н. – генеральный директор, начальник лагеря

Богорад М.А. – врач травматолог

Величко А.С. – инструктор-методист ЛФК

Викторова А.Ю. – педагог-психолог

Дудник А.А. – педагог-психолог

Панченко Е.В. – врач педиатр

Саух Т.А. – инструктор йоги

Харьковская Л.С. – педагог-психолог

Хацаюк Е.В. – педагог-психолог

Программный комплекс
по профилактике заболеваний позвоночника
«Здоровый Я»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Целевой блок и ожидаемые результаты реализации программного комплекса.
3. Комплексный подход к реализации программы.
4. Теоретические основы программы «Здоровый Я».
 - 4.1. Нарушение осанки: биологические причины и медицинский подход в коррекции.
 - 4.2. Виды нарушений осанки.
 - 4.3. Функциональный сколиоз и его коррекция в детском возрасте.
 - 4.4. Взаимодействие осанки и психоэмоционального состояния.
5. Комплексная коррекция особенностей здоровья спины у подростков в условиях летнего оздоровительного лагеря. Содержание и методы работы.
 - 5.1. Методы медицинской коррекции нарушения осанки. Диагностика.
 - 5.2. Результаты физической реабилитации детей с разными медицинскими показаниями.
 - 5.3. Психологическая тренинговая программа «Здоровая спина»
 - 5.4. Работа с картой участника программы «Здоровая спина».
 - 5.5. План работы на санаторную смену (24 дня)
 - 5.6. Результаты исследования
6. Ресурсы реализации программы (информационные, кадровые, финансовые, материально-технические).
7. Заключение. Достигнутые результаты.
8. Список литературы и электронных ресурсов.
9. Приложения.
 - 9.1. Результаты исследования участников проекта «Здоровая спина» на 1 смене 2020г.
 - 9.2. Результаты исследования участников Программного комплекса «Здоровый Я» на 2 смене 2020г.
 - 9.3. Комплекс упражнений ЛФК
 - 9.4. Психологические занятия
 - 9.5. Входная анкета
 - 9.6. Итоговая анкета
 - 9.7. Карта участника Программы «Здоровая спина»
 - 9.8. Базовые упражнения (асаны) и рекомендации к занятиям йогой

9.9. Уроки йоги

9.10. Медицинские рекомендации родителям

9.10.1. Медицинские рекомендации родителям детей без нарушений опорно-двигательного аппарата.

9.10.2. Медицинские рекомендации родителям детей со сколиотической осанкой.

9.10.3. Медицинские рекомендации родителям детей с нарушением осанки и свода стопы.

9.10.4. Медицинские рекомендации родителям детей с нарушением осанки.

9.10.5. Медицинские рекомендации родителям детей с нарушением свода стопы.

9.11.6. Медицинские рекомендации родителям детей с укорочением нижних конечностей.

9.11. Газета «Молот» №56 от 14.08.2020 года

9.12. Газета лагеря «Вестник Мира» № 03 от 21 августа 2020 года

9.13. Материалы сайтов правительства Ростовской области, «Здравоохранение России»

9.14. Фотоматериалы ДСОЛ «Мир» о реализации Программного комплекса «Здоровый Я»

9.15. Видеоматериал о реализации Программного комплекса «Здоровый Я»

1. Пояснительная записка

В рамках государственной программы Десятилетия детства и регионального проекта «Здоровое будущее» 10.07.2020г стартовал медико-социальный проект «Здоровая спина» на базе санаторного оздоровительного комплекса «Мир». Исследовательский проект, реализованный на первой летней смене, был продолжен и расширен на второй летней смене отдыха и оздоровления детей в лагере «Мир», переработан в Программный комплекс по профилактике заболеваний позвоночника у подростков «Здоровый Я».

В 2020 году ДСОЛ «Мир» присвоен статус экспериментальной площадки федерального института развития образования Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Темой экспериментальной работы стала: «Разработка и апробация эффективных методик оценки результативности и качества реализации программы смены в организации отдыха и оздоровления детей».

Психологи и педагоги лагеря «Мир» разработали и внедрили в жизнь лагеря инновационный диагностический инструментарий – Карту личностного роста (КЛР), которая является уникальной для каждой тематической программы. В КЛР каждый ребёнок рассказывает о себе, личных качествах, своих увлечениях, фиксирует полученные знания, навыки, свои достижения в период лагерной смены, делится впечатлениями о проделанной работе, выстраивает маршрут своего саморазвития. Между тем и педагоги, работающие с детьми, могут корректировать свою деятельность в ходе реализации смены. Таким образом инновационная методика оценки результативности и качества реализации программы позволяло увидеть проблему, связанную не только с личностным ростом ребенка, но и с физическими проблемами со здоровьем у подрастающего поколения.

Сохранение здоровья детей – это закладка фундамента благополучия общества и следующих поколений. Кризисные явления в обществе способствовали изменению ритма и уровня жизни современных детей, увеличили их физическую и психическую нагрузку на организм. Все перемены отражаются в теле, поведении и самоощущении ребенка, что делает **актуальным** разработку **инновационных** проектов и методик развития и оздоровления детей.

Состояние здоровья позвоночника – это показатель стойкости и уверенности ребенка в своем будущем, проекция внутренней устойчивости к постоянно изменяющимся условиям среды, показатель уровня здоровья в целом. Именно поэтому в рамках оздоровления и отдыха детей так остро встал вопрос о коррекции здоровья именно спины, создании Программного комплекса «Здоровый Я» как центрального элемента опоры ребенка на себя и свое будущее.

Какие же проблемы сегодня нам транслируют дети?

Сколиоз (искривление позвоночника) — одна из тех болезней, что чаще всего возникает именно в детстве, но своими самыми страшными проявлениями «расцветает» гораздо позже, уже в

подростковом периоде. Именно поэтому ранняя диагностика сколиоза у детей и профилактика деформации позвоночника играет самую важную роль в успешном избавлении от этого заболевания.

По типу происхождения сколиоз может быть, как врожденным, так и приобретенным — второй вариант встречается гораздо чаще. И несмотря на то, что медики уже не одно столетие придирчиво изучают все аспекты такого явления, как деформация позвоночника, в 85% случаев сколиоза его причины остаются неизвестными.

Большинство случаев сколиоза у детей являются слабо выраженными, однако с возрастом ребенка будут только ухудшаться. Именно поэтому своевременное выявление первых сигналов дисгармоничного развития позвоночника как опоры – так важно для будущего здоровья молодых ребят. Нередки случаи, когда развитие тяжелой формы сколиоза у ребенка однозначно можно было бы предотвратить, своевременно начав профилактическое лечение на ранней стадии заболевания.

Участниками Программного комплекса «Здоровый Я» стали подростки 10-14 лет, находящиеся на отдыхе, оздоровлении и санаторном лечении в ДСОЛ «Мир» со следующими распространенными нарушениями осанки.

Сколиоз – человек с детства испытывает одну и ту же эмоцию, она давит на него каждый день. И тело берет на себя удар, чтобы не позволить ребенку «сломаться» психологически. Таким образом, человек сохраняет внутренний стержень при давлении, но расплачивается его физической составляющей, позвоночником, спиной. Больные сколиозом, как правило, люди с очень сильной волей. Это люди, живущие под прессом.

Сутулость – это одно из внешних проявлений грусти. Плечи опущенные, движения медленные, улыбка редкая, избегают смотреть в глаза, стеснительны, слабая энергетика. Нет радости.

Комплексный подход к детскому здоровью в рамках программы «Здоровый Я» позволяет диагностировать не только физиологические, но и психолого-педагогические причины болезни спины у ребят: так, снижение тонуса мышц может говорить о неуверенности в себе, апатии. Искривление позвоночника – о недостатке опоры на семью, о заниженной самооценке. Изменения осанки – о замкнутости, сложностях коммуникации, низкой стрессоустойчивости.

Системная работа врачей, психологов, педагогов позволяет не только погрузиться в проблемы, связанные со здоровьем детей, но и совместно выработать методики их исправления. Мультидисциплинарная команда подготовила специальный программный комплекс, включающий занятия по ЛФК, скандинавской ходьбе, йоге, иппотерапии, занятия с психологами и педагогами, интерактивные вебинары с экспертами в области детского здоровья.

Реализация всех направлений комплексного оздоровления поможет ребятам осознать путь к здоровью через умение чувствовать себя и свое тело, доверять друг другу, верить в себя, укреплять

свою опору физически и психологически. **Программный комплекс «Здоровый Я» – это не только физическая помощь детскому организму, но и важный инструмент личностного роста.**

В приложении к данному методическому материалу представлены не только результаты реализации Программного комплекса на 1 и 2 смене 2020 года в ДСОЛ «Мир», но и разработанные тренинговые психологические занятия «Здоровая спина», диагностический инструментарий «Карта участника», комплекс упражнений по ЛФК и уроки йоги (с упражнениями - асанами).

Программный комплекс «Здоровый Я» универсален и готов к внедрению в практическую жизнь.

2. Целевой блок

Таким образом, **целью** данной Программного комплекса является разработка, апробация и реализация комплексных мер оздоровления спины детей подросткового возраста.

Мы выделяем следующие **задачи**:

1. Разработка комплексных мер по профилактике заболеваний позвоночника у детей и подростков с выявленными проблемами и предпосылками к возникновению заболеваний спины.
2. Проведение комплексного исследования влияния методов оздоровления детей подросткового возраста с разными особенностями здоровья спины в условиях детского лагеря.
3. Апробация разработанных методик и экспериментальное внедрение в процессе летней оздоровительной кампании в лагере «Мир».
4. Разработка рекомендаций для детей (с разными особенностями здоровья спины и разным психологическим профилем) и для родителей с целью дальнейшего сохранения здоровья ребенка.

Сроки реализации программы: 24 дня (санаторная смена)

Цели и задачи актуализировали выбор **комплексного подхода** к здоровью детей, который позволил диагностировать не только физиологические, но и психолого-педагогические, социальные причины болезни спины у ребят.

Ожидаемые результаты. Реализация Программного комплекса по профилактике заболевания позвоночника «Здоровый Я» будет способствовать повышению успешности детей в жизни, развитию их жизнестойкости и самоконтроля, увеличению уверенности в себе, ориентации на будущий личностный рост, достижение успеха и самореализацию.

Через осознанные механизмы поиска причин искажений телесного здоровья, ребенок осознает причины нездоровья внутри, определяет их самостоятельно, и ищет взаимосвязи также сам, что способствует и росту рефлексии подростка, и самоорганизации, и уверенности в себе – а это и есть базовая опора, внутренний стержень.

В ходе исследования и реализации Программного комплекса «Здоровый Я» предполагается получить следующие результаты:

- апробировать и внедрить разработанный комплекс оздоровления детей с выявленными проблемами и предпосылками возникновения заболеваний спины в работу лагеря на каждой смене,
- провести комплексное исследование влияния методов профилактики заболеваний позвоночника среди детей подросткового возраста с разными особенностями здоровья спины в условиях детского лагеря различными медицинскими и психологическими методами оздоровления.
- разработать рекомендации для детей и для родителей с целью дальнейшего сохранения здоровья ребенка.
- подготовить материал исследования и проектной деятельности по внедрению Программного комплекса по профилактике заболеваний позвоночника у подростков «Здоровый Я».

Реализация Программного комплекса «Здоровый Я» позволяет выявить личностные особенности детей с разными заболеваниями позвоночника, включить его в любую тематическую (профильную) программу лагеря, внедрив комплекс занятий по ЛФК, йоги, скандинавской ходьбы, тренинговых занятий с психологами, и более качественно подойти к оздоровлению подростков в условиях летнего отдыха.

Опыт реализации программного комплекса «Здоровый Я» важно распространить для других организаций отдыха и оздоровления детей. Программный комплекс универсален и готов к внедрению в практическую жизнь.

3. Комплексный подход к реализации программы

Программный комплекс «Здоровый Я» наряду с активной жизнедеятельностью детей в лагере включает в себя **три базовых направления работы лагеря:**

1. Медицинское направление

Все начинается с неправильной осанки и формирования у ребенка сколиотической осанки, что выявляется благодаря проведению комплексной диагностики. Диагностика начинается с осмотра ребенка специалистом: необходимо визуально исследовать осанку, измерить длину нижних конечностей и форму стопы, асимметричность лопаточных и подвздошных костей, искривление дуги позвоночника.

В науке и медицинской практике определить тип нарушения осанки, исходящий из сутулости, поможет диагностика с помощью методов инструментального обследования: рентген; компьютерная томография; МРТ позвоночника.

Данные методы необходимы, чтобы специалист мог назначить правильное лечение. Однако в условиях оздоровления и отдыха детей диагностику аппаратными методами сделать нет возможности.

Специалистами ДСОЛ «Мир» были выбраны визуальные тесты, которые позволили определить нарушения осанки. Например, тест «Адемса» при положении стоя позволил определить симметричность или асимметричность лопаточных костей и подвздошных костей, а в наклоне – увидеть дугу позвоночного столба и наличие или отсутствие ее изменения. Благодаря этому тесту мы смогли определить, есть ли у ребенка нарушение осанки.

Специалисты измеряли длину нижних конечностей в положении лежа от большого вертела бедренной кости до голеностопного сустава по показателям (см) и смогли определить симметричность и асимметричность нижних конечностей. Это позволило найти возможную первопричину проблем нарушения осанки. Определяли форму стопы, также влияющую на осанку.

В осмотре принимали участие врачи педиатры, ортопеды и инструкторы ЛФК - после визуального осмотра подводится итог и выдаются рекомендации по профилактике «Здоровой спины».

Квалифицированные специалисты лагеря: инструктора лечебной физкультуры, скандинавской ходьбы, иппотрепии, йоги на протяжении смены проводили занятия, направленные на профилактику заболеваний позвоночника у детей.

2. Психолого-педагогическое направление

Психолого-педагогической службой ДСОЛ «Мир» был разработан комплекс коррекционно-диагностических методов и приемов, предназначенных для групповой работы психолога с подростками, имеющими трудности в коммуникации, самоощущении, снижении ценностно-мотивационных структур, проблем в поведении. Все это триггеры, которые могут привести к ухудшению здоровья ребенка, способствуют появлению проблем в главной опорной системе организма - позвоночнике.

3. Социально-педагогическое направление

Подростки были активно включены в жизнь лагеря и участвовали во всех культурно-массовых и спортивных, оздоровительных мероприятиях согласно тематике смены.

Комплекс всех мер составлен с целью оказания содействия полноценному психическому и личностному развитию ребенка.

Практическая значимость реализации Программного комплекса по профилактике заболеваний позвоночника у подростков «Здоровый Я» включает в себя комплекс тренинговых программ, способствующих развитию жизнестойкости, самоконтроля, увеличению уверенности в себе, ориентации на будущий личностный рост, достижении успеха и самореализации подростков. Посредством самостоятельного поиска причин искажений телесного здоровья, ребенок осознает

причины нездоровья внутри, определяет их и ищет взаимосвязи также, это способствует росту рефлексии подростка самоорганизации, и уверенности в себе – а это и есть базовая опора, внутренний стержень. Выявленные в исследовании личностные особенности детей с разными нарушениями здоровья спины позволяют в будущем более качественно подойти к разработке специальных коррекционных программ в условиях летнего оздоровительного отдыха, распространить данный опыт в других организациях оздоровления детей.

4. Теоретические основы программы «Здоровый Я»

4.1. Нарушение осанки: биологические причины и медицинский подход к коррекции

Правильная осанка, которая начинает формироваться в раннем возрасте, и ее главная составляющая – здоровый позвоночник – отражают степень общего развития детей и подростков, их функциональный статус и являются основой здоровья школьников. Увеличение в последнее время числа детей и подростков, которые имеют нарушения и заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани, в частности, нарушения осанки и сколиоз, – одна из актуальных проблем практической медицины и педагогики. По данным разных авторов нарушения осанки встречаются в 20–30 % случаев, а по некоторым возрастным группам (12–14 лет) и до 50 %. Сколиоз встречается у 2–9 % детей и подростков в возрасте до 16 лет, при этом распространенность этого тяжелого заболевания у детей школьного возраста достигает 15–30 и более процентов.

Снижение функциональных возможностей организма, повышенная утомляемость, косметические дефекты фигуры, психологические и социальные проблемы, а также потенциальный неблагоприятный эффект от углубления нарушений осанки и прогрессирования сколиоза требует необходимости постоянного контроля и коррекции деформаций до момента созревания скелета.

Осанка — это умение человека без всяких усилий держать своё тело, при этом сохранять позу сидя, стоя, лёжа и так далее. Осанка – это и есть та самая правильная поза. Для того, чтобы у человека была правильная осанка, в первую очередь должен быть нормально развит позвоночник.

Неправильная осанка обычно начинает развиваться у детей и подростков, когда они сидят за партой и кривятся в разную сторону. Или, к примеру, когда в одной и той же руке изо дня в день носят тяжелый рюкзак. Это является одной из самых распространённых причин, которые приводят к искривлению позвоночника. В медицине такое искривление называется *сколиозом*.

Причинами, которые могут вызвать изменения состояния костей и мышц, могут быть и разные серьёзные заболевания, которые появились в связи с отсутствием хорошей физической подготовки. Если у ребенка наблюдается нарушение осанки, то необходимо сразу же обратиться к врачу, так как это очень пагубно сказывается на состоянии здоровья в целом и на внутренних органах. Зачастую появляется значительное снижение работоспособности и организм становится слабым, что в свою очередь подвергает его заболеваниям.

Признаками правильной осанки являются:

- голова и туловище держатся прямо;
- голова приподнята;
- плечи слегка отведены назад;
- грудная клетка развернута;
- плечи находятся на одном уровне;
- живот подобран;
- в поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Правильная осанка – это не только положительная черта нашего внешнего вида, это также хорошее здоровье: отличные условия для работы сердечно-сосудистой, нервной системы и дыхательных путей. Также правильная осанка способствует высокой работоспособности, уверенности в себе. Когда у человека мышцы спины достаточно развиты, они удерживают позвоночный столб в правильном положении, это способствует равномерному распределению нагрузки на организм. Благодаря этому работа внутренних органов не нарушена. Правильную осанку надо формировать в процессе роста тела. Именно по этой причине нужно с самого раннего возраста следить за тем, как ребёнок двигается, сидит, стоит и т.д.

4.2. Виды нарушений осанки

Различают несколько типов и видов нарушения осанки: плоская спина; плоско-вогнутая спина; круглая спина.

Осанка может нарушиться очень сильно, если: носить неудобную, тесную одежду и обувь; находиться в неблагоприятных условиях окружающей среды; не хватает активности и подвижности мышц, а особенно если человек вообще не занимается физическими упражнениями; мышцы слабы, имеют недостаток витаминов, минералов; человек имеет заболевания внутренних органов, а точнее: сердца, почек, печени и т.д. Для каждого нарушения характерно индивидуальное расположение позвоночника, лопаток, тазовых костей и нижних конечностей. Существует также патологическая осанка. Она сохраняется благодаря определенному состоянию связок, мышц и фасций.

Сутулость — это деформация спинной кости, вследствие нарушения правил передвижения. Эта деформация возникает в основном, когда мышцы слабеют, либо человек не имеет привычки держать осанку.

Виды нарушения осанки:

1) Плоская спина. Это очень редкое явление. Позволить коррекции убрать это нарушение осанки очень сложно. Очень маленький процент приходится на народы Европы. Вот описание тела при такой деформации: удлиненная шея, опущенные и выдвинутые вперед плечи, плоская грудная клетка и живот, ягодичная мышца плоская и опущенная. Предосторожности:

опасен велоспорт, катание на лошади, прыжки со скакалкой, бег трусцой, так как слабые мышцы и глубокое напряжение бицепса бедра;

2) Плоско-вогнутая спина. Также очень редкое явление. Эту деформацию можно наблюдать у женского пола, занимающегося спортивно-бальными танцами. Признаки: ягодицы оттопырены, сильно наклонённый вперед таз, спина плоская. При таком виде деформации считаются обязательными тренировки, которые направлены на увеличение подвижности поясничного отдела позвоночника. Также не стоит забывать об укреплении поперечной мышцы живота, очень полезна растяжка;

3) Круглая спина. Частое и самое распространенное явление. Особенности этой деформации заключается в том, что исправить или скорректировать такое нарушение возможно и это является главным плюсом. Описание: Живот выпячен, ноги согнуты, напряженные икры, очень слабо развитые ягодицы, которые нужно укреплять. Причины нарушения осанки Искривление позвоночника не такое уж редкое явление. Специалисты классифицируют это проявление по двум типам: по врожденному типу и приобретенному в процессе жизни.

4.3. Функциональный сколиоз и его коррекция в детском возрасте

Функциональный сколиоз, как форма приобретенной патологии здоровья спины, развивается в результате:

- переломов и других травм позвоночника;
- подвывихов шейных позвонков;
- неправильного положения тела по причине физиологических отклонений (например, как следствие разной длины ног, плоскостопия, косоглазия или близорукости);
- неправильного положения тела в результате постоянного пребывания в одной позе (например, при работе за компьютером);
- нерационального питания;
- больших физических нагрузок или слишком редких занятий спортом; - заболеваний, связанных с неправильным развитием мышц (радикулит, односторонний паралич, рахит, ревматизм), а также при наличии таких недугов, как плеврит, полиомиелит, туберкулез и другие.

Ребенок малоподвижен – в школе он преимущественно за партой, а дома – у компьютера. Мышцы спины постепенно ослабевают, что деформирует осанку. Сутулость из-за быстрого роста возникает, когда позвоночник начинает вытягиваться быстрее, чем окружающие его мышцы – будучи слабыми, они не способны удержать удлинившийся позвоночник, из-за чего осанка меняется.

Психологический фактор может быть связан с быстрым ростом – внезапно став выше сверстников, у подростка развиваются комплексы, он начинает неосознанно сутулиться, пытаясь быть «вровень» со своими друзьями. Еще сутулость может возникнуть в случае других

психологических проблем: из страха общения с ровесниками или желания быть незамеченным. В этом случае осанка нарушается из-за защитной («эмбриональной») позы – подросток пытается укрыться от внешних раздражителей, вернуть себе спокойствие, сохранить чувство безопасности.

Иногда корни сутулости лежат в ряде заболеваний, таких как врожденный кифоз, сколиоз, полиомиелит, церебральный паралич. Особый случай – наследственное заболевание, называемое синдромом гипермобильности суставов, когда функции мышц значительно снижены еще с раннего возраста и не способны работать правильно. Порой сутулость развивается из-за травм позвоночника (так называемый посттравматический кифоз).

Признаки и симптомы у детей

Первый симптом – жалобы на тяжесть в спине, усталость. Ребенку становится трудно долгое время проводить неподвижно, стоя или сидя. Боли в спине, проходящие, как только ребенок немного полежит – еще один симптом. Со временем срок такого «отдыха» будет увеличиваться, даже после крепкого ночного сна ребенок будет чувствовать тяжесть и усталость.

Сутулость ребенка имеет ряд внешних признаков: ребенок выпячивает живот; голова ребенка наклонена вперед; грудная клетка сужена; плечи направлены вперед и сведены, из-за чего спина округляется; колени полусогнуты.

Обнаружив один или несколько вышеописанных симптомов и признаков, ни в коем случае не медлите. Исправить сутулость у ребенка проще на первых порах. Если проблема усугубится, потребуются радикальные методы лечения – дорогостоящие и продолжительные.

4.4. Взаимодействие осанки и психоэмоционального состояния

Осанка – это привычная поза человека, зависящая от состояния скелета. По сути, это положение нашего тела при разных действиях. Каждому человеку свойственна своя осанка.

К любым нарушениям осанки надо относиться серьезно. Без уважительной причины ваш позвоночник не искривится, одно плечо не станет выше другого, никакая асимметрия в положении стоя или сидя не возникает. Большинство такого рода нарушений является приспособительной реакцией организма, вынужденного самостоятельно справляться с незаметными до поры до времени нарушениями функций внутренних органов. Именно поэтому эффект от выправления позвоночника часто оказывается столь кратковременным.

Осанка – показатель психического здоровья. С одной стороны, осанка оказывает влияние на психофизиологические показатели, а с другой стороны, состояние психики отражается на осанке.

Определенные движения и позы способны вызывать соответствующие эмоции. Действительно, в ответ на отрицательные эмоции, рефлексивно, как результат врожденного поведенческого инстинкта, человек принимает так называемую пассивно-оборонительную позу. Эта поза характеризуется приподнятыми и сведенными вперед плечами, опущенной и выдвинутой

вперед головой, сутулой спиной. При частом повторении такая поза становится привычной, закрепленной в стереотипе осанки.

Многие заболевания психоэмоциональной сферы связаны с состоянием опорно-двигательной системы, в частности, с нарушением осанки.

Психологические особенности личности в подростковом возрасте

Известно, что одна из существенных особенностей подросткового периода - активное физическое и половое развитие. Но у подростков эти изменения протекают по-разному. Так, под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции повышается раздражительность, чрезмерная обидчивость, резкость и т.п.

Физическое и половое развитие порождает интерес подростка к другому полу и одновременно усиливает внимание к своей внешности. В подростковом возрасте особо возрастает ценность дружбы и ценность коллектива сверстников.

Подросток должен иметь возможность выстраивать отношения не с одним, а со многими учителями, учитывая особенности их личности и требований. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания товарищей подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками. Потребностью в самоутверждении можно объяснить и многие факты нарушения норм и правил поведения подростками. Потерять авторитет в глазах товарища, уронить свою честь и достоинство - это самая большая трагедия для подростка. Вот почему подросток бурно реагирует на нетактичные замечания, которые ему делает учитель в присутствии товарищей. Такое замечание он рассматривает как унижение своей личности.

Стремление к взрослости. Особенно ярко самостоятельность проявляется именно в подростковом возрасте. В этот период подростки многое уже могут делать самостоятельно и стремятся расширить сферу своей деятельности. В этом они находят возможность удовлетворения стремительно развивающейся потребности быть и считаться взрослыми, которая превращается в доминирующую.

Стремление быть взрослым очень ярко проявляется и во взаимоотношениях со старшими. Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности.

Самоосознание, самооценка, самовоспитание подростка. Психическое развитие подростка тесно связано с таким важнейшим новообразованием личности, как самоосознание. Именно в этот период наблюдается бурное развитие самоосознания, ориентировка личности на собственную оценку.

Самооценка начинает проявляться в младшем школьном возрасте, но там она отличается исключительной неустойчивостью, в то время как у подростка она носит относительно устойчивый

характер. Поведение и деятельность подростка во многом определяется особенностями самооценки. Так, при завышенной самооценке у подростков возникают конфликты с окружающими.

Эмоциональные особенности подростка. Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большой силой и трудностью в их управлении. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями у подростка возникают сильные чувства противоречия, которые приводят к тому, что подросток может не довести до конца начатое дело, уничтожить уже сделанное и т.д. В то же время подросток может быть настойчивым, выдержанным. Вот почему очень важно давать подросткам посильные задания, вооружать их соответствующими знаниями, умениями и навыками.

5. Комплексная коррекция особенностей здоровья спины у подростков в условиях летнего оздоровительного лагеря

5.1. Методы медицинской коррекции нарушения осанки

В рамках реализации Программного комплекса «Здоровый Я» были использованы следующие медицинские методы оздоровления в условиях детского лагеря:

1. ЛФК при нарушении осанки

ЛФК — это лечебно-профилактическая физкультура, которая обязательно требуется при проблемах с осанкой. Данная физкультура обычно назначается врачом, а комплекс упражнений определяется индивидуально в соответствии со степенью искривления позвоночника.

В *приложении 9.3.* представлен специально разработанный комплекс упражнений для подростков. По результатам комплексного обследования и участия в проекте каждому ребенку были выписаны и розданы специальные рекомендации с разработанной программой домашних занятий ЛФК для поддержания здоровья спины согласно медицинским показаниям.

2. Йога как нетрадиционная методика оздоровления детей с нарушением осанки и плоскостопием

Йога – это психофизический тренинг, направленный на достижение идеального здоровья и психического равновесия. При помощи данной практики, включающей статические и динамические упражнения, самомассаж и дыхательные упражнения постепенно укрепляются защитные функции организма (иммунитет) и ускоряются обменные процессы (метаболизм). Йоговские позы (асаны) стимулируют все органы и системы органов, а также эндокринные железы. Постепенно, от регулярных тренировок, убирается одностороннее фронтальное дуговое искажение позвоночника (сколиоз) и чрезмерный кифоз. От статических асан укрепляются глубинные мышцы позвоночника (паравертебральные) и мышцы живота, именно они и поддерживают ровную осанку и внутренние

органы на своем месте. За счет различных экспозиций тела в пространстве в работу вовлекается наибольшее количество мышц, суставов, связок и сухожилий.

Очищаются органы, мышцы и сосуды от ненужных накоплений (обломки молекул, свободные радикалы, токсины), приводя организм к очищению на клеточном уровне.

Немаловажное значение практика йоги имеет для психики (особенно асаны на баланс) и медитация (контроль мыслей). Медитация успокаивает ум (в организме вырабатываются естественные нейролептики), развивает внутреннюю концентрацию внимания и пространственное представление, замедляет дыхание, сердцебиение, потоотделение, меняет химический состав крови и мозга, что положительно влияет на весь организм.

Йога развивает многие качества организма человека, приспособлявая его к жизни в социуме и различным жизненным ситуациям - это координация движения, баланс, психическая стабильность, гибкость, пластичность, быстрота реакции, сила, выносливость.

Регулярные занятия йогой помогают ребенку лучше усваивать учебный материал: мозг лучше проникает в суть вещей, а тело становится выносливым и гибким, выравнивается осанка, укрепляется свод стопы (профилактика плоскостопия), а походка становится красивой.

Современная йога взяла лучшее и из других практик, превратившись в отличный вариант лечебной гимнастики, растяжки и терапевтической физкультуры. Для детей с нарушением осанки и слабостью мышечного корсета и свода стопы данные упражнения просто необходимы в ежедневном использовании. Они помогают при:

- устранении болей в спине из-за неровного позвоночника и перенапряжения мышц спины;
- профилактике суставных заболеваний;
- снятии усталости, для полного расслабления мышц и ощущения свободы движения;
- снятии нервного напряжения и улучшении сна;
- ускорении обменных процессов, восстановлении энергии и сил.

В приложениях 9.8., 9.9. представлены базовые упражнения (асаны) с картинками, а также рекомендации к занятиям от инструктора.

3. Иппотерапия (лечебная верховая езда) оказывает положительное влияние на детей с диспластическим сколиозом. Это обусловлено биомеханическими свойствами верховой езды. Для каждого ребенка специалист составляет индивидуальную программу реабилитации, подбирает подходящую лошадь по шагу и колебательным движениям. Во время движения лошади туловище всадника выполняет те же движения, что и при ходьбе. Функцию нижних конечностей выполняют конечности лошади, так как сидя верхом они выключены из антигравитационной системы и позвоночник находится в непосредственном контакте со спиной лошади (через седло), нагрузка на мышцы туловища акцентирована, эффект высокий и общая затрата энергии небольшая. Достижение синхронности движения ребенка и лошади, т. е. создание единой биологической системы и есть

основа самокоррекции искривленного позвоночника. Основой положительного воздействия при диспластическом сколиозе является создание вокруг позвоночника сильного мышечного корсета, вследствие чего происходит коррекция искривления в сторону уменьшения градусов искривления. Иппотерапия является уникальным методом патогенетического лечения диспластического сколиоза, сущность которого заключается в его комплексном воздействии одновременно на пульпозное ядро межпозвоночного диска, мобильность позвоночника, мышцы-разгибатели туловища, что способствует созданию крепкого мышечного корсета вокруг позвоночника. С помощью лошади улучшаются функции вестибулярного аппарата, совершенствуется координация движений. У лошадей очень сильная биоэнергетика, поэтому у детей со сколиозом происходит и психологическая разгрузка.

4. Скандинавская ходьба. Укрепляет организм и содействует закаливанию; является хорошим отдыхом для нервной системы; улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем; повышает обмен веществ; укрепляет мышцы.

5. Различные методики массажа (точечный массаж (точки паравертебральных зон в области поперечных отростков всех позвонков и сочувственные точки, вместе с этим проводится точечный массаж аурикулярных точек).

6. Гидрокинезотерапия (лечебное плавание в бассейне). Физические упражнения в воде (гимнастика в воде, плавание, игры в воде), выполняемые по назначению и под контролем врача с целью профилактики и лечения сколиоза, являются одним из средств физической реабилитации. При построении процедур лечебного плавания учитывают специфику воздействия на организм водной среды.

5.2. Результаты оздоровления детей с разными медицинскими показаниями

Дети, которые регулярно посещали занятия ЛФК, уроки йоги и другие спортивные занятия в лагере рассказывали, что они стали лучше спать и меньше стала болеть спина, если приходилось долго сидеть. «Теперь они знают, как быстро можно помочь себе, то есть какие упражнения нужно выполнить от перенапряжения мышц спины и не только».

К концу лагерной смены все больше детей разных возрастов стали проявлять осознанный интерес к спортивной нагрузке, активность в спортивных мероприятиях, стали чаще посещать занятия йоги и ЛФК. Ребята отрядов «Здоровый Я» интересовались большим количеством упражнений при различных недугах: не только для себя, но и для своих близких.

На заключительных занятиях физической реабилитации дети начали проявлять желание побыть в роли тренера: они по очереди показывали всей группе упражнения, объясняя не только правильное выполнение, но и объясняли, на что направлено данное упражнение.

Опрос детей в начале лагерной смены и в конце показал следующее процентное соотношение:

-около 30% детей с нежеланием и трудом занимались йогой, ЛФК, скандинавской ходьбой в первые дни. Позднее произошло оживление и проявился интерес к занятиям, особенно у тех детей, у которых тело стало более мобильным;

- почти 70% ребят изъявили желание продолжить занятия ЛФК и практику йоги по приезду домой (самостоятельно или в группе), проявляли активность в получении советов и рекомендаций тренеров и врачей;

- около 40% детей занимаются профессиональным спортом и для них многие упражнения известны (их применяют у них на тренировках).

5.3. Психологическая тренинговая программа «Здоровая спина»

Основная идея создания и реализации психологической тренинговой программы «Здоровая спина – здоровая опора» заключается в том, чтобы помочь участникам осознать ценность здоровья своей спины, и с учетом выявленных медицинских осложнений, выявить психологическую природу нарушений. Участники программы не просто осознавали внутренние психологические проблемы, но и через актуализацию самопоиска и рефлексии связывали зажимы, искажения ощущений в спине с внутренними конфликтами, тревогами и др.

Такая комплексная работа со здоровьем спины, как опоры тела, позволяет нормализовать внутренние механизмы формирующейся личности, увеличить жизнестойкость ребенка, его активность и уверенность в себе, нормализовать его психоэмоциональный фон, развивать его волю и осознанные ценностно-смысловые ориентиры.

В рамках психосоматического подхода в психологии позвоночник рассматривается точно так же, как и в обычной анатомии – в качестве опоры. Для человека позвоночный столб — это возможность стоять на ногах вертикально, ходить, сидеть, менять направление движения. С точки зрения психосоматики позвоночник — это уверенность, надежность, защищенность, безопасность. При этом разные отделы позвоночника тесно связаны с разными эмоциональными и психическими сферами, но все они объединены одним словом – «уверенность».

Таким образом, заболевание позвоночника чаще развивается у людей неуверенных, чувствующих себя ненужными, лишними. Неуверенность в себе, в окружающих, отсутствие доверия к самым близким — маме и папе, отсутствие уверенности в своих способностях, в завтрашнем дне — основная причина заболеваний позвоночника и у взрослых, и у детей.

Если ноша оказывается непосильной, обязательно страдает позвоночник, и тут уже не играет роли, ходит ли ребенок в секцию или сидит у компьютера. Ребенок, которого «задавили» авторитетом родители, которые взвалили на его плечи слишком много своих требований, обязанностей, дополнительных занятий, секций, чаще страдают сутулостью.

У детей боли в позвоночнике нередко появляются в качестве физического проявления страха лишиться опоры, поддержки близких.

Разработка тренинговой программы включает в себя следующие компоненты:

1. **Рефлексивный:** осознанность и способность к самопознанию себя, умение осознавать свои трудности, искать причинно-следственные связи поведения и эмоций.
2. **Ценностно-мотивационный:** восприятие здоровья, уверенности в себе, способности самостоятельно двигаться к своим целям как ценности, как необходимости взросления.
3. **Целевой:** уверенное поведение в достижении целей, способность выстраивать свои цели согласно своим задачам, способность опираться на себя в их достижении.
4. **Деятельностный, или компонент саморегуляции и самоуправления:** способность ребенка к жизнестойкости, умению саморегулировать свое психоэмоциональное состояние, настраивать себя и помогать себе (нормализовать свое физическое состояние во благо цели).
5. **Социальный (умение работать в команде, доверие к системе):** компонент, отражающий ценность коллективной основы, умение доверять и оказывать значимую поддержку другому члену группы.

Целью тренинговой работы является оптимизация и коррекция внутренней опоры личности, что раскрывается в коррекции самооощущения и психоэмоционального состояния подростков.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

1. Создание условий для реализации тренинговой работы: актуализировать стремление к самопознанию, способствовать развитию сплоченности в коллективе, ориентации на ценности здоровья.
2. Актуализация базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления.
3. Содействие осознанию собственных ценностей и смыслов, внутренних целей, устремлений, планов, лежащих в основе здоровой опоры.
4. Создание условий для осознанного выражения собственных чувств и переживаний, рефлексия актуальных эмоциональных состояний в сплоченной малой группе (отряде).
5. Содействие формированию установки на здоровье и здоровый образ жизни, оптимизации гармоничного развития всего тела и в особенности позвоночника, как опоры всего тела (мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения).

Тренинговая программа «Здоровая спина – здоровая опора» включает в себя реализацию трех этапов: вводная часть (занятие 1 – ценностно-мотивационный этап), основная часть (занятия 2,3,4 – реализация смысловой части программы) и финальная часть (занятие 5 – диагностический и рефлексивный этап).

С целью реализации проверки эффективности и проверки практической значимости

программы, проводилось анкетирование и снятие антропометрических показателей у каждого ребенка. По результатам исследований, показатели всех диагностических исследований будут сравниваться. Также производится анализ экспертных оценок, полученной обратной связи и рекомендаций специалистов до, в процессе и по завершению всей комплексной работы.

В проекте приняли участие 2 полноценные смены детей в возрасте 11-14 лет. Возраст 11-14 лет является расцветом подросткового периода. Это пик активной социальной жизни и личностного роста, период наиболее эффективного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения комплексом социальных ролей будущего взрослого.

В первой смене был реализован пилотный вариант проекта, где выделялись медицинские группы детей и основные нарушения здоровья их позвоночника, а также базовые психологические профили.

На второй смене проект был реализован в полном объеме. Комплексная работа по медико-психологическому оздоровлению детей велась с подростками одинаково поэтапно. Занятия были реализованы по отрядам. При этом первичная диагностика и сбор антропометрических и диагностических данных позволил выделить следующие группы детей, распределение которых составило основу данного исследования.

Были выделены следующие группы детей согласно выявленным нарушениям опорно-двигательного аппарата:

- 1. Нарушение осанки. Нарушение свода стопы** (асимметрия лопаточных костей и асимметрия подвздошных костей ТБС. Плоскостопие, плоско-вальгусная и т.д. форма стопы).
- 2. Нарушение свода стопы** (имеются плоскостопие, плоско-вальгусная и т.д. форма стопы).
- 3. Нарушение осанки** (асимметрия лопаточных костей и асимметрия подвздошных костей ТБС).
- 4. Сколиотическая осанка** (изгиб дуги позвоночного столба).
- 5. Укорочение нижних конечностей.**
- 6. Без нарушения ОДА.**

Разработанная и апробированная тренинговая программа с комплексом упражнений представлена в приложении 2. Данные группы детей были продиагностированы для дальнейшего

проведения тренинговой программы.

(Диагностическая анкета представлена в приложении 12.5).

5.4. Работа с картой участника тренинговой программы «Здоровая спина»

Основным методом саморефлексии и самопознания для ребят был выбран полупроективный метод –

разработанная в рамках проекта «Карта участника» (Приложение 12.7), которую подростки заполняли по ходу проведения тренинговой работы.

На первом этапе работы психолого-педагогическая служба собирала отряды-участников программы «Здоровый Я» и прорабатывала их

сплоченность, адаптацию в лагере и открытость друг перед другом. Так как работа с темой Спины, как опоры будет раскрывать комплексы, страхи, переживания подростков, важно, чтобы им было комфортно взаимодействовать в отряде.

В группе, где «Я доверяю» - говорить о себе, своих целях, ценностях, страхах и проблемах в теле – безопасно, целительно, осмысленно. Чтобы Карта стала именной, нужно её подписать. Дети заполняют все поля лицевой стороны: своё имя и фамилию, населённый пункт из которого прибыл,

ЧТОБЫ МОЯ СПИНА БЫЛА И КРАСИВА И СИЛЬНА

Я ЗНАЮ _____

Я ХОЧУ _____

Я МОГУ _____

Я УЖЕ ДЕЛАЮ _____

ДОКТОР НАПОМИНАЕТ:

Утром делай _____

В школе следи за _____

В течении дня соблюдай _____

Кушай побольше _____

Частое использование телефона _____

Свежий воздух _____

Двигайся как можно _____

БУДЬ ЗДОРОВ!

АНОНС ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

В рамках государственной программы Десятилетия детства и регионального проекта «Здоровое будущее» стартовал медико-социальный проект «Здоровая спина» на базе Детского санаторного оздоровительного комплекса «Мир».

Участниками проекта стали 100 мальчишек и девчонок лагеря «Мир». Комплексный подход к детскому здоровью в рамках программы «Здоровая спина» позволяет диагностировать не только физиологические, но и психолого-педагогические причины болезни спины у ребят: так, снижение тонуса мышц может говорить о неуверенности в себе, апатии; искривление позвоночника – о недостатке опоры на семью, о завышенной самооценке; изменения осанки – о замкнутости, сложностях коммуникации, о низкой стрессоустойчивости.

Системная работа врачей, психологов, педагогов позволяет не только погрузиться в проблемы, связанные со здоровьем детей, но и совместно выработать методики их исправления. Мультидисциплинарная команда подготовила специальный программный комплекс, включающий занятия по ЛФК, скандинавской ходьбе, йоге, иппотерапии, занятия с психологами и педагогами, интерактивные вебинары с экспертами в области детского здоровья. Это поможет ребятам осознать путь к здоровью через умение чувствовать себя и свое тело, доверять друг другу, верить в себя, укреплять свою опору физически и психологически.

«Здоровая спина» – это не только физическая помощь организму, но и важный инструмент личностного роста, поэтому, целью Программного комплекса «Здоровый Я» является отработка Модели, которая будет не только тиражирована во всех последующих оздоровительных сменах лагеря «Мир», но и станет вкладом в методическую копилку государственной и региональной программ улучшения здоровья детей.

Детский санаторный оздоровительный лагерь «Мир»
Ростовская область, Наклиновский район,
хут.Красный Десант, ул.Октябрьская, 1-в
e-mail: lager@center-mir.ru www.center-mir.ru

ДЕТСКИЙ САНАТОРНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ **МИР**

ПРОГРАММА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

КАРТА УЧАСТНИКА

2020 год

Меня зовут _____

Я приехал(-а) из _____

Мой возраст _____

Мой отряд № _____

МОЁ ТЕЛО – МОЁ БОГАТСТВО

Дорогой друг!
Ты узнаешь, что много ресурсов можно найти в своей жизни для укрепления здоровья и главной опоры организма – спины. Ты сможешь пользоваться этими знаниями сам и поделиться ими с другими.

Отметь знаками «+» и «-» силу и слабость в своём теле

МОЯ СПИНА – МОЯ ОПОРА, КОГДА Я....

ОТМЕТЬ ФИГУРУ С ТОЙ ОСАНОКой, КОТОРОЙ ТЫ ХОЧЕШЬ ПОДРАЖАТЬ

Нарисуй с помощью символов упражнения, которые ты выполнял на занятиях с психологами, инструкторами ЛФК, йоги, скандинавской ходьбы, иппотерапии

СОБЕРИ ТО, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

возраст, номер отряда, и название отряда. Также важно рассмотреть себя, свое здоровье и свое тело в Динамике, рассказать об изменениях в теле и метаморфозах.

В рамках второго этапа, ребята вспоминают и размышляют о частях тела. Какие из частей их сильная сторона, какие слабая. Ребята осознают, что все части тела могут быть сильными, а над слабыми можно работать. При выполнении этого задания стоит уделить особенную роль Спине, как центру и связующему звену между всеми остальными частями тела. Важно сформировать понимание, что, спине необходимо быть правильным центром – а значит, прямым, крепким, ровным. «Мое тело – мое богатство».

Во время проведения тренингов самоощущения (телесно-ориентированных, медитативных и других) – ребята осознают, чувствуют свою спину в пространстве. Пытаются представить, какая их естественная осанка.

В блоке «Моя спина - моя опора, когда я...», подростки получают инструкции в виде карточки, содержащей тезисы по формированию правильной осанки.

Каждый подросток выбирает картинку с осанкой, которой хотел бы подражать. Обсуждают причины той или иной осанки, погружаются в самопоиск – рефлекссию (например, «Что меня сгибает», или «Почему я не имею прямого стержня», «От чего я прячусь в комок», «Что за клубок мыслей затягивает меня» и т.д.). Важно отследить, насколько связаны эмоции, настроение с привычной позой. Как от изменения позы, осанки, физической активности – меняется мимика, настрой и эффективность деятельности.

Каждый ребенок пишет в бабочках (как символе окрыленности, легкости) ресурсы, которые помогают ему выпрямлять свою спину как внутренний стержень, уверенно достигать целей, не бояться.

На завершающей рефлексии всего тренинга и перед повторным анкетированием, ребят просят актуализировать полученный опыт, еще раз мысленно прожить те упражнения, которые были проведены в рамках проекта и, возможно, еще раз вернуться к проблемным вопросам, в личном режиме задать вопросы специалистам. В Карте участника подростки заполняют полупроективную таблицу, перенося опыт на лист по методике Пиктограмм, закрепляя его в подсознании как ценность.

Психологи предлагают детям вспомнить упражнения, которые выполняли на предыдущих занятиях. «...Какими символами (пиктограммами) вы бы обозначили эти упражнения?» *Дети на выбор выполняют 1-2 упражнения из прошлых занятий.*

Дети по окончании всего процесса ощущают свою ровную спину, им дается установка: «Смотри, это уверенный Ты, смотришь вперед. У тебя много впереди свершений, приключений, опыта, достижений. Куда ты «полетишь», чего хочешь, что достигаешь? Что уже сделал сегодня, чтобы расправить плечи и выровнять спину.

5.5. План работы на санаторную смену в ДСОЛ «Мир»

В лагере реализовывались программы тематических санаторных смен: 1 смена «Мы помним подвиги героев!» и 2 смена «Камера! Мотор! МИР!», которые переплетались с Программным комплексом «Здоровый Я». Специалисты в рамках оздоровительных и санаторных процедур дополнительно включали мероприятия по профилактике сколиоза у подростков. Тесное включение одной программы в основную лагерную дало больше положительных откликов как у самих детей, так и их родителей. Специалисты лагеря: медицинские работники, инструкторы лечебной физкультуры, скандинавской ходьбы, йоги, иппотерапии, стали ближе к жизни в лагере, ее неотъемлемой частью. Особенно это чувствовалось этим летом, когда работать и жить в режиме наблюдения пришлось всем сотрудникам лагеря. Единство квалифицированных специалистов позволило разносторонне подойти к реализации сначала проекта «Здоровая спина», а, впоследствии, и Программным комплексом «Здоровый Я».

План работы на 2 летнюю смену 2020 года

Камера! Мотор! МИР!

ДЕТСКИЙ САНАТОРНЫЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ЛАГЕРЬ



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
3	4	5	6	7	8	9
	Присадка	Зачин	Завязка			
Реализация программы «Здоровая спина»			Медицинский осмотр (врачи + ЛФК)	Входное анкетирование (психологи)	Тренинг №1 (психологи)	Медицинский осмотр контрольной группы (врачи + ЛФК) Скандинавская ходьба
Общелагерные дела по тематике смены	засед детей Вечер знакомств «В некотором царстве»	Афиша смены «Жили-были...»	Открытие смены «Камера! Мотор! Мир!» и Кинофестиваля	Первый сбор Совета Смотр отрядов Игровая программа «В мире много сказок»	Мк «Сказочные алгоритмы» Спортивная игра «Русские богатыри»	Линейка Памяти «Пусть будет МИР!»
10	11	12	13	14	15	16
Развитие сюжета						
Общий сбор - вебинар в 9 корпусе дети+ врачи, ЛФК, тренер йоги, психологи, вожатые	Тренинг №2 (психологи)	Занятия по йоге	Занятия ЛФК	Тренинг №3 (психологи)	Скандинавская ходьба	Занятия по йоге
Сбор Совета Игровая программа «Съемочная площадка»	Мк «Сказки А.Роу» Сбор Совета Игра по территории «Премьер»	День самоуправления Вожатый-шоу «Крупный план»	Мк «Актёрское мастерство» Игровая программа «Кастинг» (КАМ)	Сбор Совета по направлениям Квест «Продюсерский центр»	Мк «Герои сказок» Танцевальный конкурс «Стоп-кадр»	Сбор Совета по направлениям Легкоатлетическая эстафета Спортивная игра «Зов лесов, пролей степей...» (6-12 лет, 13-17 лет)
17	18	19	20	21	22	23
Развитие сюжета				Кульминация		
Занятия ЛФК	Тренинг №4 (психологи)	Скандинавская ходьба	Заполнение карты участника (психологи)	Заключительный медосмотр (врачи + ЛФК)	Итоговое анкетирование (психологи) Занятия по йоге	Занятия ЛФК
Мк «Костюм и грим» Костюмированная программа «Добрые сказки»	Сбор Совета по направлениям Игровая программа «Счастливые числа»	Мк «Лэпбук» Конкурсная программа «Ремейк»	18.00-Выставка лэпбуков 20.00-Игровая программа «Эттинг-шоу»	Сбор Совета по направлениям День рождения Ю.С.Энтина День именинника	Итоговый сбор Совета Игра по территории «Небывальщина»	Итоговый сбор «Добрым молодцам урок»
24	25	26	27	28	29	30
Развязка			Концовка	Комплексная программа «Здоровая спина» 7,12,20,21,22 отряды		
Скандинавская ходьба	Занятия по йоге	Занятия ЛФК				
Закрытие Кинофестиваля «МИРовой кинематограф»	Вокальный конкурс «Музыкальная фантазия»	Сказочный скетч от вожатых	отъезд детей			

5.6. Результаты исследования проекта «Здоровая спина» и Программного комплекса «Здоровый Я»

По результатам первичной диагностики ребят из четырех отрядов получены следующие группы ребят с нарушениями осанки и соответствующими медицинскими показаниями. Выделенные группы были распределены согласно выделенным теоретически физиологическим триггерам, влияющим на состояние спины подростков и составили основу данного исследования.

Важно отметить, что в рамках первой летней смены лагеря в исследовании принимали участие дети подросткового возраста, строго 12-14 лет. Также была создана только экспериментальная группа, с целью разработки, подбора и апробации качественных методов работы. На второй летней смене эксперимент был более валиден.

Строгие ограничения в возрастных нормах были выбраны по физическим и антропометрическим данным физиологического возраста. Так как объектом исследования являются дети с разными медицинскими показаниями при обследовании здоровья спины и осанки, строгость выбора возрастных норм оправдана. Именно поэтому в проекте принимали участие 100 детей (с 11 до 14 лет), однако в качественный анализ были выбраны результаты только 76 детей в возрасте 12-14 лет.

С учетом проведенного пилотного исследования и выделения базовых групп (по медицинским показаниям) и психологических профилей этих групп, в рамках проекта «Здоровая спина» (1 смена 2020г.) была расширена выборка и проведено исследование на участниках в возрастном диапазоне 9-15 лет. Стало важным и интересным увидеть разницу показателей при включении других возрастов с целью отредактировать методику, сделать ее адаптированной для большинства детей, проходящих оздоровление и лечение в санаторных лагерях.

Соответственно получены следующие выборки респондентов:

группа	1 смена (76 человек)	2 смена (154 ребенка)
1. Дети с нарушением осанки и нарушением свода стопы	17 человек, (21%)	33 человек, (22%)
2. Дети с нарушением свода стопы	23 человека, (30 %)	30 человека, (20 %)
3. Дети с нарушением осанки	6 человек, (8 %)	14 человек, (9 %)
4. Дети со сколиотической осанкой	14 человек, (18%)	52 человека, (34%)
5. Дети с укорочением нижних конечностей	3 человека, (4%)	1 человек, (1%)
6. Дети без нарушений	13 человек, (17%)	24 человека, (15%)

Важно отметить, что 70% всех оценок находятся в распределении на высоком уровне распределения показателей. Наличие индивидуальных запросов у некоторых ребят и жизненных трудностей были их личным опытом самосознания, в целом по группе вне зависимости от нарушения у ребят адекватная самооценка, гармоничное видение себя и качественно хорошая перспектива в росте и зрелости их личности. Поэтому психологи по окончании тренинговой работы уделяли особое внимание отдельным ребятам, желающим проработать тот или иной актуальный запрос.

При этом все ребята, исходя из анкет обратной связи, стали более осмысленно подходить к организации своей жизни и помощи своему здоровью, осознавать через познание своего тела, внутренней силы – опоры, что позволило им актуализировать новые ресурсы и возможности роста, «раскрыть крылья».

Пилотная проба реализации проекта «Здоровая спина» на первой летней смене в ДСОЛ «Мир» сделала необходимым расширить исследование и реализовать программу в следующих направлениях на 2 летней смене 2020 г.:

- были расширены возрастные границы экспериментальной группы, куда мы добавили детей младшего возраста (8-11 лет), также основную массу составили дети подросткового (12-14 лет, как основного в исследовании) и старшего возраста (старше 14 лет).
- были выделены контрольные группы (младшего, среднего и старшего возрастов) с целью выделения корреляции показателей от прилагаемых комплексных условий реабилитации в экспериментальных группах.
- были расширены меры комплексной реабилитации (иппотерапия, тренинговая психологическая работа была дополнена индивидуальными техниками психотерапевтических встреч).

Сравнительный анализ показателей восприятия своего здоровья, самоощущения себя в мире у субъектов с разными медицинскими показаниями нарушений в спине ДО и ПОСЛЕ комплексной работы показал:

- для субъектов характерна большая осознанность целей и устремленность на их достижение по окончании тренинговой работы. Субъекты после тренинговой программы стали более ориентированы на здоровый образ жизни как тела, так и внутреннего пространства – самоощущения, ориентированы на внутреннее развитие, личностный рост, их субъектное развитие стало ценностно-значимым вне зависимости от внешних обстоятельств и актуальной детско-родительской ситуации.
- субъекты экспериментальной группы по окончании тренинговой работы характеризуются достоверно более развитой системой ценностей, лучше осознают ведущие смыслы и понимают жизненные ориентиры. Коррекционная работа в условиях лагеря и оздоровления детей прекрасно способствовала процессу перестройки смысловой системы и ориентирование детей на здоровый образ жизни, развивала их зрелую и уверенную жизненную позицию в отношении себя и опоры на себя.
- для ребят, которые прошли комплексный путь участия в проекте характерен более благоприятный жизненный настрой, оптимистичный взгляд, их удовлетворенность жизнью и своими достижениями стала гораздо выше, что проявляется во многих сферах жизни по оценке ответов обратной связи: ориентация на заботу о себе, интерес к спорту и достижениям, осмысленность в построении детско-родительских отношений и отношений со сверстниками.

6. Ресурсы реализации программы (информационные, кадровые, финансовые, материально-технические)

На берегу Таганрогского залива Азовского моря, на экологически чистой территории расположен Санаторный оздоровительный комплекс «Мир», в состав которого входит Центр

медицинской реабилитации и Детский санаторный оздоровительный лагерь «Мир». Круглый год лагерь принимает детей на оздоровление, санаторно-курортное лечение и медицинскую реабилитацию детей, детей-инвалидов, детей с ОВЗ, а также детей-инвалидов с родителями - сопровождающими лицами.

Финансирование программы Детского санаторного оздоровительного лагеря «Мир» осуществлялась за счет собственных средств предприятия ООО «Центр Мир».

В течение 1 и 2 смены 2020 года (при 50% наполняемости лагеря), во время которых реализовывалась программа оздоровилось:

- 1000 детей, из которых 20 детей-инвалидов, перенесших онкогематологические заболевания находящиеся в стадии ремиссии и 980 детей категории ТЖС (трудная жизненная ситуация), детей из малоимущих семей,
- 30 детей с ОВЗ (различные диагнозы)
- 230 человек приняли участие в программе «Здоровый Я».

Новейшее медицинское оборудование, современные методики, технологии оздоровления, лечения и реабилитации, обученные и подготовленные сотрудники-профессионалы своего дела: педагогический, медицинский, технический и обслуживающий персонал, здоровое питание, качественные условия проживания – вот основные факторы материально-технической и кадровой политики развития лагеря «Мир».

Лечебный корпус, столовая, жилой корпус оснащены пандусами. На территории комплекса «Мир» реализуется программа «Доступная среда», предусмотрены подъемники на второй этаж здания, в бассейне, в ванном отделении лечебного корпуса

Современная инфраструктура, медицинское оборудование, игровые и спортивные комплексы, новые жилые корпуса (с удобствами в каждом номере) отвечают последним требованиям времени и российского законодательства.

Капитальные вложения, включая создание объектов программы «Доступная среда» были осуществлены за счет собственных средств предприятия ООО «Центр Мир».

Инфраструктура лагеря, включает в себя:

- 13 жилых корпусов на 980 мест, из которых 667 мест в новых корпусах с удобствами в номере, 115 мест в корпусах с удобствами на этаже, 198 мест – старый жилой фонд (удобства на этаже), оснащенные ЖК-телевизором, столами, лавками для отрядной работы
- конференц-зал (оснащенный видео-, аудиоаппаратурой и световым оборудованием),
- открытая площадка со сценой для общелагерных мероприятий,
- крытый летний кинозал со сценой,
- стадион (футбольное поле, три волейбольные (с покрытием «Гамбит», асфальтовым покрытием и пляжный волейбол) и баскетбольная площадки, беговые дорожки),

- кабинеты дополнительного образования, оснащенные компьютерами, телевизорами, DVD-проигрывателями, интерактивной доской,
- учебные классы и компьютерный класс с интерактивной доской,
- костюмерная и библиотека,
- помещения для работы Советов, педагогического отряда, клубов и кружков,
- зал ЛФК, зал физической реабилитации, тренажерный зал,
- кабинеты психологов, комната психологической разгрузки
- беседки для проведения отрядных мероприятий,
- 2 бассейна с подогревом воды,
- закрытый бассейн, оснащенный подъемником для малоподвижных групп
- детская игровая площадка с каруселями, горками, батутами,
- уличные тренажеры, парковая зона отдыха, оснащенная беседками, светодиодными конструкциями, сказочными фигурами, местами для прогулок,
- двухуровневый Веревоочный парк, игровой комплекс Лазертаг.
- конный манеж (4 иппотерапевтических лошади и 2 собаки пород Русская псовая борзая и лабрадор)
- банно-прачечный комплекс,
- питьевая галерея с минеральной лечебно-столовой водой,
- столовая на 700 посадочных мест,
- лечебный корпус, физиотерапевтические отделения которого оснащены современным оборудованием: закрытый бассейн с противотоком, гейзером, водопадом, зал ЛФК и зал механотерапии, два бальнеологических отделения, кабинет гидропатии, электрокабинет, ингаляторий, кабинет FDM-терапии, массажный кабинет, две галокамеры (Соляные пещеры), кабинет грязе- парафино- озокеритолечения, кабинеты узких специалистов: лор-врача, травматолога-ортопеда, педиатра, физиотерапевта и пр.
- медпункт, изолятор,
- оборудованный пляж (аэрации, беседки, лежаки, понтоны, медицинский и спасательный пункт, санузел, раздевалки),
- оборудованные костровые отрядные места,
- кино-, фотоаппаратура для работы кинофестиваля короткометражного кино «Мы – в Мире, мир – в нас!» (видеокамера, фотоаппарат, компьютеры, световые, звуковые установки и пр.)

Кадровое обеспечение программы

Лагерь «Мир» - это **команда профессионалов** своего дела, которая, организовывая детский отдых, превращает жизнь ребенка в настоящие сказочные, интересные, развивающие каникулы.

Персонал лагеря состоит из доброжелательных вожатых и воспитателей, умеющих и любящих общаться с детьми, первоклассных поваров, грамотных врачей и медицинских сестер, надежных охранников, умелых технических работников. Все эти люди трудятся специально для того, чтобы лагерь «Мир» всегда оставался желанным местом отдыха детей и подростков.

Возглавляет работу педагогического состава лагеря опытный командный состав. Это профессионалы организации детского отдыха: начальник лагеря, старшие воспитатели, методист, старшие вожатые, команда физруков и плавруков, педагоги-психологи, педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования.

Комплектование педагогического штата лагеря кадрами – работа ежегодная и круглогодичная. Подбор педагогических сотрудников в ДСОЛ «Мир» осуществляется из числа опытных педагогов, студентов педагогических вузов, педагогических колледжей, колледжей культуры, выпускников курсов вожатых.

Ежегодно с февраля по май работает «Школа вожатского мастерства», в работе которой принимают участие, как опытные вожатые, так и вожатые-новички. В апреле и мае на базе лагеря проводятся инструктивные сборы для вожатых, проходящих подготовку к летней оздоровительной кампании, а в декабре – итоговый сбор года «С «МИРОМ» в Новый год!»

Большой штат медицинских работников (врачи педиатры, врач травматолог, методисты и инструкторы лечебной физкультуры, скандинавской ходьбы, йоги, иппотерапии и др.) и действующая психологическая служба лагеря смогли эффективно включиться в разработку, апробацию и реализацию сначала исследовательского проекта, а в последующем – Программного комплекса по профилактике заболеваний позвоночника среди подростков «Здоровый Я».

Информационные ресурсы. Информационная поддержка программы осуществлялась через сайт лагеря (center-mir.ru), страницы социальных сетей: ВКонтакте, Инстаграмм, Одноклассники, а также благодаря средствам массовой информации: официальный портал Правительства Ростовской области, областной информационно-аналитической газеты «Молот», международному издательскому дому «Евромедиа».

7. Заключение

Исследовательская работа в рамках реализации Программного комплекса «Здоровый Я» медицинских работников и педагогов-психологов показала, что без наличия медицинских причин есть дети, которые в силу своей психологической подавленности, сложностей семейных и детско-родительских отношений, неуверенные в себе – имеют телесные искажения, проявляемые в искривлении позвоночника и искажении здоровой осанки. И, к сожалению, изменения внутренней картины так сильно связаны с самоощущением, что несмотря на спортивную подготовку, желание заботиться о своем здоровье как ценности не позволяют им до конца выпрямить спину, раскрыть

крылья. Психологические трудности и их пагубное влияние на здоровье ребенка перевешивают весь комплекс оздоровительных мер. Именно поэтому в тренинговых занятиях «Здоровая спина – здоровая опора» так много и так комплексно мы уделили внимание именно психологическому профилю ребят и их качественным внутренним переменам.

В ходе работы коллектива ДСОЛ «Мир» проект «Здоровая спина» перерос в Программный комплекс по профилактике заболеваний позвоночника у подростков «Здоровый Я».

По результатам реализации Программного комплекса были получены **следующие результаты:**

- апробирован и внедрен комплекс мер оздоровления детей с выявленными проблемами и предпосылками к возникновению заболеваний спины в работу лагеря на каждой смене,
- проведено комплексное исследование влияния методов профилактики заболеваний позвоночника среди детей подросткового возраста с разными особенностями здоровья спины в условиях детского лагеря различными медицинскими и психологическими методами оздоровления.
- разработаны рекомендации для детей и для родителей с целью дальнейшего сохранения здоровья ребенка.
- подготовлен материал исследования и проектной деятельности по внедрению Программного комплекса по профилактике заболеваний позвоночника у подростков «Здоровый Я».

Выявленные в ходе реализации программы и исследовании личностных особенностей детей с разными нарушениями здоровья спины позволяют в будущем более качественно подойти к разработке специальных программ оздоровления в условиях летнего отдыха, распространить данный опыт в других организациях оздоровления детей.

1. С помощью измерения основных антропометрических данных, были выделены наиболее часто встречающиеся типы нарушений спины и сформированы соответствующие группы ребят преимущественно подросткового возраста.
2. Произведена разработка интегрального комплекса мероприятий, целью которых стало целостная программа оздоровления и исправление причин искривления осанки: разработаны комплексы упражнений и методик физической реабилитации, созданы психолого-педагогические методики работы (диагностическая методика, психологический тренинг, проективная методика саморефлексии «Карта участника»).
3. Удалось описать психологический профиль каждого типа нарушения в пилотном проекте исследования.
4. Получены следующие практические результаты исследования:
 - ребята после проекта стали осознанней относиться к своему здоровью в целом, у них появился рост активности и интереса к спорту, к здоровью через спорт и приятные ощущения от крепкого тела, тонуса;

- особенный рост показателей отмечается у ребят из групп 3 и 4 – со сколиотической осанкой и нарушением осанки, что является значимым показателем для нас, ведь именно у этих ребят есть проявленная симптоматика, и от того так важна их осознанность и ценность своего здоровья;
- подростки после проекта стали осознанней относиться к здоровью своей спины, к самоощущению ее силы и крепости. Программный комплекс дает положительную динамику во всех группах, даже дети без медицинских отклонений в функционировании спины благодаря актуализации рефлексии и мотивации улучшать самоощущения повысили показатели в таких шкалах, как гибкость, сила, саморегуляция. Все это позволяет говорить о важности показа детям пути улучшения своего самочувствия и придать этому особую ценность опытным путем;
- особую динамику имела группа 3 – ребята с нарушением осанки. Это группа тех ребят, где этимология заболевания не ясна. При отсутствии анатомических особенностей, функционирование спины было нарушено. Такая положительная динамика за счет активной психологической работы позволяет говорить о важности разрешения психологических блоков и внутренних зажимов от психологических проблем в спине;
- по результатам оздоровления в лагере ребята всех групп имеют положительную динамику психологических особенностей самоощущения себя. Более устойчиво владеют собственным настроением, способны гибче изменять внутреннее состояние при условии внешних изменений, отличаются целеустремленностью и способностями контролировать процесс постановки, планирования и реализации своих целей и задач.
- по результатам работы для всех ребят стало возможным осознанней и легче переносить опыт уверенной позы, устойчивого доверия и опоры на мир, друг на друга. Появилась ценность красивой осанки. Складывалось чувство, что их спина - проекция внутреннего баланса. Это, безусловно, был индивидуальный путь каждого ребенка, но небольшой рост показывает, как важна актуализированная ценность себя и забота о себе, внутренний поиск, работа в команде и атмосфере поддержки;
- все дети были ориентированы на коммуникацию, совместную работу и поддержку, что повлияло на психологический климат в отрядах. Ребята эффективно выстраивали отношения в отрядах, отличались автономностью в выборе и независимостью, что делало их жизнестойкими и самостоятельными.

Команда Детского санаторного оздоровительного лагеря «Мир» убедилась, что реализация Программного комплекса по профилактике заболевания позвоночника у подростков «Здоровый Я» будет способствовать повышению успешности детей в жизни, развитию их жизнестойкости и самоконтроля, повышению уверенности в себе, ориентации на будущий личностный рост, достижение успеха и самореализацию.

8. Список литературы и электронных ресурсов

1. Аршин, В.В. Возникновение и прогрессирование сколиоза [Текст] / В.В. Аршин В.В. // MEDICUS. – 2015. – № 6. – С. 94 – 98.
2. Бландинский, В.Ф. Система диагностики и оказания помощи детям и подросткам со сколиозами в регионе [Текст] / В.Ф. Бландинский О.Р. Герасимов, В.А. Тетерев, А.Л. Складнева / Материалы X юбилейного Всероссийского съезда травматологов-ортопедов. – М.: , 2014. – С. 287.
3. Влах, О. Проблематика патомеханики наблюдения и лечения сколиозов [Текст] / О. Влах – БРНО. – 1984. – 151 с.
4. Воловик, В.Е. Лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиозах: учебно–методическое пособие [Текст] / В.Е. Воловик, Е.А. Ветошкина, Л.Б. Воронцова. – Комсомольск – на – Амуре, 2000. – С. 24.
5. Выготский Л. С. Педагогическая психология. - М., 1991.-С. 138-144.
6. Григорьев, М.А. Этиопатогенез, раннее доклиническое прогнозирование сколиоза [Текст]: дис. канд. мед. наук: 14.00.22. / Григорьев Михаил Александрович. – Казань, 1996. – С. 40 – 114.
7. Запорожец А.В. Условия и движущие причины психического развития ребенка.
8. Йога для всех. – М.: Современная школа, 2007. – 608с.
9. Йога для начинающих. Плакат. – М.: Эксмо, 2014. – 819 с.
10. Пат. 2308221 Российская Федерация, МПК А 61 В 5 / 103. Способ диагностики сколиотических деформаций позвоночника [Текст] / Гладков А.В., Ханаев А.Л., Галузо Н.А.; заявитель и патентообладатель ГУ Новосибирский научно–исследовательский институт травматологии и ортопедии МЗ РФ. – № 2005110466/14; заявл. 11.04.2005; опубл. 20.10.2007.
11. Равишанкар Н.С. Йога для здоровья. Целебная сила асан/ Н.С.Равишанкар. – М.: АСТ, 2008. – 997с.
12. Самые лучшие оздоровительные системы. Йога, дыхание, позвоночник. – М.: Харвест, 2009г. – 480 с.
13. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2002 — 128 с. (Серия «Практическая психология».) ISBN 5-89144-283-3.
14. <http://av.disus.ru/metodichka/1679281-3-fizicheskaya-reabilitaciya-detey-narusheniyami-osanki-skoliozom-rekomendovano-uchebno-metodicheskim-obedineniem-obrazovaniyu-oblasti-fizichesk.php>
15. <https://o-krohe.ru/psihosomatika/zabolevaniya-pozvonochnika/>
16. <https://otomkak.ru/narushenie-osanki/>
17. <https://terapijazdes.ru/priznaki-ne-harakternye-dlya-pravilnoj-osanki.html>

