



ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ:

- ▶ укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;
- ▶ совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании);
- ▶ привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;
- ▶ содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ:

- ▶ соответствовать возрасту детей (7-8, 9-10, 11—12, 13—14, 15 лет. Практика показала, что для последней группы целесообразно формировать отдельный отряд);
- ▶ соответствовать состоянию здоровья ребят (основная, подготовительная и специальная медицинские группы), их физическому развитию и уровню физической подготовленности;
- ▶ быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- ▶ отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности, стремлению к риску; вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- ▶ обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, упражнения и игры на местности, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, преодоление препятствий в естественных условиях);
- ▶ сочетаться с общественно полезным трудом (посильные работы по благоустройству и поддержанию в порядке территории лагеря, мест занятий физическими упражнениями, изготовление и ремонт простейшего спортивного инвентаря и оборудования, очистка от мусора леса, парка).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПЛОЩАДОК.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- ▶ на спортплощадки дети допускаются только в спортивной одежде и обуви;
- ▶ движущиеся игровые и спортивные приспособления, углубления на площадках и т.п. должны быть ограждены;
- ▶ в сухую погоду поверхности площадок и травяной покров полей необходимо поливать за 20 минут до начала занятий;
- ▶ дети должны быть обучены правильному и безопасному пользованию оборудованием, спортивным инвентарем и бережному обращению с ним.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ЛАГЕРЕ СОГЛАСУЕТСЯ С ВРАЧОМ И ПРЕДУСМАТРИВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- ▶ утренняя гимнастика;
- ▶ закаливание: воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание;
- ▶ занятия физкультурой в отрядах, кружках, обучение плаванию;
- ▶ общелагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы с играми на местности;
- ▶ спортивные соревнования и праздники;
- ▶ занятия на тренажёрах.

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ:

1. Виды спорта, спортивные и подвижные игры.

- командные игры — баскетбол, футбол, волейбол, снайпер, пионербол, туристические эстафеты;
- индивидуальные виды занятий и игры — теннис, бадминтон, настольный теннис, радиоспорт, летающие тарелки, легкая атлетика, шахматы, шашки;
- нетрадиционные виды занятий и игры — лапта, аэробика, «город за городом», «знамя», «классики», пионербол двумя мячами, «веселые старты»;
- игры на местности, все виды прятков и салочек.

2. Водные виды спорта, подвижные игры на воде.

- плавание для отдыха и обучения, тренировки, соревнования «веселые старты» и др.;
- водные виды спорта: хождение под парусом, гребля (по специальной программе), катание на катамаране и глиссерах, посещение аквапарка;
- активные спортивные и подвижные игры на воде.

3. Активные виды деятельности на природе.

- Физические нагрузки: пешие походы на 1-2 дня, туристические тропы, горные и морские походы для старших и специально подготовленных детей. Опыт жизни на природе: установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, ориентирование на местности, основы безопасности жизни.

4. Отдых пассивный.

- Обязательный тихий час, дневной сон или отдых в кровати, чтение литературы, написание писем.

ФУНКЦИИ ВОЖАТОГО

1. Составляет план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на каждую смену лагеря совместно в руководством лагеря.
2. Организует и проводит утреннюю гимнастику в масштабе лагеря и в отдельных отрядах.
3. Организует и проводит общелагерные спортивные мероприятия, спартакиаду, спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта, игры на местности и т.п.
4. Организует, проводит ежедневные часы физической культуры.
5. Проводит совместно с врачом занятия по лечебной физической культуре с детьми, отнесёнными к специальной медицинской группе.
6. С учётом физической подготовленности детей и их интересов организует и проводит занятия по различным видам спорта.
7. Комплекдует сборные команды лагеря, организует их тренировку и участие в межлагерных спортивных соревнованиях. Оказывает помощь в проведении соревнований по отрядам.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

- ▶ Регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой (УГГ) имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Они способствуют улучшению работы всех внутренних органов и систем, развитию физических качеств, воспитанию воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребёнка, его работоспособности и жизнестойкости.
- ▶ Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. По продолжительности УГГ не должна превышать 30 минут, включая и организационные моменты. Зарядка может быть общелагерной или отрядной.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ:

1. ЗАРЯДКА

- ▶ На спортивной площадке в виде комплекса общеукрепляющих упражнений.
- ▶ Прогулка в лес с бегом и общеразвивающими упражнениями. Если лагерь расположен у моря, озера, пруда, после физических упражнений на суше проводят купание, а затем согревающий бег трусцой на территорию лагеря.
- ▶ Утренний труд по уборке территории лагеря или близлежащего леса – также хорошая разминка перед трудовым днем.
- ▶ С большим удовольствием ребята участвуют в зарядке, которая проводится в виде ритмической гимнастики, плясок или под народные танцевальные песни.

Упражнения для утренней гимнастики подбирают так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы. Начинать зарядку нужно всегда с упражнений общего воздействия, например с ходьбы, затем бега трусцой. Например:

1. Ходьба на месте и в движении.
2. Упражнения в потягивании.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц живота и спины.
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
6. Упражнения для мышц туловища.
7. Маховые упражнения для рук и ног.
8. Упражнения в прыжках или беге на месте
9. Заключительные упражнения .

ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ

Для детей младшего школьного возраста

- ▶ **«Лошадь».** Ходить по кругу, подражая лошади, т.е. шагом, рысью, галопом.
- ▶ **«Самолёт».** Дети, стоя гуськом, с вытянутыми руками бегут вслед за руководителем (или ведущим), который подражает различным поворотам самолёта. Дети повторяют его движения.
- ▶ **«Кузнец».** Дети подражают движениям кузнеца, когда он с силой ударяет по наковальне (размашистые движения руками с выпрямлением и сгибанием корпуса вперёд-вниз).

- ▶ **«Поезд».** Играющие становятся гуськом, в затылок друг другу. Каждый изображает вагон. Впереди паровоз (локомотив). Руководитель дает свисток, паровоз (локомотив) гудит, поезд начинает двигаться, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход и останавливается. По сигналу руководителя паровоз (локомотив) снова дает гудок, и поезд возобновляет движение. Гудеть могут все дети, а не только тот, кто изображает паровоз. Поезд может двигаться только после гудка. Для повышения интереса можно образовать два поезда.
- ▶ **«Поймай «бабочку».** Дети стоят в кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых в стороны рук. Руководитель стоит в центре. В руках у него удочка (палка) с леской, на конце которой прикреплена «бабочка» (мягкий предмет). Руководитель кружит «бабочку» немного выше играющих. Когда «бабочка» пролетает над играющим, он подпрыгивает, стараясь поймать ее руками. Ребенку, который поймал «бабочку», дети хлопают в ладоши (устраивают нечто вроде овации).

Для детей среднего школьного возраста

- ▶ **«Воробьи и вороны».** На земле проводят четыре параллельные линии: две средние, на расстоянии 1-2 м одна от другой, и две крайние (лицевые), в 10-15 м от соответствующих средних. Играющие разбиваются на две группы и выстраиваются в шеренги вдоль средних линий спиной друг к другу. Игроки одной группы (шеренги) получают (по жребию) название «воробьи», другой — «вороны». Руководитель команду к началу игры подает следующим образом: он медленно, растянуто произносит первые два слога названия группы — «во-ро-»), затем заканчивает «-бьи» или «-ны»). Получается или «воробьи», или «вороны». Последний слог названия группы («-бьи» или «-ны») и служит сигналом к действию. Игроки названной руководителем команды поворачиваются и ловят убегающих игроков другой команды. Ловить можно до лицевой линии. Пойманные становятся «пленными». Руководитель называет то одну, то другую команду, но равное количество раз. Побеждает команда, которая захватила больше «пленных».

- ▶ **«Волк и ягнёнок».** Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний — ягнёнка. Назначенный руководителем игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди пастуха. По сигналу руководителя волк пытается схватить ягнёнка. Пастух, вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. Остальные участники увертываются в наименее угрожаемую сторону. Если волк ловит ягнёнка, игра начинается сначала, но волк, ягнёнок и пастух заменяются другими игроками.
- ▶ **«Перетягивание в свой лагерь».** На площадке размечают две параллельные линии на расстоянии 3—5 м одна от другой. Отряд разделяется на две равные команды, которые выстраиваются шеренгами одна против другой на средней линии, находящейся между крайними. По сигналу руководителя «Внимание!» (или первый свисток) ребята, стоящие друг против друга, образуют пары, взявшись за руки (за нижнюю часть предплечья). По команде «Марш!» (второй свисток) игроки стараются перетянуть друг друга за свою лицевую линию. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, перетянувшая в свою сторону большее количество соперников.

- ▶ **«Бой петухов».** Отряд делится на две равные команды. Игроки обеих команд вприсядку выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. По сигналу каждый игрок, не выпрямляясь, толкает ладонями в ладони противостоящего игрока и старается загнать его за линию, проведенную на земле на расстоянии приблизительно 2 м позади каждой шеренги. Выпрямившийся игрок или коснувшийся земли руками исключается из игры. Можно вести игру, прыгая на одной ноге в полный рост. Побеждает команда, вытолкнувшая большее число игроков соперничающей команды. Игра продолжается не более 4 минут.
- ▶ **«Эстафета с вбеганиями».** Две равные команды (можно и три-четыре), построившись в колонну по одному, стоят, положив прямые руки на плечи впереди стоящему. По команде первые бегут вперед, оббегают флажки (можно использовать любой предмет, не имеющий острых углов), установленные спереди и сзади колонны, становятся сзади колонны и передают стоящему последним в ней игроку эстафету (лучше резиновое кольцо или маленький мяч). По цепочке игроков эстафета переходит вперед. Первый в колонне, получив эстафету, повторяет путь предыдущего игрока. Побеждает команда, у которой первый игрок вновь окажется впереди. Игра продолжается не более 4 минут.

Для детей старшего школьного возраста, подростков

- ▶ **«За круг».** Отряд делят на две равные команды. На земле очерчивают круг (в зависимости от количества! играющих) от 4 до 8 м. Игроки обеих команд распределяются парами и встают лицом друг к другу на линии круга. Таким образом, к центру круга игроки одной команды стоят лицом, другой — спиной. По сигнал руководителя игроки, обращённые спиной к центру, стараются затянуть соперников в круг. Через 5—10 секунд команды меняются местами, и игра продолжается. Количество поединков может быть 4, 6 и более, но время поединка для той и другой команды должно быть одинаковое. Побеждает команда, затянувшая в круг во всех поединках большее число соперников.

- ▶ **«Бег с ношей»** (девочки не участвуют). Отряд делится на равноценные (по весу и подготовленности) пары. Игроки выстраиваются в две шеренги на расстоянии двух шагов одна от другой лицом в сторону линии финиша, прочерченной в 30—40 м от линии, на которой разместились шеренги. По сигналу задние игроки (наездники) вскакивают на спины передних (лошадей), которые пускаются в путь, стремясь как можно скорее достигнуть линии финиша. На финише наездники и лошади меняются ролями и возвращаются к месту, откуда начиналась скачка. Каждая пара по очерёдности приходит на финиш занимает соответствующее место. Игра продолжается 2-4 минут.
- ▶ **«Тяни-толкай»**. Игра похожа на предыдущую. Игроки так же передвигаются, но положение их относительно друг друга иное. Игроки держатся руками над головой, везущий, несколько наклонившись вперёд, несёт наездника, лежащего спиной на его спине.

«Чехарда». Отряд разделяется на несколько равных по количеству игроков колонн. Первый номер каждой колонны принимает стойку, напоминающую гимнастического козла в длину (ноги разведены несколько врозь и вперёд-назад, согнуты в коленях) — позу чехарды. Руки на коленях. По сигналу руководителя второй номер каждой колонны выполняет опорный прыжок ноги врозь через первого и становится в 3-4 шагах перед ним в то же положение, что первый. Очередные участники поступают таким же образом, проделывая то же движение как можно быстрее. Когда все игроки перескочат через предыдущие номера, первый номер заканчивает игру, перескакивая в свою очередь через всех, стоящих перед ним в позе чехарды. Выигрывает колонна (команда), первый номер которой приходит к цели раньше всех. Игра продолжается не более 4 минут.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ:

2. ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ (КРУЖКАХ)

- ▶ Спортивные секции (кружки) организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой материально-технической базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь. Основное содержание занятий в секциях (кружках) — разносторонняя физическая подготовка с учётом специфики избранного вида спорта. В секциях (кружках) тренируются сборные команды лагеря. Занятия проходят не реже двух раз в неделю (можно и ежедневно), во второй половине дня, по плану, разработанному руководителем секции (кружка).

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ:

3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- ▶ Спортивные соревнования — неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в загородном оздоровительном детском лагере. В процессе их проведения решают следующие задачи:
 - 1) дать каждому ребенку возможность в соперничестве с одноклассниками проверить и оценить свои знания, умения, физическую подготовленность, приобретенные на уроках физической культуры, на внеклассных занятиях, самостоятельно;
 - 2) помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;
 - 3) выявить сильнейших юных спортсменов для комплектования сборных команд лагеря.

УСЛОВИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ЛЮБОГО СОРЕВНОВАНИЯ:

- 1) своевременное ознакомление с положением о соревнованиях вожатых, педагогов-воспитателей, детей и всех лиц, ответственных за тот или иной аспект мероприятия;
- 2) простота организации соревнований и системы зачёта, что позволяет привлекать к проведению соревнований не только взрослых, но и (что особенно важно) детей;
- 3) красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
- 4) быстротечность; длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним; продолжаться соревнования должны не более 1 часа;
- 5) обеспечение квалифицированного судейства: надо предусмотреть заблаговременное проведение судейского совещания;
- 6) соблюдение участниками соревнований санитарно-врачебных требований, техники безопасности и правил поведения;
- 7) оперативное подведение итогов с возможно быстрой информацией о результатах в процессе соревнований.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ:

4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ

- ▶ Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам.
- ▶ Опыт показывает, что праздники особенно успешно проходят, когда их программа предусматривает мероприятия, в которых могут принять участие зрители: простейшие викторины, аттракционы, соревнования.
- ▶ Начинающему организатору физкультурного праздника в детском лагере нужно прежде всего продумать каждую деталь предстоящего мероприятия (торжественное открытие и закрытие, показательные выступления, вопросы для викторины, спорт.инвентарь, аттракционы или станции, награждение).

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ:

- ▶ Организационная работа
- ▶ Оздоровительная работа
- ▶ Физкультурно-спортивная работа
- ▶ Агитационная работа
- ▶ Хозяйственная работа

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

- ▶ Проверка и подготовка материально-технической базы
- ▶ Разработка плана физкультурно-оздоровительной, и спортивно-массовой работы, календарных планов мероприятий и положений об их проведении, назначение ответственных
- ▶ Проведение семинаров с членами педагогических коллективов
- ▶ Разработка и раздача по отрядам правил получения и хранения спортивного инвентаря

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- ▶ Составить списки детей, отнесённых по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной группам.
- ▶ Составить план-расписание занятий с детьми, отнесёнными, к специальной и подготовительной группам.
- ▶ Составить график проведения утренней гигиенической гимнастики в масштабе лагеря и в отрядах, варианты зарядки с использованием прогулок в лес, купания, танцев и др.
- ▶ Составить график-расписание закаливающих процедур, купания.
- ▶ Провести цикл бесед: о роли утренней гигиенической гимнастики, физических упражнений для здоровья в условиях загородного лагеря, о роли режима жизни в лагере, о физических нагрузках и их влиянии на здоровье.
- ▶ Провести день здоровья, праздник «Мойдодыр».

АГИТАЦИОННАЯ РАБОТА

- ▶ Провести на сборе «Давайте познакомимся» беседу «О роли физкультуры и спорта в жизни ребёнка»;
- ▶ Оформить лагерный стенд «Спортивная жизнь лагеря»;
- ▶ Оформить плакатами, лозунгами, наглядной информацией по физической культуре стадион, фойе столовой и клуба, бассейн;
- ▶ Оборудовать и оформить отрядные уголки «Спортивная жизнь отряда»;
- ▶ Организовать выпуск общелагерной стенной газеты «На старт!»;
- ▶ Провести вечер встречи с ветеранами спорта;
- ▶ Организовать демонстрацию в отрядах и кинофильмов на спортивные темы (не менее двух раз в неделю);
- ▶ Провести спортивную викторину «Три С» (сила, смелость, сноровка).

РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

- ▶ укрепление здоровья детей;
- ▶ совершенствование у детей спортивных умений и навыков;
- ▶ привитие интереса и привычки к занятиям спортом;
- ▶ укрепление навыков умения работать в команде;
- ▶ воспитание силы воли и духа.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!