

Основные направления физкультурно – оздоровительной деятельности в лагере

Физкультурно – оздоровительная работа в детском лагере направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития детей, пропаганду регулярных занятий физической культурой, популяризацию здорового образа жизни, развитие различных физических качеств, коммуникативных способностей школьников. В современных условиях физическая культура приобретает все большее значение как средство физического развития детей, нравственного воспитания. Оздоровительная работа в лагере выполняет важную дисциплинарную функцию, способствует успешной адаптации к жизни в детском коллективе, приобщает к миру спорта, укрепляет физическое и психическое здоровье. Современный ритм жизни, большая психологическая и умственная нагрузка современных детей повышают значение физкультурно – оздоровительной работы в детском лагере, предполагают развивать не только новые современные формы физической активности, но и возвращают к самым простым и доступным видам физической активности, которые остаются актуальными и востребованными.

Оздоровительная работа, исходя из современных требований строится на следующих принципах:

- преемственность оздоровительных мероприятий в течение всего года;
- комплексность, предполагающая сочетание природных, восстановительных и лечебно-коррекционных факторов, участие всего персонала лагеря (педагоги, инструктора по физической культуре, медики и др.);
- индивидуализация оздоровительных нагрузок с учетом периода пребывания в лагере (организационный, основной), группы здоровья, а также психологических особенностей ребенка;
- внедрение здоровьесберегающих технологий и контроля за их эффективностью;
- разнообразие форм работы, ставка на игровые, познавательные и состязательные формы оздоровления;
- мотивация детей на соблюдение правил здорового образа жизни.

В целях массового сознательного вовлечения детей в оздоровительные мероприятия педагоги в контакте с медицинским работником школы/учреждения дополнительного образования могут организовать работу «школы здоровья» (как сквозную или дополнительную общеобразовательную программу) в задачах которой может быть пропаганда знаний и понятий, формирующих установку на здоровый образ жизни с использованием наглядных примеров (популяризация спорта и лечебно-профилактических мероприятий, санитарно-гигиенических норм и правил, организация профилактической и оздоровительной работы).

Весь объем оздоровительной деятельности осуществляется в основной период лагерной смены и реализуется по следующим направлениям , обуславливающим использование конкретных форм и методов:

- распорядок дня;
- питание;
- создание атмосферы психологической комфортности;
- закаливающие мероприятия;
- оценка эффективности оздоровительной работы.

Санитарно – просветительская работа в лагере с дневным пребыванием детей является продолжением повседневного гигиенического воспитания и образования учащихся в школе/учреждении дополнительного образования.

Лагерь создает исключительно благоприятные условия для гигиенического воспитания школьников. Вся обстановка и распорядок дня в лагере подчинены задачам охраны и укрепления здоровья детей.

Руководит оздоровительной и санитарно – просветительской работой начальник лагеря. Основные проводники санитарной культуры – педагоги, медицинский работник. Санитарно – просветительская работа в лагере с дневным пребыванием детей проводится согласно плану, который составляется на каждую смену и является частью общего плана организации деятельности лагеря.

В план работы по санитарно – гигиенической работе включают традиционные (беседы, лекции, выпуски стенных газет и др.) формы организации деятельности, а также творческие мероприятия («праздники здоровья», агитбригады, художественная самодеятельность, литературно-художественные встречи).

В первые дни лагерной смены рекомендуется провести занятия с детьми различных возрастных групп:

Возраст	Содержание деятельности
Младшие школьники	- беседа по личной гигиене.
Школьники 9-12 лет	- личная гигиена; - профилактика травматизма, отравлений, вредных привычек
Дети 13-15 лет	- личная гигиена; - взаимоотношения полов; - вред курения; - последствия алкоголизма и наркомании; - болезни, передающиеся половым путем и их профилактика.

Целесообразно включение в просветительскую деятельность работу школьной библиотеки:

- выставка научно – популярной литературы для детей;
- для педагогического коллектива - отбор литературы носящей методический характер.

Вопросы охраны здоровья и экологии рекомендуется включать и в план работы творческих объединений (кружков).

Большую роль в санитарно-просветительской работе способна сыграть кино и видеопропаганда.

Санитарно-просветительская работа

Темы лекций:

- «Что нужно делать, чтобы стать стройнее?»;
- «Закаливание. Много плюсов, а есть ли минусы?»;
- «Купание – лучший способ закаливания»;
- «Оказание первой помощи при получении травм» (1 теоретическое и 1 практическое занятия);
- «Наш «зеленый» доктор»;
- «Правильное питание для поддержания здоровья»;
- «Соблюдение гигиенических норм»;
- «Взаимоотношение полов».

Примерные темы сопутствующих бесед, для занятий в творческих мастерских и на отрядных огоньках

1. Жизнь выдающихся деятелей как пример для подражания (Для достижения цели нужны знания, труд и физические возможности человека – здоровья и силы. Пример Алексея Маресьева – образец воли, настойчивости, сильного характера. Формирование этих качеств).
2. Несовместимость вредных привычек и возможности чего-то достичь.
3. Опасность алкоголизма и наркомании для людей, работающих со сложнейшей техникой.
4. Роль воды в жизни человека.
5. Автомобиль – средство передвижения и в то же время многостороннее отрицательное воздействие здоровья людей.
6. Разработка автомоделей для людей с физическими недостатками как проявление милосердия и доброты.
7. Влияние современных радио и электронных приборов на человека.
8. Так ли безопасен круглосуточно работающий телевизор?
9. Компьютер – друг или враг здоровья?
10. Плеер и его опасность для здоровья.
11. Мобильный телефон и его воздействие на мозг человека.
12. Единство человека и природы.
13. Ценность и полезные свойства растений.
14. Невосполнимость лесных потерь и экологическая культура человека.
15. Значение литературы для духовного, нравственного здоровья людей.
16. Роль сказок в воспитании личности, доброты и милосердия – качеств, помогающих здоровью.
17. Мода и ее целесообразность с точки зрения здоровья.
18. Влияние излучений Солнца на здоровье людей.
19. Фазы Луны и их влияние на человека.
20. Опасность увлечения загоранием для светлокотжих народов.
21. Профилактика утомления глаз и их тренировка.
22. Значение здоровья физического, духовного и нравственного для выбора профессии.
23. Специальности, требующие хорошего физического здоровья.
24. Значение растений в жизни человека.
25. Роль воды в жизни и здоровье человека.
26. Влияние чувств на здоровье.
27. Проблема курения и его опасность для здоровья.
28. Физкультура, спорт и здоровье.
29. Что дают человеку занятия физкультурой.
30. Физкультура и цель жизни.
31. Физкультура и общение с друзьями.
32. Физкультура как альтернатива вредным привычкам.
33. Модные виды спорта, физических упражнений и здоровья.
34. Модная фигура и здоровье.
35. Значение правильного питания.
36. Влияние искусства на организм человека и его здоровье.

37. Что наносит вред здоровью?
38. Соотношение модного идеала и здоровья.
39. Семья и ее значение в жизни человека.
40. Влияние работы на здоровье.
41. Мода в разные века и здоровье.
42. Современная одежда и здоровье.
43. Секс-символы как идеал молодежной субкультуры, их физическое и духовное здоровье.
44. Атрибуты модного имиджа и риск сексуального насилия.
45. Рациональное питание и здоровье.
46. Модные диеты и их воздействие на здоровье.

Физкультурно – оздоровительная работа в лагере

Спортивно – оздоровительная работа – одно из важнейших направлений организации жизнедеятельности детей в условиях лагеря.

Задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рамках лечебно – профилактической работы:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- реализация потребности детей в физической активности;
- формирование у детей представлений и навыков здорового образа жизни, приемов саморегуляции;
- выявление спортивных лидеров;
- обобщение методического опыта организации спортивно-оздоровительной деятельности;
- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, и, следовательно, снижение заболеваемости, стимулирование роста и гармонического развития;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливания организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможную коррекцию врожденных или приобретенных дефектов физического развития.

Опыт организации детских лагерей отдыха позволяет определить элементы организации спортивной работы:

1. ***Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня.*** Входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех детей. К ним относятся утренняя зарядка, солнечные и воздушные ванны, купание/посещение бассейна.
2. ***Отрядная физкультурная работа, подвижные игры.*** Сюда входят сборы отрядов с физкультурной тематикой, игры на местности, эстафеты. Подвижные игры должны занимать в режиме дня детей не менее 1-1,5 часов. Работа спортивных кружков может проводиться 1-2 раза в неделю.
3. ***Многоуровневая система организации детских спортивных соревнований (массовая спортивная работа)***, которая может включать спортивные игры и конкурсы, соревнования по различным видам спорта, соревнования по многоборьям, турниры по настольному

теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи и спартакиады.

4. **Учебно – тренировочные занятия кружков (секций), команд по различным видам спорта.**
5. **Спортивные праздники, церемонии открытий, закрытий, награждение победителей и призеров соревнований.** Такие формы работы предполагают не только соблюдение спортивных ритуалов, но и творческий подход к их проведению.
6. **Агитационно – пропагандистская работа** представляет собой интеллектуально – познавательные, творческие формы по воспитанию у детей основ здорового образа жизни (беседы, встречи с интересными людьми, экскурсии и др.).

Детям полезно знать:

- о систематических занятиях физическими упражнениями;
- о пользе утренней гимнастики;
- о великих спортсменах;
- об Олимпийских играх и спортивных событиях в стране и мире;
- о новых рекордах и видах спорта и др.

7. **Экскурсии и прогулки.**
8. **Общественно – полезный труд.**

Мероприятия по физическому воспитанию соответствуют возрасту детей, состоянию их здоровья, уровню их физического развития и физической подготовленности.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут на открытом воздухе. Форма одежды - спортивная. В холодную погоду – занятия проводятся в помещении. Зарядку с детьми младшего и старшего возраста проводится раздельно. Комплекс упражнений меняется каждые 7 дней.

С учетом возраста детей назначается двигательная активность по 2 режимам: щадящему и тренирующему:

Щадящий – для детей, которым повышение физической нагрузки противопоказано по состоянию здоровья.

Тренирующий – для детей, справляющимся удовлетворительно с физическими нагрузками в объеме программы физ.воспитания общеобразовательных школ.

Спортивные игры проводятся, в основном, в тренирующем режиме. Команды комплектуются детьми, равноценными по возрасту, половому составу, уровню физической подготовленности.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта, по легкоатлетическому многоборью, по футболу, по шахматам и др.

При планировании физкультурно-оздоровительной работы, в первую очередь, согласно оздоровительной направленности спортивных мероприятий должны учитываться:

- материальная база летнего лагеря, позволяющая обеспечить полную безопасность проведения спортивных мероприятий (наличие соответствующего места, спортивного инвентаря, медикаментов);
- подготовка педагогического персонала (соответствующие образование, стаж работы в летнем лагере, персональные качества личности педагога, обязательный инструктаж по технике безопасности);
- погодные условия, особенности климата данной местности (все мероприятия должны соответствовать условиям температурного режима данной местности);

- время проведения мероприятий (соревнования должны проводиться не сразу после еды, регламентируется время, отведенное на соревнования, учитывается время на дополнительную подготовку к участию в соревнованиях);
- состав детского контингента (есть ли в составе детей спортсмены, танцоры...);
- количество спортивных соревнований и праздников должно находиться в соответствии с общим планом мероприятий.

Для успешного проведения массовых физкультурно – оздоровительных мероприятий необходимо, чтобы они были доступными, яркими и зрелищными, тщательно подготовленными; они отвечать технике безопасности и желательно не дублироваться в течение всех летних смен, чтобы детям, отдыхающим две или три смены, было интересно.

Примерная программа оздоровительно-профилактической работы в детском лагере

Мероприятия в организационный период

1. Распределение в 1-й день в отряды по возрастам.
2. В соответствии с данными мед карты детей формируются списки детей по группам здоровья для проведения оздоровительных мероприятий, а также списки детей по группам физкультуры для определения оптимальных физических нагрузок.
3. Измерения роста и веса детей в начале и конце смены.

Контроль за режимом дня и чистотой в лагере

1. Формирование отрядных санитарных активов (по 2 человека из отряда) для проверки чистоты комнат, территории, закрепленной за отрядом, проверки чистоты рук перед едой, проверки 100% явки отрядов на зарядку и т.д.
2. 1 раз в 10 дней контроль детей на педикулез.

Закаливание и физкультура

1. Воздушные ванны (облегченная одежда, ходьба босиком, постоянное пребывание на воздухе).
2. Водные процедуры – умывание прохладной водой, купание (бассейн).
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.
4. Спортивные игры, соревнования

Контроль за питанием

1. Контроль за правильным приготовлением пищи, ее качественным и количественным составом.
2. Контроль за соблюдением санитарных правил и норм на пищеблоке.
3. Постоянный контроль за ежедневным включением в рацион овощей, фруктов.
4. В конце смены – оценка эффективности оздоровления детей по показателям:
 - физическое развитие ребенка;
 - функциональное состояние организма;
 - уровень физической подготовленности;
 - внутрилагерная заболеваемость.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия планируются с учетом возрастных особенностей состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности каждого ребёнка.

Организация режимных моментов

Построение распорядка дня лагеря отдыха основывается на следующих принципах:

- максимального пребывания обучающихся на свежем воздухе и использовании естественных факторов природы для оздоровления организма;
- оптимального чередования нагрузок, труда и отдыха;
- рациональной организации общественно полезной деятельности и самообслуживания детей.

Все виды деятельности в лагере – отрядные, общелагерные мероприятия, спортивные игры – включаются в план воспитательной работы и равномерно распределяются в течение всей смены.

Каждому ребёнку рекомендуется посещать не более двух творческих объединений (кружков), и одной спортивной секции. Занятия в кружках проводятся три раза в неделю по 1-2 часа (в зависимости от профиля деятельности); занятия спортом проводятся ежедневно.