



**Организация физкультурно-
оздоровительной
и спортивной работы
в летнем лагере**

Статистика за последние 5 лет

- Рост удельного веса детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата выше среднероссийского уровня в 1.5 раза.
- Рост удельного веса детей с понижением остроты зрения в 2 раза.
- Пензенская область занимает 3 место в списке регионов, превысивших среднероссийский уровень.

Задачи физического воспитания в летнем лагере

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию, закаливанию детей;
- совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) жизненно важных физических качеств;
- содействие формированию привычки к систематическому использованию средств физического воспитания в целях собственного оздоровления и физического совершенствования.

Здоровьеформирующая деятельность

- Воспитательная деятельность, направленная на повышение уровня информированности по вопросам здоровья.
- Деятельность, направленная на формирование ценностного отношения к здоровью, мотивации к ведению здорового образа жизни.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность — побуждение к физической активности, занятиям физической культурой и спортом

Формы физического воспитания в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания

- **Физкультурные мероприятия в режиме дня.**
- **Отрядная физкультурная работа.**
- **Физкультурно-спортивная работа.**
- **Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта.**
- **Агитационно-пропагандистская работа.**

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в летнем лагере

Требования к плану физкультурно-оздоровительной работы:

- чёткое определение цели и задач физкультурно-оздоровительной деятельности;
- разнообразие содержания, форм и методов работы;
- дифференцированность;
- согласованность;
- систематичность.

Примерный план физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

- Организационная работа.
- Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
- Пропагандистская работа.

Организационная работа

- Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий.
- Составление календарных планов спортивно-массовых мероприятий отрядов. Выборы физоргов отрядов, совета физоргов лагеря.
- Проведение набора детей в спортивные кружки. Составление расписания занятий.
- Составление Положения о лагерной спартакиаде.
- Инструктаж физоргов, капитанов команд, ответственных за утреннюю гимнастику.
- Организация медицинского осмотра и контроля.
- Учет спортивного инвентаря.
- Оборудование мест для хранения спортивного инвентаря.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

- Проведение утренней гимнастики.
- Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры, воздушные, солнечные ванны и т. д.).
- Проведение занятий, тренировок по видам спорта.
- Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта.
- Пробная сдача нормативов ГТО.
- Прогулки, экскурсии, туристские походы.

Пропагандистская работа

- Оборудование уголков «Физкультура и спорт», ВФСК ГТО («Наши достижения», «Спортивное обозрение» и т. д.) в отрядах, лагере.
- Встречи с мастерами и ветеранами спорта.
- Показ художественных и документальных фильмов о спорте.

Необходимые документы физкультурно-оздоровительной работы в лагере

- примерный план работы по физическому воспитанию;
- календарный план;
- положения о спортивных мероприятиях;
- протоколы соревнований с результатами;
- отчет о работе в конце смены (количество принимавших участие; места, завоеванные участниками, были ли травмы и др.);
- учет спортивного инвентаря;
- учет рекордов и победителей.

Двигательный режим



Регламентирует интенсивность проведения оздоровительных мероприятий, объем двигательной активности в лагере для каждого ребенка.



- 1. Щадящий.**
- 2. Тренирующий.**

Щадящий режим

**Занятия физкультурой с ограничением
двигательной активности**

Назначается:

- детям, перенесшим острые заболевания
- на весь период детям, которым повышение физических нагрузок противопоказано по состоянию здоровья (отнесенные к спецмедгруппе).

Тренирующий режим

- Направлен на повышение функциональных способностей организма с использованием активных тренирующих воздействий, совершенствование двигательных возможностей.
- Назначается детям, которые удовлетворительно справляются с физическими нагрузками предусмотренными программой физического воспитания общеобразовательных школ. Этот режим предполагает использование всех форм двигательной активности в полном объеме: утренняя гимнастика, ежедневные прогулки и игры на воздухе, дозированный бег, походы, экскурсии, занятия в спортивных и спортивно-прикладных кружках и секциях и др.

Медицинское сопровождение

- медицинское обследование детей;
- осуществление санитарно-гигиенического контроля за местами и условиями проведения закаливающих мероприятий, занятий физической культурой и спортом, соблюдением режима дня;
- организацию и проведение контроля за всеми формами физического воспитания и занятий спортом;
- организацию и контроль за проведением закаливающих мероприятий;
- медицинское обеспечение всех физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- санитарно-просветительную работу с отдыхающими детьми и персоналом лагеря;
- ведение медицинской документации с целью учета и контроля за физическим воспитанием и оздоровлением детей;
- оценку эффективности оздоровительных мероприятий и выбор методов повышения их качества.

Организация соревнований в условиях летнего лагеря

- подготовка спортивной формы и эмблемы команд;
- подготовка площадки для проведения соревнований, места для болельщиков и жюри;
- проверка наличия и исправности инвентаря и оборудования;
- обеспечение медицинского сопровождения;
- своевременное проведение жеребьевки с целью определения очередности участия команд в игре, сторон площадки для них;
- проведение жеребьевки с целью определения очередности участия команд в игре, сторон площадки для них;
- обеспечение судейства на соревнованиях;
- наблюдение за участниками соревнований, чтобы можно было своевременно обнаружить признаки переутомления играющих и при необходимости прекратить игру;

- обеспечение мер предупреждения травматизма (правильный выбор места соревнований, обеспечение страховки во время игры);
- осуществление мер поощрения участников соревнований (и победителей, и побежденных).

Организация занятий по плаванию в летнем лагере

Соблюдение техники безопасности:

- Проверка дна, глубины водоёма, температуры воды.
- К урокам плавания допускают учеников, прошедших медицинский осмотр и имеющих разрешение врача.
- Обучающиеся находятся только на мелком месте.
- Входить ученикам в воду и выходить из воды можно лишь с разрешения и по команде учителя.
- Учащиеся распределяются парами, чтобы каждый наблюдал за своим партнером.
- Группу заранее знакомят с условными сигналами и жестами.
- Все уроки должны проводиться под наблюдением врача.

- Нельзя допускать, чтобы ученики подавали ложные сигналы о помощи.
- До и после урока обязательна поименная перекличка занимающихся.
- Спасательный инвентарь находится на видном месте около водоема.
- Во время проведения урока обязательно дежурство спасателей.

ВФСК ГТО в летнем лагере

- Знакомство с историей комплекса ГТО и его современным развитием.
- Развитие двигательных умений и навыков по ступеням:
1 – возрастная группа 6 – 8 лет, 2 – возрастная группа 9 – 10 лет, возрастная группа 11 – 12 лет, возрастная группа 13 – 15 лет, 5 – возрастная ступень от 16 до 17 лет.
- Спортивные мероприятия: день ГТО, праздник ГТО, акция «Мы готовы к ГТО»

Диагностика эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в летнем лагере

Показатели:

- Динамика развития морфофункциональных показателей.
- Развитие физических способностей: кондиционных (сила, выносливость, скорость, гибкость), координационные способности (равновесие, ориентирование, перестроение двигательных действий).
- Потребность в физической культуре и здоровом образе жизни (ценностно-мотивационный компонент).