

УДК 796.015

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

¹Л. М. Гейченко, ²Н. Г. Гейченко

(¹МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь,

²ГУО «Средняя школа № 38», Могилев, Беларусь)

В статье представлены эффективные формы организации физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере с дневным пребыванием, ориентированные на укрепление и сохранение здоровья детей и подростков средствами физического воспитания.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, спортивно-массовая работа, подвижные игры, физическое воспитание, оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Каникулы имеют огромное значение в развитии, воспитании и оздоровлении детей и подростков. Наличие свободного времени позволяет ребенку выбирать вид деятельности в соответствии со своими интересами.

Воспитательно-оздоровительные учреждения образования в период оздоровительной компании решают две взаимосвязанные государственные задачи: формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности и организация отдыха и оздоровления детей с целью восстановления и укрепления их физических и духовных сил [1]. В связи с этим возникает необходимость поиска новых методик и педагогических технологий, обеспечивающих эффективное воздействие на сохранение и улучшение здоровья ребенка. Поэтому одним из приоритетных направлений является организация физкультурно-оздоровительной работы.

По окончании четверти администрацией и педагогами учреждения образования проводится работа по организации оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, целью которого является создание условий для эффективного оздоровления, отдыха и активного досуга учащихся.

Программа воспитания детей, нуждающихся в оздоровлении, направлена на реализацию совокупности воспитательных, образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий.

В план воспитательной работы с детьми, нуждающимися в оздоровлении, включены различные физкультурно-оздоровительные мероприятия разной направленности: ежедневное проведение утренней гимнастики, организация подвижных и спортивных игр, спортивных состязаний и праздников, квест-игр и т.д. Соблюдение санитарно-гигиенических требований и обеспечение безопасности является главным условием при проведении данных мероприятий. При этом нельзя забывать, что перенасыщение дня спортивными мероприятиями может идти во вред здоровью ребенка.

При организации физкультурно-оздоровительной работы в необходимо соблюдать ряд требований:

- занятия должны быть включены в режим дня оздоровительного лагеря ежедневно с участием в них всех воспитанников;
- занятия необходимо дифференцировать при выборе содержания, методов и форм организации в соответствии с возрастом детей, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности;
- разнообразие содержания, форм и методов проведения занятий;
- применение интегрированных занятий (в содержание занятия наряду с двигательными включать задания познавательной деятельности).

Главное оздоровительное средство – обеспечение правильного двигательного режима для детей.

Каждое утро в оздоровительном лагере начинается с утренней гимнастики.

Упражнения для утренней гимнастики следует подбирать так, чтобы последовательно воздействовать на все основные группы мышц. Выполнять их необходимо в «анатомическом порядке» сверху-вниз. Занятия проводятся на открытом воздухе, а в случае непогоды – в спортивном зале.

По содержанию и по форме проведения занятия утренней гимнастикой могут быть разными. Их можно проводить с использованием физических упражнений, подвижных игр или танцевальных движений.

Танцевальная ритмическая гимнастика наиболее популярна среди воспитанников оздоровительного лагеря. Разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения или танцевальные движения выполняются под эмоциональную ритмическую музыку.

Для того чтобы интерес к занятиям у ребят не пропал, необходимо разнообразить комплексы упражнений или изменить форму проведения.

Данные занятия способствуют повышению двигательной активности, улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем занимающихся, а главное, дают заряд бодрости и отличного настроения на весь день.

Использование танцевально-ритмической гимнастики, элементов ритмики вызывают положительную мотивацию к занятиям по физическому воспитанию и являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Прогулки с проведением подвижных и спортивных игр на открытом воздухе являются одной из наиболее распространенных форм физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительном лагере.

Обязательным компонентом любой игры является движение. Объединяясь, игра и движения становятся необходимым условием и средством разностороннего развития ребенка.

Дети испытывают естественную потребность в играх, которые по своему характеру в достаточной мере способны совершенствовать и закреплять навыки в двигательных действиях: беге, ходьбе, прыжках и метании. Играя, дети учатся действовать сообща и организованно.

Ценность игр заключается в том, что они содержат в себе всю совокупность двигательной деятельности человека. По сути, каждая детская игра имитирует какую-нибудь жизненную ситуацию. Провести ребенка с помощью игр через цепь специально подобранных наиболее часто встречающихся жизненных ситуаций – значит подготовить их к будущей жизни [2].

Игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы способствуют развитию двигательной реакции и быстроты движений. Они должны включать в себя двигательные действия, направленные на сознательное и целеустремленное опережение соперника, физические упражнения с периодическими ускорениями и внезапными остановками, бегом на короткие дистанции. Например, «Третий лишний», «Караси и щука», «Через кочки и пенечки», «Умей догнать», «Мяч соседу», «Мышеловка».

Для развития ловкости используются игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки. Это – «Удочка», «Вышибаль», «Через ручеек», «Лови мяч».

Подвижные игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры, применяются для развития выносливости. Это такие игры, как «Классики», «Штандр», «Смена мест», «День и ночь», «Салка с мячом», «Кто дальше».

Для формирования правильной осанки используются игры для профилактики нарушения и поддержания правильной осанки: «Найди правильный след», «Аист», «Встань правильно», «Держи голову прямо» [3].

Свободная двигательная деятельность, игра, эмоции – все это вместе дает положительный эффект.

Организация подвижных игр на воздухе усиливает их гигиеническое значение, повышает оздоровительный эффект.

Спортивные игры футбол, настольный теннис, волейбол, пионербол, баскетбол можно проводить как на стадионе, так и в спортивном зале.

С большим удовольствием ребята принимают участие в различных спортивных состязаниях: «Веселые старты», «Спортивный марафон», «Спорт с настроением», «Самый, самый» и т.д. Программа их проведения может быть разнообразной: конкурсы, эстафеты с использованием спортивного инвентаря и без него, разнообразные задания (игровые, спортивные, творческие). Это командные соревнования, в которых демонстрируется ловкость, быстрота реакции, гибкость, сила, выносливость.

При планировании спортивного мероприятия необходимо продумать:

- цель и задачи мероприятия;
- время и место проведения;
- участники (половозрастные особенности детей);
- задания, этапы и т.д.;
- определение победителей, награждение.

Интегрированные занятия способствуют не только физическому развитию ребенка, но и интеллектуальному. Примером таких занятий может служить квест-игра.

Спортивный квест интересен детям разных возрастных категорий. Это командная игра. Он предусматривает несколько этапов прохожде-

ния игры. На каждом этапе необходимо выполнить определенное задание. Целью выполнения каждого задания является получение уникального кода (части головоломки или картинки, буквы и т.д.), который дает право получить команде следующее задание. Так происходит до тех пор, пока не будет достигнута главная цель (отгадать головоломку, собрать фразу, сложить картинку и т.д.). Конечный результат квеста – выполнение всех заданий. Чье время в сумме меньше остальных результатов, та команда победитель.

Задания могут быть разнообразными – преодолеть полосу препятствий, прыжки через разложенные обручи, подтягивание или отжимание определенное количество раз, подскоки на одной ноге, кто быстрее проедет на велосипеде, объезжая препятствия, собрать аптечку для оказания первой помощи, выполнение заданий на логику, решение кроссвордов, ребусов, загадок и др. Выбор заданий зависит от темы квеста.

Во время проведения спортивных состязаний и спортивных праздников ребята не только получают массу положительных эмоций, но и восполняют двигательную активность, участвуя в разнообразных подвижных и спортивных играх, эстафетах и конкурсах, выполняя различные упражнения со спортивным инвентарем и без него. Стараясь достичь лучших результатов в соревновательной деятельности, учащиеся совершенствуются физически, что ведет к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и ориентированию в пространстве.

Регулярное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в оздоровительном лагере способствует увеличению интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, а физическая культура и спорт – важные составляющие здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Методические рекомендации в помощь организаторам летнего отдыха в 2023 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/leto-2023>. – Дата доступа: 01.12.2023.
2. Ефременко, И. И. Двигательная активность школьников как залог здоровья / И. И. Ефременко, Р. И. Фидельская // Здоровы лад жыцца. – 2012. – № 2. – С. 3–6.
3. Гейченко, Л. М. Подвижные игры как средство развития двигательной активности учащихся младшего школьного возраста / Л. М. Гейченко, Н. Г. Гейченко // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции; Могилев, 13-14 декабря 2022 г. / под ред. О. Л. Борисова, А. А. Антипенко. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2023. – С. 169–173.