

74.58
к95

А.В. Кучерова

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ



Могилев 2010

74.58
895

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. А.А. КУЛЕШОВА»**

А.В. Кучерова

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ**

Методические рекомендации

Электронный архив библиотеки МГУ им. А.А. Кулешова



УДК 371.38(075.8)

ББК 74.580

К88

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
УО «МГУ им. А.А. Кулешова»*

Рецензент

руководитель производственной практики

УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Л.Ф. Суздалева

Кучерова, А.В.

К88

Планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в летнем лагере: метод. рекомендации / А.В. Кучерова. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2010. – 112 с.: ил.

ISBN 978-985-480-611-2.

В методических рекомендациях представлены теоретические и методические положения, раскрывающие аспекты работы студента в период педагогической практики в летнем оздоровительном лагере. Материал подобран с учетом требований современных программно-нормативных документов и педагогических подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Издание предназначено для студентов, обучающихся на факультетах физической культуры, специалистов, обеспечивающих руководство педагогической практикой, учителей физической культуры.

УДК 371.38(075.8)

ББК 74.580

ISBN 978-985-480-611-2

©Кучерова А.В., 2010

© Оформление. УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2010

ВВЕДЕНИЕ

Летняя педагогическая практика студентов факультета физического воспитания как один из типов производственной практики в вузах, является частью учебно-воспитательного процесса по подготовке квалифицированных кадров для сферы образования и проводится на базах летних оздоровительных лагерей.

Практика дает возможность студентам проверить приобретенные ими в университете знания, практические навыки, педагогические способности и возможности, проявить инициативу и увидеть перспективу.

Чтобы успешно преодолеть очередной этап подготовки специалиста-педагога, студенту необходимо ознакомиться с программно-нормативными документами, инструкциями, методиками и другими компонентами педагогической технологии летнего оздоровительного отдыха детей.

Методические рекомендации содержат материал по теоретическому, методическому и нормативно-правовому обеспечению студентов факультетов физического воспитания, необходимый для успешного прохождения практики. Методические рекомендации могут оказать существенную помощь студенту в его работе в качестве инструктора по физическому воспитанию, плаванию, а также как организатора физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В методических рекомендациях отражены практически все аспекты по организации и проведению всех форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми разного возраста. Немаловажным аспектом такой работы, является подготовка документов планирования. Материал содержит примерные варианты планов работы инструктора по физическому воспитанию, плаванию.

Одним из важных аспектов летнего отдыха детей, является укрепление и сохранение их здоровья. Следовательно, каждый педагог, который непосредственно участвует в этом процессе, должен знать, как и каким образом оказать необходимую медицинскую помощь, при непредвиденных ситуациях. Поэтому в содержание включены рекомендации по данному направлению.

Представленный методический материал рекомендуется не только студентам, но и тем, кто осуществляет организацию детского отдыха в период летних каникул.

РАЗДЕЛ 1

ПРОГРАММА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

1.1 Цель и задачи педагогической практики в оздоровительных лагерях

В организации и проведении практики принимают участие: декан ФФВ, университетский руководитель педпрактики, руководитель педпрактикой ФФВ, представители администрации и сотрудники баз практики.

Педагогическая практика проводится на факультете физического воспитания в соответствии с учебным планом.

Накануне практики организуются специальные занятия по подготовке к летней педагогической практике.

Приказ о распределении студентов и методистов по базам практики представляется факультетскими руководителями на утверждение ректору не позднее, чем за две недели до начала практики.

Педагогическая практика начинается с установочной конференции и заканчивается итоговой конференцией. На конференции факультетский руководитель, знакомит студентов с основным содержанием программы практики, с особенностями взаимоотношений студентов с сотрудниками, учащимися баз практики.

По окончании практики, не позднее чем через 10 дней проводится итоговая конференция, на которой заслушиваются и обсуждаются тематические доклады студентов, проводится выставка разработанных и изготовленных студентами стенгазет, методических разработок и других средств наглядности.

Цель педагогической практики – оздоровление, воспитание и развитие детей.

Задачи педагогической практики:

- формирование и развитие профессиональных умений и навыков;
- приобретение личностных качеств специалиста, необходимых для педагогической работы по занимаемой должности;
- изучение психологических особенностей современного ребенка;
- формирование деловых качеств молодого специалиста, развитие умений применять теоретические знания, полученные при изучении теории и методики физического воспитания, педагогики и психологии в конкретной практической работе в лагере.

1.2 Содержание педагогической практики в оздоровительных лагерях

Студенты факультета физического воспитания проходят педагогическую практику в оздоровительных лагерях в качестве инструкторов по физической культуре, по плаванию, вожатых или воспитателей.

В процессе этой практики студенты приобретают опыт самостоятельной организации жизни и деятельности детского и юношеского коллектива в летний период.

В процессе практики студенты учатся обеспечивать работу по детскому самоуправлению, организацию коллективных, групповых и индивидуальных форм работы.

Содержание педагогической практики включает пять видов деятельности.

Организационная работа. В ходе практики студент обязан:

- на установочной конференции по педагогической практике получить задание и соответствующие документы на период практики;
- своевременно приступить к прохождению летней педагогической практики в оздоровительном лагере согласно приказу. Студент-практикант подчиняется правилам внутреннего распорядка лагеря, приказам и распоряжениям администрации и руководителей практики. В случае невыполнения требований, предъявляемых к практиканту, студент может быть отстранен от прохождения практики;
- ознакомиться с педагогическим коллективом, условиями работы, правилами внутреннего распорядка, приказами и другими документами, регламентирующими работу данного учреждения, которое является базой практики;
- определить цель и задачи своей деятельности на период практики;
- ознакомиться с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности детей в закреплённом отряде;
- подготовить материалы для выставки по итогам педагогической практики, своевременно сдать отчетную документацию и участвовать в работе итоговой конференции по педагогической практике в оздоровительных лагерях;
- студенты, не выполнившие программу практики, могут направляться деканами факультетов на ее повторное прохождение не позднее следующего за временем данной практики семестра.

Учебная работа. В ходе практики студент обязан:

1. изучить систему оздоровительно-воспитательной работы в лагере;
2. изучить должностные обязанности (инструкторов по физической культуре, по плаванию, вожатых, воспитателей);

3. изучить принципы и методику планирования оздоровительно-воспитательного процесса в лагере;

4. разработать план работы на весь период практики и на каждый день в дневнике работы студента-практиканта и представить их на утверждение начальнику лагеря;

5. разработать план спортивно-массовых мероприятий на смену оздоровительного лагеря (на основании плана воспитательной работы) и представить на утверждение начальнику лагеря;

6. разработать план работы инструктора по физической культуре на смену оздоровительного лагеря (для инструктора по физической культуре) и представить на утверждение начальнику лагеря;

7. разработать план работы инструктора по плаванию на смену оздоровительного лагеря (для инструктора по плаванию) и представить на утверждение начальнику лагеря;

8. разработать план работы воспитателя на смену оздоровительного лагеря (для воспитателя) и представить на утверждение начальнику лагеря;

9. разработать план работы и график проведения физкультурно-спортивных занятий в оздоровительном лагере (для спортивных кружков и секций);

10. подготовить сценарии и другие методические материалы по проведению физкультурно-спортивных мероприятий (согласно плану работы);

11. ежедневно проводить утреннюю, гигиеническую гимнастику;

12. проводить согласно утвержденному плану работы физкультурные и спортивные занятия, подвижные и спортивные игры, спортивные соревнования и физкультурно-спортивные праздники;

13. осуществлять контроль за соблюдением режима и распорядка дня, выполнение санитарно-гигиенических правил детьми отряда;

14. изучить специфику проявления возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их состояния здоровья, условий жизни и воспитания.

Научно-исследовательская работа. Студент-практикант должен:

- выполнить индивидуальное научно-исследовательское задание, предложенное методистом в соответствии с курсовым или дипломным проектом.

Методическая работа. Студент-практикант должен:

- систематически принимать участие в планерке;
- собрать методический материал и оформить методическую разработку (копилку);
- посещать в течение практики мероприятия своих коллег с целью изучения их педагогического опыта;

- оказывать методическую помощь коллегам в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий;
- систематически изучать методическую литературу, имеющуюся в библиотеке, медицинском кабинете лагеря, университета.

Воспитательная работа. Студент-практикант должен:

- проводить с детьми этические беседы, диспуты, конференции о физической культуре, физическом развитии и здоровом образе жизни;
- проводить с детьми беседы о красоте и грации физических упражнений, этикете, искусстве и т.д. (эстетическое воспитание).

РАЗДЕЛ 2.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

2.1 Задачи физического воспитания в оздоровительном лагере

Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере представляет один из важнейших участков работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

- создание условий для оздоровления детей средствами физической культуры;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и закаливанию детей;
- совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно по плаванию);
- формирование интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;
- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

Работа по физическому воспитанию в летнем оздоровительном лагере должна формировать у детей навыки здорового физически активно-го образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью.

2.2 Основные требования, предъявляемые к организации и методике работы

Порядок создания, функционирования и деятельность оздоровительных лагерей в Республике Беларусь регулирует «*Положение об оздоровительном лагере*», утвержденное Постановлением Министерства

образования Республики Беларусь от 12 декабря 2002 г., № 55. Содержание данного документа составляют следующие главы: «Общие положения», «Организационные основы деятельности», «Управление оздоровительным лагерем», «Основные правила по обеспечению безопасных условий пребывания детей», «Устройство, хозяйственное содержание и финансирование», «Основные вопросы проверки состояния работы по профилактике детского травматизма и предупреждению несчастных случаев с детьми в оздоровительных лагерях».

Рассмотрим содержание глав и пунктов, касающихся специфики работы студентов-практикантов.

Глава 4 «Правила по обеспечению безопасных условий пребывания детей»

18. Начальник (директор) оздоровительного лагеря, его заместитель, воспитатели и другие педагогические работники и медицинские работники несут ответственность за безопасность жизни и здоровья детей, находящихся в оздоровительном лагере, в соответствии с законодательством.

19. Работники оздоровительного лагеря и дети, находящиеся на оздоровлении, обязаны соблюдать дисциплину, выполнять правила внутреннего распорядка, режим дня, план учебно-воспитательной работы.

20. За нарушение правил внутреннего распорядка к работникам оздоровительного лагеря и детям, находящимся на оздоровлении, могут применяться меры воздействия, предусмотренные этими правилами.

21. Педагогические работники оздоровительного лагеря:

- несут ответственность за сохранение жизни и здоровья детей при проведении учебно-воспитательного процесса;

- немедленно сообщают руководителю оздоровительного лагеря о произошедшем несчастном случае, принимают меры по оказанию помощи пострадавшим; обеспечивают безопасное проведение учебно-воспитательного процесса, проводят инструктаж с детьми по технике безопасности при проведении воспитательных мероприятий (экскурсий, походов, вечеров, конкурсов, спортивных соревнований), по правилам пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, воде и так далее с регистрацией в специальном журнале.

22. Учредитель оздоровительного лагеря либо руководитель юридического лица, в структуре которого находится оздоровительный лагерь, перед началом оздоровительной кампании обеспечивает краткосрочное обучение работников (целевое, тематическое, проблемные семинары, научно-методические и научно-практические конференции) по вопросам, связанным с их профессиональной деятельностью в оздоровительном лагере.

«Основные вопросы проверки состояния работы по профилактике детского травматизма и предупреждению несчастных случаев с детьми в оздоровительных лагерях»

9. Проведение купания

Купание детей в реке, водоеме, озере проводится по согласованию с санэпидстанцией в специально отведенном для этого месте, где отсутствуют выходы грунтовых вод с низкой температурой, резко выраженные водовороты, воронки и большие волны. Дно водоема должно быть плотным, свободным от тины, водорослей, коряг, острых камней; пляж и берег – отлогими, без обрывов и ям. При отсутствии деревьев на берегу необходимо оборудовать навесы для защиты от солнечных лучей. На пляжах лагерей предусматриваются спасательные средства и сумка первой медицинской помощи.

Не допускается устройство пляжей на глинистых участках.

Вода в водоеме подвергается химико-бактериологическому исследованию не реже 1 раза в месяц.

Через пляжи и места для купания не должны проходить пешеходные и транспортные дороги.

Не разрешается купание натощак, вскоре после еды и физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.

В целях предупреждения несчастных случаев во время занятий по плаванию не разрешается допущение шалостей на воде и уход с занятий без разрешения инструктора.

При пользовании искусственным плавательным бассейном в целях предупреждения инфекций необходимо соблюдение Правил личной гигиены посетителями и персоналом, обеспечение чистоты бассейна и подсобных помещений, а также санитарного режима эксплуатации бассейна.

Дезинфекция ванны бассейна при приточной системе заполнения и периодической смене воды проводится не реже 2 раз в месяц; при рециркулярной системе дезинфекция ванны проводится при каждом опорожнении ванны бассейна.

Текущая дезинфекция должна осуществляться одновременно с ежедневной уборкой помещений. Дезинфекции подлежат: обходные дорожки, полы, скамейки в раздевальных, коврики, дверные ручки, поручни. Дезинфекция производится протиранием ветошью, смоченной 0,5-1,0%-ным раствором хлорамина или 3% раствором нитрона.

Периодические дезинфекции полов в зале бассейна и подсобных помещений должны проводиться в санитарные дни теми же растворами.

Во время купания детей в душе, бане присутствие медработника, вожатого (воспитателя, тренера-преподавателя) отряда обязательно.

Температура воды для купания регулируется работником душа (бани) по указанию медработника.

Смесители горячей и холодной воды должны быть в исправном состоянии.

10. Пользование плавсредствами

Прогулки на катерах (шлюпках, лодках) допускаются только с разрешения начальника лагеря в тихую безветренную погоду. Категорически запрещается пользоваться неисправными плавсредствами, а также перегружать катера (шлюпки, лодки), вставать на сиденье, сидеть на борту, свешивать ноги за борт, доставать воду, вставать со своего места до полной остановки плавсредства у причала (помоста), берега.

Пересадка с кормового сиденья шлюпки, лодки на весла разрешается только у причала или берега.

11. Массовые мероприятия

Во время массовых мероприятий (спартакиады, костры, фестивали, водные праздники, аттракционы, концерты, кинофильмы, дискотеки и др.) с детьми обязательно находятся начальник лагеря, вожатые и воспитатели, медицинские работники. Лица, ответственные за проведение массовых мероприятий, обеспечивают полный порядок, исключая несчастные случаи среди участников и зрителей.

Категорически запрещается разжигать костры легковоспламеняющимися средствами, устраивать фейерверки, факельные шествия и другие мероприятия, связанные с опасностью возникновения пожара.

При проведении военизированных игр «Зарница» план игры должен быть разработан и составлен с учетом безопасных способов и методов проведения игры, не допуская перегрузки детей.

Игры с применением противогазов разрешаются детям, прошедшим предварительную тренировку.

12. Проведение занятий, тренировок, соревнований, туристских походов и экскурсий

К руководству спортивными секциями допускаются вожатые и воспитатели, имеющие соответствующую подготовку.

К занятиям, тренировкам и соревнованиям по отдельным видам спорта допускаются дети в возрасте от 7 до 15 лет.

Прогулки, экскурсии и походы с играми на местности проводятся с обязательным участием медицинского работника.

Туристские походы должны проводиться, как правило, не более 2 раз в смену.

Перед походом от местной санэпидстанции получают данные о санитарно-эпидемиологическом состоянии местности, проводится разведка маршрута, определяются источники водоснабжения, намечаются места для купания и ночлега.

Все участники похода должны пройти медицинский осмотр.

Во избежание перегрева рекомендуется светлая форма одежды, голову обязательно покрывать шапочкой или косынкой.

Запрещается движение детей по местам, опасным для жизни (броды, крутые склоны, обвалы и т.п.). Во время привалов не допускается удаление детей от места привала, после привала обязательно проверяется наличие детей.

При неблагоприятных метеорологических условиях и стихийных бедствиях, возникших во время похода, руководитель похода совместно с медработником решает вопрос о прекращении или изменении маршрута движения.

Категорически запрещается движение отрядов по шоссе неорганизованными группами вне строя и без сигнальных красных флажков. При движении отрядов во главе и в конце колонны должны идти взрослые.

Мероприятия, проводимые в оздоровительном лагере по физическому воспитанию должны:

- соответствовать возрасту детей (7-9 лет, 10-13, 14-15), состоянию их здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности;

- быть неотъемлемой частью режима летнего оздоровительного лагеря;

- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их стремлению к любознательности;

- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в летнем оздоровительном лагере;

- обеспечить разнообразие занятий, в первую очередь таких, которые затруднительно или вовсе невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, упражнения и игры на местности, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, преодоление полосы препятствий для детей 10-13 лет);

- сочетаться с общественно полезным трудом (посильные работы по благоустройству и поддержанию в порядке мест занятий спортом, изготовление и ремонт простейшего инвентаря и т.д.);

- при проведении мероприятий и соревнований строго соблюдать правила безопасности;

- при подборе практических заданий соблюдать принципы доступности, зрелищности, эмоциональности, скоротечности.

2.3 Руководство, распределение обязанностей и содержание работы

Правильное руководство физическим воспитанием детей требует четкого распределения соответствующих обязанностей между работниками летнего оздоровительного лагеря и согласованного осуществления этой работы всем педагогическим коллективом.

Начальник летнего оздоровительного лагеря и старший воспитатель осуществляют общее руководство и несут ответственность за организацию физического воспитания в летнем оздоровительном лагере;

- создают условия в летнем оздоровительном лагере для активных занятий физической культурой и спортом школьников;
- осуществляют общий контроль за работой по физическому воспитанию.

Старший воспитатель принимает активное участие в проведении всех массовых мероприятий по физической культуре и спорту;

- обеспечивает педагогическую направленность в самостоятельных занятиях детей играми и физическими упражнениями.

Врач лагеря отвечает за систематическое проведение мероприятий по закаливанию;

- осуществляет постоянный контроль за подготовкой воды в искусственных бассейнах и состоянием воды в открытых водоемах;
- обеспечивает медицинское обслуживание на занятиях по плаванию, купаниях и соревнованиях.

Все мероприятия физкультурно-оздоровительного и спортивного характера проводятся в пионерском лагере под контролем и наблюдением **медицинских работников**.

Инструктор по физическому воспитанию составляет совместно со старшим воспитателем общий план спортивно-массовой работы на каждую смену лагеря и план работы инструктора по физической культуре;

- проводит методическую и инструктивную работу с педагогами-воспитателями и вожатыми пионерских отрядов, а также с физкультурным активом;

- составляет план работы, организует и проводит занятия спортивных кружков, групп, команд;

- организует и проводит занятия утренней гимнастикой;

- организует и проводит соревнования по программе лагеря, массовые выступления и мероприятия по физической культуре на праздниках и проводит спортивные встречи с соседними лагерями;

- участвует в подготовке и проведении туристических походов;

- организует совместно с инструктором по плаванию занятия по обучению детей плаванию;

- проводит совместно со старшим воспитателем общелагерные игры «Зарничка» и др.;

- осуществляет наблюдение за самостоятельными занятиями детей физическими упражнениями и играми;

- готовит места занятий физической культурой и спортом, организует обеспечение спортивных занятий инвентарем и оборудованием;

Инструктор по плаванию совместно с инструктором по физическому воспитанию участвует в проведении всех спортивных мероприятий;

- составляет график занятий по отрядам и план работы с включением в него основных мероприятий по обучению плавания, которые утверждаются начальником лагеря;

- выявляет не умеющих плавать ребят и на этой основе осуществляет комплектование соответствующих групп;

- организует и проводит занятия по обучению детей плаванию;

- организует и проводит процедуру купания в открытых и закрытых водоемах;

- совместно с медицинским работником организует мероприятия по закаливанию детей и ознакомлению их с правилами спасания и оказания первой помощи тонущим;

- организует и проводит соревнования по плаванию на приз «Нептун»;

- готовит инвентарь для обучения детей плаванию;

Воспитатель отряда проводит совместно с инструктором по физическому воспитанию внутриотрядные соревнования, комплектует команды для участия в общелагерных соревнованиях;

- обучает актив лагеря играм и физическим упражнениям, организует со своим отрядом утреннюю гимнастику, занятия по физической подготовке, экскурсии и походы с играми на местности;

- организует и проводит совместно с врачом мероприятия по закаливанию;

- оказывает помощь инструктору по плаванию в обучении плаванию детей;

- наблюдает за выполнением режима дня детьми отряда.

В зависимости от специфики и условий работы оздоровительного лагеря распределение обязанностей может изменяться. Поэтому в каждом лагере имеются должностные инструкции по каждой штатной единице. В данном документе в полной мере отражены все права и обязанности работников данного лагеря. Данный вид документа должен быть утвержден руководителем организации, которая организует детский летний отдых. Для того чтобы владеть всей информацией о предстоящей деятельности необходимо в обязательном порядке ознакомиться с данным документом. Данный вид документа выглядит следующим образом.

«Название организации»
Детский оздоровительный лагерь «Название лагеря»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
Ф.И.О.
« » _____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
Ф.И.О.
« » _____ г.

ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ № _____
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЛАГЕРЯ

1. Общие положения

На должность инструктора по физическому воспитанию назначаются лица, работающие на должности учителя физкультуры или педагога дополнительного образования. В своей деятельности инструктор по физическому воспитанию руководствуется следующими законодательными, правовыми и локальными актами:

- Трудовым кодексом Республики Беларусь;
- Положением о службе охраны труда в системе Минобразования;
- Положением о расследовании несчастных случаев;
- РД «Охрана труда в ОУ;
- Уставом;
- Правилами внутреннего трудового распорядка;
- Приказами руководителя организации и начальника лагеря «О возложении ответственности за обеспечение охраны труда ...», «О порядке проведения инструктажей ...» и др.;
- Планом основных мероприятий по улучшению условий и охраны труда;
- Инструкциями по действиям ОУ в чрезвычайных ситуациях;
- Правилами противопожарной безопасности.

2. Основные обязанности и виды деятельности инструктора по физическому воспитанию по обеспечению охраны труда

2.1. Инструктор по физическому воспитанию обязан:

- обеспечить безопасные и здоровые условия пребывания детей при проведении учебных занятий, спортивных мероприятий и т. д.;
- не допускать проведение учебных занятий, секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях, воспитанников лагеря – к проведению занятий без предусмотренной спецодежды, спецобуви и других индивидуальных средств защиты;
- предупреждать рискованные действия детей, которые могут привести к травмированию самого ребенка и окружающих его людей;

- обучать и прививать детям навыки безопасности жизнедеятельности в различных ситуациях.

2.2. Инструктор по физическому воспитанию осуществляет организацию безопасности и контроль состояния рабочих мест, спортивного оборудования.

2.3. Организационно-планирующая деятельность инструктора по физическому воспитанию включает в себя:

- подготовку инструкций, учебных пособий для проведения спортивных мероприятий; представляет их на утверждение начальнику лагеря;

- составление плана работы и мероприятий по обеспечению охраны труда детей и санитарно-гигиенических условий пребывания детей в лагере;

- внесение предложений по улучшению и оздоровлению условий проведения воспитательного процесса, а также доведение до сведения начальника лагеря о всех недостатках в работе лагеря, снижающих жизнедеятельность и работоспособность детей.

2.4. Контролирующая деятельность включает в себя:

- постоянный контроль за состоянием ограждений опасных мест (стекло, электророзеток, спортивных снарядов, лестничных клеток, надежности крепления шкафов и полок);

- постоянный контроль за выполнением детьми санитарно-гигиенических требований личной гигиены;

- контроль и предупреждение опасных ситуаций во время проведения спортивных мероприятий, разминок и утренней зарядки;

- контролирование возникновения чрезвычайных ситуаций;

- контролирование состояния здоровья детей при выполнении спортивных упражнений;

- контролирование оснащения противопожарным инвентарем, медицинскими и индивидуальными средствами защиты.

2.5. Профилактическая деятельность включает в себя:

- различные педагогические приемы закрепления навыков поведения в различных жизненных ситуациях через включение эмоциональной сферы и детского творчества;

- проведение мероприятий организационно-технического характера в отрядах, на участках по предупреждению детского травматизма;

- беседы с родителями по предупреждению детского травматизма.

3. Меры безопасности при организации подвижных игр и соревнований

Инструктор по физическому воспитанию обязан:

- убрать на игровой площадке режущие, колющие, посторонние предметы;

- обувь детей должна быть спортивной, не допускать обувь на скользкой подошве;

- не допускать столкновения детей при беге, бросания друг другу предметов иных, кроме мячей;

- не допускать шалостей при выполнении групповых упражнений и игр с быстрыми перемещениями (подножек, толчков и др.);
- при проведении занятий на спортивной площадке исключать падения детей на асфальт, подвижные игры проводить только на мягком грунте;
- прыжковую яму взрыхлять и очищать от посторонних предметов, контролировать надежность имеющихся всех малых форм и игровых сооружений;
- контролировать физическую нагрузку детей в соответствии с медицинскими нормами.

4. Правила безопасности и охраны труда

4.1. Выполнять только те функции и работу, которые предписаны данной должностной инструкцией, невыполнение или выполнение функций, не оговоренных в данной должностной инструкции, наказываются согласно Трудовому кодексу.

4.2. Разовые письменные или устные указания начальника лагеря выполняются только в том случае, если порученная работа не несет за собой скрытой опасности или не влечет за собой непредсказуемых последствий. В противном случае инструктор по физическому воспитанию несет ответственность за произошедшее вплоть до уголовной ответственности.

4.3. Инструктор по физическому воспитанию должен знать и уметь применять на практике:

- правила противопожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила санитарии и гигиены;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- действия при эвакуации при чрезвычайных ситуациях.

4.4. При выполнении работ по очистке территории лагеря и на опытном участке с сельскохозяйственным инвентарем должен использовать спецодежду (халат, рукавицы, ботинки, косынку или берет).

5. Действия при несчастном случае с пострадавшим воспитанником:

- незамедлительно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- при необходимости вызвать скорую помощь;
- сообщить начальнику лагеря о случившемся, написать объяснение обстоятельств несчастного случая, указать очевидцев случившегося;
- сохранять расположение предметов и место, где произошел несчастный случай, для расследования, исключение составляют только те предметы, которые представляют опасность для окружающих людей.

6. Ответственность инструктора по физическому воспитанию

6.1. Инструктор по физическому воспитанию лагеря несет ответственность за выполнение санитарно-гигиенических норм, правил безопасности жизнедеятельности, пожарной и электробезопасности.

6.2. Инструктор по физическому воспитанию лагеря несет ответственность за принимаемые решения, связанные с организацией деятельности детей и подростков в рамках программы лагеря.

6.3. Инструктор по физическому воспитанию несет персональную ответственность за безопасность жизнедеятельности детей и подростков во время спортивных соревнований.

6.4. Инструктор по физическому воспитанию лагеря несет персональную ответственность перед начальником лагеря за качество и своевременность исполнения обязанностей, возложенных на него данной инструкцией.

Инструкцию составил начальник лагеря Ф.И.О. « » _____ г.

С инструкцией ознакомлен Ф.И.О. « » _____ г.

Аналогичная инструкция составляется для инструктора по плаванию, поэтому укажем пункт 3 данной инструкции.

3. Меры безопасности при организации занятий по плаванию

Инструктор по плаванию обязан:

- Купать детей в водоеме только с письменного разрешения начальника лагеря и согласования с врачом, который до купания проводит осмотр детей, определяет время пребывания их в воде и получения солнечных и воздушных ванн.

- Купание детей в водоеме осуществлять в присутствии начальника лагеря или старшего воспитателя, вожатых отрядов, медицинского работника.

- Совместно с воспитателями отрядов заранее выявлять детей, не умеющих плавать.

- Не разрешается купать детей натощак, вскоре после еды и физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.

- Оборудовать место купания знаками ограждения, при этом глубина воды должна быть не выше груди ребенка.

- Обеспечить пребывание в воде одновременно не более одной группы (10 детей).

- Следить за организацией купания (один из воспитателей находится у знаков ограждения в водоеме, другой наблюдает с берега за купающимися детьми, перед входом и при выходе из воды воспитатель проверяет наличие детей).

- Следить за временем пребывания в воде (первый день 5-7 мин, ежедневно увеличивается и может достигать до 25-30 мин.).

- Обучение детей плаванию проводить в соответствии с организационно-методическими указаниями по физическому воспитанию в пионерских лагерях.

- Перед каждым занятием подготовить место купания (убрать режущие, колющие, посторонние предметы);

- Не допускать столкновения детей, бросания друг другу предметов иных, кроме мячей;

- Не допускать шалостей при выполнении групповых упражнений и игр с быстрыми перемещениями (подножек, толчков и др.);
- При проведении занятий исключать ныряния детей;
- Контролировать физическую нагрузку детей в соответствии с медицинскими нормами.

РАЗДЕЛ 3.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительных лагерях довольно разнообразны. Среди них наиболее эффективными являются:

- утренняя гимнастика;
- закаливающие процедуры (купание);
- обучение плаванию;
- подвижные игры, эстафеты;
- туристические походы и прогулки на свежем воздухе;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья;
- спортивные соревнования;
- конкурсы, викторины;
- физкультурные занятия в кружках и секциях;
- занятия физической подготовкой в отрядах;
- агитационные занятия с водителями и активом;
- агитационно-пропагандистская работа.

Данные формы организации занятий расширяют и углубляют знания учащихся о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований у детей формируются волевые качества, интерес и мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

К участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях привлекаются практические все учащиеся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. Эти школьники могут оформлять места соревнований, участвовать в мероприятиях в качестве членов жюри, судей соревнований, они также участвуют в различных конкурсах (например, рисунков на спортивную тему), викторинах («Здоровый образ жизни», «Знатоки спорта» и др.).

В оздоровительных лагерях на каждую смену организуются как физкультурно-оздоровительные мероприятия, так и спортивные соревнова-

ния. При этом рекомендуется проводить и групповые, и общелагерные мероприятия. Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать одного-двух часов для учащихся 1-4 классов и двух-трех часов для учащихся 5-9 классов.

Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции лагеря, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие педагогических работников и др. В организации физкультурно-оздоровительных мероприятий могут участвовать представители спортивных обществ и организаций. Большой воспитательный эффект оказывает присутствие на спортивных праздниках знаменитых спортсменов.

Для детей младших отрядов рекомендуется проводить подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», а также различные конкурсы и викторины.

Особой популярностью у детей среднего и старшего возраста пользуются спортивные соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису. Подростки с удовольствием принимают участие в спортивных праздниках «Олимпийские надежды», «День здоровья», «День туриста», «День бегуна» и др.

Подготовка и проведение мероприятий и соревнований требует участия не только руководителя по физической культуре и плаванию, но и всего педагогического коллектива лагеря. На этапе организации и подготовки мероприятия или соревнования на физкультурного руководителя возлагается ответственность за организацию тренировок и репетиций с учащимися, проведение инструктажей для членов жюри и судей по спорту, привлечение к судейству соревнований опытных педагогов и наиболее подготовленных учащихся, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Беларусь, награждение победителей).

При организации мероприятий и соревнований необходимо красочно оформить места проведения. Желательно, чтобы каждая команда имела спортивную эмблему и девиз.

В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения спортивных соревнований разрабатывается положение, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий – сценарий или сценарный план.

Организаторам спортивных соревнований следует помнить, что дети, не прошедшие медицинский осмотр к участию в соревнованиях не допускаются.

При проведении соревнований врач или медсестра обязаны присутствовать на месте соревнований и при необходимости оказывать медицинскую помощь.

3.1 Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в обязательном порядке в течение 10-15 минут и состоит из 7-10 упражнений, повторяющихся по 5-6 раз каждое.

Занятие рекомендуется начинать с более простых и легких упражнений (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения), затем включать упражнения на координацию, упражнения с большой амплитудой, воздействующие на большие мышечные группы, чередуя нагрузку на разные группы мышц. В конце занятий необходимо привести организм в относительно спокойное состояние, что достигается снижением темпа выполнения упражнений (спокойные упражнения на расслабления мышц, махи, дыхательные упражнения). Во время проведения утренней гимнастики инструктор должен следить за осанкой, правильностью выполнения упражнений.

При подборе упражнений утренней гимнастике целесообразно использовать упражнения на формирование правильной осанки. За смену лагеря проводится два-три комплекса упражнений. Составляются комплексы для детей младшего, среднего и старшего возрастов. Целесообразно проводить утреннюю гимнастику не всем составом лагеря, а небольшими группами – отрядами, объединяющими детей одной возрастной группы. Дети старшего возраста (14-15 лет) могут выполнять утреннюю гимнастику самостоятельно, под наблюдением вожатого. Следует добиться качественного ее выполнения.

Занятия должны проводиться на открытом воздухе, в дождливую погоду – в хорошо проветренных помещениях. Форма одежды спортивная.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой или полотенцем

Упражнение 1	
<p>И.п. – стойка, палка вперед вертикально, хватом за середину левой согнутой рукой (рис.1).</p> <p>1 – бросок палки вертикально вверх и поймать ее хватом за середину.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – то же, но правой рукой.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 1.</i></p>
<p><i>Примечание:</i> С места не сходить, сохранять правильную осанку. Возможные варианты усложнения двигательного задания – бросок левой – поймать правой; после броска хлопок в ладони и поймать палку левой (правой) рукой и т.п.</p>	

Упражнение 2

И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу в правой руке хватом за конец (рис. 2).

1-4 – поочередно поворот туловища налево и направо, обозначить свободным концом палки круг.

2 – и.п.

3 – стойка на носках, палка в сторону.

4 – и.п.

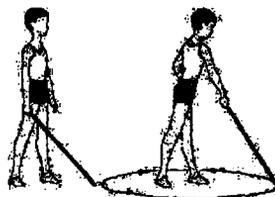


Рис. 2.

Примечание: Туловище поворачивать максимально, стопы с места не сдвигать. После 4-х повторений выполнить задание левой рукой.

Упражнение 3

И.п. – стойка, палка сверху, широкий хват (рис. 3).

1-2 – правую в сторону на носок, наклон вправо, с кругом палкой вправо.

3-4 – и.п.

5-8 – то же в другую сторону.

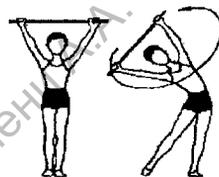


Рис. 3.

Упражнение 4

И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу (рис. 4).

1 – наклон, положить палку на пол.

2 – выпрямиться, руки вверх.

3 – наклон, взять палку.

4 – и.п.

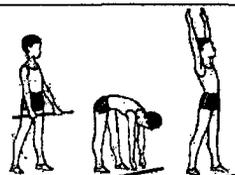


Рис. 4.

Упражнение 5

И.п. – стойка, палка за головой на лопатках (рис. 5).

1-2 – выпад влево, наклон туловища влево, палку вверх.

3-4 – и.п.

5-8 – то же, но в другую сторону.

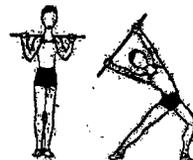


Рис. 5.

Упражнение 6

И.п. – стойка, палка внизу, широкий хват (рис. 6).

1 – палка вертикально к правому плечу, левая рука согнута над головой.

2 – палку горизонтально вниз-назад (с выкрутом в плечевых суставах).

3 – палку вертикально к левому плечу, правая рука согнута над головой.

4 – и.п.

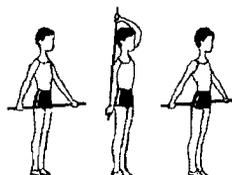
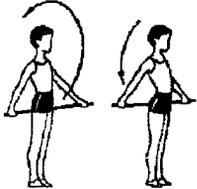
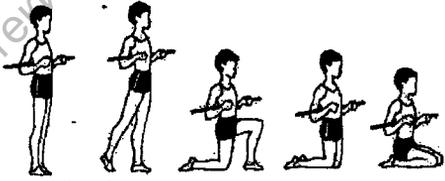


Рис. 6.

<p align="center">Упражнение 7</p> <p>И.п. – стойка, палка внизу, широкий хват (рис. 7). 1-2 – палку вверх, выкрут. 3-4 – то же, но в обратном направлении.</p>	 <p align="center">Рис. 7.</p>
<p><i>Примечание:</i> При выполнении выкрута руки не сгибать, постепенно уменьшая ширину хвата.</p>	
<p align="center">Упражнение 8</p> <p>И.п. – стойка, палка вертикально за спиной, левая сверху, правая снизу (рис. 8). 1-2 – присед. 3-4 – и.п.</p>	 <p align="center">Рис. 8.</p>
<p><i>Примечание:</i> Палка прижата к голове и спине. Контролировать вертикальное положение. Упражнение можно выполнять на каждый счет.</p>	
<p align="center">Упражнение 9</p> <p>И.п. – стойка, палка горизонтально за спиной, под локтями (рис. 9). 1-4 – шаг правой назад, стойка на правом колене, приставить левую, сед на пятках. 4 – правую вперед, встать. 5-8 – то же, но, вставая в и.п., с движением левой.</p>	 <p align="center">Рис. 9.</p>
<p><i>Примечание:</i> Голову вперед не наклонять, сохраняя вертикальное положение.</p>	
<p align="center">Упражнение 10</p> <p>И.п. – сед согнув ноги, палка в согнутых руках зажата под коленями, с хватом согнутыми руками (рис. 10). 1-2 – перекат назад. 3-4 – перекат вперед.</p>	 <p align="center">Рис. 10.</p>
<p align="center">Упражнение 11</p> <p>И.п. – лежа на животе палка вверх (рис. 11). 1-2 – палку на лопатки, прогнуться. 3-4 – и.п.</p>	 <p align="center">Рис. 11.</p>

<p style="text-align: center;">Упражнение 12</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу поперек (рис. 12).</p> <p>1-3 – три прыжка на двух.</p> <p>4 – прыжок с поворотом налево – кругом.</p> <p>5-8 – то же, но с поворотом направо – кругом.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 12.</i></p>
---	--

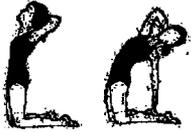
Ходьба на месте (1 – 1,5 мин.).

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

Упражнение 1

И.п. – о.с.

1-8 – энергичная ходьба на месте с постепенным переходом на бег и на спокойную ходьбу (1 мин., 1 мин. 30 с; 30 с).

<p style="text-align: center;">Упражнение 2</p> <p>И.п. – о.с. (рис. 1).</p> <p>1-2 – стойка на левой, правую назад на носок, правую руку вперед-вверх, левую в сторону.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – то же, но с правой.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 1.</i></p>
<p style="text-align: center;">Упражнение 3</p> <p>И.п. – упор лежа на согнутых руках (рис. 2).</p> <p>1-2 – упор лежа прогнувшись, голову назад.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – повторить упражнение.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 2</i></p>
<p style="text-align: center;">Упражнение 4</p> <p>И.п. – стойка на коленях, стопы врозь, руки за головой (рис. 3).</p> <p>1-2 – поворот туловища налево, с касанием левой рукой правой стопы.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – повторить упражнение.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 3.</i></p>

<p style="text-align: center;">Упражнение 5</p> <p>И.п. – лежа с захватом руками стоп согнутых ног (рис. 4). 1-3 – прогнуться. 4 – и.п. 5-8 – повторить упражнение.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 4.</i></p>
<p style="text-align: center;">Упражнение 6</p> <p>И.п. – стойка руки вперед (рис. 5). 1 – стойка на носках, правую руку вверх-назад, левую назад. 2 – и.п. 3-4 – то же, но со сменой положения рук.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 5.</i></p>
<p style="text-align: center;">Упражнение 7</p> <p>И.п. – лежа, руки вверх (рис. 6). 1-2 – прогнуться, правую назад, левую руку вверх-назад. 3-4 – и.п.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 6.</i></p>
<p style="text-align: center;">Упражнение 8</p> <p>И.п. – лежа, руки за голову (локти вперед), (рис. 7). 1-2 – прогнуться, голову назад, локти в стороны. 3-4 – и.п. 5-8 – повторить упражнение, на счет 1-2 – руки на поясе.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 7.</i></p>
<p style="text-align: center;">Упражнение 9</p> <p>И.п. – упор сидя сзади (рис. 8.). 1-2 – упор лежа сзади прогнувшись, левую вперед. 3-4 – и.п. 5-8 – то же, но с движением правой ноги.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Рис. 8.</i></p>

Упражнение 10

И.п. – о.с. (рис.9).

1-2 – выпад левой, руки в стороны, прогнуться в грудной части позвоночника.

3-4 – и.п.

5-8 – то же, но выпад правой.

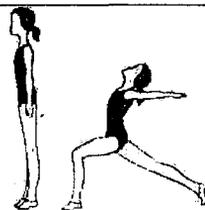


Рис. 9.

Ходьба на месте (1 – 1,5 мин.).

3.2 Закаливающие процедуры

При проведении закаливающих процедур (солнечные ванны, воздушные ванны, водные процедуры) должны соблюдаться: последовательность в приучении организма к изменениям температуры воздуха и воды, постепенность в дозировке, строгий учет характера закаливающих процедур.

Закаливание детей следует начинать с воздушных ванн с первого дня пребывания в лагере.

Воздушные ванны проводятся в тени при температуре воздуха не ниже 18-19 градусов, форма одежды: трусы у мальчиков, трусы и майки без рукавов (купальники) у девочек.

Продолжительность первой процедуры для детей основной группы – 10 мин., для детей подготовительной и специальной групп – 5 минут, затем продолжительность процедуры ежедневно увеличивают на 10 минут для детей основной группы, на 5 минут – для детей подготовительной и специальной групп. Продолжительность процедуры доводится до 1-2 часов для детей основной группы, 30 минут – 1 часа – для детей подготовительной и специальной групп.

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом. Закаливание солнцем следует начинать при температуре в тени не ниже 18 градусов, без ветра, с 4-5 минут, через каждые два дня продолжительность солнечной ванны увеличивается на 2 минуты и доводится для детей 8-12 лет основной группы до 30-50 минут, для детей 13-14 лет основной группы - до 50-60 минут. Для детей подготовительной и специальной групп продолжительность солнечных ванн ограничивается и определяется врачом. В случае перерыва солнечные ванны следует начинать с последней дозировки. Закаливание водой следует начинать в первые дни пребывания в лагере с обтирания влажным полотенцем

до пояса после гигиенической утренней гимнастики. Температура воды при первом обтирании: для детей 8-12 лет – 33 градуса, для детей 13-14 лет – 30 градусов, через каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1-2 градуса, но не ниже 20 градусов для детей подготовительной и специальной групп и 15 градусов для детей основной группы.

Купание. Купание проводится 1 раз в день – в часы между завтраком и обедом. В жаркие дни детям основной группы разрешается повторное купание во второй половине дня, после 16 часов.

Не разрешается купание натошак, вскоре после еды. Начинать купание нужно в ясные, солнечные, безветренные дни при температуре воздуха не ниже 24 градусов и температуре воды не ниже 20 градусов; через одну неделю регулярного купания разрешается купание при температуре воздуха 18 градусов и температуре воды 16 градусов. Продолжительность купания в 1-й день купания 3-5 минут. Время пребывания в воде ежедневно увеличивается на 1-2 минуты и доводится: для детей 8-12 лет до 30-35 минут, для детей 13-14 лет до 35-40 минут.

Для детей подготовительной и специальной групп длительность купания определяется врачом.

Купание детей проводится в присутствии начальника лагеря или старшего пионерского вожатого, вожатых отрядов или воспитателей, врача или медицинской сестры и инструкторов по плаванию и физической культуре. На берегу необходимо иметь сумку первой помощи и спасательные принадлежности.

Одновременно разрешается пребывание в воде не более одной группы (10 детей).

Правила безопасности в процессе купания детей на открытых водоемах

При организации купания детей в открытых водоемах необходимо придерживаться следующих правил:

купание детей проводится под наблюдением врача, вожатых, воспитателей;

не умеющих плавать – выявить заранее и направить в группу по обучению плаванию;

до купания руководитель по плаванию проводит инструктаж по правилам поведения на воде;

руководитель по плаванию проводит купание только: 1) после проверки готовности пляжа; 2) при наличии медработника на территории пляжа; 3) получив разрешение начальника лагеря;

во время купания вожатые выполняют все требования врача и руководителя по плаванию.

Купание проводится в следующей последовательности:

1) воздушные ванны в тени, 2) купание, 3) обтирание, 4) солнечные ванны;

солнечные ванны дети принимают в головных уборах;

допускается одновременное купание нескольких отрядов при условии, не более 10 детей на одного взрослого;

при купании один вожатый находится у знаков ограждения в воде, другой наблюдает с суши;

входить в воду и выходить из нее дети должны только по заранее оговоренному сигналу;

перед входом и выходом из воды дети строятся и рассчитываются по порядку номеров;

запрещается купаться при отсутствии спасательного инвентаря;

запрещаются шалости, ложные сигналы о помощи, игры, связанные с захватом конечностей и нырянием;

на пляже должны быть тентовые навесы, а также создана дружина спасателей, оборудованы стенды о правилах проведения и по предупреждению несчастных случаев на воде.

Помимо всех требований, предъявляемых к процедуре купания, в обязательном порядке необходимо ознакомиться под роспись с инструкцией следующего содержания.

«Название организации»

Детский оздоровительный лагерь «Название лагеря»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
Ф.И.О.

« » _____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
Ф.И.О.

« » _____ г.

ИНСТРУКЦИЯ № ___ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ОТКРЫТОМ ВОДОЕМЕ

1. Общие требования

1.1. Начинать купание в открытом водоеме можно в солнечные и безветренные дни при температуре воды не ниже +20° С, воздуха – не ниже + 23° С; в дальнейшем после недели регулярного купания – при температуре воды не ниже +16° С для основной и +18° С для детей подготовительной группы.

1.2. Купание проводится ежедневно 1 раз в день, в жаркие дни разрешается повторное купание.

1.3. Занятие с детьми в открытом водоеме проводит инструктор по плаванию.

1.4. Занятие проводится под наблюдением врача, инструктора по физическому воспитанию, старшего воспитателя, воспитателей отрядов, работающих в лагере и прошедших инструктаж по охране труда.

1.5. Во время купания воспитатели выполняют все требования врача и плаврука.

1.6. Не умеющих плавать – выявить заранее и направить в группу по учебной плаванию. Инструктору по плаванию вести учет детей, не умеющих плавать.

1.7. До купания инструктор по плаванию проводит инструктаж по правилам поведения на воде.

1.8. Инструктор по плаванию проводит занятие (купание) только: 1) после проверки готовности пляжа, 2) наличия медработника с аптечкой первой медицинской помощи на пляже, 3) получив разрешение начальника лагеря.

1.9. Купание проводится в следующей последовательности:

1) воздушные ванны в тени; 2) купание, 3) обливание, 4) солнечные ванны.

1.10. Опасные факторы:

- возможность пореза ног об острые предметы (корни деревьев и т.д);

- возможные ушибы и травмы при падении на мокром и скользком месте;

- возможное переохлаждение тела;

- возможное утопление.

1.1.1. Общие меры безопасности.

- днище бассейна не должно иметь острых режущих или колющих элементов, могущих повредить ноги детей;

- место для купания должно быть ограничено сигнальными плавающими средствами (буйки, веревка с окрашенными пенопластовыми предметами и др.).

- на пляже должны быть теневые навесы, а также создана дружина спасателей, оборудованы стенды о правилах поведения и по предупреждению несчастных случаев на воде.

2. Требования безопасности перед проведением занятий

2.1. Осмотреть дно места для купания с целью выявления острых предметов, которые могут поранить ноги детей.

2.2. Дети должны пройти разогревающую разминку.

2.3. Солнечные ванны дети принимают в головных уборах.

2.4. Около водоема должен дежурить инструктор по плаванию или медработник, умеющий оказать первую помощь при утоплении.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Контролировать количество детей (не более 10 детей на одного взрослого) и их поведение на воде.

3.2. Контролировать время пребывания детей в воде (первый день 5-7 мин,

ежедневно увеличивается и может достигать 25-30 мин.), не допускать переохлаждения.

3.3. Запрещать детям при нырянии оставаться долго под водой.

3.4. Контролировать поведение детей около водоема. Не допускать шалостей, ложные сигналы о помощи, игры связанные с захватом конечностей и нырянием.

3.5. При купании один воспитатель находится у знаков ограждения в воде, другой наблюдает с суши.

3.6. Входить в воду и выходить из нее дети должны только по заранее оговоренному сигналу.

3.7. Перед входом и выходом из воды дети строятся и рассчитываются по порядку номеров.

3.8. Запрещается купаться при отсутствии спасательного инвентаря.

4. Действия при несчастном случае

4.1. При травмировании или утоплении оказать первую помощь пострадавшему в соответствии с характером травмы или видом несчастного случая.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обеспечить просушку волос на головах детей и их одевание. Проверить по списку наличие всех воспитанников лагеря.

Составил начальник лагеря

(Ф. И. О.) « _____ » 20__ г. С инструкцией ознакомлены (Ф. И. О.)
« _____ » 20__ г.

3.3 Обучение плаванию

Занятия по обучению плаванию проводятся как обязательные мероприятия с 10 до 14 часов и с 17 до 19 часов, то есть в часы, отведенные для оздоровительных мероприятий, а также во время купания для не умеющих плавать. Занятия проводятся как в воде (практическое обучение), так и на суше (разучивание подготовительных упражнений). В группе, не умеющих плавать, одновременно должно заниматься 10-15 человек. Проводить занятия следует с детьми до 9 лет при температуре воды не ниже 21 градуса, 10 лет и старше – не ниже 18 градусов. Продолжительность пребывания детей в воде во время занятия не должна превышать 10 минут. Длительность урока постепенно увеличивается для детей 7-10 лет до 30 минут, для детей 11 лет и старше – до 45 минут. В каждую смену проводится 15-20 занятий, в течение которых дети должны научиться плавать и находиться под систематическим медицинским контролем. На время уроков по обучению плаванию детей освобождают от других видов занятий. Для умеющих плавать организуются специальные занятия.

Занятия по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, совместно с вожатыми, воспитателями.

На занятиях обязательно присутствие медицинского работника лагеря. Во время занятий должны строго соблюдаться все правила безопасности, обеспечиваться высокая организованность и дисциплина занимающихся.

Занятия по плаванию проводятся недалеко от лагеря в водоемах с чистой водой, по возможности с плотным, постепенно понижающимся дном, очищенным от предметов, которые могут стать причиной травм.

При подборе места для проведения занятий по плаванию надо тщательно измерить глубину водоема. Глубина воды для школьников до 13 лет не должна превышать 90 см, для более старших 100 см.

Участок купания необходимо оборудовать расположенными перпендикулярно к берегу мостками на сваях шириной до 1 м. Расстояние между мостками - 25 см, высота - 15-30 см над поверхностью воды. На мостках устанавливаются тумбочки и щиты для поворотов. Во избежание травм глубина воды перед стартовыми тумбочками должна быть не менее 2 м. Между мостками на поверхности воды натягиваются веревки с поплавками или жерди, разграничивающие дорожки для плавания. Ширина дорожки - 2,5 м. Наиболее благоприятные условия для обучения плаванию - в наливном бассейне. Температура воды в нем должна быть, как правило, на несколько градусов выше, чем в открытом водоеме. Бассейн, где позволяют условия, можно наполнять теплой водой от теплоцентрали, котельной и т. д.

Для обучения плаванию необходимо иметь 20-25 пенопластовых досок длиной 90-100 и шириной 25-40 см. Для проведения игр нужны ватерпольные мячи или обыкновенные надувные резиновые камеры.

В целях предупреждения несчастных случаев во время занятий по плаванию необходимо поддерживать строгую дисциплину, не допускать шалостей в воде, не разрешать, детям уход до окончания занятий. Занимаются ребята попарно.

Рядом с местом проведения занятий по плаванию должны находиться в готовности два спасательных круга и другие спасательные принадлежности, сумка первой помощи, «конец Александра».

Десять занятий по обучению плаванию

Занятие 1

На суше. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений:

1. Шаг на месте, ходьба, бег, наклоны вперед, назад, в стороны, приседания и др. Продолжительность – до 5 мин.

2. Сесть, упереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Движения ногами, как при плавании кролем. Не поднимать их высоко над землей. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра. Расстояние между стопами 30-40 см продолжительность 1-2 мин.

3. Стать спиной к стене, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, прижаться спиной, головой и руками к стене и напрячь мышцы туловища, рук и ног, затем расслабиться (упражнение дает представление о положении тела во время скольжения, учит держать тело при плавании напряженным). Повторить «напряжение» 5-6 раз по 3-4 с.

4. Принять основную стойку, согнуть руки в локтях, кисти к плечам, круги плечами вперед и назад, сначала одновременные, затем попеременные – не менее 20 раз.

5. Основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые вращения вперед и назад («мельница»). Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые. Положение рук в любой момент движения прямо противоположно. Это – основное упражнение, подводящее к освоению движений руками при плавании кролем на груди и на спине, его нужно научиться делать особенно хорошо. Продолжительность – до 2 мин.

6. В положении стоя расставить ноги на ширину плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Из этого положения выполнять движения руками, как при плавании кролем, не менее 2 мин.

7. Упражнение 6, но выполнять его с резиновыми амортизаторами, которые прикрепляются к дереву или другому предмету. Работа с преодолением небольшого сопротивления на суше помогает быстрее освоить гребковые движения в воде. Продолжительность – до 5 мин.

8. Упражнение 7, но с остановкой руки в трех положениях, соответствующих началу, середине и концу гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 с максимально напрячь мышцы всей руки и плеча.

В воде. Выполнить следующие упражнения:

1. Ходьба, прыжки, бег в воде, держась за руки, сначала в паре, затем самостоятельно. Выполнять 3-5 мин.

2. Принять устойчивое положение на дне и делать движение обеими руками вправо - влево, вперед – назад, напряженными и расслабленными, опираясь ладонью о воду. Обратить внимание занимающихся на то, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду. Выполнять 1 мин.

3. В положении стоя сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать

себе в лицо водой («умывание»). Дети младшего возраста задержку дыхания на вдохе должны освоить на берегу. Выполнить 5-6 раз.

4. В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Выполнить 5-6 раз.

5. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («кто выше выпрыгнет из воды»).

6. «Кто дольше продержит лицо в воде». Повторить 5-6 раз.

7. Пробежать в воде 4-5 м, помогая себе гребками рук («кто быстрее пробежит намеченное расстояние»).

8. Стоя на дне напротив друг друга и держась за руки, отвести назад одну ногу, «замахнуться» и «ударить» подъемом стопы по воде; то же другой ногой («футбол»).

Методические указания. Задача первых занятий – приучить новичка к воде, научить его без страха входить в воду, плескаться, прыгать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши. Вначале вода, попадающая в нос, глаза, рот, доставляет немало неприятных ощущений. Постепенно (через 2-3 занятия) обучаемый научится закрывать рот и глаза, не будет тереть глаза руками. Умение свободно вести себя в воде приходит постепенно, у одного быстрее, у другого медленнее – не нужно торопиться и форсировать этот процесс. Как правило, дети школьного возраста быстрее осваиваются с водой, чем дошкольники. На первом занятии надо взять новичка за руку и самому войти с ним в воду. Ребенка 5-6 лет лучше взять на руки и не мешать ему, держаться за ваши плечи или шею (пока он сам не откажется от помощи).

Все упражнения на первом занятии следует выполнять в парах – дети держатся за ваши руки или руки друг друга. Для упражнений «умывание» и опускание лица в воду можно использовать «таз», роль которого выполняет пластмассовый круг.

Занятие 2

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений (см. упражнения на суше в занятии 1). Обратить внимание на скольжение и движение ног, как при плавании кролем.

В воде. Выполнить следующие упражнения:

1. Сесть на край берега или плота, опустить ноги в воду.

Под команду и счет старшего делать движения ногами, как при плавании кролем. Продолжительность – 2 мин.

2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук, прыжки из воды и погружения в нее. Продолжительность – 2 мин.

3. Упражнения «умывание», опускание лица в воду, «полоскание белья», «футбол», которые выполнялись на первом занятии.

4. Стоя на месте, подбородок у поверхности воды; руки упираются в колени – погружаться с головой в воду. Сделать вдох через рот, закрыть его, задержать дыхание и присесть, опустившись на воду. Не выпускать воздух, быстро не выскакать из воды, дать задание сосчитать в уме до 5-10, после чего выпрямиться.

5. Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени – выдох в воду: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) то же, опустив рот в воду; в) побрызгать себе в лицо водой («умывание»), делая в этот момент выдох. Повторить 5-6 раз.

6. Упереться руками в дно или взяться за руки старшего, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По команде старшего делать поочередные движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполняются до 2 мин в быстром темпе, что не позволяет широко разводить ноги и сгибать колени.

7. Упражнение 6, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде, колени не сгибать и не поднимать их выше уровня воды. При правильном выполнении упражнения от движения стоп должен быть фонтанчик.

8. Стать лицом к берегу, упереться руками в дно, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать в уме до 5-10. Повторить это упражнение несколько раз.

9. По сигналу сделать вдох и присесть, опустившись под воду («кто быстрее спрячется»), повторить 3-4 раза.

10. Сделать вдох, опустить лицо в воду или погрузиться в нее с головой и через приоткрытый рот выполнить продолжительный (непрерывный) выдох в воду («у кого больше пузырей»). Повторить 5-6 раз.

Методические указания. Каждое занятие нужно начинать с выполнения серии знакомых уже движений и упражнений, которые должны проводиться в быстром темпе, чтобы дети сразу согрелись в воде.

Упражнения, выполняемые на месте, надо чередовать с упражнениями, выполняемыми в движении; упражнения с задержкой дыхания на вдохе – с упражнениями на освоение выдоха в воду. По такому принципу подобраны упражнения в каждом из 10 приводимых занятий, поэтому менять последовательность выполнения упражнений, особенно при изучении нового, нежелательно. Освоение каждого упражнения подготавливает к изучению последующего. Основная задача второго занятия, как и первого, освоение с водой.

Выполняя упражнения для освоения с водой, дети учатся без страха погружаться с головой в воду, всплывать и лежать на воде, открывать глаза в воде, делать выдох в воду и, наконец, скользить по поверхности

воды. Все упражнения для освоения с водой обязательно выполняются на задержке дыхания на вдохе, что увеличивает плавучесть новичка и помогает ему скорее почувствовать состояние невесомости.

Особенно хорошо следует выполнять упражнение 8, так как оно приводит к освоению скольжения. Если у новичка не сразу получается какое-либо упражнение, не нужно сосредоточивать на этом внимание, тем более говорить: «Вот видишь, какой ты невнимательный!». Подобные замечания не приносят пользы. Они вызывают у ребенка отрицательные эмоции, развивая неуверенность в своих силах.

Занятие всегда заканчивайте выполнением любимых упражнений (это укрепляет желание продолжать занятия плаванием) и играми и развлечениями.

Занятие 3

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений. Ознакомить с упражнениями «поплавок»: сделав вдох, присесть, принять положение плотной группировки и, обхватив руками колени, опустить к ним лицо.

В воде. В качестве разминки выполнить серию разогревающих движений и упражнений, разученных в предыдущих занятиях: ходьба, бег, прыжки, погружения, «полоскание белья», «футбол» и др. Затем проделать упражнения:

1. Сделав вдох, присесть под воду, плотно обхватить руками голени, опустить к ним лицо. В этом положении плотной группировки всплыть на поверхность воды («поплавок»). Повторить несколько раз.

2. Стать лицом к берегу на расстоянии 2-3, а затем и более шагов, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделав вдох, задержать дыхание, присесть и, чуть-чуть оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду – скольжение на груди. Повторить 5-6 раз.

3. Стать спиной к берегу, руки прижать к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину – скольжение на спине. Поднять, выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться. Выполнить 5-6 раз.

Обратить внимание занимающихся на то, что устойчивому положению на спине помогают легкие движения кистями рук около туловища (ладони направлены вниз).

4. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, с опорой руками о дно или с поддержкой партнера. Продолжительность – 2 мин.

5. Упражнение 4, но выполняемое в положении на спине.

6. Выдохи в воду 5-10 раз. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным (приблизительно раза в три длиннее вдоха). Лучший

показатель правильного выдоха в воду – изобилие пузырей на поверхности воды.

7. Погрузиться в воду. Сосчитав в уме до 20-25, закончить упражнение.

8. Стоя в парах, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами. Сосчитав пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под водой, закончить упражнение.

9. Стать лицом к берегу, опереться руками в дно, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки. Сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать в уме до 10-15. Повторить 45 раз.

10. Игры «кто быстрее спрячется», «у кого больше пузырей», «кто выше» и др.

Методические указания. Основными упражнениями этого занятия являются скольжение и «поплавок». Практически плавание начинается с момента, когда ребенок оторвал ноги от дна и почувствовал, что он может держаться на поверхности воды, не делая при этом никаких движений.

Одни дети осваивают раньше «поплавок», а затем скольжение, другие наоборот. Последовательность здесь не имеет значения. Когда скольжение будет освоено, надо на каждом занятии включать его в игры («торпеды», «кто дальше проскользит» и др.).

Во время скольжения туловище, руки и ноги следует держать напряженными и тянуться вперед по направлению движения. Вначале лучше получается скольжение на груди, чем на спине, хотя дети, как отмечалось выше, обычно быстрее осваивают плавание на спине. При выполнении скольжения на спине руки сначала рекомендуется держать вдоль тела. Затем, когда будет освоено правильное положение и занимающийся будет лежать, а не сидеть на воде, руки при скольжении должны быть вытянуты за головой, как при скольжении на груди.

Упражнения, выполняемые на месте, нужно чередовать с упражнениями, выполняемыми в движении, а упражнения на задержке дыхания – с выдохами в воду.

Внимательно следите за тем, чтобы задание не надоело детям и не утомило их. Если теряется интерес к его выполнению, надо сменить задание. Помните, что лучший способ оживить занятия внести в них элемент соревнования («кто лучше», «кто выше»).

Занятие 4

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений. Особое внимание обратить на скольжение и движения ног и рук, как при плавании кролем.

В воде. В качестве разминки выполнить в быстром темпе серию знакомых упражнений, затем следующие упражнения:

1. «Поплавок». Повторить 4-5 раз.
2. Скольжение на груди. Прodelать 5-6 раз.
3. Скольжение на спине. Выполнить 5-6 раз.
4. Движения ног, как при плавании кролем на груди, с опорой на месте. Выполнять 2 мин.
5. Движения ног, как при плавании кролем на спине, с опорой на месте. Продолжительность – 2 мин.
6. Выдохи в воду до 10-15 раз.
7. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках. Продолжительность – до 3 мин.
8. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках. Продолжительность – до 3 мин.
9. Скольжение на спине с движениями ног кролем, руки вдоль тела. Повторить 6-8 раз.
10. Скольжение на груди с движениями ног кролем. Выполнить 6-8 раз.
11. Войти в воду по грудь или плечи. Руками, согнутыми в локтях, делать поочередно частые гребки сверху вниз перед грудью (кисти рук напряжены, пальцы сжаты, ладони опираются о воду, как о плотный предмет), ноги чуть-чуть оторваны от дна. С каждой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 3-4 раза.
12. Погрузиться под воду («водолазы») и достать со дна специально брошенные туда яркие предметы. Повторить 3-4 раза.
13. Сделать «поплавок», медленно распрямиться, вытянуть руки и ноги и принять положение «стрелы», затем развести ноги и руки в стороны. Выполнить 2-3 раза.
14. Игры «хоровод», «мяч по кругу»: играющие стоят в кругу и перебрасывают мяч друг другу.

Методические указания. Программа данного занятия повторяет занятие 3. Дети тренируются в выполнении скольжений без движений и с движениями ног, как при плавании кролем. На этом и последующих занятиях все упражнения, выполняемые на груди, чередуются с упражнениями, выполняемыми на суше. Большое место отводится в этом занятии также изучению движений ног кролем (на месте с опорой, с доской, в скольжении). Несмотря на то что движения ног были предварительно хорошо изучены, продолжайте напоминать, что ноги должны быть прямыми, носки оттянутыми, как у балерины. Специальный комплекс упражнений, выполняемых на суше, надо обязательно делать дома во время утренней зарядки, а также перед занятиями в воде.

Занятие 5

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений, обратив внимание на скольжение и движения рук и ног, как в кроле, выдох с поворотом головы на вдох, после этого проделать такое упражнение: поставить ноги на ширину плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть лицо вниз («в воду») и сделать выдох, который должен быть непрерывным, продолжительным и выполняться через рот. Продолжительность до 2 мин.

В воде. Выполнить следующие упражнения:

1. Сесть на край берега или плота, опустить ноги в воду. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем. Продолжительность – 2 мин.

2. Сесть на край берега или плота, поднять руки вверх и соединить кисти, голова между руками. Из этого положения низко наклониться к воде так, чтобы грудью лечь на бедра, и упасть в воду. При выполнении этого упражнения ведущий занятия должен обязательно находиться в воде. Выполнить упражнение 4-5 раз.

3. Скольжение на груди и на спине. Повторить 10-12 раз.

4. Движения ног, как при плавании кролем на груди и спине, с опорой на месте. Продолжительность – 5 раз.

5. Выдохи в воду до 10-15 раз.

6. Скольжение на груди и спине с движением ног, как при плавании кролем. Повторить 10-12 раз.

7. Ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, лицо щекой лежит на воде. Делать выдохи в воду с поворотом головы на вдох: открыть рот, выполнить вдох, опустить лицо в воду, сделать выдох. Повторить не менее 10-15 раз.

8. Упражнение 11 из предыдущего занятия.

9. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской. Продолжительность – 5 мин.

10. Поставить ноги на ширину плеч, опустить плечи и подбородок на воду, одна рука находится впереди, другая – сзади у бедра. В этом положении делать круги руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, не раскачивать туловище, руки держать прямыми, грести под живот, делая гребок до бедра (гребок должен быть, как можно длиннее). Не торопиться. Продолжительность – 2 мин.

11. Скольжение на груди и спине с движением рук, как при плавании кролем. Выполнить 10-12 раз.

12. Попытки плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений, на задержке дыхания. Повторить 8-10 раз.

13. Игры «водолазы», «морской бой», «торпеды», «кто больше проплывет», «кто дольше продержится на воде» и др.

Методические указания. Теперь, когда дети научились скользить и лежать на воде, выполнять движения ногами и руками, как при плавании кролем, им нужно в каждом занятии меньше стоять, ходить и больше плавать.

Типичная ошибка при выполнении новичками движений ног и рук кролем – излишнее сгибание в коленном и локтевом суставах. Поэтому при выполнении этих упражнений на суше и в воде надо все время напоминать детям, что ноги и руки должны быть напряженными и прямыми («как палки»). Естественно, при выполнении гребка в воде трудно держать их совершенно выпрямленными – они сгибаются, встречая сопротивление воды. Если на суше дети научились выполнять упражнения, не сгибая руки и ноги, то в воде они будут сгибаться настолько, насколько это требуется для выполнения эффективного гребка.

Занятие 6

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений и добавить следующие упражнения:

1. Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем: ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться в колено, другая – в положении у бедра («конец гребка»). Повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра, и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок: в положении у бедра. Повторить до 15-20 раз каждой рукой.

2. Согласование дыхания с движениями рук, как при плавании кролем: ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая – сзади у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движения руки с одновременным выдохом, руки не сгибать. Не торопиться. Выполнить 15-20 раз.

Эти два упражнения можно считать ключевыми для овладения техникой плавания кролем на груди. Выполнение упражнений на согласование движений рук с поворотом головы следует довести до автоматизма (сначала на суше, потом в воде), так как именно освоение дыхания является препятствием для быстрого овладения кролем.

Необходимо внимательно следить за тем, чтобы вдох обязательно совпадал с концом гребка и выполнялся в тот момент, когда рука нахо-

дится у бедра. Вначале для лучшего запоминания можно останавливать руку у бедра в момент вдоха, давая указание в конце гребка коснуться бедра рукой и задержать ее в этом положении.

В воде. Прodelать следующие упражнения:

1. Сесть на край берега или плота и из этого положения сделать спад в воду. Повторить 3-4 раза.

2. Принять положение плотной группировки (как при выполнении «поплавка»), пальцами ног зацепиться за край плота, руки поднять вверх, кисти соединить, голова между руками. Из этого положения сделать спад в воду. Выполнить 3-4 раза,

3. Скольжение на груди и на спине – до 10 раз.

4. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте. Продолжительность – 5 мин.

5. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Повторить 20 раз.

6. Выдохи в воду с движением одной руки, как в кроле: ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, плечи касаются поверхности воды, одной рукой упереться в колено, или вытянуть ее вперед, или взяться за бортик, другая в положении у бедра («конец гребка»). Опустить голову щекой на воду и посмотреть на руку, оставшуюся у бедра. В этом положении сделать вдох, повернуть лицо в воду и выполнить выдох одновременно с движением одной руки. Продолжительность – 2 мин.

7. Согласование движений рук, как при плавании кролем, с дыханием, ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, плечи касаются поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая – назад (у бедра). Положить голову щекой на воду и посмотреть на руку, оставшуюся сзади. Сделать вдох, повернуть лицо в воду и выполнить выдох с одновременным движением рук. Продолжительность упражнения – не менее 2 мин.

8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук, как при плавании кролем. Повторить не менее 10-12 раз.

9. Плавание кролем 3 мин. при помощи движений ног, с доской.

10. Плавание кролем 3 мин. на спине при помощи движений ног.

11. Войти в воду по грудь. Руками, согнутыми в локтях, поочередно делать частые гребки перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди. Выполнить 3-5 раз.

12. Проплыть самостоятельно возможно большее расстояние любым способом: на груди, на спине или комбинируя эти два способа. Сделать 5-6 попыток.

13. Игры и развлечения: «салочки», «качели», «хоровод», «фонтан» и др.

Методические указания. Не настаивайте, чтобы дети плавали обязательно кролем на груди или кролем на спине. Пусть плавают, как им хочется. Поощряйте их попытки плавания на спине при помощи движений ног с небольшими поддерживающими гребками кистей рук около бедер.

В этом и последующих занятиях рекомендуется сочетать плавание кролем на задержке дыхания (помогает быстрее освоить согласование движений, почувствовать непрерывные круговые движения плечами и руками) с плаванием с полной координацией. Для постановки дыхания при плавании кролем основным упражнением является сочетание движений одной и обеих рук с дыханием. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на правильное исходное положение. Чтобы дети лучше запомнили это положение, следует сказать им: «В конце гребка рукой нужно дотронуться ею до бедра, остановить ее, в этот момент повернуть голову и сделать вдох». Он должен согласовываться с движением руки и всегда выполняться только во время конца гребка.

Занятие 7

На суше. Выполнить программу предыдущего занятия.

В воде. Прodelать такие упражнения:

1. Соскок в воду вниз ногами: стать на край плота, зацепиться пальцами ног за край, прижать руки к телу, смотреть вперед. Одну ногу приподнять над водой, другую присоединить к ней и соскочить в воду. Сразу после погружения согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны. Повторить 3-4 раза.

2. Упражнение 1, но прыгнуть в воду, оттолкнувшись обеими ногами. Повторить 3-4 раза.

3. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, стараясь проплыть как можно дальше. Туловище и руки должны быть напряжены.

4. Выдохи в воду с движением одной руки, как при плавании кролем. Каждой рукой не менее 15-20 раз.

5. В положении стоя на дне согласование движений рук, как при плавании кролем, с дыханием. Выполнять не более 2 мин.

6. Попытки плавать кролем на груди с полной координацией, с поворотом головы на вдох. Повторить 8-10 раз.

7. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Сделать 4-6 попыток.

8. Плавание до 5 мин. кролем на груди с полной координацией.

9. Плавание до 3 мин. кролем на груди с доской при помощи движений ног.

10. Плавание до 3 мин. кролем на спине при помощи движений ног.
11. Плавание до 5 мин. кролем на спине.
12. Плавание до 5 мин. кролем на груди, чередуя плавание с полной координацией и плавание на задержке дыхания.
13. Прыжки в воду, игры и развлечения в воде.

Методические указания. На этом и последующих занятиях продолжается изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.

Надо добиваться непрерывной безостановочной работы руками при плавании кролем на спине, жесткого, напряженного положения туловища и легких ритмичных движений ногами. Чтобы не сидеть, а лежать на воде при плавании на спине, следует выше поднять живот к поверхности воды. Делая гребок, не опускать руку глубоко в воду; продолжать его до бедра и вынимать руку из воды у бедра; не сгибать чрезмерно ноги в коленях (колени не должны выходить из воды). Во время работы ногами активно разгибать их в коленях, чтобы на поверхности воды оставался пенный след.

Занятие 8

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений. Обратит внимание на упражнения для согласования движений рук и дыхания при плавании кролем.

В воде. Прodelать следующие упражнения:

1. Спад в воду из положения согнувшись. Стать на плот, зацепившись пальцами за его край. Поднять вверх прямые руки, соединить кисти, голова между руками. Согнуться вперед и медленно наклониться к воде, как бы потянуться вниз руками и, потеряв равновесие, войти в воду. Ноги держать прямыми, не сгибать в коленях. Повторить 4-5 раз.

2. Плавание до 3 мин. кролем с доской при помощи движений ног.

3. Плавание до 5 мин. кролем на спине.

4. Плавание до 3 мин. на спине при помощи движений ног.

5. Выдохи в воду с движением одной руки, как при плавании кролем. Повторить до 20 раз каждой рукой.

6. Стоя на дне, согласование движений рук кролем с дыханием.

7. Плавание кролем на груди с полной координацией, чередуя его с плаванием на задержке дыхания. Сделать 10-12 попыток.

8. Проплыть возможно большее расстояние вдоль берега любым способом с полной координацией, при помощи движений ног или чередуя то и другое («кто дальше проплывет»).

9. Лежать на спине, поворачиваться на грудь или на бок, плавать и

опять лежать на спине, делая небольшие гребки рук около бедер («кто дольше продержится на воде»).

10. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.

11. Игры и развлечения в воде, прыжки в воду.

Методические указания. Для того чтобы увеличить или уменьшить нагрузку, получаемую в занятии, нужно знать направленность воздействия основных упражнений. Так, плавание на груди с доской при помощи движений ног или плавание на спине при помощи движений ног – наиболее простое, легкое упражнение. Значительно сложнее плавание кролем на спине с полной координацией. Но оно легче, чем плавание кролем на груди.

Плавание на задержке дыхания помогает лучше сосредоточиться на правильном согласовании движений, тогда как при плавании кролем с дыханием все внимание обычно бывает сконцентрировано на вдохе. Чередование плавания на задержке дыхания и плавания с полной координацией помогает занимающимся сохранить ощущение устойчивости, ритма, скорости, возникающее при плавании на задержке дыхания.

Занятие 9

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений.

В воде. Выполнить такие упражнения:

1. Спад в воду из положения согнувшись. Повторить 3-4 раза.
2. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
3. Стоя на дне, согласование движений рук кролем с дыханием. Продолжительность – до 2 мин.
4. Плавание кролем на груди, чередуя плавание с полной координацией и плавание на задержке дыхания. Выполнить 10-12 раз.
5. Плавание до 3 мин. кролем с доской при помощи движений ног.
6. Плавание до 5 мин. кролем на груди.
7. Плавание до 3 мин. кролем на спине при помощи движений ног.
8. Плавание до 5 мин. кролем на спине.
9. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
10. Кто дольше продержится на воде пользуясь различными поддерживающими средствами.
11. Игры, развлечения и прыжки в воду.

Методические указания. Задачей этого занятия является совершенствование в технике плавания, устранение ошибок и увеличение проплываемых расстояний. Дети уже научились держаться на воде, прыгать в воду и нырять. Теперь за ними нужно следить чтобы они не заплывали на глубокое место и т. д.), рассказать им о коварном характере воды.

Занятие 10

На суше. Повторить освоенный комплекс упражнений.

В воде. Прodelать следующие упражнения:

1. Прыжком войти в воду и проплыть возможно большее расстояние любым способом.

2. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания. Добиваться непрерывных круговых движений плечами и руками. Выполнять не более 10 раз.

3. На месте и в передвижении по дну выполнять движения руками, как при плавании кролем, в сочетании с дыханием. Повторить не более 20 раз.

4. Плавание кролем в сочетании с дыханием через несколько гребков. Выполнять до 5 раз. То же на спине.

5. Плавание до 3 мин. на спине при помощи движений ног.

6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.

7. Плавание кролем с доской 25 м при помощи движений ног.

8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.

9. «Кто дольше продержится на воде, пользуясь различными поддерживающими средствами».

10. «Кто дольше продержится на воде».

11. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Методические указания. Если позволяют условия, занятия плаванием можно продолжать и дальше. Основной задачей последующих занятий будет устранение недостатков в технике плавания и увеличение проплываемых расстояний. Программой могут быть 8-е, 9-е и 10-е занятия, которые можно чередовать между собой.

3.4 Подвижные игры, эстафеты

Игра заслуживает большого уважения за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В играх, проводимых в лагере, воспитываются нормы общественного поведения, ибо она требует дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим.

В организации подвижных игр с детьми различного возраста имеются свои методические особенности.

Дети возрастной группы 9-7 лет, как правило, отдают предпочтение играм, связанным с бегом, прыжками, метанием и другими естественными движениями. Их организм еще не окреп. В подвижных играх девочек и мальчиков этого возраста почти отсутствуют различия. К концу этой возрастной ступени детей начинают интересовать игры,

требующие развития довольно сложных двигательных движений, в частности умения владеть мячом, например: «Не давай мяч ведущему», «Передал – садись» и другие игры.

У детей возрастной группы 10—13 лет в значительно большей степени развиты волевые качества: самостоятельность, решительность, настойчивость. Они способны дать правильную оценку предъявляемым к ним требованиям, но не всегда разбираются в том, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность.

При составлении комплексов игр, включаемых в занятия, необходимо учитывать некоторую неустойчивость физического развития, характеризующуюся значительным ускорением темпов роста организма.

По характеру нагрузка для детей 10—13 лет может быть более разнообразна. Можно шире использовать игры с бегом и прыжками, с передачей и ловлей мяча, с метанием на дальность и в цель. Становятся доступными игры, связанные с более продолжительными силовыми напряжениями. Для игр, используемых в данной возрастной группе характерен широкий диапазон различных движений.

В возрасте 14-15 лет продолжается развитие организма. Сердечно-сосудистая система у подростков хорошо приспособляется к играм с высокой двигательной активностью. Значительное место следует отводить, требующим проявления ловкости, скоростно-силовым качествам. Главное содержание игр — прыжки, действия с мячом, лазание, метание в цель, перетягивание, разновидности единоборств и др.

В основе подвижных игр и эстафет лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры укрепляют мышцы, улучшают обмен веществ, а в сочетании с корригирующей гимнастикой вырабатывают хорошую осанку. Правильно организованный активный отдых на основе игр и эстафет снимает утомление и повышает работоспособность детей.

Наибольший эффект приносят подвижные игры, когда они проводятся в виде комплексных соревнований. Вспомним известные смотрь-конкурсы, ставшие всесоюзными детскими спортивными играми под названием «Старты надежд», и, конечно, соревнования по комплексам подвижных игр «Спортландия». Очень популярными в оздоровительных лагерях и довольно простыми в организации являются игры с туристической направленностью под названием «Зарница».

Повсеместное проведение таких соревнований, регулярный показ их по телевидению способствовали тому, что в последние годы в Беларуси значительно повысилась роль подвижной игры в воспитательной ра-

боте с детьми. Ее широко используют в оздоровительных лагерях, на уроках физической культуры, в группах продленного дня, на занятиях с юными спортсменами, в организации активного отдыха населения.

Основу содержания соревнований «Спортландии» составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными задачами. Основные средства соревнований - подвижные игры и элементы спортивных игр, упражнения основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики, спортивных единоборств и других видов спорта. Нередко включают конкурсы с элементами трудовых действий, а также военно-прикладного характера.

Наиболее характерными движениями, действиями в соревнованиях, являются следующие: бег - наперегонки, с увертыванием, на скорость с преодолением препятствий, в сочетании с прыжками, резким торможением, выполнением дополнительных заданий; метание в цель, на дальность и по движущейся цели; подлезание и переползание; прыжки на месте и в движении, через статичное и движущееся препятствие; перетягивание и переталкивание, сопротивление силой, переноска тяжестей; передвижение по узкой опоре; ориентирование в пространстве и времени, в том числе и с закрытыми глазами; ловля и передача мяча, разновидности ведения мяча руками и ногами, различные действия с мячом, скакалкой, обручем и другими предметами, спортивными снарядами и приспособлениями.

В соревнованиях часто используют задания, выполняемые двумя или несколькими участниками одновременно: бег в паре, одновременные прыжки, переноска партнера, групповые перетягивания и переталкивания, а также катание на велосипедах, самокатах, импровизированных лыжах.

На празднике открытия лагеря организуются массовые игры, простейшие состязания на ловкость, быстроту в форме аттракционов.

На празднике закрытия лагеря показывают заранее подготовленные выступления: вольные упражнения, пирамиды. Проводятся соревнования по легкой атлетике, финальные встречи по спортивным играм, массовые подвижные игры. День физкультурника в лагере рекомендуется отмечать проведением массовых, праздничных мероприятий. К этому дню приурочивается показ достижений отрядов, проведение игр, викторин.

Игры, эстафеты

(для детей младшего школьного возраста)

1. «Лошадь». Ходить по кругу, подражая лошади. Шагом, рысью, галопом.

2. «Самолет». Дети, стоя гуськом, с вытянутыми руками бегут вслед за руководителем (или ведущим), который подражает различным поворотам самолета. Дети повторяют его движения.

3. «Кузнец». Дети подражают движению кузнеца, когда он с силой ударяет по наковальне (размашистые движения руками с выпрямлением и сгибанием корпуса вперед-вниз).

4. «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, и не только тот, кто изображает паровоз. Поезд может двигаться только после гудка. Для повышения интереса можно образовать два поезда.

5. «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 оваций).

6. «Змея». Играющие (10-15 человек) становятся в одну колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящему. Первый в колонне – голова, последний – хвост. По сигналу руководителя голова пытается поймать свой хвост. Делая зигзаги, повороты, она подбирается к хвосту, т. е. к последнему игроку колонны. Пойманный, идет на место головы. Игра продолжается не более 2-3 мин.

7. «Пустое место». Играющие дети, становятся в круг. Водящий бежит за кругом, ударяет ладонью по плечу кого-либо из играющих и продолжает бежать в прежнем направлении, а тот, кого он ударил, бежит в противоположном направлении. Задача для этих двух играющих скорее обегать круг и занять в нем свободное место. Опоздавший, становится водящим.

Игры, эстафеты

(для детей среднего школьного возраста)

1. «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 разбива-

ются 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 команды 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».

2. «Волк и ягненок». Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний – ягненка. Назначенный руководителем игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди пастуха. По сигналу руководителя волк пытается схватить ягненка. Пастух, вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. Остальные участники увертываются в наименее угрожаемую сторону. Если волк ловит ягненка, игра начинается сначала, но волк, ягненок и пастух заменяются другими игроками.

3. «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.

4. «Подсекалка». Отряд делится на две-три группы, которые строятся в колонну по одному на расстоянии 2-3 м одна от другой. На земле чертится линия, на которой становятся направляющие групп. В каждой группе должно быть равное количество играющих. Первый и второй игроки отделяются от групп, берутся за концы веревки (можно использовать гимнастическую палку). По сигналу преподавателя они проходят (пробегают) вдоль колонны, заставляя всех игроков подсакивать на месте во избежание подсекания их. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй возвращается к началу и с третьим игроком продолжает игру тем же способом. Если при задевании веревка (палка) вырывается из рук водящих, то продолжать подсекание можно только в

том случае, когда концы веревки или палки будут у обоих подсекальщиков. Игра продолжается до тех пор, пока первый и второй игроки не окажутся во главе колонны.

5. «Подсекалка в кругу». Игроки образуют круг в один ряд, стоя лицом к центру. Руководитель (или назначенный игрок) становится в центре круга. В его руке веревка длиной 2-4 м с привязанным к ней мешочком с песком. Он дает ей горизонтальное вращательное движение с таким расчетом, чтобы мешочек достигал высоты икр играющих (рекомендуется при этом не кружиться вместе с веревкой, а передавать ее из руки в руку перед собой и за спиной). Ребята, стараясь избежать соприкосновения с веревкой, перескакивают через нее. Игрок, зацепивший веревку, занимает место водящего или в конце игры «наказывается» блиц выступлением (пляска, стихотворение, пение и пр.). Игра продолжается 2-4 мин. или сколько позволяет время, отпущенное на зарядку.

6. «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 мин.

7. «Эстафета с обеганиями». 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, обегают 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 малый 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 мин.

Игры, эстафеты

(для ребят старшего школьного возраста)

1. «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 по парам и встают лицом друг к другу на линии круга. Таким образом, к центру круга игроки одной команды

стоят лицом, другой – спиной. По сигналу руководителя игроки, обращенные спиной к центру, стараются затянуть соперников в круг. Через 5-10 сек. 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.

2. «Бег с ношей» (девочки не участвуют).

Отряд делится на равноценные пары (по весу и подготовленности). 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 очередности прихода на финиш занимает соответствующее место. Игра продолжается 2-4 мин.

3. «Тяни-голкой». Игра похожа на предыдущую. Игроки так же передвигаются, но положение их относительно друг друга иное. Игроки держатся руками над головой. Везущий, несколько наклонившись вперед, несет наездника, лежащего спиной на его спине.

4. «Чехарда» (девочки не участвуют). 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 вперед-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 мин.

5. «Круговая эстафета». На земле очерчивают круг диаметром до 40 м. Сделать это можно при помощи веревки (шпагата) и двух палок, привязанных к концам веревки. Одну палку втыкают в землю на середине футбольного поля или поляны, другой, натянув веревку, как циркулем, описывают окружность. В центре очерчивают еще один круг диаметром 2-4 м. Отряд разделяется на несколько команд, но так, чтобы все они были равноценные, особенно по количеству игроков. При трех

командах в круге обозначается треугольник, при четырех – квадрат, при пяти – звезда и т. п. Углы фигур соединяют. На образовавшихся линиях строятся команды. Головные игроки образовавшихся колонн стоят на внешнем большом круге, за ними все остальные. У направляющих в руке какой-нибудь предмет (без острых углов) – эстафета. По сигналу руководителя головные игроки всех шеренг одновременно начинают бег по внешнему кругу против часовой стрелки. Как только они убежали, на их место становится второй. Обежав весь круг, головной игрок обегает второго слева, становится в хвост колонны и передает эстафету последнему. Тот передает ее вперед. Игрок, стоящий первым в колонне, получив эстафету, также обегает весь круг, становится в конец колонны и передает эстафету впереди стоящему. И так повторяется, пока не пробегут все игроки. Последний игрок передает эстафету руководителю, который стоит в центре круга. Места команд определяют в порядке очередности прихода на финиш. Игра продолжается не более 4 минут.

6. «На болоте». Отряд делится на две группы, равные по количеству ребят. По сигналу руководителя каждая группа играет в обычные салочки, но в разных местах (на противоположных половинах футбольного поля, баскетбольной площадке, поляне). По сигналу руководителя группы (команды) должны быстро на своих площадках построиться в круг, стоя в затылок друг другу достаточно плотно, чтобы сесть на колени находящегося сзади игрока. Образуется замкнутый круг, все сидят на коленях находящихся сзади товарищей. Так обычно отдыхали солдаты, оказавшись в болоте или в воде. Команда, первой выполнившая задание, является победительницей.

7. «Бег втроем». Отряд делится на тройки, которые располагаются на одной стартовой линии на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. По сигналу руководителя игрок, находящийся в середине, поворачивается спиной к направлению бега, двое других берут его под руки в таком положении направляются к финишной линии, расположенной на расстоянии 20-30 м от старта. Места троек определяют по очередности их прихода на финиш. Игра продолжается не более 2-4 мин.

Игровой марафон «Забавы нашего двора»

Игровая площадка делится на игровые сектора – «поляны», чтобы любой желающий мог легко найти и выбрать ту игру, которая ему особенно интересна. Так, можно создать «поляну подвижных игр», «поляну настольных игр», «поляну словесных игр», «музыкальную поляну», «хороводную поляну».

Подвижные игры

«Волшебный чугунок». В игре принимает участие 1 игрок, которому завязывают глаза, а в руки дают ухват с чугуном, напротив стоит макет печи. По сигналу ведущего необходимо поставить чугун в печь.

«Попробуй попади». На расстоянии 2-3 м от участника игры стоит корзина. Участнику дается 3 «снежка». Необходимо «снежком» попасть в корзину. Побеждает тот участник, который отправил в корзину все три «снежка».

«Весёлый хоккеист». Участвует 1 игрок. Ему вручаются клюшка и шайба. Необходимо одним ударом клюшкой по шайбе попасть в ворота, стоящие на расстоянии 3-4 м от него.

«Обойди рифы». Участвует 1 человек. Необходимо с завязанными глазами пройти между кеглями, не задев их.

«Срежь приз». На стойке на нитке развешены призы. Участнику завязывают глаза и дают в руки ножницы. Необходимо подойти к стойке и срезать приз.

«Картошка на ложке». В игре участвуют 2 человека. Каждому в руки дают ложку, в которой лежит картошка. По сигналу ведущего необходимо, держа ложку в одной руке, пробежать до стойки и вернуться обратно. Побеждает тот, кто первым пришел к финишу.

«Веселые гонки». Игра проводится в виде эстафеты, в ней принимают участие 2 человека. На линии старта каждому участнику дают по одной лыже, которую необходимо надеть на ногу. По сигналу ведущего нужно как можно быстрее «доехать» до стойки, обогнуть ее и вернуться обратно. Кто быстрее справится с заданием, тот победитель.

«Переверни блин». В игре участвуют 2 человека. Каждому из них дают ракетку для игры в бадминтон (это импровизированная сковорода), на которой лежит «блин». По сигналу ведущего игроки подбрасывают вверх «блин» так, чтобы он перевернулся, и стараются его поймать на ракетку. Тот, кто поймал и не уронил «блин», – победитель.

«Пояжи платок». В игре принимают участие 2 пары. Юношам в руку дается платок, который необходимо завязать одной рукой на шею девушке. Побеждает та пара, которая быстрее справится с заданием.

«Заплети косу». В игре принимают участие 2 команды по 3 человека в каждой. В руках у ведущего по три ленты. Участники команд берут за концы лент и по сигналу ведущего начинают передвигаться так, чтобы в результате получилась коса. Та команда, которая быстрее заплетет косу, побеждает.

«Проворные мотальщики». Все участники делятся по парам. Каждой паре вручаются две палочки, связанные между собой шнуром дли-

ной 3 м. Середина шнура помечена красной лентой. По сигналу ведущего, игроки начинают наматывать шнур на палочку. Выигрывает тот, кто первым домотает до ленточки.

Игра «Зарница» Этапы для прохождения

Старт.

Экологический уголок (ответить на вопросы судьи).

Топографический уголок (каждый из участников тянет карточку, на которой изображен условный знак. Нужно ответить, что он обозначает).

Установка палатки.

Метание шишки в яму.

«Мышеловка». Преодоление: под одной переладиной проползти, через другую – перепрыгнуть.

Переправа по бревну.

Переправа через реку вброд.

«Привал». Задача этапа: одеть сухую одежду и обувь, развести костер, используя не более 3-х спичек; перебинтовать пострадавшего.

Переноска пострадавшего.

Преодоление завала.

«Кочки».

«Гать».

«Маятник».

Финиш.

Условия игры: На старт команда выходит с рюкзаком, где лежит герметично упакованная одежда, обувь и коробок с тремя спичками. Судьи выдают карту местности или легенду, которая пояснит, в каком направлении двигаться между этапами; карточку, в которой судьи на этапах ставят штрафные баллы. Команда должна беречь карту и карточку от намокания (принести пакетики для карты и карточки). Результаты команды определяются по сумме бегового и штрафного времени. Штрафные баллы на этапах:

1 Установка палатки

- перекосы.

2 Метание шишки в яму

- не попадание.

3 Мышеловка

- падение жерди.

4 Переправа по бревну

- падение участника.

5 Переправа через реку вброд

- неправильное преодоление препятствия,
- падение участника.

6 Привал

- принеси хворост,
- намочла одежда в рюкзаке,
- намочла обувь в рюкзаке,
- намочли спички,
- на разведение костра затрачено болеет 3-х спичек,
- на финише развязалась повязка пострадавшего.

7 Переноска пострадавшего

- неправильное положение рук

8 Завал

- не преодоление завала каким-либо участником.

9 Кочки

- касание 1 или 2-я ногами земли.

10 Гать

- касание 1-й или 2-я ногами земли
- касание 1-й или 2-я руками земли.

11 Маятник

- касание земли любой частью тела между ограничительными линиями.

«Вас вызывает спортландия»

Сценарный план.

Спортивный зал красочно оформлен. Во время игр - эстафет играет музыка, звучат веселые песни. Под звуки марша команды входят в спортивный зал (ведущий представляет участников праздника, знакомит с судьями, жюри) и занимают отведенные места.

Перед началом каждой эстафеты ведущий объявляет правила и ход эстафеты, если надо, показывает сам или его помощники. После каждой эстафеты жюри объявляет счет.

Ведущий: Добрый день, уважаемые наши гости, участники праздника, родители и гости лагеря! Приглашаем вас на наш спортивный праздник «Вас вызывает спортландия», где каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!
Физкульт – ура!

Эстафета 1 «Пока горит свеча».

Команды становятся на линии старта. Первому дается свеча. По сигналу ведущего первые участники бегут к финишу и обратно, следя за тем, чтобы свеча не погасла, и передают свечу следующему игроку. И так вся команда. Побеждает команда, закончившая первой.

Эстафета 2 «Челнок».

Возле указателей-ориентиров напротив команд лежат по два набивных мяча. По сигналу первые номера бегут к указателю-ориентиров, берут один мяч и переносят его к другому указателю (расстояние между указателями четыре метра). Затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю. Оставив второй мяч у указателя-ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи по одному в обратном направлении и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Викторина.

Ведущий: А теперь я приглашаю вас, наши дорогие гости, принять участие в викторине.

Вопросы. 1. Что символизируют пять переплетенных колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)

2. Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона Беларуси? (Олимпийского чемпиона).

3. Олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее).

4. Основатель современного олимпийского движения? (Пьер де Кубертен).

Награждение за каждый ответ.

Ведущий: Пять колец олимпиады

На арене мировой,

Пять колец олимпиады

Символ всех грядущих встреч,

Пять колец олимпиады

Надо юности беречь!

Конкурс 3 «Знатки».

От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).

Напротив каждой команды у указателя - ориентира лежат по пять колец (желтое, зеленое, голубое, черное и красное). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

Примечания. Если знатоки не справляются с заданием, можно попросить помощь: сначала у команды, если ответа нет – у болельщиков команды. Все надо сделать в течение одной минуты, (три кольца в верхнем ряду - голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое).

Эстафета 4 «Переход болота».

У первых участников по 2 листка бумаги. Задача - пройти через «болото», переступая по «кочкам» – листам бумаги. Нужно положить «кочку» на пол, встать на нее двумя ногами, а другую «кочку» положить впереди себя. Побеждает та команда, которая первая прошла «болото» (расстояние 5-6м)

Ведущий: А сейчас пока отдыхают участники, объявляется игра для болельщиков.

«Рыбак»

Инвентарь: скакалка с мешком, набитым песком, на конце.

«Рыбак» с «удочкой» выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 10-12 чел.) встают по кругу. «Рыбак», присев, вращает «удочку» вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают «удочку» каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры отмечают (награждают) самых выносливых и внимательных игроков.

Ведущий:

Учись дорожить мгновением,

Ведь жизнь ускоряет бег.

И доли секунд – решения...

В этом залог побед!

Эстафета 5 «Туннель».

Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон. По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, бегут до указателя – ориентира, оббегают его, подбегают к «туннелю» и проползают через него. Встают, бегут к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая игру эстафету.

Эстафета 6 «Переправа с обручами».

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол по одному обручу и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с

берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

Примечания.

Последним (замыкающим) в команде этой эстафеты можно поставить мальчика. В руках у направляющих может быть от 4-6 обручей (в зависимости от возраста играющих).

Ведущий: Сейчас, игра для болельщиков, посмотрим, как они играют в футбол.

«Ловкий футболист».

Инвентарь: 4 маски, один футбольный мяч. Играют четыре человека.

Надеть маски, положить футбольный мяч на пол. Играющие по сигналу должны найти мяч и ударить его ногой. Кто первый это сделает, тот выигрывает и награждается (повторить 2-3 раза).

Ведущий: Мы сейчас поиграем в эстафету «Биатлонисты». Но в начале задам вам вопрос: от каких слов произошло название «биатлон»? (От двух слов: латинского «би» – «два» и греческого «атлон» – «борьба»). Иначе говоря – двоеборье).

Награждение за правильный ответ.

Эстафета 7 «Биатлонисты»

Организация. На высоте 2,5 м висит сетка, на которой укреплены мишени (цветок ромашка, малый обруч или изображение волка и т.д.).

В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и ящички, в которых находятся по два хоккейных мяча или пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставятся специальный указатель-ориентир - штрафной круг.

Проведение. По сигналу направляющие бегут к первому указателю ориентира и берут из ящичка мяч и «стреляют» в свою мишень. Если попали в мишень с первого «выстрела», то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удалось меткий «выстрел», он берет второй мяч и вновь «стреляют» в цель. Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Ведущий: Судьи были к вам справедливы и строги, но в конце концов, поверьте, скажут нам, что вы – молодцы!

Подведение итогов. Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится награждение.

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Затем участники праздника (согласно занятым местам) под марш и аплодисменты болельщиков делают круг почета и покидают спортивный зал.

«Веселые старты»

1. Конкурс-разминка с составлением слова ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ!

По сигналу судьи первый участник бежит с эстафетной палочкой до линии, за которой лежат 14 букв (размер букв А-4). Берет букву «В» и бежит до места, где будет выложено слово ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ! и кладет свою букву на гимнастическую скамейку. Затем бежит и передает эстафетную палочку следующему участнику и т.д. Выиграет команда, которая раньше закончит эстафету, выложив без ошибок слово, ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ!

2. Эстафета «Скакалка».

Участвуют все девочки. Прыгают все 7 девочек, варианты расстановки любые, одна вращает скакалку. Толщина и длина скакалки на усмотрение команды. Выиграет та команда, которая сделает за 30 секунд большее количество прыжков.

3. Эстафета «Футболисты».

Участвуют все мальчики. Участники эстафеты в колонне принимают положение «упор, сидя сзади» с вытянутыми ногами по ходу движения (стопы близко к спине впереди сидящего). Первый сидящий впереди участник после свистка судьи передает мяч через голову назад ногами следующему игроку. Получив мяч, последний встает и продолжает ведение мяча змейкой между всеми игроками (ноги сидящих в это время участников согнуты в коленях). Затем продолжает ведение по прямой, обегает стойку, продолжает ведение и делает остановку мяча ногой перед началом колонны и сидя с помощью ног, передает мяч следующему игроку, а сам уходит за линию старта. Так все футболисты продолжают игру. Последний игрок выполняет ведение вокруг стойки и продвигается вперед с ведением к линии старта. Выиграет та команда, чей последний игрок сделает «остановку мяча ногой» на линии старта первый. Игроки не должны касаться руками мяча.

4. Эстафета «Бульба».

Вся команда выстраивается в колонну по одному (1-я – девочка, за ней – мальчик и т.д.). По сигналу 1-й участник бежит с пластмассовым цветным ведром, в котором лежат 9 мячей для игры в большой теннис,

и кладет по три «бульбины» в 1-й, затем 2-й и 3-й обруч, затем обегает поворотную стойку, передавая ведро, отправляет в путь следующего участника. Он бежит, обегает поворотную стойку, собирает «бульбу» в ведро и передает следующему участнику, а сам уходит за линию старта. Выигрывает та команда, которая быстрее других и без ошибок закончит эстафету.

5. Эстафета «Бег змейкой».

Девочки выстраиваются в колонну по одному за линией старта, а мальчики выстраиваются в шеренгу на вытянутые руки и держат обруч между собой на полу. Стоящая первой девочка с баскетбольным мячом в руках по сигналу бежит и змейкой преодолевает каждый обруч. Обежав поворотную стойку, опять змейкой преодолевает каждый обруч и передает мяч следующей девочке. Выигрывает та команда, которая раньше и без ошибок закончит эстафету.

6. Эстафета «Веселый баскетбол».

Мальчики выстраиваются по два у линии старта. Девочки выстраиваются в шеренгу по площадке, держат обручи на уровне плеч. Первая пара мальчиков с баскетбольным мячом по сигналу бежит и делает змейкой передачу в каждый обруч. Добегают до поворотной стойки, меняются местами. В это время девочки опускают обруч на пол. Мальчики бегут и змейкой в каждый обруч делают передачу с отскоком о пол. Добегают и передают мяч следующей паре. Выигрывает та команда, которая раньше и без ошибок закончит эстафету.

7. Эстафета «Перетягивание каната».

Участвуют 5 мальчиков и 5 девочек от каждой команды. В первом туре встречаются команды, занявшие 1 и 4 место (после проведенных 6-и эстафет), затем 2 и 3. Победители разыграют 1-2 место, а проигравшие 3-4.

8. Конкурс капитанов.

Капитаны пробивают по 10 штрафных бросков в баскетбольное кольцо. Расстояние от щита 4 метра.

Комбинированная эстафета.

1-й этап. Девочка стоит на линии старта с большим мячом для аэробики. По сигналу катит мяч вперед, обежав поворотную стойку, катит мяч до линии старта и передает эстафету мальчику, который делает то же самое и обежав до линии старта, передает мяч второму этапу.

2-й этап. Участники стоят друг к другу лицом держа мяч для аэробики руками. Продвигаются вперед приставными шагами, обежав поворотную стойку, двигаются к линии старта и передают эстафету третьему этапу.

3-й этап. Девочка стоит на линии старта, а мальчик за поворотной стойкой. Девочка бежит с ракеткой н/тенниса, на которой лежит мяч

(для б/тенниса). Добегает до поворотной стойки и передает ракетку с мячом для (б/тенниса) мальчику, который, пробежав до линии старта, передает эстафету четвертому этапу.

4-й этап. Девочка стоит на линии старта, а мальчик за поворотной стойкой. Девочка прыгает в мешке до поворотной стойки и передает мешок мальчику, который, допрыгав до линии старта, передает эстафету пятому этапу.

5-й этап. Девочка стоит на линии старта, а мальчик за поворотной стойкой. Девочка бежит и вращает обруч (как скакалку) до поворотной стойки, забирает в обруч мальчика, обегают поворотную и возвращаются вдвоем к линии старта, передавая эстафету шестому этапу.

6-й этап. Девочка, сидя на баскетбольном мяче и держа его руками, прыжками добирается до поворотной стойки и передает мяч мальчику, который «крабиком», лицом вперед, с мячом на животе продвигается до линии старта и передает эстафету седьмому этапу.

7-й этап. Девочка стоит на линии старта со скакалкой в руках, а мальчик за поворотной стойкой с баскетбольным мячом, зажатым между ног. Прыгая через скакалку, девочка добегают до поворотной стойки, передает эстафету мальчику, который прыжками добирается до линии старта. Выиграет та команда, которая раньше и без ошибок закончит эстафету.

3.5 Туристические походы

Данный вид двигательной активности способствует укреплению здоровья, формирует навыки жизнедеятельности в экстремальных условиях и обеспечивает активный отдых.

Туристический поход проводится согласно требованиям **Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися** (утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь 03.12.2002 г. №50).

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися

Глава 1 Общие положения

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися (далее – Инструкция) определяет порядок проведения туристских походов и экскурсий с учащимися на территории Беларуси и за ее пределами, которые организуют учреждения образования.

2. Туристский поход (далее – поход) – это прохождение группы учащихся по определенному маршруту активным способом передвижения

(пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, комбинированный) с познавательными и учебными целями, а также с целью воспитания.

3. Экскурсия – это посещение одного или нескольких достопримечательных мест в учебно-познавательных и воспитательных целях.

Глава 2 Обязанности учреждений образования, которые проводят походы, экскурсии

4. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, обязана оказать содействие руководителям групп в их организации и проведении. Финансирование походов и экскурсий осуществляется в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства образования Республики Беларусь и других организаций, которые проводят эти мероприятия в соответствии с утвержденными планами.

5. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, назначает приказом руководителя похода, экскурсии, заместителя руководителя. С согласия руководителя похода, экскурсии может быть назначен вместо заместителя руководителя похода помощник руководителя похода из числа учащихся.

6. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, обязана провести целевой инструктаж с руководителем похода, экскурсии, его заместителем (помощником) в соответствии с приложением 1, обратив особое внимание на порядок проведения мероприятия, исходя из его особенностей и местных условий, на соблюдение мер безопасности при перевозке участников автомобильным и другими видами транспорта, на организацию купания участников похода (если оно планируется) согласно приложению 2. Записи о проведении инструктажа производятся в соответствующих журналах согласно приложению 3.

7. Администрация учреждения образования, проводящего поход, экскурсию, издает приказ об их проведении и выдает руководителю похода, экскурсии маршрутный лист, оформленный согласно приложению 4.

Глава 3 Требования к руководителям, заместителям (помощникам) руководителей и участникам походов, экскурсий

8. Группы для проведения походов, экскурсий формируются из учащихся, объединенных на добровольных началах общими интересами на основе совместной учебы, занятий в кружках и секциях, трудовой деятельности, места жительства, обладающих необходимым опытом и осуществляющих подготовку запланированного похода, экскурсии.

9. Руководителем похода, экскурсии должен быть педагогический работник учреждения образования, проводящего поход, экскурсию,

имеющий опыт участия в многодневных походах (для походов) и опыт участия в экскурсиях (для экскурсий).

10. Заместитель руководителя похода, экскурсии назначается из числа педагогических работников или родителей участников похода. Помощником руководителя похода, экскурсии может быть учащийся старших классов, имеющий опыт участия в многодневных походах, экскурсиях и пользующийся авторитетом у участников похода, экскурсии.

11. Количество учащихся в экскурсионной группе должно определяться туристско-экскурсионной организацией, проводящей экскурсию, администрацией учреждения образования и руководителем экскурсии.

12. Количество учащихся при проведении походов в группе должно быть не менее шести. Максимальное количество учащихся в группе определяется администрацией учреждения образования с учетом мнения руководителя похода и с целью обеспечения безопасности жизни и здоровья учащихся.

13. Минимальный возраст участников походов и экскурсий – шесть лет.

Глава 4 Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя похода, экскурсии

14. Руководитель похода, экскурсии и его заместитель несут ответственность за жизнь, здоровье учащихся и безопасное проведение похода, экскурсии, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

15. Руководитель похода, экскурсии обязан до начала похода, экскурсии:

- обеспечить комплектование группы с учетом интересов, интеллектуальной, физической и технической подготовленности учащихся;
- допускать к участию в походах, экскурсиях учащихся с письменного согласия родителей;
- оказывать доврачебную помощь, провести инструктаж по безопасному поведению участников похода, экскурсии, организовать всестороннюю подготовку участников похода, экскурсии, проверить наличие необходимых навыков и знаний, обеспечивающих безопасность, умение плавать (если планируется купание);
- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте (для походов); составить смету расходов; подготовить маршрутный лист и приказ на проведение похода, экскурсии;
- ознакомиться с условиями похода, экскурсии, определить все находящиеся на пути медицинские учреждения и отделения связи, изучить

сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления, при необходимости получить консультацию в экспертно-туристской комиссии, у опытных туристов и краеведов;

- проверить наличие справок о состоянии здоровья (при проведении походов); подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами;

- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, экскурсии, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте;

- в походе, на экскурсии: руководствоваться нормативными и правовыми актами, регламентирующими безопасное проведение массовых мероприятий с учащимися;

- строго соблюдать утвержденный маршрут;

- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода, экскурсии в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему или заболевшему участнику похода, экскурсии;

- принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода, экскурсии в ближайшее медицинское учреждение;

- организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;

- строго руководствоваться требованиями организации купания участников туристского похода (приложение 2);

- делать отметки в маршрутном листе о прохождении маршрута.

Глава 5 Обязанности и права участников похода, экскурсии

16. Участник похода, экскурсии обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении похода, экскурсии и составлении отчета;

- строгойше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него поручения;

- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);

- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности на воде, обращения с взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами, уметь оказывать первую доврачебную помощь;

- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

- своевременно информировать руководителя и его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

17. Участник похода, экскурсии имеет право с разрешения администрации учреждения образования:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;
- участвовать в выборе и разработке маршрута.

Приложение 1 к Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися

Порядок проведения инструктажа по охране труда и соблюдению правил безопасности при проведении походов и экскурсий с учащимися.

1. Ознакомить руководителя похода, экскурсии, его заместителя (помощника), участников похода, экскурсии с инструкциями по охране труда, о соблюдении мер безопасности при перевозке детей автомобильным транспортом, по организации купания участников туристского похода. Инструктаж проводится индивидуально с руководителем похода, экскурсии и его заместителем (помощником) перед началом похода.

Примерная инструкция имеет следующее содержание.

«Название организации»

Детский оздоровительный лагерь «Название лагеря»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
Ф.И.О.

« » _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Ф.И.О.

« » _____ г.

ИНСТРУКЦИЯ № __ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ

1. Общие требования безопасности

1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк, носков; укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми;
- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии группы воспитанников лагеря должны сопровождать не менее двух взрослых.

1.4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии

2.1. Воспитанникам пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде, на голову – головной убор. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки, носки.

2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

2.4. Проверить по списку наличие воспитанников лагеря.

2.5. Для безопасного перехода проезжей части необходимо проверить наличие флажков красного цвета.

2.6. Врач за 1-2 дня до отправления в поход подписывает маршрутный лист; при проведении турпоходов обязательно участие медработника.

3. Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 ч.

При проведении турпоходов, экскурсий продолжительность составляет:

- для детей 6-9 лет – 1 день, протяженность – 4 км;

- старше 10 лет – не более 2-х дней, протяженность 10-25 км при ежедневном проходе 6-15 км.

3.3. Во время экскурсии запрещать детям снимать обувь и ходить босиком.

3.4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.5. Запрещать детям пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и ягоды.

3.6. Запрещать детям трогать руками различных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

3.7. Во избежании заражения желудочно-кишечными болезнями запрещать воспитанникам пить из открытых водоемов, использовать для этого только питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

3.8. Взрослым и детям соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам культуры, к личному и групповому имуществу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего.

4.2. При получении воспитанником травмы оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии

5.1. Проверить по списку наличие всех воспитанников лагеря.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение спортивный инвентарь, туристское снаряжение.

Составил начальник лагеря

Ф.И.О. « _____ » 20 ____ г.

С инструкцией ознакомлены

Ф.И.О. (подпись) « _____ » 20 ____ г.

Обратить внимание руководителя похода, экскурсии на обязательность проведения с участниками в канун мероприятия коллективного занятия – инструктажа по охране работы при организации общественно полезной производственной деятельности и проведения внеклассных мероприятий.

2. Журнал инструктажа ведется по утвержденным формам (приложение 3).

3. Администрация учреждения образования обязана обратить внимание инструктируемого на порядок проведения похода, экскурсии, исходя из особенностей вида туризма, маршрута, местных условий.

4. Руководитель похода, экскурсии, заместитель (помощник) руководителя расписывается за каждое конкретное мероприятие и только за себя.

5. Журнал регистрации инструктажа должен храниться у администрации учреждения образования, которая проводит мероприятие.

Приложение 2 к Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися

Требования к организации купания участников туристского похода

Для купания детей выбирается место с песчаным или галечным дном, очищенным от коряг, острых камней, водорослей. Обследование места купания проводится руководителями групп. Купание проводится под непрерывным контролем руководителя похода или его заместителя при соблюдении всех мер предосторожности.

Организация купания предусматривает:

температура воды для купания не ниже 20°C при температуре воздуха не ниже 23°C;

продолжительность одного купания в первый день 5-7 минут, постепенно увеличивается до 15-20 минут;

глубина в месте купания при скорости течения воды не свыше 0,5 м/с не должна быть свыше 1,3 м;

при промере глубины нужно несколько раз пройти выделенный участок по всем направлениям;

каждое купание проводится с разрешения руководителя и только в его присутствии;

для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу;

если в группе имеются пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству, но нельзя им перепоручать руководство купанием;

одновременно может купаться не более 8 учащихся;

во время купания не допускать криков, объяснив участникам, что крик есть сигнал о помощи.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

купание в сумерки и ночное время;

купание после приема пищи в течение 1 часа.

Приложение 3 к Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися

ЖУРНАЛ регистрации инструктажа на рабочем месте

№ п/п	Дата	Фамилия, инициалы инструктируемого	Профессия, должность инструктируемого	Вид инструктажа	Название инструкции	Фамилия, инициалы инструктирующего	Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого

ЖУРНАЛ инструктажа учащихся по охране труда при организации общественно полезного производительного труда и проведения внеклассных и внешкольных мероприятий

№ п/п	Фамилия, инициалы инструктируемого	Дата инструктажа	Группа, класс	Наименование инструкции	Фамилия, инициалы, должность инструктирующего	Подпись инструктирующего

СХЕМА
маршрута, похода, экскурсии

Приложение 4
к Инструкции по организации
и проведению туристских походов
и экскурсий с учащимися

(название учреждения образования)

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № _____
похода, экскурсии

Выдан группе туристов _____

в составе _____ человек, совершающей

с « _____ » _____ г. по « _____ »

г.

(вид туризма: пеший, водный, велосипедный и так далее) туристский поход, экскурсию по маршруту: _____

(основные пункты)

Руководитель похода, экскурсии _____ (подпись)

_____ (подпись ответственного лица организации, проводящей поход, экскурсию) (

М.П.

Всего с активным способом передвижения

_____ км

Общественно полезная работа, посещение экскурсионных объектов _____

Руководитель похода, экскурсии _____

(подпись)

_____ (дата)

Участники похода, экскурсии				
№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Место учебы (работы)		
1				
2				
3				
План похода, экскурсии				
Дата	Участники маршрута	км	Способы передвиж ения	Отметки о про- хождении маршрута

Примерный план организации похода

№	Мероприятия	Ответственный
1.	Проведение повторного инструктажа по технике безопасности.	Старший воспитатель и воспитатели отрядов
2.	Подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.	Медицинская сестра
3.	Разработать маршрут и график похода.	Инструктор по физической культуре
4.	Организовать подготовку и подбор продуктов питания.	Шеф-повар
5.	Организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения.	Инструктор по физической культуре
6.	Составить смету расходов.	Бухгалтер
7.	Подготовить план культурно-массового мероприятия во время стоянки.	Культурный организатор
8.	Разработать план прохождения туристической полосы препятствий.	Инструктор по физической культуре.
9.	Распределить обязанности и поручения в 1 и 2 отрядах.	Воспитатели 1 и 2 отрядов

3.6 Праздники физической культуры

Праздники физической культуры 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.

Типичными составными частями любого праздника, особенно физкультурного, являются торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного шествия); шествие участников – парад; приветственное слово и выступление гостей; литературно-музыкальная композиция, массовые физкультурные выступления; выступления лучших спортсменов лагеря и гостей; запуски моделей и ракет, фейерверк; награждение победителей соревнований, физкультурного актива, судей; торжественное закрытие праздника, марш-парад; костер; танцы, игры, конкурсы, аттракционы.

На празднике открытия лагеря организуются массовые игры, простейшие состязания на ловкость, быстроту в форме аттракционов.

На празднике закрытия лагеря показывают заранее подготовленные выступления: вольные упражнения, пирамиды. Проводятся соревнования по легкой атлетике, финальные встречи по спортивным играм, массовые подвижные игры.

День физкультурника в летнем оздоровительном лагере рекомендуется отмечать проведением массовых праздничных мероприятий. К этому дню приурочивается показ достижений отрядов.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от тщательной его организации. Осуществляет ее оргкомитет или штаб, в состав которых входят все ведущие работники лагеря: начальник, старший вожатый, старший педагог-воспитатель (если такой положен по штатному расписанию), врач, медицинская сестра, завхоз, отрядные вожатые, педагоги-воспитатели (помощники вожатых), педагог по физической культуре, инструктор по плаванию, руководители кружков, музыкальный руководитель и, конечно же, представители предприятия (учреждения), которому подчинен лагерь.

Оргкомитет разрабатывает положение и сценарий праздника, своевременно знакомит с ним его участников, привлекает к подготовке мест проведения праздника отдельные отряды (в основном старшие), кружки, создает и готовит судейскую коллегию и отдельные судейские бригады на каждый вид соревнований, организует подготовку ребят к показательным выступлениям, проводит репетиции и т. д.

Практика показала, что спортивные праздники не должны продолжаться более 1,5-2 часов. Они могут состоять из одной, двух и даже трех частей. Первую часть проводят, как правило, в первой половине дня (10.00-10.40), вторую после полудня (17.00-18.00), третью – после ужина. Очень важно организованно закончить третью часть. Здесь необходимы: педагогический такт, сдержанность и вместе с тем твердость и требовательность. Правда, возможен и более демократичес-

кий финал праздника, когда дети вместе со взрослыми проводят короткую летнюю ночь у костра и, встретив рассвет, спокойно и организованно расходятся по корпусам и палаткам (для сна остается еще достаточно много времени).

Для проведения соревнований, конкурсов, игр потребуются различные, спортивные площадки, спортивный инвентарь, оборудование, измерительные приборы и инструменты. О подготовке всего надо позаботиться заранее. К выполнению работ следует привлекать как можно больше активистов-физкультурников, членов различных кружков, юных спортсменов. Заметим, что спортивный инвентарь, оборудование, измерительные приборы должны во всех случаях отвечать требованиям, предъявляемым к правилам соревнований. До начала состязаний и конкурсов судейские бригады должны проверить, как подготовлены места соревнований. Проверить дистанции, выверить часы, секундомеры, словом, убедиться, что инвентарь и оборудование соответствуют всем предъявляемым к ним требованиям.

Чтобы праздник не омрачался грубыми ошибками, просчетами, оплошностями и неприятными неожиданностями, оргкомитету надлежит обзавестись планом работы со следующими разделами: что необходимо сделать; срок исполнения; ответственный за выполнение.

Все части программы праздника - спортивную, физкультурно-затейную, зрелищную - необходимо соединить в хорошо продуманном сценарном или, как его иногда называют, режиссерском плане. Этот план должен отвечать на такие вопросы: где, в какое время и что проводится, кто отвечает за проведение отдельных мероприятий или номеров программы, чем заполняют паузы, которые могут образоваться между окончанием одной части программы и началом другой, куда, в какой момент следует переключить внимание зрителей. Другими словами, в сценарном плане праздника должны быть учтены все детали, весь процесс прохождения праздника от его торжественного начала до закрытия.

Для более быстрой и более правильной разработки окончательного варианта сценарного плана праздника очень полезно сначала составить сводный график проведения всех праздничных мероприятий. Когда такой график будет готов (а в его составлении принимают участие все члены оргкомитета), станет ясно, какой период времени перенасыщен праздничными мероприятиями, в какие минуты их не хватает, чтобы занять всех участников, особенно зрителей, какие площадки загружены полностью и какие не загружены. Анализ графика поможет внести необходимые поправки в отдельные части программы праздника, лучше

спланировать загрузку площадок, правильнее расставить инструкторские и судейские кадры, массовиков-затейников, посредников.

Сводный график проведения праздничных мероприятий можно составить по следующей форме.

Сводный график проведения праздничных мероприятий

Мероприятие (мин.)	Место действия, что проводится, ответственный					
	стадион	волейбольные площадки	баскетбольные площадки	эстрада	бассейн	пляж

Праздник «А ну-ка, мальчики!»

Военно-спортивный праздник «А ну-ка, мальчики!» в летнем оздоровительном лагере рекомендуется проводить в честь Дня Независимости Республики Беларусь (3 июля) или Дня всенародной памяти жертв Великой Отечественной войны (22 июня).

1. *Цель:* воспитывать у подрастающего поколения уважение к традициям своего народа. *Задачи:* формировать волевые качества, чувство товарищества, взаимовыручки; развивать физические качества и творческое мышление.

Сценарный план праздника

1. Смотр строя и песни.
2. Военно-спортивная эстафета: «Минное поле», «Донесение», «Нападение», «Снайпер», «Лабиринт».
3. Историческая викторина «Никто не забыт, ничто не забыто». Тема: «Советские спортсмены на фронтах Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.».
4. Конкурс командиров.
5. Военизированная эстафета «Юнармейские веселые старты».
6. Конкурс «На солнечной поляночке».
7. Игра со зрителями «Угадай мелодию».

На праздник в качестве почетных гостей приглашаются участники Великой Отечественной войны.

Ход праздника

Под звуки торжественного марша отряды мальчишек (по 8 человек) в парадной форме определенного рода войск в сопровождении старших товарищей входят в спортивный зал или площадку. Выступает ветеран Великой Отечественной войны. Под мелодию песни Д. Тухманова «День Победы» лучшие спортсмены смены поднимают флаг соревнований. Ведущий объявляет о начале праздника «А ну-ка, мальчики!».

Смотр строя и песни. Участвует весь отряд. Командир отдает рапорт председателю жюри о готовности участников к соревнованиям.

Затем он подает 8-10 различных строевых команд. Отряд выполняет их. Выступление юнармейцев оценивается по 5 балльной системе, при этом учитываются четкость подачи команд, их выполнение, внешний вид юнармейцев, форма, эмблема отряда, исполнение строевой песни.

После каждого вида программы жюри объявляет результат и общий счет.

Военно-спортивная эстафета.

«Минное поле». От каждого отряда выступают два «сапера». Им необходимо в течение 2 контрольных минут «разминировать» спортивный зал (найти две «мины»). Если «саперы» затратят на поиски «мин» менее 2 минут, отряд получает поощрение в виде времени, недобранного до контрольного, которое вычитают из общего времени, затраченного на следующую эстафету – «Донесение». И наоборот, если «саперам» не удастся уложиться в контрольное время, отряд получает 1 штрафную минуту к общему времени эстафеты «Донесение».

«Донесение». Юнармейцы строятся за общей линией старта в колонны по одному. Перед каждой колонной в 10-12 м от старта ставят поворотные стойки. По сигналу впереди стоящие участники надевают противогазы, устремляются вперед, обегают поворотную стойку, возвращаются в отряды, снимают противогазы, передают их следующим участникам, сами встают сзади своих колонн и т.д. Участники, замыкающие колонны, бегут к стойкам, берут лежащие возле них пакеты с заданиями («шифровками»), возвращаются в отряды, передают пакеты своим «связистам». Те должны быстро и правильно определить, какое слово зашифровано, записать его и передать запись жюри. Цифры в «шифровке» указывают места, которые занимают буквы в алфавите: А – 1, Б – 2, В – 3 и т.д. Например, запись //18/1 /13/10 // означает слово «танк».

«Нападение». Исходное положение то же, что в предыдущей эстафете. По сигналу впереди стоящие юнармейцы прыжками из обруча в обруч, которые разложены на полу зигзагообразно на расстоянии 60-80 см один от другого, добираются до «дивизии», получают там макеты автоматов, обегают поворотные стойки, бегом возвращаются в отряды (минуя обручи), передают автоматы следующим участникам, сами встают сзади своих колонн и т.д.

«Снайперы». Участники строятся за общей линией старта, на которой установлены контрольно-пропускные обручи. Перед каждым отрядом находится «мышеловка» длиной 5-6 м и высотой 45-50 см, в конце которой стоит пластмассовое ведро с теннисным мячом. В 5 м от «мышеловки» оборудовано установленное на высоте 110-120 см окно 40х50 см в виде 2 створок из досок, на которых изображен пулемет. По сигналу стоящие первыми в колоннах участники выбегают вперед, преодолевают контрольно-пропускные обручи, «мышеловки», берут теннисные мячи и

метают их в «пулеметные гнезда». Если бросок достиг цели, то под силой удара створки окна открываются. Юнармейцы возвращаются в отряды, преодолевая лишь контрольно-пропускные обручи. После этого то же задание выполняют следующие участники и т.д. Если бросок оказался неудачным, юнармеец должен обезопасить сооружение, изображающее пулеметное гнездо (по примеру биатлона).

«Лабиринт». Перед каждым отрядом в одну линию поставлены на ребро 5-6 обручей, держат их, стоя к ним правым и левым боком, девочки. По сигналу стоящие первыми в колоннах участники оббегают то с левой, то с правой стороны обручи, поворотную стойку, возвращаются в свои отряды, берут за руки вторых участников, выполняют то же задание, затем эта пара берет третьих участников, четвертых и т.д. Побеждает отряд, который действовал согласованно, быстрее и без ошибок. Ошибкой считается, когда участники пересекают финишную прямую (она же общая линия старта) не в полном составе, т.е. потеряв (расцепив руки) товарища.

Историческая викторина «Никто не забыт, ничто не забыто» – «Советские спортсмены на фронтах Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.» Юнармейцы (двое от каждого отряда) подходят к судейскому столику и поочередно берут карточку-задание, где указаны фамилия, имя и отчество спортсмена. Юнармейцы должны коротко представить биографию спортсмена (включая спортивную), рассказать о его боевых заслугах.

Конкурс командиров.

«Бой на переправе». Двое командиров стоят на низком бревне (высота 30-40 см) лицом друг к другу. В руках у каждого маленькая подушка. По сигналу участники боя с помощью легких ударов подушкой по корпусу соперника и обманных движений стремятся заставить его спрыгнуть с бревна. Побеждает командир, который берет верх в финальной встрече. Выигрывает отряд, чей командир в итоге останется на бревне. Запрещены удары по голове.

«Военный провод». По сигналу командиры одновременно наматывают шнуры длиной 5-6 м. на ладонь или локоть (по договоренности). Побеждает командир, который быстрее всех намотает шнур.

«Штурм высоты». Каждый командир имеет в руках вымпел. По сигналу командиры лезут по канатам с помощью ног до самого верха и водружают вымпелы на их крючках. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

Военизированная эстафета «Юнармейские веселые старты».

1-й этап – «Переправа». И.п. – команды стоят в колонну по одному перед гимнастическими скамейками, с левой и с правой стороны кото-

рых лежат обручи, по всей длине скамейки разложены набивные мячи (3-4). По сигналу первые в колоннах участники берут обручи, надевают их на себя, бегут по гимнастическим скамейкам, преодолевая препятствия (мячи), затем снимают обручи и бегут на второй этап. За первыми участниками стартуют вторые, третьи и т.д.

2 этап – «Забор». Преодоление препятствия (конь в ширину высотой 110-115 см) произвольным способом.

3 этап – «На огневом рубеже». Метание теннисных мячей в цель (3 мяча). На подставке высотой 20 см расставлены кегли. За каждую сбитую кеглю участник получает поощрительные 10 секунд. За неудачную попытку (промах) «снайпер» штрафуются 10 секундами, вычитаемыми из общего времени затраченного на все этапы эстафеты.

4 этап – «Каракатица». Передвижение в упоре сзади на параллельных брусьях.

5 этап – «Кот в сапогах». Бег в солдатских сапогах очень большого размера с преодолением препятствий: 6-8 кеглей, расставленных на полу в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см одна от другой. Пробегая мимо них, юнармеец должен задержаться и совершить красивый и оригинальный поклон. Добежав до финиша, юнармеец возвращается.

6 этап – «С кочки на кочку». «Кочки» кружки диаметром 30-40 см, разложенные на полу в шахматном порядке на расстоянии 60-80 см один от другого. Участник, прыгнувший мимо «кочки», получает штраф – 10 секунд. С последней «кочки» юнармеец прыгает на «берег» (в обруч). Зачет по последнему участнику. Старт раздельный с интервалом 30 секунд. Выигрывает команда, затратившая на выполнение всех заданий с учетом допущенных ошибок меньше время.

Конкурс «На солнечной поляночке». Каждый отряд представляет номер художественной самодеятельности. Жюри оценивает выступление по 5-балльной системе, учитывая выдумку, оригинальность, артистизм.

Игра со зрителями. Ведущий предлагает зрителям фрагменты мелодий песен военных лет. Зрителям необходимо в течение 1 минуты назвать песню и автора.

Общее командное место выводится по сумме занятых мест.

Отделения, занявшие призовые места, награждаются дипломами соответствующих степеней, участники (юнармейцы) – подарками, сувенирами. Поощряются лучший командир отряда, лучший «снайпер», лучшие «связисты»; юнармейцы, отличившиеся в конкурсах «Историческая викторина» и «На солнечной поляночке».

Праздник заканчивается, под мелодию песни «День Победы» отряд-победитель опускает флаг соревнований. Звучит марш «Прощание сла-

вянки». Под аплодисменты зрителей участники покидают спортивный зал или площадку.

Спортивный праздник «Малая олимпиада»

Сценарий.

Цель: формировать положительное отношение к занятиям спортом.

Задачи: приобщение детей к спорту; воспитание патриотических чувств, гордости за свой город, свою страну; развитие физических умений и навыков, формирование здорового образа жизни.

Оборудование: костюмы древнегреческих женщин, технические средства для показа слайдов и музыки, спорт, оборудование (кегли 9 шт., пластмассовые кубики 3 шт., санки из картона 3 шт., 3 куклы, лыжи 3 пары, тапочки большого размера 3 пары, корзины для «снежков» 3 шт., «снежки» из бумаги для метания, маты, метки дистанции), медали для награждения.

Ход мероприятия:

Команды построены вдоль сторон зала. Звучат фанфары.

Ведущий: Внимание! Внимание! Здравствуйте уважаемые гости и дорогие ребята! Сегодня праздник спорта! Весь лагерь с нетерпением ждет решения Международного Олимпийского комитета о проведении зимних олимпийских игр 2014 года в Сочи!

Играет «Гимн Сочи - 2014», под который меняются слайды с изображением зимних олимпийских видов спорта. Дети танцуют олимпийский танец. Выносятся олимпийский флаг.

Во время звучания выходят 3 девочки в древнегреческих нарядах.

Ведущий: Первые олимпийские игры прошли в 776 году до нашей эры в Древней Греции и были посвящены верховному богу Зевсу. И к нам прибыли гости с горы богов – Олимпа.

Девочка: В старину, в античном мире, Двадцать шесть веков назад, города не жили в мире, шел войной на брата брат. И мудрейшие решили: ссоры вечные страшны, можно в смелости и силе состязаться без войны!

Девочка: Пусть в Олимпию прибудет,

Кто отважен и силен;

Для сражений мирных будет

Поле боя – стадион!

Девочка: Чтоб нам Олимпийские игры с достоинством встретить сегодня, лучших из лучших позвали померяться силами в спорте (*показывает на выстроившиеся команды*).

Ведущий: Перед началом соревнований от имени всех участников торжественно клянемся:

- участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважать заведомо слабого противника; бежать только в указанном ведущим направлении – шаг в сторону считается попыткой к бегству;
- соблюдать олимпийский девиз: быстрее, выше, сильнее;
- подножки сопернику не ставить, упавших не добивать;
- не оставлять в беде семьи пострадавших и оказывать посильную помощь;
- соревноваться в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своей команды;
- не подражать из-за первого места, но победить любой ценой.

Начинается представление команд.

Ведущий: Итак, наши Малые Олимпийские игры объявляем открытыми!

Звучат фанфары.

Ведущий: Участники состязаний, прошу подойти к старту.

Команды выстраиваются в колонны у старта.

Рассказ ведущего о видах спорта сопровождается показом слайдов.

Ведущий: Зимние Олимпийские игры включают в себя такие виды спорта как биатлон, лыжные гонки, санный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, хоккей, танцы на льду. И первое наше состязание – санный спорт.

У каждой команды – санки с пассажиром. Ваша задача – везти санки до метки и обратно, не уронив куклу, если кукла падает, нужно остановиться и посадить ее обратно, только после этого продолжать движение.

Результаты фиксируются на доске и в протоколах судей.

Ведущий: Следующий вид спорта - конькобежный - скоростной бег на коньках. Итак, состязания конькобежцев! Льда у нас пока нет, поэтому коньки нам не пригодятся. Вместо коньков будут шлепанцы. Каждый член команды по очереди надевает свою пару и «скользит», заложив руки за спину, до метки и также возвращается обратно. На финише «коньки» надевает следующий член команды.

Счет фиксируется на доске и у судей.

Ведущий: Нашим олимпионикам нужно немного отдохнуть. Но болельщики тоже могут принести дополнительные очки своей команде, если правильно ответят на «олимпийские» вопросы. Готовы?

Отряд №1. Почему Олимпийские игры получили такое название?

(происходили в деревне Олимпия в Древней Греции).

Отряд №2. В каком году впервые состоялись современные Олимпийские игры? (в 1896).

Отряд №3. Как выглядит Олимпийская эмблема? (пять переплетенных колец).

Отряд №4: Что обозначает красное кольцо в эмблеме Олимпиады?

Отряд №5: Что обозначает черное кольцо в эмблеме олимпиады?

Отряд №7: Что обозначает желтое кольцо в эмблеме олимпиады?

Ведущий: Болельщики поддержали свои команды. Спортсменов просим приготовиться к старту. А теперь переходим к биатлону. Биатлон – зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Стрельбу из винтовки нам заменят снежки. Перед вами лыжи и корзина со снежками. Ваша задача – надеваете лыжи, скользите до линии стрельбы, кидаете снежок в корзину и скользите обратно. На финише передаете лыжи следующему члену команды. Команда, которая придет первой, получает 3 очка, 2-й - 2 очка, 3-й - 1 очко, и по 1 очку за каждый снежок, попавший в корзинку.

Счет фиксируется.

Ведущий: Ну и последние соревнования – самые красивые в Зимних Олимпийских играх. Это, конечно, фигурное катание – вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку. Ваша задача – красиво пройти змейкой между кеглями. Первый член команды проходит между кеглями, таким же образом возвращается обратно, забирает следующего и проходит между кеглями и т.д.

Счет фиксируется.

Ведущий: Итак, наши Олимпийские игры завершились. Спортсмены могут немного отдохнуть, пока судьи подводят итог и выбирают победителя. И в честь наших олимпийцев – выступление гимнасток!

Дети танцуют.

Поведение итогов и награждение под звучание «Гимна – 2014».

3.7 Дни здоровья и спорта

Дни спорта и здоровья (день пловца, день бегуна, день лыжника и др.) являются смотром достижений в массовом привлечении детей к активным занятиям избранным видом спорта. В днях спорта принимают участие дети всех возрастов. Дни спорта открыли дорогу в спорт многим школьникам, которые впоследствии стали известными спортсменами.

Наибольшей массовостью отличаются дни любителей бега. Важное социальное и оздоровительное значение имеют также дни пловца. Им предшествует обучение не умеющих плавать.

Руководители лагеря совместно с организацией ОСВОДа тщательно готовятся к проведению дня пловца. В этот день организуются соревнования, водно-спортивные праздники, показательные выступления, массовые заплывы, обучение новичков.

Так, например, выглядит «День пловца» в оздоровительном лагере. Его программа состоит из двух частей. Первая – соревновательная, вторая – развлекательная. Соревновательная часть включает заплывы на 25 м способами, доступными ребятам, эстафеты 8 x 25 м, игры на воде. Развлекательная часть включает фигурное плавание, показательные выступления и др.

Не менее увлекательны *дни здоровья*. Они с успехом проводятся в оздоровительных лагерях. Готовиться к нему начинают с первых дней смены. Создается оргкомитет. На его заседании утверждается дата и сценарий проведения. Основой содержания всей работы по подготовке к дню здоровья являются общелагерные спортивные игры «Старты надежд», в программу которых входят следующие виды соревнований: легкоатлетическое четырехборье (бег 30 м и 60 м, прыжки в длину, метание мяча), легкоатлетический кросс, стрельба из пневматической винтовки, гимнастика (подтягивание на перекладине, лазание по канату, массовые гимнастические выступления), плавание, шахматы, настольный теннис, футбол, подвижные игры.

Подготовительный период связан с предстоящим днем здоровья. Жизнь отрядов приобретает форму игры под названием «Здоровье!», финалом которой является большой театрализованный праздник.

В начале смены на утренней линейке «доктор Айболит!» (один из вожаков) поднимает флаг игры (на нем изображены бегун и красный крест).

Врач, медсестра, инструктор физкультуры, старший воспитатель, педагоги проводят в отрядах беседы на темы: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Спорт нам поможет силы умножить!», «Чистота – залог здоровья!». Беседы сопровождаются показом слайдов видеофильмов.

Каждый отряд получает задание по подготовке к финалу игры.

В день торжественного открытия игры принимают старт конкурсы «Чистота, красота и уют», «В человеке должно быть все прекрасно», «Лесная аптека».

Ребята соревнуются за самую чистую и уютную спальню, территорию отрядной линейки, закрепленную за отрядами спортивную площадку. По условиям конкурса «Лесная аптека» каждый отряд стремится собрать как можно больше лекарственных трав, за каждый килограмм получая одно очко. Место отрядов в каждом конкурсе и соревновании определяется по наибольшему количеству очков, а общее место – по наименьшей сумме занятых мест.

В подготовку к празднику здоровья включаются все лагерные кружки. Члены кружка рисования, например, оформляют места проведения

конкурсов и соревнований. Члены музыкального кружка подбирают для праздничного концерта песни и танцы. Юные фотографы оформляют фотостенд, под названием «А нечистым трубочистам стыд и срам!». Кружок «Мягкая игрушка» готовит призы и сувениры. Инструктор физкультуры при участии ребят из старшего отряда готовит спортивный инвентарь, места соревнований.

Открывают парад ребята из 1 отряда. Они несут в руках транспарант с надписью «Витамины – жизнь». В руках у них таблички с названиями витаминов, нарисованные на бумаге разнообразные продукты, в которых содержатся те или иные витамины.

Над 2 отрядом транспарант с надписью: «Природа – друг человека» и рисунки, на которых изображены деревья, животные, цветы и др.

Впереди и по бокам 3 отряда транспаранты с различными надписями: «Гигиена – это здоровье», «Чистота – залог здоровья!», «С гигиеной дружить – быть здоровым, долго жить!» В руках у ребят сделанные из бумаги, картона, фанеры, пенопласта и материи большие полотенца, зубные щетки, мыло, зубная паста, тазы и другие предметы личной и общественной гигиены.

Над 2 отрядом по очереди появляются плакаты надписями: «Солнце», «Воздух», «Вода». При появлении «Солнце» в руках всех ребят «загораются» маленькие круглые зеркальца, пускающие солнечные зайчики. При появлении «Воздух» ребята машут лоскутами из голубой материи. При появлении «Вода» в разные стороны разлетаются струи воды, выпускаемые из баллончиков для шампуня. После этого ребята скандируют: «Наши верные друзья».

Завершает шествие 1 отряд. Впереди транспарант: «Со спортом дружить, здоровыми быть». Спортивная форма напоминает о том, что занятия различными видами спорта способствуют укреплению здоровья. В руках юных спортсменов спортивный инвентарь. На середине стадиона образуется большая колонна. Физорги отрядов сдают начальнику лагеря рапорт. Начальник лагеря приветствует ребят. Раздается дружный ответ.

Ведущий провозглашает девиз праздника: «Здоровье всему голова». Из кустов выбегают «болезни», «микробы», «грязь», «лень», «сигареты» (ребята одеты в специальные костюмы) и кричат: «Нет, здоровье всему голова! Мы всемо голова! Мы самые главные на земле!». Кривляясь, они пытаются «испачкать, укусить и заразить» присутствующих.

Ведущий обращается к участникам праздника: «Ребята, действительно ли они главные в жизни?» Громкое «Нет!» разносится над лагерем. «Витамины! Гигиена! Физкультура и спорт! Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!» Из отрядов выбегают сильные, ловкие, смелые ребята. Они сгоняют «врагов» здоровья в кучку и выгоняют со стадиона.

Затем начинаются спортивные старты. От каждого отряда группа спортсменов участвует в эстафете, в которой представлены бег, прыжки, метания и другие упражнения. Побеждает отряд, который на прохождение «Дороги здоровья» (полоса препятствий) затратил меньше времени.

Первая часть дня здоровья заканчивается награждением победителей, затем следует театрализованное представление.

Основным критерием оценки дня здоровья и спорта является массовость. Дети, временно освобожденные от занятий физической культурой, также должны находиться в составе отряда на местах проведения мероприятия (исключая туристские походы) и оказывать посильную помощь организаторам и воспитателям в ходе соревнований, игр и других видов программы.

Театрализованное представление «День здоровья»

(для детей младших отрядов)

Ведущая. Здравствуйте, ребята! Знаете ли вы, что такое Олимпийские игры? Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, кто самый быстрый, самый ловкий и смелый. Так давайте и мы в нашем лагере устроим малые Олимпийские игры.

(Входит доктор Айболит.)

Айболит. Здравствуйте, дети. Я слышал, что у вас проходят малые Олимпийские игры. А здоровы ли вы? Можно ли вас допускать к соревнованиям? Не болеете ли ангиной?

Дети. Нет!

Айболит. Холериной?

Дети. Нет!

Айболит. Малярией и бронхитом?

Дети. Нет!

(Айболит ходит и рассматривает детей.)

Ведущая. Доктор, наши дети действительно здоровы. Сейчас они сами вам об этом расскажут.

(Выходят четверо детей старшей группы и читают стихи).

1-й ребенок. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам, чтобы реже обращаться за советом к докторам.

2-й ребенок. Широко раскинул ветки возле дома старый клен. Выгнул спину кот соседский, физкультуру любит он.

3-й ребенок. Раз, два – шире шаг, делай с нами так! Раз, два – не зевай, с нами повторяй!

4-й ребенок. Не надо бояться, что будут смеяться, зарядку свою не бросай никогда. Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, ничто не дается легко, без труда.

Айболит. Все веселые, загорелые. Нет болезней никаких. Я очень доволен вами, ребята. Все вы можете участвовать в малых Олимпийских играх.

(Айболит прощается и уходит).

Ведущая. Ну что ж, ребята, пора начинать. Команды готовы?

Проводится игра «Чье звено быстрее соберется?»

Под музыку дети из двух команд бегают врассыпную. Когда музыка закончится, дети строятся в колонки. Чья команда быстрее? Игра повторяется 3 раза.

Проводится игра «Посадил дед репку».

Бежит дед, обегает репку, подбегает к бабке, берет бабу и бежит вместе с ней, затем бегут за внучкой и т. д. Игру повторяют 2 раза, меняя детей.

(Входит Баба-Яга)

Баба-Яга. А Баба-Яга против! Не дам я вам провести Олимпиаду! Я все ваши медали забрала и в дремучий лес унесла. Зачем вам теперь соревноваться? Наградить-то нечем! Ха-ха-ха!

Ведущая. А, ты Бабка-Ежка! Уходи, плохая!

(Баба-Яга уходит.)

Ведущая. Ребята, давайте не будем расстраиваться. Ведь в любых соревнованиях главное – это участие. Можно и без медалей устроить Олимпиаду. Главное – чтобы всем детям было весело и интересно. А теперь продолжим соревнования.

Проводится эстафета: прокатить мяч между кеглями. По 5 кегель на расстоянии 5-6 м.

(Входит Баба-Яга.)

Баба-Яга. Что я вижу? Вы, все-таки, соревнуетесь? Да неужели это так интересно?

Дети. Да!

Баба-Яга. И ничто вам не может помешать?

Дети. Нет!

Баба-Яга. И даже то, что я украла ваши медали?

Дети. Нет!

Ведущая. Не нужны нам твои медали, Баба-Яга. Наши дети собрались здесь не ради каких-то наград. Просто они очень любят спорт, праздник и веселье. А еще наши дети все очень крепкие и здоровые.

Баба-Яга. Здоровые? Нет я этого не понимаю. У меня-то все болит, все и ломит и трещит (показывает на себе).

Ведущая. Конечно, будет болеть. Ты же только тем и занимаешься, что пакости детям делаешь. А про спорт забыла.

Баба-Яга. Простите меня! Возьмите меня к себе в спортсмены! Научите, как мне стать здоровой.

Ведущая. Дети, простим Бабу-Ягу? Оставим ее на нашей Олимпиаде?

Дети. Да!

Ведущая. Ну что же. Сейчас поиграем в игру – «Кто самый внимательный?»

(Играют шестеро: Баба-Яга и 5 детей).

Ставится на центр зала 5 стульев. Играет музыка. Дети бегут вокруг стульев. Музыка заканчивается и дети стараются занять каждый свой стул. Кто не успел, тот выбывает. Баба-Яга выбывает первой.

Ведущая. Да, Баба-Яга, слаба ты еще, ничего не скажешь ... Ну что, поиграешь с нашими детьми еще?

Баба-Яга. Конечно, я только-только разыгралась.

Эстафета. Бег парами в обручах.

Ведущая. Ребята, вы знаете, для того, чтобы быть олимпийскими чемпионами, недостаточно силы и ловкости. Еще нужно хорошо учиться и стараться узнать как можно больше. Вот, например, какие виды спорта вы знаете?

(Дети отвечают, а Баба-Яга перебивает: «поедание бутербродов», «лежание на диване», «глядялки в телевизор». Ведущий на все это спрашивает у детей, есть ли такой вид спорта, дети отвечают, что нет.)

Ведущая. А какие мячи вы знаете для игр?

Дети. Волейбольные. Баскетбольные. Футбольные ...

Баба-Яга. Да, дети, окончательно вы меня убедили в том, что вы достойны стать олимпийскими чемпионами. А я кое-что придумала!

(Баба-Яга уходит).

Ведущая. Наши самые маленькие дети тоже готовятся в спортсмены. Дети, идите к нам. Поиграем в игру «Какой зайчик быстрее доскачет до флажка?»

(Дети по двое в масках зайцев прыгают к флажку и обратно).

Ведущая. Я предлагаю вам еще одну эстафету.

Эстафета «Проскачи на лошадке». Дети держа гимнастическую палочку между ног, оббегают кубики.

(Появляется Баба-Яга)

Баба-Яга. А вот и я. Дети, вы меня простите за то, что я ваши медали украла. Искала я их, искала. Но нашла не все, а только золотые. И я хочу их вам вручить, за участие в соревнованиях. Все вы получите золотые медали и никто не окажется проигравшим, никто не будет обижен.

(Баба-Яга и ведущая вручают каждой команде по медали. Играет музыка, дети танцуют).

3.8 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.

Если в соревнованиях участвуют ребята разного возраста, то для подведения итогов соревнований используют гандикап, дающий младшим ребятам определенное преимущество перед более старшими, или применяют специальные таблицы, позволяющие определять результат выступления детей (в очках) с учетом возраста.

Есть семь условий, соблюдение которых обязательно для успешного проведения любого соревнования. Вот эти условия: 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 зачета, 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 семинара; 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.

Обязательным документом любого соревнования является положение о нем. В положении раскрывают вид спорта, по которому проводят соревнования (по легкой атлетике, футболу, настольному теннису и т. п.); их характер (личные, лично-командные, командные); цель и задачи соревнований; состав участников (возраст, пол, количественный состав команд, спортивная квалификация); место и сроки проведения соревнований; содержание программы соревнований; порядок и условия зачета; порядок и условия награждения; порядок и сроки представления заявок, форму заявки; порядок подачи и рассмотрения протестов; требования к форме и экипировке участников.

Проводя соревнования внутри отряда, между отрядами, необходимо вовлекать практически всех детей желающих участвовать в данном виде соревнований.

При награждении победителей необходимо отмечать и физически ослабленных детей, но прилежных и показавших по своим возможностям хорошие результаты. При объявлении результатов соревнований нужно отметить положительные качества каждой команды или участника, чтобы в дальнейшем у них не снизился интерес к соревнованиям.

При проведении соревнований, спортивных занятий, преподаватели физического воспитания, а также вожатые, воспитатели, медработники обязаны обеспечить полную исправность спортивного инвентаря и безопасность мест занятий.

Во время отрядных, спортивных мероприятий все дети отряда должны находиться на площадке. Присутствие воспитателя и вожатого обязательно.

При проведении тренировок сборных команд лагеря вожатый должен привести своих детей (членов сборной) и передать тренеру-преподавателю.

Присутствие медработника при всех спортивно-массовых мероприятиях обязательно.

Категорически запрещается без предварительного согласования принимать на территории лагеря фотокорреспондентов, работников телевидения для проведения съемок.

Запрещается проводить фотографирование в воде и на помосте.

Не допускать случаев безнадзорности детей – главной причины несчастных случаев.

Категорически запрещается разрешать детям в одиночку и группами уходить из лагеря.

«Утверждаю»

Директор лагеря СДЮШОР «Спартак»

_____ Ф.И.О.

_____ Дата

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований по шашкам на призы СДЮШОР «Спартак» среди участников летнего оздоровительного палаточно-передвижного лагеря.

1. Цели и задачи:

Первенство проводится с целью популяризации и пропаганды данных видов спорта, повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях.

2. Участники: В соревнованиях участвуют участники летнего оздоровительного палаточно-передвижного лагеря.

3. Сроки и место проведения:

Первенство по шашкам проводится 12 июня 2009 года. Начало в 16:00 часов.

4. Руководство: проведения соревнований возлагается на студентов-практикантов Босенкову А.А. (глав, судья) и Ковурову Е.Г. (глав, секретарь). Заявки подаются 12.06.2009 с 10.00 до 10.20.

5. Программа соревнований и система оценки результатов:

Первенство проводится по круговой системе.

Команда может выступать несколькими составами. Состав команды: 2 участника (1 мальчик и 1 девочка) и представитель.

Встречи проводятся из одной партии, согласно правилам соревнований. Мальчики и девочки соревнуются отдельно.

6. Определение результатов:

Каждому участнику за победу в партии начисляется одно очко, за ничью - половина очка, за проигрыш - ноль очков. Личное место каждого участника определяется суммой очков набранных в соревнованиях. В случае равенства очков места определяются: по результату личной встречи; по количеству выигранных встреч.

7. Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами. Участники, занявшие первые места на своих досках, награждаются ценными призами и грамотами. Участники, занявшие вторые и третьи места, награждаются грамотами.

Спортивные соревнования «Старты надежд».

Программа соревнований:

Для учеников 4-5 классов: бег 30 м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание теннисного мяча, плавание 25 м кросс 300м (девочки) и 500 м (мальчики), подтягивание (мальчики) и лазание по канату (девочки) подвижные игры и эстафеты, спортивно-гимнастические выступления.

Для мальчиков 6-х – 7 классов: бег 60 м, кросс 300 м (девочки и 500 м (мальчики), подтягивание (мальчики) и лазание по канату (девочки), стрельба из пневматической винтовки на 10 м, подвижные игры и эстафеты, спортивно-гимнастические выступления.

Для учеников 8-х классов: бег 60 м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание теннисного мяча, плавание 50 м, кросс 300 м (девочки) и 500 м (мальчики), подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), стрельба из пневматической винтовки на 10 м, спортивные игры (по выбору).

Занятия физической подготовкой в отрядах строятся на основе освоения техники и навыков движения в различных видах спорта, в том числе:

легкой атлетике, плавании, гимнастике, играх, преодолении полосы препятствий, туризме и т.д. В занятия включаются также упражнения и игры на местности, с которыми вожатые знакомятся на инструктивных занятиях.

Кружки, группы, команды.

В лагерях создаются общелагерные команды, кружки, группы по разным видам спорта (с учетом интересов ребят и возможности лагеря).

Инструктивные занятия с вожатыми и активом.

Эти занятия проводятся не реже одного раза в неделю в каждой смене. Вожатые и актив лагеря получают практические указания о том, что и как следует делать в ближайшие дни со звеньями и отрядами, советы о судействе спортивных соревнований, к спортивным выступлениям, туристским походам и другим мероприятиям по физической культуре и спорту.

В каждой смене рекомендуется создавать постоянный семинар актива юных инструкторов и судей по спорту. Следует широко поощрять актив ребят.

Агитационно-пропагандистская работа.

В летнем оздоровительном лагере необходимо проводить беседы о значении физического воспитания для детей, ЗОЖ., о достижениях спортсменов, о том, что можно позаимствовать из занятий в летнем оздоровительном лагере для использования в домашних условиях и т.д. Желательно организовать показ спортивных кинофильмов, выпуск спортивных стенных газет. Оформлять стенды на такие, например, темы: «Физическая культура и спорт в нашем лагере», «Плавание способом кроль», «Сноровка туриста», «Рекордсмены нашей смены», устраивать спортивные викторины, вывешивать таблицы рекордов, результаты соревнований, схемы походов, фотографии лучших активистов-физкультурников, спортсменов.

Для показательных выступлений и бесед у костра рекомендуется приглашать мастеров спорта, спортсменов-разрядников и учащихся ДЮСШ.

РАЗДЕЛ 4

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Важной стороной профессионального мастерства педагога является умение осуществлять планирование воспитательного процесса с учетом оптимального решения задач физического воспитания детей, их возрастнополовых, психических и физиологических особенностей. Эффективность

процесса физического воспитания в оздоровительном лагере во многом зависит также от условий проведения занятий, наличия и состояния спортивной базы, состояния здоровья детей и уровня физической подготовленности. Главным в деятельности смены лагеря должны быть оздоровительные мероприятия, формирование здорового образа жизни

4.1 Перечень необходимой документации по физическому воспитанию в оздоровительном лагере

1. Перспективный план работы, где должны быть включены мероприятия по физическому воспитанию и спорту.
2. Календарный план работы по физическому воспитанию на каждую смену.
3. План работы на смену инструктора по физическому воспитанию.
4. План работы на смену инструктора по плаванию.
5. Положение о проведении спартакиады (малых олимпийских игр).
6. Расписание занятий спортивных секций.
7. План методических занятий с педагогическим коллективом и активом лагеря.

5. График эксплуатации спортивных сооружений.

Кроме вышеизложенного планирования при проведении отдельных массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и при подготовке к ним, необходимо составлять подробные планы или сценарные планы.

6. Положение о соревнованиях.

7. Итоговые материалы о проведенных мероприятиях в виде протоколов или кратких записей выполнения плана.

8. Списки ограниченных в занятиях или освобожденных от занятий физической культурой.

9. Учет детей, научившихся плавать.

При составлении календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий следует учитывать сложившиеся традиции лагеря, Белорусские праздники, знаменательные и исторические даты, традиционные праздники района, города.

Основным документом планирования является *перспективный план работы по физическому воспитанию на лето*. Важно, чтобы он был составлен заранее до начала 1 смены. В содержание данного документа необходимо включить основные формы занятий физическими упражнениями в оздоровительном лагере.

Основные педагогические требования к плану – определение целей и задач, разнообразие содержания, форм и методов, средств обучения и воспитания, дифференцированность, согласованность.

Структура плана: организационная, физкультурно-спортивная, спортивно-массовая, пропагандистская, хозяйственная.

Виды планирования: на весь лагерный сезон, на конкретную смену и т. д.

Утверждаю
начальник оздоровительного
лагеря «Заря»

Примерный перспективный план по физическому воспитанию оздоровительного лагеря «Заря»

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
Организационная работа			
1.	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий	До открытия смены	Инструктор по физическому воспитанию
2.	Составление календарных планов спортивно-массовых мероприятий отрядов. Выборы физоргов отрядов, совета физоргов лагеря	В первые дни смены	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
3.	Проведение набора детей в спортивные кружки. Составление <u>расписания занятий</u>	В начале смены	Инструктор по физическому воспитанию
4.	Составление Положения о лагерьной спартакиаде	До открытия смены	Инструктор по физическому воспитанию
5.	Инструктаж физоргов, капитанов команд, ответственных за утреннюю гимнастику, отрядных и сборных команд; организацию соревнований в отряде и в лагере	В течении смены	Инструктор по физическому воспитанию
6.	Организация медицинского осмотра и контроля	В течении смены	Медработник
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа			
7.	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые

Окончание таблицы

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
8.	Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры и т. д.)	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
9.	Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта.	По расписанию	Инструктор по физическому воспитанию
10.	Прогулки, экскурсии, туристские походы	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
Пропагандистская работа			
11.	Оборудование уголков «Физкультура и спорт» «Наши достижения», «Спортивное обозрение»	По плану	Инструктор по физическому воспитанию
12.	Выпуск спортивной газеты	По плану	Инструктор по физическому воспитанию
13.	Проведение спортивной викторины	По плану	Инструктор по физическому воспитанию
14.	Встречи с мастерами спорта	По плану	Инструктор по физическому воспитанию
Хозяйственная работа			
15.	Оборудование пляжа навесами от солнца	До начала смены	Завхоз
16.	Подготовка спортивной площадки	До начала смены	Завхоз
17.	Ремонт спортивно инвентаря	В течение смены	Инструктор по физическому воспитанию

На основании перспективного плана работы по физическому воспитанию на лето составляются следующие документы:

**Примерный календарный план
физкультурно-оздоровительных
и спортивно-массовых мероприятий
оздоровительного лагеря «Заря»**

№ п/п	Мероприятия	Смены и числа		
		1-я смена 6.06-1.07	2-я смена 4.07-29.07	3-я смена 1-08-28.08
1.	Работа с активом	7,10,14,17,24,21,28.	5,8,12,15,19,22,26.	2,5,9,12,16,19,23.
2.	Занятия физической культурой.	По отдельному расписанию		
3.	Обучение плаванию и купанию	По отдельному расписанию		
4.	Физкультурные занятия отрядов	По отдельному расписанию		
5.	Личные первенства лагеря по видам спорта	16.06-20.06	14.07-17.07	8.08-15.08
6.	Туризм	23.06-28.06	13.07-18.07	16.08-21.08
7.	Отрядные спартакиады	13.06-16.06	11.07-13.07	8.08-12.08
8.	«Веселые старты»	10.06-12.06		24.08-25.08
9.	Творческие встречи между сборными командами отрядов	По отдельному расписанию		
10.	Межлагерные Олимпийские игры		23.07-24.07	
11.	Лагерная спартакиада	24.06-25.06	19.07-21.07	13.08-17.08
12.	Военно-спортивная игра «Зарница»	20.06-23.06	17.07-18.07	16.08-18.08
13.	Товарищеские встречи по видам спорта с другими лагерями	По договоренности		

Окончание таблицы

№ п/п	Мероприятия	Смены и числа		
		<u>1-я смена</u> 6.06-1.07	<u>2-я смена</u> 4.07-29.07	<u>3-я смена</u> 1-08-28.08
14.	Дни пловца, бегуна, метателя, прыгуна и т.д.	По отдельному графику		
15.	Праздник «Нептуна»		28.07	10.08-11.08
16.	Спортивный вечер с подведением итогов	В конце смены		

Утверждаю
начальник оздоровительного
лагеря «Заря»

Примерный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий лагеря на смену

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
	Комплексные мероприятия		
1.	Общелагерная спартакиада. а) гимнастические выступления с участием всех отрядов б) соревнования между отрядами по возрастным группам - л/атлетика - в/бол - б/бол - городки - плавание - н/теннис - туризм - перетягивание каната - метание	23 29 июня	Инструктор по плаванию, инструктор по физическому воспитанию, вожатые, спорткомитет

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	- стрельба из лука - комбинированная эстафета и т.д.		
Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия			
2.	Проведение праздника строя и песни	В день родителей	Ст.пионервожатый
3.	Туристический поход старших отрядов по местам боевой славы. Соревнования по туристской технике		Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели
4.	Массовые соревнования по подвижным играм		
5.	Проведение соревнований, посвященных открытию лагеря по упрощенным правилам и с меньшим временем		
6.	Игра на местности.		
7.	Вводно-спортивный праздник «Нептун»		
Соревнования по видам спорта			
8.	Личное первенство в отрядах		
9.	Личное первенство лагеря. Лично-командное первенство между отрядами		
10.	Баскетбол. Командное первенство лагеря между отрядами. Встреча с другими лагерями		
11.	Волейбол. Соревнования между звеньями		

Окончание таблицы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
	Командное первенство лагеря между отрядами		
12.	Городки. Лично-командное первенство между звеньями в отрядах		
13.	Легкая атлетика. Лично-командное первенство лагеря		
14.	Плавание. Личное первенство лагеря. Лично-командное первенство между отрядами		
15.	Стрельба из лука. Соревнования между звеньями. Лично-командное первенство лагеря между отрядами		
16.	Шахматы, шашки. Личные соревнования в отрядах. Лично-командное первенство лагеря между отрядами		

Приведенный план может быть взят за основу для составления конкретного плана, который отразит место спортивно-массовых мероприятий среди других дел лагеря.

**План работы инструктора по плаванию
оздоровительного лагеря «Заря»**

	Мероприятия	Дата проведения	Отряд	Время проведения
1	Выявление детей не умеющих плавать, комплектование групп. Подготовка инвентаря для обучения плаванию	14 июля 2006 г.	1,2,3,4,5,6	
2	Составление графика занятий по отрядам. Ознакомление детей с правилами купания, спасания и оказания первой медицинской помощи тонущим	15 июля 2006 г.	1,2,3	11.00
			4,5,6	17.00
3	Закаливающие процедуры. Ознакомление детей со свойствами воды, подводящие упражнения Игры на воде «Поплавок», «Бабочка», «Водный футбол»	16 июля 2006 г.	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15
			5 отряд - 10.15 - 10.45	17.15- 17.30
			4 отряд - 10.45 - 11.15	17.30- 17.40
			3 отряд - 11.15 - 11.30	17.45- 18.00
			2 отряд - 11.30- 12.00	18.00- 18.15
			1 отряд - 12.00 - 12.30	18.15- 18.45
4	Закаливающие процедуры. Упражнения на скольжение и движения ног (кроль на груди) Игры «Кто быстрее спрячется», «У кого больше пузырей», «Кто выше»	17 июля 2006 г.	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15
			5 отряд - 10.15 - 10.45	17.15- 17.30
			4 отряд - 10.45 - 11.15	17.30- 17.40

Продолжение таблицы

	Мероприятия	Дата проведения	Отряд	Время проведения
			3 отряд - 11.15 - 11.30	17.45- 18.00
			2 отряд - 11.30- 12.00	18.00- 18.15
			1 отряд - 12.00 - 12.30	18.15- 18.45
5.	Закаливающие процедуры Открытие «Малых Олимпийских Игр», «Игры на воде»	18 июля 2006 г.	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15
			5 отряд - 10.15 - 10.45	17.15- 17.30
			4 отряд - 10.45 - 11.15	17.30- 17.40
			3 отряд - 11.15 - 11.30	17.45- 18.00
			2 отряд - 11.30- 12.00	18.00- 18.15
			1 отряд - 12.00 - 12.30	18.15- 18.45
6.	Закаливающие процедуры Полоса препятствий «Брод», «Переправа на плоту»	19 июля 2006 г.	1,2,3,4,5,6	17.00
7.	Закаливающие процедуры. Упражнения на скольжение и движение рук и ног в кроле, выдох с поворотом головы на вдох. Игры «Хоровод», «Мяч по кругу», «Морской бой»	20 июля 2006г.	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15
			5 отряд - 10.15 - 10.45	17.15- 17.30
			4 отряд - 10.45 - 11.15	17.30- 17.40

Продолжение таблицы

	Мероприятия	Дата проведения	Отряд	Время проведения
			3 отряд - 11.15 - 11.30	17.45- 18.00
			2 отряд - 11.30- 12.00	18.00- 18.15
			1 отряд - 12.00 - 12.30	18.15- 18.45
8.	Закаливающие процедуры Согласование дыхания с движением одной руки как при плавании кролем Игры «Водолазы», «Торпеды», «Кто дальше проплывет»	21 июля 2006г	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15
5 отряд - 10.15 - 10.45			17.15- 17.30	
4 отряд - 10.45 - 11.15			17.30- 17.40	
3 отряд - 11.15 - 11.30			17.45- 18.00	
2 отряд - 11.30- 12.00			18.00- 18.15	
1 отряд - 12.00 - 12.30			18.15- 18.45	
9.	День Нептуна, «Водная спортландия»	22 июля 2006г	1,2,3,4,5,6	17.00
10.	Межлагерная спортландия	23 июля 2006г	«Заря»-	17.00
			«Ласточка»	
11.	Закаливающие процедуры Скольжение на груди и на спине, плавание кролем при помощи движения ног с доской. Игры «Салочки»,	24 июля 2006г	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15
			5 отряд - 10.15 - 10.45	17.15- 17.30

Продолжение таблицы

	Мероприятия	Дата проведения	Отряд	Время проведения
11.	«Дельфины», водные эстафеты		4 отряд -	17.30-
			10.45 -	17.40
			11.15	
			3 отряд -	17.45-
12.	Закаливающие процедуры Скольжение на груди и на спине, плавание кролем при помощи движения ног Игры «Морской бой», «Водное поло»	25 июля 2006 г	11.15 -	18.00
			11.30	
			2 отряд -	18.00-
			11.30-	18.15
			12.00	
			1 отряд -	18.15-
			12.00 -	18.45
12.30				
13.	Подготовка к проведению спортивного ориентирования	26 июля 2006 г	6 отряд -	17.00-
			10.00 -	17.15
			10.15	
			5 отряд -	17.15-
			10.15 -	17.30
			10.45	
14.	Закаливающие процедуры Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания «Сказочный футбол»	27 июля 2006 г	4 отряд -	17.30-
			10.45 -	17.40
			11.15	
			3 отряд -	17.45-
			11.15 -	18.00
			11.30	
			2 отряд -	18.00-
11.30-	18.15			
12.00				
13.	Подготовка к проведению спортивного ориентирования	26 июля 2006 г	1 отряд -	18.15-
			12.00 -	18.45
			12.30	
14.	Закаливающие процедуры Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания «Сказочный футбол»	27 июля 2006 г	1,2,3,4,5,6	17.00
14.	Закаливающие процедуры Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания «Сказочный футбол»	27 июля 2006 г	6 отряд -	17.00-
			10.00 -	17.15
			10.15	
14.	Закаливающие процедуры Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания «Сказочный футбол»	27 июля 2006 г	5 отряд -	17.15-
			10.15 -	17.30
			10.45	

Продолжение таблицы

	Мероприятия	Дата проведения	Отряд	Время проведения
			4 отряд - 10.45 - 11.15	17.30- 17.40
			3 отряд - 11.15 - 11.30	17.45- 18.00
			2 отряд - 11.30- 12.00	18.00- 18.15
			1 отряд - 12.00 - 12.30	18.15- 18.45
15.	Закрытие «Малых Олимпийских Игр», «День спорта»	28 июля 2006 г	1,2,3,4,5,6	17.00
16.	Соревнования по плаванию	29 июля 2006 г	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15
			5 отряд - 10.15 - 10.45	17.15- 17.30
			4 отряд - 10.45 - 11.15	17.30- 17.40
			3 отряд - 11.15 - 11.30	17.45- 18.00
			2 отряд - 11.30- 12.00	18.00- 18.15
			1 отряд - 12.00 - 12.30	18.15- 18.45
17.	«Веселая спортландия на воде»	30 июля 2006 г	1,2,3,4,5,6	17.00
18.	Подвижные игры на воде «Медузы», «Звезда», «Морячка и моряк»,	31 июля 2006 г	6 отряд - 10.00 - 10.15	17.00- 17.15

Окончание таблицы

Мероприятия	Дата проведения	Отряд	Время проведения
		5 отряд - 10.15 - 10.45	17.15- 17.30
		4 отряд - 10.45 - 11.15	17.30- 17.40
		3 отряд - 11.15 - 11.30	17.45- 18.00
		2 отряд - 11.30- 12.00	18.00- 18.15
		1 отряд - 12.00 - 12.30	18.15- 18.45

Примерное положение о проведении лагерной спартакиады

1. Цели и задачи

Спартакиада проводится с целью привлечения детей к активным и регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья, воспитания потребности к занятиям физическими упражнениями.

2. Руководство спартакиадой

Руководство спартакиадой возлагается на совет физоргов лагеря во главе с инструктором по физическому воспитанию. Спартакиада проводится в течение смены со всеми воспитанниками лагеря по следующим видам спорта: (перечислить).

3. Условия проведения спартакиады

I этап – мероприятия внутри отрядов;

II этап – финальные соревнования в лагере.

4. Место и время проведения соревнований

Открытие летней спартакиады «Веселые старты» на спортивной площадке оздоровительного лагеря Программа предварительная на усмотрение судейской коллегии:

бег со скакалкой;

прыжки в длину (общие для команды);

бег с мячом между ног;

ведение мяча обручем;

ведение мяча гимнастической палкой.

Плавание (дата, время) – бассейн, главный судья (Ф. И. О., должность).

Состав команды: 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек).

Футбол – участвуют мальчики (возраст). Игры проводятся на поле произвольных размеров, наименьшее количество игроков – 7 полевых и 1 вратарь.

Каждый тайм: для 1-3 классов – 10 мин.; для 5-7 классов – 15 мин.
Игра проводится (дата, время).

Подвижная игра «Снайпер» на спортплощадке оздоровительного лагеря (дата, время).

Состав команды 10 человек независимо от пола.

Спортивный праздник, посвященный закрытию сезона проводится на спортплощадке оздоровительного лагеря (дата, время).

5. Финансирование

Расходы, связанные с судейством соревнования и награждением победителей и призеров, берет на себя администрация образовательного учреждения и оздоровительного лагеря.

6. Награждение

Призеры и команды, занявшие 1, 2, 3 места в каждом виде программы, награждаются грамотами и сладкими призами.

Примерный план

физкультурно-оздоровительных мероприятий в отряде

Отряд в оздоровительном лагере – центр всей воспитательной работы с детьми. Именно здесь решается задача массового охвата занятиями, физическими упражнениями всех детей.

Вожатый с помощью воспитателей, инструктора по физическому воспитанию привлекает к активным спортивным занятиям каждого ребенка.

Свою работу отряда на смену он планирует исходя из общелагерного перспективного плана работы.

Наиболее полный охват и приобщение каждого школьника к занятиям физкультурой и спортом происходит при проведении отрядной спартакиады. (Например: «Олимпийские надежды»).

Ребята отряда сообща разрабатывают и утверждают положение и программу и вывешивают их на стенде «Спорт в отряде».

В положении указывается цель спартакиады – приобщение школьников к занятиям физической культурой и спортом, подготовка к лагерным играм: указываются сроки; участники – команды всех звеньев (у каждой название, девиз, речевка).

Примерная программа отрядной спартакиады

1. Подтягивание на перекладине (мальчики), лазание по канату, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).

2. Легкая атлетика: бег 60 м, метание мяча, прыжки в длину, эстафета 4x60 м.

3. Плавание.

4. Шахматы.

5. Шашки.

6. Настольный теннис.

В программу отрядной спартакиады не включены командные виды (футбол, волейбол, баскетбол), т.к. в звене отряда насчитывается 5-8 детей (мальчики, девочки) и естественно, команды не получится.

В то же время сборные отряда готовятся и принимают участие в лагерных играх.

Звено-победитель определяется по наименьшей сумме мест в шести видах.

НАГРАЖДЕНИЕ. Команды, занявшие первые три места по видам, награждаются грамотами совета отряда и специальными призами.

На стенде «Спорт в отряде» отражают ход спартакиады: вывешивают таблицы турниров, протоколы стартов, итоги по каждому закончившемуся виду, свободную таблицу результатов команд.

В оргкомитет спартакиады входят вожатый, педагог, физорг отряда, члены совета отряда. Они же и судейская коллегия, в которую входят также ребята, не принимающие участие в соревнованиях по состоянию здоровья.

Учет рекордов и победителей в отряде ведется по следующей примерной форме:

Вид спорта, соревнование	Результат	Ф. И. рекордсмен	Возраст спортсмена	Год установления рекорда, смена

РАЗДЕЛ 5

МЕРЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Практически вся физкультурно-спортивная деятельность ребенка основывается на двигательной активности, следовательно, в процессе выполнения разнообразных двигательных действий ребенок имеет ве-

роятность получить травму. Инструктор по физическому воспитанию и плаванию, а также руководители отряда должны уметь оказывать первую помощь пострадавшему при несчастных случаях. Поэтому студент-практикант должен владеть элементарными правилами оказания первой доврачебной помощи, а тщательно изучить инструкцию следующего содержания в зависимости от специфики лагеря.

«Название организации»

Детский оздоровительный лагерь «Название лагеря»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

Ф.И.О.

« » _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Ф.И.О.

« » _____ г.

ИНСТРУКЦИЯ № 03-ОП

ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке.

Техника проведения искусственного дыхания:

- Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Подложите что-либо под плечи;
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову;
- Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или, обеими руками;
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдвухает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего;
- При вдувании воздуха необходимо следить за движением; грудной клетки пострадавшего;
- При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта;
- Вдувание воздуха производится 12-15 раз/мин у взрослых и 20-30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

Техника проведения непрямого массажа сердца:

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Встаньте слева от пострадавшего;

- Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца;

- Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку - на ее тыльную поверхность;

- Надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60-80 раз/мин) между грудиной и позвоночником; - После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук;

- На момент вдоха массаж сердца прерывают.

1. В случае поражения электрическим током (молнией):

- вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник;

- если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;

- не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания;

- при отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;

- дать нюхать нашатырный спирт;

- в случае нарушения дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

2. При носовом кровотечении:

- не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;

- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это проделать под струей воды;

- зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательными;

- положить холодный компресс на область носа и затылка;

- можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;

- если через 5-7 минут кровотечение не прекратится, снова зажмите ноздри и вызывайте врача.

3. При кровотечении (артериальном, венозном):

- при сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;

- подложите под жгут записку с указанием точного времени его на-

ложения (не более чем на 1-1,5 ч.). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;

- при венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки, поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

4. При солнечном ударе:

- при легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;

- смочите ему лицо и голову холодной водой;

- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;

- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;

- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

5. При укусах и ужаливании насекомыми (осами, пчелами и т. д.):

- при ужаливании 1-2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);

- на место отека положите пузырь со льдом;

- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;

- если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду;

- зуд от укусов комаров, мошкары, пчел (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором 10 % питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковичей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

6. При укусе змеи:

- не давайте пострадавшему двигаться;

- успокойте его: паника и возбуждение ускоряют кровоток;

- зафиксируйте с помощью шины пострадавшую от укуса конечность;

- приложите к месту укуса растертые или разжеванные листья подорожника;

- давайте обильное питье;

- не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.

Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

7. При ушибе:

- обеспечьте пострадавшему полный покой;

- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом.

8. После термического или электрического ожога:

- оттащить пострадавшего от источника поражения;
- не поливать обожженную поверхность кожи водой;
- наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;
- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:

- обрабатывать кожу спиртом;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки.
- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;
- прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой,

9. При порезах:

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом, наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку.

10. При отравлении пищевыми продуктами:

- дать пострадавшему 3—4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

11. Помощь при утоплении:

- как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок;
- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

12. При попадании инородного тела в дыхательные пути:

- прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

13. Во время эпилептического припадка:

- немедленно вызывайте врача;

- не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
- постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Помните: после прекращения судорог больной засыпает и прощедшего с ним не помнит, будить его нельзя!

14. При укусе собаки:

- не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
- промойте рану чистой водой;
- несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.

При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.

15. При переломе конечностей:

- обеспечьте полный покой поврежденного участка тела;
- при открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута.

16. При обмороке:

- уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;
- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколона, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;
- в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

17. При болях в области сердца:

- больного необходимо уложить в постель и вызвать врача.

18. При болях в области живота:

- уложить больного в постель, вызвать врача,
- других мер самостоятельно не предпринимать.

Оказав первую медицинскую помощь, воспитателю, необходимо обязательно обратиться к врачу!

Составил начальник лагеря _____

« _____ » 200__ г.

С инструкцией ознакомлены _____

« _____ » 200__ г.

(Ф. И. О)

5.1. Первая помощь при ранениях, переломах, вывихах и ушибах

При ранениях основной задачей является предохранение пораженного места от загрязнения. При кровотечении необходимо остановить кровь, подняв раненую конечность вверх, закрыв рану перевязочным материалом из индивидуального пакета, сложив материал комочком, придавить его к ране и поддержать его так в течение 4-5 минут, после чего сверху забинтовать и отправить пострадавшего в медпункт.

Если кровотечение тугой повязкой не останавливается, то необходимо наложить жгут, а при его отсутствии – закрутку из подручного материала. Жгут накладывают выше места кровотечения и не оставляют жгут на месте более двух часов.

В случае кровотечения из артерии головы или когда абсолютно не из чего сделать жгут, нужно прижать артерию выше места повреждения к кости и немедленно транспортировать пострадавшего в медпункт. В тех случаях, когда нельзя наложить жгут (при кровотечении на шею, грудной клетке, животе), применяют давящую повязку.

При переломах нужно создать полный покой поврежденной части тела. Необходимо наложить на поврежденную часть тела неподвижную повязку – шину. Шины накладывают таким образом, чтобы они захватывали не менее двух суставов, между которым находится перелом.

При переломе черепа пострадавшего уложить таким образом, чтобы голова была несколько приподнята, по бокам ее уложить два валика, на голову положить холод.

При переломах позвоночника осторожно положить пострадавшего на носилки животом вниз и отправить в медпункт. Носилки должны быть твердыми, для чего снизу лучше положить широкую доску.

При вывихах необходимо закрепить конечность в том положении, какое она приняла. При вывихе плеча под мышку положить мягкий сверток, руку подвесить; при вывихе бедра – положить свернутую одежду, когда пострадавший будет положен на носилки. Вправление вывиха производится только врачом.

При ушибах следует приложить к ушибленному месту холод.

5.2. Первая помощь при потере сознания

При потере сознания необходимо обеспечить пострадавшему приток свежего воздуха, устранить в одежде все, что может стеснять или затруднять свободное дыхание (расстегнуть ворот, пояс и т.д.), обрызгать лицо водой, дать понюхать нашатырный спирт. При отсутствии дыхания немедленно приступить к проведению искусственного дыхания.

5.3. Способы искусственного дыхания

Наиболее эффективным и во многих случаях приемлемым является способ по методу вдвухания воздуха «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Для чего необходимо открыть пострадавшему рот и, если там есть жидкость или слизь, удалить их носовым платком или марлей. Вынуть съемные протезы, если они есть. Положив человека на спину и расстегнув на нем одежду, максимально запрокинуть ему голову, чтобы язык не запал ему в гортань. Глубоко вдохните, зажмите ноздри пострадавшего, плотно прижмите свой рот (через платок) и с силой вдвухайте воздух до тех пор, пока грудь пострадавшего не начнет подниматься. Выдохнув весь свой запас воздуха, сделайте глубокий вдох. В это время у пострадавшего пассивно происходит выдох.

Методом «изо рта в нос» нужно пользоваться при повреждении нижней челюсти или когда челюсти плотно стиснуты. Оказывающий помощь производит 12-15 вдвуханий в минуту.

5.4. Непрямой (наружный) массаж сердца

При отсутствии пульса у пострадавшего одновременно с искусственным дыханием производят не прямой массаж сердца. Для этого пострадавшего необходимо положить на жесткую поверхность. Оказывающий помощь, положив кисти рук одна на другую на нижнюю часть грудной клетки пострадавшего, энергичными толчками производит ритмичное надавливание на грудную клетку (частота надавливания 50-60 раз в минуту, глубина надавливания 3-4 см).

Необходимо придерживаться следующего чередования массажа и искусственного дыхания:

- при наличии помощника – через каждые 4-6 надавливаний на грудную клетку помощник делает вдвухание воздуха;
- при отсутствии помощника – через 15-30 надавливаний с целью массажа сердца производить 2-3 вдвухания.

Искусственное дыхание и массаж сердца следует проводить до полного восстановления дыхательной и сердечной деятельности или до решения врача о наступлении смерти.

5.5. Первая помощь при отравлении

Если работник, находящийся в помещении, почувствовал слабость, головокружение, то необходимо вывести его на свежий воздух. При ухудшении состояния (рвота, сильные головные боли) необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

5.6. Первая помощь при ожогах

Различают ожоги четырех степеней. Ожоги первой степени (легкие) характеризуются покраснением, болезненностью кожи. При средних и тяжелых ожогах (2, 3, 4 степени) на место ожога наложить стерильную повязку и отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

5.7. Первая помощь при химических ожогах

При ожогах крепкими кислотами, едкими щелочами и другими агрессивными веществами необходимо пораженное место промыть сильной струей воды из-под крана в течение 10-15 минут и отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

5.8. Первая помощь при поражении электрическим током

Электрический ток может вызвать потерю сознания, тепловые ожоги, остановку дыхания, а в некоторых случаях – мгновенную смерть. Первым действием неотложной помощи является немедленное освобождение пострадавшего от действия тока. При невозможности быстрого отключения тока, пострадавшего нужно отделить от токоведущих частей, при помощи предметов, не проводящих ток, после чего немедленно приступить к оказанию первой помощи при ожогах и потере сознания.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. ПРОГРАММА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ	4
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	7
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ	18
РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	86
РАЗДЕЛ 5. МЕРЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ	101

Учебное издание

Кучерова Анжелика Владимировна

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ**

Методические рекомендации

Технический редактор *А.Н. Гладун*
Компьютерная верстка *С.П. Василенко*

Подписано в печать 29.03.10. Формат 60x84/16.
Гарнитура Times New Roman. Усл.-печ. л. 6,5.
Уч.-изд. л. 6,3. Тираж 200 экз. Заказ № 125

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.
ЛИ № 02330/278 от 30.04.2004

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
УО «МГУ им. А.А. Кулешова».
212022, г. Могилев, Космонавтов, 1.

