|  |
| --- |
| нижегородский государственный педагогический университет |
| Кафедра физического воспитания |
| **«Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере школьников»** |
|  |
| **РЕФЕРАТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ «Б»** |
|  |

**Выполнила:**

Студентка 3 курса

ФМИФ 231гр.

Леванова Александра

**Проверил:**

Лемаев Станислав Васильевич

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Нижний Новгород  2010 |

Оглавление

[Введение 3](#_Toc274856095)

[1. Место физического воспитания в общей системе воспитания с учетом современных требований. 5](#_Toc274856098)

[2.Роль физического воспитания в детском развитии 6](#_Toc274856099)

[3. Формы физического воспитания в детском лагере 7](#_Toc274856100)

[4. Методы организации физического воспитания в детском лагере 10](#_Toc274856101)

[Физические упражнения 10](#_Toc274856102)

[Утренняя зарядка 11](#_Toc274856103)

[**Ежедневная утренняя гимнастика: комплекс упражнений** 11](#_Toc274856104)

[Игровой метод 12](#_Toc274856105)

[Соревновательный метод 16](#_Toc274856106)

[5. Плавание в детском лагере отдыха 18](#_Toc274856107)

[Вывод 21](#_Toc274856108)

[Список использованной литературы 22](#_Toc274856109)

### Введение[[1]](#footnote-1)

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности**.[Мир детства: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой]**

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В процессе психического развития происходят существенные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных процессах, в формировании психических качеств и черт личности. Социальное развитие ребенка, осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д**. [Значение спорта/ Под ред. И.А. Солнцева.]**

### Физическое воспитание детей в лагерях – это очень сложный и многогранный вопрос. Одним из основных направлений деятельности детских лагерей является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

### Согласно материалам ряда исследований физическая культура и спорт по значимости стоят на первом месте среди других видов деятельности школьников в лагере.[ [Апанасенко Г.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=апанасенко%20г) [Физическое развитие детей и подростков](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20детей%20и%20подростков).]

Условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Основными формами работы по физическому воспитанию детей в лагерях отдыха являются: ежедневная гимнастика с обязательным пробеганием 800 м; коррекционная гимнастика; закаливающие процедуры: обливание ног холодной водой, босохождение, принятие солнечных и воздушных ванн; занятия плаванием; спортивные и подвижные игры, прогулки, экскурсии и походы с играми на местности, развлечения на игровой площадке; специализированные спортивные праздники: "День стайера", "День спринтера", "День метателя", "День прыгуна", "Веселые старты" и т. п. Необходимо отметить, что в этих праздниках должны принимать участие все дети и при подведении итогов должно проводиться награждение, что является своеобразным стимулом к привлечению детей к занятиям физической культурой. Очень важно, чтобы в них были вовлечены все дети, находящиеся в лагере, чтобы эти мероприятия отвечали запросам и интересам детей, их стремлению к любознательности, героизму, романтике**. [. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта.]**

Основными методами физического воспитания в лагере являются игровой и соревновательный метод.

В своем реферате я бы хотела рассмотреть основные методы физического воспитания в детских лагерях: физические упражнения, игры и соревнования; а также плавание как один из специфических видов спорта, которому очень часто учат в детских лагерях**.[** [**Тихвинский С.Б.**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=тихвинский%20с)[**Роль физического воспитания в здоровье подростка**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=роль%20физического%20воспитания%20в%20здоровье%20подростка)**]**

### 1. Место физического воспитания в общей системе воспитания с учетом современных требований.

Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В дошкольном учреждении режим дня ребенка предусматривает занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность), а также в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки). Большое разнообразие воспитательных дел физкультурного направления позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания**.[Значение спорта/ Под ред. И.А. Солнцева]**

### 2.Роль физического воспитания в детском развитии

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В процессе психического развития происходят существенные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных процессах, в формировании психических качеств и черт личности. Социальное развитие ребенка, осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.

В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. **[**[**Серова Н.Б.**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=серова%20н)[**Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=повышение%20резерва%20здоровья%20учащихся%20младших%20классов%20средствами%20физической%20культуры)**]**

### 3. Формы физического воспитания в детском лагере

**Материал из Летний лагеря**

Перейти к: [навигация](http://summercamp.ru/index.php5/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F#column-one), [поиск](http://summercamp.ru/index.php5/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F#searchInput)

На опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание.
2. Отрядная физкультурная работа. Сюда входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.
3. Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные игры отряда «Старты надежд» (спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры), соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады.
4. Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта. В период летних каникул дети, занимающиеся в ДЮСШ и в школьных секциях, нередко должны временно прерывать занятия. Под руководством инструктора по физической культуре, вожатых для них организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут войти и физически подготовленные ребята.
5. Общественно полезные формы труда. Большинство лагерей выезжает ежегодно на одно и то же место. С годами такие лагеря имеют возможность подготовить комплекс спортивных площадок, сооружений, спортивный инвентарь. Много приходится делать самим школьникам. И в том, что они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, есть неоспоримая польза.
6. Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д. **[Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте]**

Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации.

Но лучшая агитация—систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Таким образом, для решения задач физвоспитания в пионерском лагере большую роль играет умелое использование всех перечисленных форм.

Работа с детьми в летних оздоровительных лагерях должна строиться как решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских и подростковых сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае – интересом к спортивным видам деятельности), которые сохраняются и после «летнего сезона». Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в летних оздоровительных лагерях, но способных сохранить этот интерес и продолжить занятия в зимнее время в секциях и кружках детско-юношеских спортивных клубов и школ.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участников работы с детьми и направлению на решение следующих задач:

1. укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;
2. совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;
3. привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены. **[Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта.]**

### 4. Методы организации физического воспитания в детском лагере

# Физические упражнения

**Физические упражнения** — специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Очень часто в лагерях детей разделяют на 3 группы, в соответствии с уровнем их физического здоровья для занятий физическими упражнениями:

***1. Коррекционно-оздоровительный режим*** - для детей с нарушениями состояния здоровья, низким уровнем физической подготовленности.

***2. Развивающий режим*** - для детей со средним уровнем физического здоровья и подготовленности.

***3. Спортивный режим*** - для наиболее физически развитых и двигательно подготовленных детей.

Для детей с уровнем физического здоровья ниже среднего лучше разработать специальную программу физического воспитания с коррекционно-оздоровительной направленностью.

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Занятия детей физическими упражнениями строятся таким образом, чтобы они были взаимосвязаны с общим режимом дня, с другими оздоровительными мероприятиями и занимали до 1,5-2 ч в день. Они включали разнообразные средства и методы физической культуры, нетрадиционные способы оздоровления, обучение основам здорового образа жизни, позволяющим гибко регулировать направленность, объем и интенсивность физических нагрузок с учетом особенностей детей в течение дня, недели, смены. Одним из физических упражнений, из тех которые проводятся в лагере является утренняя зарядка. **[Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная ]**

# **Утренняя зарядка**

Облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Обычно зарядка проводится на свежем воздухе. Или в спортивном зале при наличии ритмичной музыки. **[Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта.]**

Пример утренней гимнастики:

**Ежедневная утренняя гимнастика: комплекс упражнений**

1. Исходное положение (И.п.) — стоя прямо, руки подняты вверх. Наклониться вперед, стараясь коснуться ладонями пола. Выдохнуть. Выпрямиться, руки вверх. Вдохнуть. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 8-10 раз.  
2. И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны ладонями кверху. Повернуть туловище налево — выдох. Вернуться в и.п. — вдох. Повернуться направо — выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону.  
3. И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая — ладонью внутрь над головой. Наклоняя туловище влево, одновременно отставлять в сторону левую ногу. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз в каждую сторону.  
4. И.п. — сидя на корточках, руки упираются в пол. Выполнять пружинящие приседания, стараясь не отрывать ступней от пола. Повторить 8-10 раз.  
5. И.п. — сидя или стоя. Выполнять вращения головой вправо, затем — влево, по 3 раза в каждую сторону. Затем наклоны вправо и влево — по 5 в каждую сторону.  
6. И.п. — стоя прямо, ладони на ягодицах. Прогибаться назад, опираясь ладонями о ягодицы. Повторить 8—10 раз.  
7. И.п. — стоя прямо, руки опустить свободно вдоль тела, правую руку поднять вперед-вверх, одновременно опуская вниз-назад левую и пружиня ногами. То же, поменяв руки. Повторить 10 раз.  
8. И.п. — стоя прямо, руки опустить свободно вдоль тела. Подскоки на месте, мягко приземляясь на носки. **[Афанасьев С.П. Коморин С.В. Что делать с детьми в загородном лагере]**

После утренней зарядки надо провести водные процедуры - душ или обливание, после чего энергично растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Растирать тело надо по ходу кровеносных сосудов: от кисти рук до плеча, от спины до бедра, а живот и грудь - круговыми движениями справа налево.

Детям после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 в конце. Это хорошая закаливающая процедура.

Физические упражнения в детских лагерях можно придумывать самые разнообразные. Главное, чтобы они были интересны ребятам и прививали им любовь к спорту. [**Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная]**

# Игровой метод

**Игры** (особенно подвижные) – это очень популярный метод физического воспитания. Они разнообразны по своему сценарию. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры**.[** [**Бальсевич В.К.**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=бальсевич%20в)[**Физическая культура для всех и для каждого**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическая%20культура%20для%20всех%20и%20для%20каждого)**]**

**Основными методическими особенностями игрового метода являются:**

1. игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);
2. наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
3. широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
4. соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;
5. присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям**.[ Титов С.В. Здравствуй, лето! Волгоград]**

**Подвижная игра с правилами** — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей.Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчинятся цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях.

В младших группах вожатый объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших - перед началом. После того как дети усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно. Руководство подвижными играми с правилами заключается в следующем. Подбирая подвижную игру, вожатый учитывает соответствие требуемого её характера двигательной деятельности, доступность игровых правил и содержания детям данного возраста. Он следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети, выполняя все требуемые игровые движения, но не допуская избыточной двигательной активности, которая может вызвать их пере возбуждение и утомление. Старших дошкольников необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке, в часы досуга, на праздниках и т.д**[.** [**Зуева И.А.**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=зуева%20и)**,** [**Троск В.А.**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=троск%20в)[**Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в летнем лагере**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=организация%20физкультурно-оздоровительной%20и%20воспитательной%20работы%20в%20летнем%20лагере)**]**

Подвижные игры делят на **элементарные** и **сложные**. Элементарные в свою очередь делят на **сюжетные** и **бессюжетные,** **игры-забавы, аттракционы**.

**Сюжетные игры** имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обусловливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

**Бессюжетные подвижные игры** типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. В лагерях отдыха также используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцеброс, бабки, «Школа мяча» и др.).

**В играх-забавах, аттракционах** двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости**.[ Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки.]**

**К сложным играм** относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей.

Таким образом, игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

# Соревновательный метод

**Соревновательный метод** — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. **[Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная]**

* стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
* выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
* обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
* содействовать воспитанию волевых качеств.

**Например, можно провести Олимпийские игры в летним лагере, чтобы совместить игровые и спортивные игры. В лагерях очень часто проводятся такие Олимпийские игры.** Каждый отряд в эту смену представляет сборную команду выбранной им страны. Ребята выбрали, например, Украину, Испанию, Молдавию, Грецию, Израиль, Бразилию и Россию. Коллектив вожатых и сотрудников лагеря также выступает на Играх отдельной командой – Объединенных Арабских Эмиратов. Уголок отряда оформляется олимпийской символикой, веселым спортивным девизом, заметками о прошедших и предстоящих состязаниях. При планировании «Общелагерных Олимпийских игр» можно разбить традиционную 24-дневную лагерную смену на 4 цикла (шестидневные недели):

– предолимпийская неделя (за это время дети знакомятся со спортивными площадками лагеря, создают свои команды, выбирают страну, честь которой они будут защищать на Играх, готовятся к церемонии открытия Игр);

– неделя легкой атлетики. Это самый популярный, доступный и любимый детьми вид спорта. За эту неделю дети соревнуются в беге, прыжках и метании. Отдельные соревнования можно выделить как «День прыгуна», «День спринтера», «День марафонца», «День метателя», «День эстафет», «День многоборца» и т. д.;

– неделя игровых видов спорта. Турниры по различным подвижным и спортивным играм можно проводить на протяжении всей лагерной олимпиады (в зависимости от числа участвующих команд-отрядов), а финалы назначать на определенный день. Сохраняя вышеизложенный принцип, это будут так называемые «Дни пионербола», мини-футбола, волейбола, баскетбола, стритбола, настольного тенниса. Можно также проводить соревнования по этим видам спорта и в один день (если число команд невелико);

– неделя интеллектуальных видов спорта. В нее входят состязания, где на первый план выходит не физическая подготовка, а способность грамотно и быстро мыслить. Это – спортивное ориентирование, шашечный турнир, а также шахматный, который обычно проводится 20 июля, в Международный день шахмат; в этот же день проводится олимпийская викторина.

Обязательно нужно включить в план соревнований по подвижным играм «Веселые старты». Не стоит забывать и о том, что большинство соревнований проводится на свежем воздухе, а в случае ненастной погоды у организаторов Игр всегда должен быть запасной вариант. Поэтому изменения в программе всегда возможны.

Таким образом, вожатые придумывают разные виды соревнований. Суть заключается не в этом, а в том чтобы развить у ребят волевые качества, способствовать улучшению отношений между ребятами. А также привлечь их к увлечению спортом**.[ Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта.]**

### ****5. Плавание в детском лагере отдыха****

Особенно велико оздоровляющее укрепляющее воздействие на детский организм оказывает плавание. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Планировать занятия следует на теплые дни, так как при более высокой температуре воды и воздуха юные пловцы могут находиться в воде продолжительное время и быстрее осваивают технику плавания. К занятиям допускаются дети только по разрешению врача.

Продолжительность пребывания в воде на первых занятиях не должна превышать 5—10 мин. В дальнейшем по мере прогревания воды в водоеме и закаливания организма длительность «водной» части урока постепенно увеличивается.

В летних лагерях купание, обучение детей плаванию, а так же совершенствование техники рекомендуется проводить ежедневно, с 10 до 12 и с 17 до 19**.[ Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте.]**

В лагере обязательно проводится проверка плавательной подготовленности детей. При этом в воду входят (no пояс или по грудь)не более двух человек одновременно, которые плывут вдоль берега. По результатам проверки комплектуют учебные группы в зависимости от возраста и подготовленности ребят.

В первую группу зачисляются дети, не умеющие плавать (10 чел.) и умеющие держаться на поверхности воды (не более 15 чел.). В группе последовательно изучаются подготовительные упражнения для освоения с водой и спортивные способы кроль на груди и на спине.

Вторая группа объединяет детей, сумевших проплыть от 10 до 25 м любым способом. Они изучают спортивные способы кроль на груди и на спине. **[Афанасьев С.П. Коморин С.В. Что делать с детьми в загородном лагере]**

На первом занятии инструктор должен рассказать о целях, задачах и порядке проведения занятий, о гигиене пловца и правилах закаливания, а также о мерах предупреждения травм и несчастных случаев на воде До начала занятий в водоеме составляется график движения отрядов на занятия и обратно, а также расписание занятий на суше и в воде которое вывешивается на доске объявлений лагеря.

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповой ypoк Он делится условно на три части: подготовительную,; основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная — в воде.

Подготовительная часть урока (продолжительностью 5—10 мин) включает построение группы, расчет, перекличку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

Основная часть урока (30—45 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду

Заключительная часть урока (5—10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия. После выхода из воды дети должны тщательно вытереться полотенцем. Таким образом, при обучении плаванию в летнем оздоровительном лагере решаются следующие основные задачи:

— укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;

— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;

— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;

— ознакомление с правилами безопасности на воде .

**[Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта.]**

### Вывод

К настоящему времени в нашей стране под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и экологического характера происходит снижение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья у детей школьного возраста. Отрицательно влияет на здоровье детей снижение двигательной активности, гиподинамия, гипокинезия, обусловленные интенсификацией современного школьного образования, недостаточностью самостоятельных занятий физической культурой, нарушение норм здорового образа жизни**.[** [**Бальсевич В.К.**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=бальсевич%20в)[**Физическая культура для всех и для каждого**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическая%20культура%20для%20всех%20и%20для%20каждого)**]**

Поэтому компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания, призваны в той или иной мере детские оздоровительные лагеря. Основным направлением деятельности которых является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

На наш взгляд, физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности , призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период школьных каникул. . **[**[**Апанасенко Г.Л.**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=апанасенко%20г)[**Физическое развитие детей и подростков**](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20детей%20и%20подростков)**]**

### Список использованной литературы

1. [Апанасенко Г.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=апанасенко%20г) [Физическое развитие детей и подростков](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20детей%20и%20подростков). - Киев: Здоровье, 1985. - 188 с.

2. [Бальсевич В.К.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=бальсевич%20в) [Физическая культура для всех и для каждого](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическая%20культура%20для%20всех%20и%20для%20каждого). - М.: ФиС, 1988. - 208 с.

3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 240с.

4.Значение спорта/ Под ред. И.А. Солнцева. – М.: Педагогика, 2000. - 214 с.

5. [Зуева И.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=зуева%20и), [Троск В.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=троск%20в) [Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в летнем лагере](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=организация%20физкультурно-оздоровительной%20и%20воспитательной%20работы%20в%20летнем%20лагере). – М.: Феникс., 1995. – 128 с.

6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр «Академия» 2000г. –264с.

7. Мир детства: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой. – М.: Педагогика, 1996. – 432 с.

8. [Серова Н.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=серова%20н) [Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=повышение%20резерва%20здоровья%20учащихся%20младших%20классов%20средствами%20физической%20культуры). – М.: Знание, 2000. – 214 с.

9. [Тихвинский С.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=тихвинский%20с) [Роль физического воспитания в здоровье подростка](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=роль%20физического%20воспитания%20в%20здоровье%20подростка). - Л.: Педагогика, 1987. - 138 с.

10. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2000г. –480с.

1. Афанасьев С.П. Коморин С.В. Что делать с детьми в загородном лагере, М. 1998
2. Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная – М.: ВАКО, 2006
3. Титов С.В. Здравствуй, лето! Волгоград , Учитель, 2001
4. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1993.

1. [Апанасенко Г.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=апанасенко%20г) [Физическое развитие детей и подростков](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20детей%20и%20подростков). [↑](#footnote-ref-1)