

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Кызыл  
2020

**ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И  
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В  
УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

*Учебно-методическое пособие*

**Кызыл  
2020**

**УДК 796.11:371.217.3**

**ББК 451я76**

**О-64**

Печатается по решению Учебно-методического совета  
Тувинского государственного университета

Рецензенты:

Дажы Ч.А., к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры

Саая Ж.А., учитель физической культуры высшей категории МБОУ СОШ № 2 г. Кызыла

**Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря: учебно-методическое пособие. / сост. А.А. Уварова, А.Ч. Делег, – Кызыл: Издательство ТувГУ, 2020. – 106 с. – Текст: непосредственный.**

В данном учебно-методическом пособии излагается формы и средства физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания. Данное пособие адресовано организаторам внеклассной и внешкольной работы с детьми, учителям физической культуры, инструкторам по спорту, воспитателям и вожатым.

Материалы могут быть использованы при изучении дисциплины МДК 02.01. «Методика внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры» студентами Кызылского педагогического колледжа, 44.03.01. «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», а также при прохождении педагогической практики студентов направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) в детских оздоровительных лагерях и пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений.

© Тувинский государственный университет, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
----------------	---

### **ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ**

1.1. Значение физкультурно- оздоровительной работы в режиме дня летнего лагеря .....	6
1.2. Формы физкультурно - оздоровительной работы .....	8
1.3. Работа по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни .....	33

### **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ**

2.1. Организация спортивно-массовой работы в детском оздоровительном лагере.....	36
2.2. Организация туристических соревнований .....	41
2.3. Массовые спортивно-гимнастические выступления .....	51
2.4. Аэробно-танцевальный флэш-моб.....	55
2.5. Спортивные праздники-шоу.....	62

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	74
ЛИТЕРАТУРА .....	76
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	80

## ВВЕДЕНИЕ

Летний оздоровительный лагерь - основной тип внешкольных воспитательно-оздоровительных учреждений, организующих отдых школьников в период летних каникул.

Он создаётся для школьников профсоюзными организациями предприятий, органами народного образования и здравоохранения. Вся работа в лагере строится на основе преемственности принципов, методов и форм организации занятий.

Детский оздоровительный лагерь имеет свою специфику, дающую ему определенные преимущества перед другими формами и средствами работы. Прежде всего окружающая обстановка сильно отличается от привычной домашней обстановки. Это выражается, во-первых, в совместном проживании детей. «Познание способа совместного проживания в группе сверстников обладает свойством обучения детей в коллективе, которое редко где можно найти» (А.Б. Болл). Во-вторых, именно здесь ребята более тесно взаимодействуют со своими взрослыми наставниками, между ними быстрее возникает «зона доверия». В-третьих, дети приобщаются к здоровому и безопасному образу жизни – в естественных условиях социальной и природной среды. В-четвертых, ребята активно общаются с природой, что способствует укреплению их здоровья и повышению уровня экологической культуры. В-пятых, отдых, развлечения и всевозможные хобби детей дают им возможность восстановить свои физические и душевные силы, заняться интересным делом. Все это помогает развить новые навыки, раскрыть потенциал своей личности [27, с. 13].

На сегодняшний день существует большое разнообразие лагерей как по имущественной принадлежности, юридическому статусу, организационной структуре, так и по содержанию деятельности, обеспечивающие каждому право выбора собственной стратегии дополнительного образования. Наличие достаточно большого числа видов деятельности, возможность их свободного выбора и составление индивидуальной программы в сочетании с четким определением количества обязательных занятий и распорядка их посещения создают

удачную комбинацию индивидуального и коллективного подхода в организации образовательно-воспитательного процесса.

Ориентация на интересы ребенка, сегодня одна из важных черт детского оздоровительного лагеря. Детский лагерь создает благоприятные условия для самосовершенствования и самореализации личности.

Летом же, во время самых длинных каникул, ребята могут с еще большей интенсивностью выполнять двигательные действия в детских лагерях отдыха. Все мы хотим, чтобы дети росли здоровыми, сильными, закаленными. Они имеют неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе. Это игры, спорт, туризм, различного рода физические упражнения.

Всю воспитательную и оздоровительную работу в лагере следует проводить в соответствии с учетом возраста детей, их здоровых интересов и запросов. При этом организаторы летнего отдыха детей не должны забывать, что главная задача оздоровительного лагеря - обеспечить детям здоровый отдых, поэтому ни в коем случае нельзя допускать перегрузку детей различными массовыми мероприятиями в ущерб их отдыху и здоровью. (№ 6 )

Все больший вес и влияние на деятельность детских оздоровительных лагерей, как учреждений дополнительного образования страны, приобретает гуманистическая психология.

Уважение к личности ребенка, к его внутреннему миру, признание его права быть самим собой, создание условий для развития его способностей, удовлетворения индивидуальных нужд и потребностей, самореализации – все это характеризует детский оздоровительный лагерь гуманистической ориентации.

В детском оздоровительном лагере одним из выбора направления и темпа развития каждого подростка, путей удовлетворения его новых актуализирующихся потребностей является физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно- массовая работа.

# **ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ**

## **1.1. Значение физкультурно - оздоровительной работы в режиме дня летнего лагеря**

Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня оздоровительного лагеря - это очень сложный и многогранный процесс. Одним из основных направлений деятельности детских лагерей является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований и других спортивно-массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная работы в детском оздоровительном лагере представляет собой одно из важнейших направлений работы с детьми и способствует решению следующих основных задач:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и закаливание детей;
- вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- формирование у детей моральных и волевых качеств, смелости, решительности, активности в процессе занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование у детей и подростков двигательных умений и навыков;
- массовое развитие физической культуры и спорта на основе подготовки и сдачи нормативов физической подготовленности (нормативы спортивного комплекса «Готов к труду и обороне - ГТО), проведения массовых спортивных соревнований;
- расширение знаний об охране здоровья [14 с. 25].
- содействие формированию санитарно-гигиенических навыков по физической культуре, закрепление интереса и привычки к занятиям физической культурой, а также навыков спортивных организаторов, инструкторов, судей [13 с. 44].

Учитывая все условия и факторы, влияющие на деятельность детского оздоровительного лагеря временного объединения, администрация, относительно постоянно

действующий педагогический коллектив, сотрудники лагеря должны быть заинтересованы в разработке концепции и программы деятельности своего учреждения.

В последнее время приоритетным направлением детских оздоровительных лагерей является (становится) обеспечение улучшения физического и социального самочувствия детей в летний период, формирование у них потребности в постоянной заботе о своем здоровье используя комплекс физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. [24 с. 29].

Также для организации деятельности детских оздоровительных лагерей приоритетны следующие положения:

- детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации;

- в основе деятельности детского оздоровительного лагеря лежат принципы массовости и общедоступности мероприятий по интересам; развития творчества и самостоятельности, социально значимой направленности деятельности; единства оздоровительной и воспитательной работы с детьми; взаимосвязи с семьей и социальной средой;

- детские оздоровительные лагеря характеризуют предметно-практическую деятельность, конкретные жизненные ситуации, которые помогают познать ребенка, выстроить отношения между детьми, детьми и взрослыми.

Также в детском оздоровительном лагере организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий имеют специфические особенности, которые необходимо учитывать. Эти особенности обусловлены сравнительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности, более широкими возможностями для занятий плаванием, туризмом, подвижными, спортивными играми и играми на местности. Только в условиях лагеря возможно проведение организованной, ежедневной утренней гигиенической гимнастики, наиболее эффективное



использование естественных сил природы для закаливания детей, организация и проведение крупных комплексных спортивных соревнований и спартакиад.

Условия оздоровительного лагеря могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством. Все физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводятся с учетом возраста детей (7-9 лет - младшая возрастная группа; 10-12 лет - средняя возрастная группа; 13-15 лет - старшая возрастная группа), состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Они являются составной частью режима для летнего оздоровительного лагеря школьников. Эти мероприятия должны отвечать запросам и интересам детей, способствовать всестороннему развитию у них инициативы и самостоятельности. Как указывает Р. М. Мурсалимов, Физическое воспитание составляет важную, неотъемлемую часть всей воспитательной работы со школьниками в летнем оздоровительном лагере и на опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня летнего лагеря и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание, музыкально-ритмическая гимнастика, отрядный час физической культуры, прогулки, подвижные игры и т.д., о которой подробнее расскажем в следующем пункте.

## **1.2. Формы физкультурно-оздоровительной работы.**

**Закаливание. Солнечные и воздушные ванны, купание.**

Рассмотрим основные формы закаливающих процедур в режиме дня оздоровительного лагеря.

**Закаливание** - это система различных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям таких природных факторов, как

холод, тепло, солнечная радиация. Физиологическая основа закаливания — стимулирование защитных и приспособительных реакций всех систем организма, активная выработка новых условных рефлексов на закаливающий раздражитель.

В условиях оздоровительных лагерей складываются чрезвычайно благоприятные обстоятельства для закаливания детей с помощью естественных природных сил — воздуха, солнца и воды. При этом закаливание становится эффективным средством физического воспитания детей, способствующим выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков и т. д.

Система закаливающих процедур должна строиться с учетом следующих принципов:

- ✓ постепенности (интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно);

- ✓ индивидуальности (необходимо внимательно следить за переносимостью различных процедур каждым отдельным ребенком);

- ✓ систематичности (тренирующий эффект закаливающих процедур возникает лишь при условии регулярных и продолжительных занятий);

- ✓ сочетания различных видов закаливания (это вырабатывает умение организма приспособиться к различным факторам внешней среды).

**Закаливание солнцем.** Солнечные лучи — сильнодействующее средство. Под воздействием ультрафиолетовых лучей гибнут бактерии и вирусы, находящиеся на теле; улучшается образование в организме витамина D, который способствует росту и развитию костей, нормальному функционированию нервной и мышечной систем; кожа приобретает приятный коричневый цвет. Однако солнечными ваннами нельзя злоупотреблять.

Закаливание солнцем следует начинать при температуре в тени не ниже 10 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.

Лучшее время для приема солнечных ванн — с 10 до 12 часов. Для здоровых детей длительность начального пребывания на солнце составляет 5 минут, затем это время ежедневно увеличивается на 5 минут и доводится до 1 часа. Дольше находиться на солнце не рекомендуется.

Облучать тело солнцем нужно равномерно, лучше всего загорать в движении. При приеме солнечных ванн лежа ноги надо направить в сторону солнца. Голову следует защищать косынкой, кепкой и т. п.

Не рекомендуется принимать солнечные ванны перед походом или соревнованиями, сразу после интенсивных физических занятий, раньше, чем через 1,5 часа после еды, а также натошак.

**Солнечные ванны противопоказаны:**

- 1) неустойчивым, легко возбудимым детям, у которых отмечаются признаки невропатии;
- 2) детям с органическими пороками сердца;
- 3) лихорадящим детям и при плохом самочувствии; девочкам во время менструации;
- 4) детям с выраженным увеличением щитовидной железы;
- 5) реконвалесцентам после инфекционных и соматических заболеваний;
- 6) перед походами и соревнованиями;
- 7) после утомительных нагрузок и интенсивных физических занятий.

Для ослабленных детей время принятия солнечных ванн ограничивается. Дети, которым они противопоказаны, находятся на теневой стороне площадки и принимают воздушные ванны.

В лагерях дети, будучи на солнце, как правило, находятся в движении. В этих случаях исключается перегрев, солнечные ванны действуют мягче и нежнее.

**Закаливание воздухом**

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

детей рекомендуется начинать с воздушных ванн. Воздушные ванны проводятся в тени при температуре воздуха не ниже 18—19°C. Продолжительность первой процедуры — 10 минут, затем ежедневно увеличивается на 5-10 минут и достигает 1 часа и более. При этом необходимо учитывать влажность и скорость ветра. При среднем ветре охлаждающее действие воздуха увеличивается на 2-3°C, при сильном ветре — на 5-6°C.

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом.

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическим трудом и т. д.

Воздушные ванны нельзя принимать при неблагоприятной погоде (дождь, ветер), недомогании, во время менструации, сразу после еды. Дополнительно полезным закаливающим мероприятием является сон на свежем воздухе и при открытых окнах ночью.

**Закаливание водой.** Самыми доступными видами водных закаливающих процедур в условиях детских оздоровительных лагерей являются обтирание, обливание и купание.

**Обтирание.** Рекомендуется проводить ежедневно утром после зарядки. Обтирание производится губкой, мокрым полотенцем или просто рукой, смоченной в воде. Сначала обтирают верхнюю часть туловища: кисти, предплечья, шею, грудь, спину, а затем — нижнюю. После этого все тело растирают сухим полотенцем. Продолжительность обтирания не превышает 30 секунд на первом этапе закаливания, в дальнейшем доводится до 2—3 минут.

**Обливание.** Это более эффективный вид закаливания. Обливание производят из кувшина, лейки и т. п. водой, имеющей температуру 25-30°C. Продолжительность процедуры от 30 секунд до 2 минут. После обливания тело энергично растирают полотенцем.

**Купание.** Купание является не только наиболее сильной и полезной закаливающей процедурой, но и самой приятной. Купание в открытых водоемах можно начинать при температуре воды не ниже 20°C и температуре воздуха не ниже 25°C. Купание проводится 1 раз в день - в часы между завтраком и

обедом. Продолжительность купания в первый день 3-5 минут. Ежедневно время пребывания в воде увеличивается на 1-2 минуты и доводится до 30-40 минут. В жаркие дни разрешается повторное купание во второй половине дня, после 16 часов.

Купание детей проводится строго организовано, группами по 10 человек, с обязательным присутствием инструктора по плаванию, педагога по физическому воспитанию, воспитателей, вожатых и медперсонала. Во время купания детей купаться в этом же месте посторонним лицам воспрещается.

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 отсутствии возможности пользоваться искусственным или естественным водоемом в лагере должен быть устроен летний душ с подогревом воды до 20°C, отдельный для девочек и мальчиков.

Главным фактором закаливания водой является ее температура, поэтому чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура. Во время закаливания нельзя допускать, чтобы ребенок чувствовал неприятный озноб, чтобы его кожа приобретала синюшный оттенок, появлялась «гусиная кожа». При возникновении таких ощущений вместо ожидаемого эффекта закаливания могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей, почек, суставов.

**Купание противопоказано:**

- 1) при лихорадочном состоянии и плохом самочувствии;
- 2) при хронических заболеваниях почек;
- 3) при обострении хронических заболеваний;
- 4) после значительных физических упражнений;
- 5) натошак или вскоре после еды;

б) после утомительных походов и соревнований, если не прошло 20-30 минут отдыха.

Дети, которым купание ограничено (например, больные ревматизмом), допускаются в воду на несколько минут в конце купания каждого отряда.

Хороший, закаливающий эффект оказывают гигиенические процедуры, умывание холодной водой до пояса и мытье ног холодной водой. [10 с. 22]

### **Утренняя гигиеническая гимнастика**

Утренняя гигиеническая гимнастика. К сожалению, немногие могут заставить себя включать ежедневно утреннюю гимнастику в свой распорядок дня, как непереносимое условие, подобно умыванию, чистке зубов, приёму пищи. Много добрых слов сказано об утренней гимнастике. Научно доказано, что она воспитывает жизненно-важные качества, необходимое человеку, улучшает деятельность всех органов, является профилактическим средством против простудных и других заболеваний.

Одна из задач ежедневной утренней гигиенической гимнастики в оздоровительном лагере – привить ребятам устойчивые интерес и привычку продолжать её выполнение дома. Являясь дисциплинирующим средством, зарядка должна способствовать организованному началу дня.

Чтобы она решала такие важные задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание воли, руководителям необходимы знания и опыт в её проведении.

Регулярные занятия утренней гимнастикой имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Улучшается работа всех внутренних органов и систем, развитие физических качеств, воспитание воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности.

По содержанию и по форме зарядки бывают разные. В одном случае она представляет собой прогулку в лес с бегом и общеразвивающими упражнениями. Если лагерь на берегу озера, пруда, после физических упражнений на суше проводят купание, а затем согревающий бег в среднем темпе на территории лагеря.

Упражнения утренней гимнастики подбираются так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы. Выполнять упражнения необходимо в «анатомическом порядке» сверху-вниз или снизу-вверх.

Разновидности утренней гимнастики: в парах, в кругу, в колоннах, в шеренгах, массаж, с песнями, с помощью подвижных игр.

Утренняя гимнастика не даст результата без выполнения должных требований: быстрого выхода, чёткого построения, правильного выполнения каждого упражнения. Нужен ряд мероприятий, чтобы зарядка выполняла своё назначение: разучивание комплексов на отрядных занятиях или сборах, проведение конкурсов на лучшее исполнение утренней гимнастики, повседневная агитационная и разъяснительная работа. Дети, в раннем возрасте, вряд ли смогут сами понять пользу утренней гимнастики.

Лучшей агитацией является личный пример вожатого, руководителя. Вожатый должен заранее позаботиться о выборе места для зарядки. В первый же день следует специально построить отряд на том месте, где ему предстоит по утрам делать гимнастику. Место должно быть ровным, без кочек и ям, без посторонних предметов, по размерам уместать весь отряд в разомкнутом строе. Дистанция и интервал (расстояние между ребятами) 1,5-2 шага. Построить отряд лучше, не разбивая звенья, но так, чтобы дети меньшего роста были впереди. Самому встать на такое расстояние (желательно на возвышение), чтобы видеть всех ребят, и чтобы они все смогли видеть руководителя. В целях закаливания организма в любую погоду на зарядку следует выходить мальчикам в трусах, девочкам в трусах и майках, строится по сигналу быстро, без дополнительных команд. После подъёма ребятам нужно предоставить 5-7 минут для того, чтобы надеть тапочки и спортивную форму. Построение на зарядку - по второму сигналу свистка. По этому сигналу все ребята в кратчайшее время должны построиться каждый на своём месте. Не следует отменять проведение утренней гимнастики в ненастную погоду,

а нужно лишь переносить её в другое место. Следует проводить её в любых условиях ежедневно в одно и тоже время. [22 с. 22]

**Утренняя гимнастика.** Проводятся ежедневно, в обязательном порядке в течение 10 - 15 минут и состоит из 7 - 10 упражнений, повторяющихся по 5 - 6 раз каждое. Комплексы упражнений для утренней гимнастики составляются для детей разных возрастных групп инструктором физкультуры. В течение смены проводится два – три комплекса упражнений.

Занятие рекомендуется начинать с более простых и легких упражнений (ходьба, лёгкий бег, дыхательные упражнения и др.), затем включать упражнения на координацию, упражнения с большой амплитудой движений, 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, махи, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и т. п.). Занятия должны проводиться на открытом воздухе, в плохую погоду в хорошо проветренном помещении.

Целесообразно проводить утреннюю гимнастику не всем составом лагеря, а небольшими группами - отрядом, объединяющим детей. Одной возрастной группы.

Утреннюю гимнастику рекомендуется заканчивать закаливанием водой. Дети старшего возраста (14 - 15 лет) могут выполнять утреннюю гимнастику самостоятельно, под наблюдением вожатого. Следует добиваться качественного ее выполнения.

При проведении зарядки в составе лагеря наиболее удобно строить детей в линию отрядных колонны разомкнутых по фронту и в глубину на два шага. Строй отряда может состоять из трех - четырех колонн: колонны мальчиков и девочек отдельно или по колоннам. Рекомендуется разметить место построения специальными фанерными табличками (40 \* 40) с указанием номера отряда.

Руководитель зарядки должен находиться посередине общего строя, на расстоянии 10-15 метров от первой шеренги. Для того, чтобы видеть всех ребят, лучше встать на какое - либо возвышение (например, на трибуну, большой стол),



позволяющие руководителю показывать и самому выполнять упражнения. Зарядку нужно проводить под музыку. Для проведения зарядки желательно «проводящему» иметь мегафон или обычный рупор.

Вожатые и воспитатели встают впереди своих отрядов лицом к строю. Они выполняют упражнения (зеркально) вместе со всеми и одновременно следят за дисциплиной строя и правильностью выполнения упражнений детьми, при необходимости делая короткие замечания. На зарядке должен обязательно присутствовать врач (или медсестра).

В комплекс упражнений включают обычные 8-12 упражнений, воздействующих на основные группы мышц (упражнения для рук, ног или туловища), а также комбинированные упражнения. Основной методический принцип при составлении такого комплекса - правильная, усиленная для детей дозировка нагрузки. Она должна постепенно повышаться к середине комплекса, а затем несколько снижаться в ходе выполнения последних двух - трех упражнений. Упражнения следует выполнять, не задерживая дыхания, четко, энергично, сохраняя красивую осанку. Каждое упражнение комплекса выполняется 6-10 раз.

При каждом удобном случае следует разъяснять детям значение утренней гимнастики для укрепления здоровья, напоминать, что ежедневное выполнение зарядки, понимание её роли и места в режиме дня, умение самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений [19 с. 16].

Для того, чтобы зарядка была интересной, комплексы упражнений рекомендуется менять (за одну лагерную смену не менее двух - трех комплексов) с постепенным их усложнением за счет повышения трудности координации движений и увеличения количества повторений упражнений. Целесообразно заменять комплекс постепенно, по частям. Новые комплексы зарядки рекомендуется предварительно специально разучивать поотрядно под руководством вожатых или воспитателей в часы спортивно-массовой работы.

Во время проведения утренней гимнастики инструктор по физкультуре должен следить за осанкой, правильностью выполнения упражнений.

Комплекс зарядки обычно начинается с ходьбы на месте (1 мин), затем легкого бега на месте (1 мин). После ходьбы и бега выполняют упражнения типа потягивания, затем для рук, плечевого пояса, ног, комбинированные упражнения. Заканчивают комплекс прыжками и ходьбой на месте (1 мин) в сочетании с упражнениями на дыхание.

Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперёд, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперёд - назад в такт движениям ног. Нога ставится с пятки перекатом на носок (рис.1.). Во время бега туловище немного наклонено вперёд, руки, согнутые в локтях, делают энергичные движения попеременно вперёд-назад (см. рис. 2, справа).

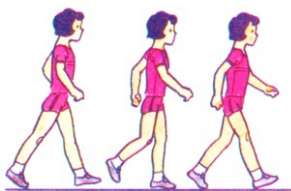


Рис. 1. Ходьба

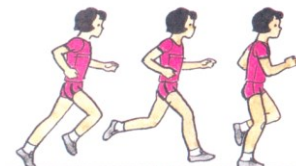


Рис. 2. Бег

Бег отличается от ходьбы не только скоростью, но и тем, что бегун после отталкивания ногой некоторое время как бы летит (находится без опоры).

Далее на рисунках (рис.3-6) продемонстрированы виды ходьбы и основных стоек, исходных положений для ног и рук (рис. 7-11) при выполнении утренней гимнастики.



Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.

Ходьба на носках    Ходьба на пятках    Ходьба в полуприседе    Ходьба в приседе

Познакомься основными из них.

*Исходные положения для ног* (рис. 7 а,б,в,г,д):

1. Основная стойка — ноги вместе. (рис. 7а):
2. Стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч). (рис. 7б):
3. Стойка ноги врозь, правая (или левая) впереди. (рис. 7в):
4. Стойка ноги скрестно (левая перед правой или наоборот). (рис. 7г):
5. Стойка одна ступня продолжение другой. (рис. 7д):



Рис. 7 а



Рис. 7 б



Рис. 7 в



Рис. 7 г



Рис. 7 д

*Исходные положения для рук* (рис. 8 а, б, в, г, д, е, ж, з):

1. Основная стойка — руки вниз (рис. 8 а)
1. Руки на пояс (рис. 8 б )
2. Руки к плечам (рис. 8 в)
3. Руки перед грудью (рис. 8 г)
4. Руки за голову (рис. 8 д )
5. Руки вперед (рис. 8 е )
6. Руки вверх (рис. 8 ж )
7. Руки в стороны (рис. 8 з)



Рис.8а



Рис.8б



Рис.8в



Рис.8г



Рис.8д



Рис.8е

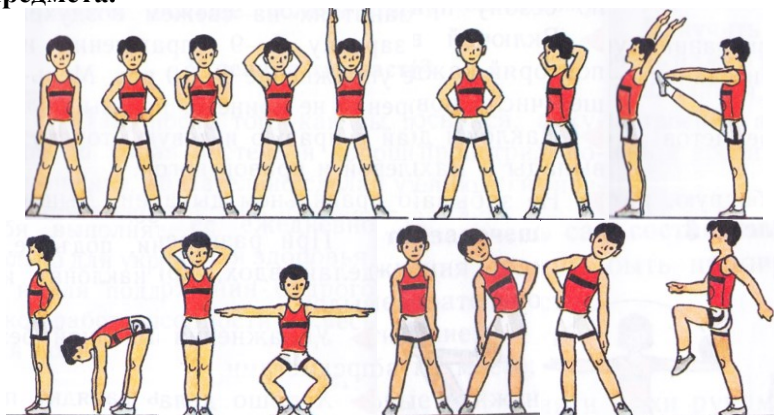


Рис.8ж

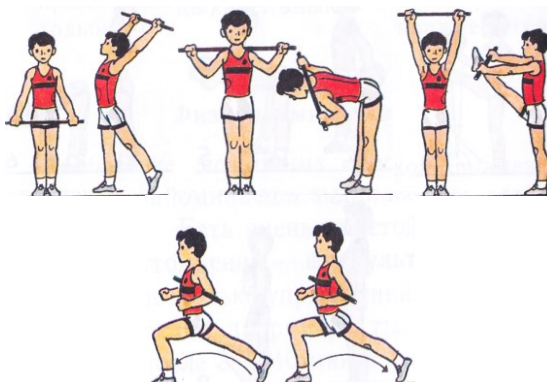


Рис.8з

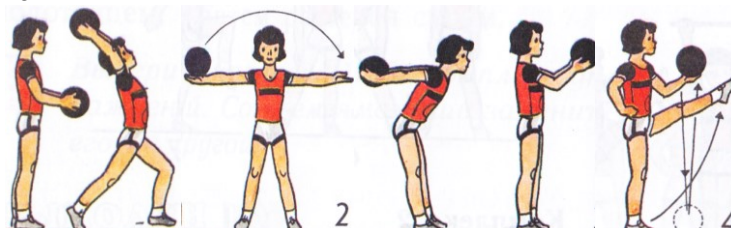
**Комплекс упражнений №1 утренней гимнастики без предмета.**

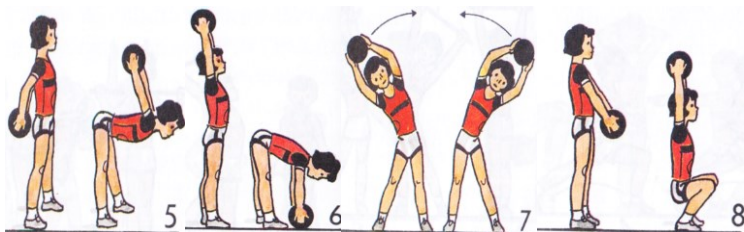


**Комплекс упражнений № 2 утренней гимнастики с палкой**



**Комплекс упражнений № 3 утренней гимнастики с мячом**





### **Танцевально-ритмическая гимнастика**

Танцевально-ритмическая гимнастика - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Ее содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.). Они выполняются поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Они могут быть средством активного отдыха и восстановления после напряженной умственной работы. в настоящее время стала одним из любимым и популярным занятием детей и подростков. Новизна ее состоит в соединении в образовательном процессе ритмики и танца. Она способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Занятия танцевально-ритмической гимнастикой развивает у детей эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческую и танцевальную способность, память, фантазию, музыкальный ритм и такт.

Кроме того, занятия направлены не только на воспитание организованной, гармонически развитой личности, но и учит детей красоте и выразительности движений, хореографическому искусству формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, развитию интеллигентности, креативности.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительностью до 1-1,5 часов. Происходит изучение движений, комбинаций, осуществляются постановочные работы.

**Предлагаем некоторые комплексы танцевально - ритмических гимнастик.**

Ритмическая гимнастика под музыку из сказки «Красная шапочка» (для детей младшего школьного возраста)

**Проигрыш:**

И.П.-О.С.

1-8. На «раз» - руку правую вверх, пятку правой ноги оторвать от пола.

На «два» - поменять движение с другой ноги и руки.

**1-й куплет:**

И.П.- ноги на ширине плеч. Руки у груди согнуты в локтях.

1-я фраза: и.п. ноги вместе, руки согнуты у плеч. На «раз» - руки вверх, ногу отставить назад. На «Два» и.п.

2-я фраза: то же с другой ноги. (6 раз)

3-я фраза: (топать, прыгать и бежать) руки в стороны, ладони вверх, высоко поднимая бедро поскоки на каждый счет.

4-я фраза: и.п. ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях у плеч. На «раз» - присесть слегка.

На «два» - поднять руки вверх, вправо выпрямиться;

3-4 в другую сторону то же повторить.

5-я фраза: наклон туловища вниз. Руки прямые вниз, перекач туловища в другую сторону. И.п.

6-я фраза: повторить фразу 4.

7-я фраза: повторить фразу 5 в другую сторону.

**Припев:**

1-2. Ах... - Два боковых галопа вправо, руки рисуют круг вправо.

3-6. В Африке.. - четыре подскока вокруг себя вправо, руки прямые вверх ладони повернуты друг к другу.

7-8. Проигрыш - покачивание влево, вправо. Руки вверх.

1-6. То же самое в другую сторону.

7-8. Проигрыш покачивание влево, вправо. Руки внизу.

9-10. Два боковых галопа вправо, выпад руками показать «крокодила»

11-12. Два боковых галопа влево, присесть ноги на ширине плеч руками показать «обезьяну»

13-14. Поскоки вокруг себя, наклон вперед показать «крылья попугая» повторить два раза.

## **2-й куплет:**

И.п. ноги на ширине плеч, руки полочкой у груди.

1-я фраза: упражнение «моталочка» руками вниз.

2-я фраза: упражнение «моталочка» руками вверх.

3-я и 4-я фразы повторить.

5-я фраза: выпад вправо «моталочка» руками.

6-я фраза: выпад влево «моталочка» руками.

7-я и 8 фразы: повторить 5 и 6 фразы.

9-я фраза (буду здрасте говорить) прыжком ноги вместе руки через стороны вниз.

## **Припев: повторить.**

Проигрыш:

И.п. сед на ковре, упор сзади.

На «раз» согнуть правую ногу, на «два» выпрямить.

3-4 - то же с другой ноги.

## **3-й куплет:**

И.п. сед на ковре, упор сзади.

С 1-й по 4-ю фразу: на «раз» согнуть ноги в коленях, на «два» выпрямить.

С 5-й по 8 фразу наклоны к ногам поочередно.

9-я фраза: (руки ноги береги)- встать.

## **Припев: повторить.**

На последний проигрыш прыжки на двух ногах, на, «раз» ноги врозь на «два» вместе, руки на пояс.

На последний аккорд-ВДОХ- руки вверх, ВЫДОХ- руки вниз

## **Комплекс ритмической гимнастики «Лимонадный дождик» исполнитель детская студия «Дельфин». (для детей среднего школьного возраста)**

### **Проигрыш:**

Поскоки на каждый счет руки у груди согнуты в локтях, сгибаются и разгибаются на каждый счет. (16 раз).

### **1-й куплет:**

1-я фраза: на «Раз» присесть руки к коленям, на «два» выпрямиться вправо

3-4: то же в другую сторону.

2-я фраза: поворот на носках, руки вверх, в правую сторону.

3-я фраза: повторить 1-ю фразу.

4-я фраза: повторить 2-ю фразу.

5-я фраза (лимонадный дождик) - поскоки вперед, руки на поясе

6-я фраза (это просто рай) – прыжки ноги врозь руки на поясе.

7-я фраза: поскоки назад, руки на поясе.

8-я фраза: прыжки ноги врозь руки на поясе.

9-я фраза (лимонадный дождик) и.п. пятки вместе носки врозь, руки на поясе;

на «Раз» выставить правую ногу на пятку, на «Два» и.п.

3-4 то же с левой ноги, руки на поясе.

10-я фраза и до конца повторяем 9-ю фразу.

### **Проигрыш:**

И.п. - пятки вместе носки врозь, руки на поясе;

-на «Раз» прыгнуть выставить правую ногу вперед на носок, на «два» ударить об пол;

3-4 - то же левой ногой (4 раза);

-упражнение «болтушка» (ногами) в сторону (4 раза);

Повторить проигрыш 2 раза.

### **2-й куплет:**

1-я фраза: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На «раз» шаг левой ногой правое колено поднять, перенести вес на левую ногу, на «два» шаг правой ногой, левое колено поднять, перенести вес на правую ногу.

2-я фраза: 1-4 - поворот влево, руки на поясе.

3-я фраза: На «раз» шаг правой ногой, левое колено поднять, перенести вес на правую ногу, на «два» шаг левой ногой, правое колено поднять, перенести вес на левую ногу.

4-я фраза: 1-4 - поворот вправо, руки на поясе.

5-я фраза: (шоколадный ветер) – машем руками над головой, показываем «ветер»

6-я фраза: машем руками над головой, показываем «ветер»

7-я фраза: (губы в шоколаде)- наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

8-я фраза (в шоколаде нос)- слегка прогнуться назад, машем у носа руками.



9-я фраза (шоколадный ветер) – машем руками над головой, показываем «ветер»

10-я фраза и до конца - повторяем 9-ю фразу.

**Проигрыш:**

И.п. - пятки вместе носки врозь, руки на поясе;

на «раз» прыгнуть, выставить правую ногу вперед на носок, на «два» ударить об пол; 3-4 - то же левой ногой ( 4 раза);

упражнение «болтушка» (ногами) в сторону (4 раза);

Повторить проигрыш 2 раза.

**3-й куплет:**

1-я фраза: на «раз» шаг правой ногой, на «два» левая нога на пятку. Руки раскрыть в стороны.

2-я фраза: 4 поскака в левую сторону.

3-я фраза: на «раз» шаг левой ногой, на «два» правая на пятку. Руки раскрыть в стороны.

4-я фраза: 4 поскака в правую сторону.

5-я фраза: (малыши довольны) – пружина, руки на поясе.

6-я фраза: (все кричат ура)- руками помахать вверх и крикнуть «УРА!»

7-я фраза: (мороженное вкусное)- приседания в правую и левую стороны, руки на поясе.

8-я фраза: приседания в правую и левую стороны, руки на поясе.

9-я фраза: (сладкие снежинки)- машем руками над головой, покачиваемся вправо влево.

10-я фраза и до конца - повторяем 9-ю фразу.

**Проигрыш: повторить.**

Второй проигрыш - поскаки по кругу, руки свободно.

На слова (дождик лимонадный) – показать руками «дождик»;

(ветер шоколадный) - покачать руками над головой;

(сладкие снежинки) – показать «фанарики» над головой;

(это просто КЛАСС) – прыгнуть показать большой палец и крикнуть «КЛАСС!».

**Комплект О.Р.У. на музыку А. Варламова, слова  
Р.Паниной « Раз, два, три» (для детей старшего школьного  
возраста)**

Дети делают подскоки и разбегаются врассыпную по залу.

1-8. Разминаем стопы, руки на поясе.

1-8. Разминаем стопы, руки в стороны.(на 4счета)

1-8 . Разминаем стопы, руки поочерёдно вперёд- назад.(на 4 счета)

1. куплет

А.- Потягивание. На раз - ногу на носок назад, руки вверх, на два – ногу приставить, руки у груди, на три – четыре - тоже с другой ногой.

Проигрыш: 1-4 – наклоны головы в стороны. (8 раз)

Б.-Повороты туловища. На раз ногу в сторону на носок, рука левая в сторону, голову повернуть в ту же сторону, на два - ногу приставить, руки у груди, на три - четыре - тоже в другую сторону.(8 раз)

**Припев:**

Три медленных приседания (сидят на ковер).

И.П.- Упор сидя. Проигрыш, разминают ступни ног, голова право-влево.

А.-Махи ногами 1-4, поочередно поднимают правую и левую ноги.

носок тянут, ноги прямые).

Б.-Повороты бедер

1- 4 .И. П. –ноги слева на крест, на два – поменять ноги в другую сторону.(8 раз)

**Припев:**

1-8: И.П.- лежа на животе, руки у груди, делают махи ногами на каждый счет.

Проигрыш: 1- 4 стоя разминают стопы ног.

А.-Приседания. И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. Делают круговые движения руками, при этом приседая, руки то право, то влево.(6 раз)

Б.-Наклоны вперед. И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. На «раз» –наклонить туловище вперед, левую руку вперед , правую вытянуть назад. На «два» - И.П. На «три- четыре» –тоже самое другой рукой.(6 раз)

**Припев:**

На 1-3 делают шаги вперед, на четыре подскок и хлопок руками. На 5-7 делают шаги назад, на 8-подскок и хлопок руками.

Повторяют упражнение 4 раза.

Прыжки И.П.– О.С. На раз - делают прыжок вверх, ноги в стороны руки вверх, на два - И.П. (6 раз)

На последнем прыжке дети группируются, при приземлении о обхватывают колени руками.

### **Спортивные секции и кружки.**

Физкультурное образование в оздоровительном лагере осуществляется через систему занятий в оздоровительных и спортивных секциях. Занятия должны иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятий, выбор методов и средств обучения и воспитания, способы организации занимающихся. 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. (№ 5)

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.

На каждом секционном занятии инструктор по спорту решает комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс тренировки и решаются на каждом занятии.

Задачами физического воспитания на секционных занятиях в детском оздоровительном лагере могут быть следующие:

- содействие гармоничному физическому развитию ребенка, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни; формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на основные системы организма, представлений о приемах самоконтроля;

- формирование правил поведения и соблюдения техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;

- расширение досуга детей и приобретение новых знаний, умений и навыков на занятиях в выбранном виде спорта (системы упражнений);

- углубленное представление о выбранном виде спорта, соревнованиях, лучших спортсменах, инвентаре; развитие качеств личности: волевых, нравственных, этических, дисциплинированности и др.

Инструктор по физической культуре самостоятельно определяет содержание учебного материала, методы и средства обучения, оздоровления и воспитания, способы организации занятий в соответствии: с задачами занятий в оздоровительных и спортивных секциях; возрастными особенностями контингента занимающихся; дифференцированием занимающихся на медицинские группы; материальными и организационными условиями проведения занятий [29, с. 35].

В детском оздоровительном лагере инструктор по физической культуре и спорту создает условия для проведения секционной работы, а именно: оптимальный режим дня для занятий спортом и спортивную многофункциональную базу и привлекает дополнительные подготовленные кадры. Запись в оздоровительные и спортивные секции необходимо вести с учетом функционального состояния, физического развития и физической подготовленности воспитанников. Для содействия укреплению здоровья воспитанников лагеря занятия в секциях необходимо проводить с использованием специального спортивного оборудования, которое должно соответствовать всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям. Оценку эффективности деятельности занимающихся необходимо осуществлять как по качественным (степени владения программным материалом физкультурно-оздоровительной деятельности), так и

количественным показателям (сдвиги в физической подготовленности).

Инструктор по физической культуре детского оздоровительного лагеря, ведущий оздоровительную или спортивную секцию, должен вести: учет посещаемости в учебной документации (журнал посещения или лист учета), где указан состав группы, возраст, отряд, подпись воспитанника о прохождении инструктажа по технике безопасности; протоколы тестирования физической и технико-тактической подготовленности воспитанников в секции; аттестационные листы сдачи нормативов. [17, 15 с.].

Занятия физической подготовкой в отрядах и звеньях, 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. Занятия должны отличаться разнообразием в подборе упражнений, эмоциональностью, строгой дозировкой нагрузки, соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности детей.

**Спортивные секции и кружки комплектуются в первые дни заезда в лагерь** и работают как правило по различным видам спорта, с учетом интересов ребят и возможностей лагеря.

В первые три дня пребывания детей в оздоровительном лагере инструктор физической культуры и спорта совместно с вожатыми и воспитателями отрядов определяет, каковы спортивные интересы у воспитанников, насколько физически они подготовлены, какие они знают спортивные и подвижные игры. С этой целью в каждом отряде проводится спортивное занятие, в которое включают упражнения в беге на короткие дистанции, прыжки в длину, метание маленького мяча в цель и одну-две игры с большими и маленькими мячами. В соответствии с физической подготовленностью и возрастом ребят уточняются программы занятий физкультурой и план лагерных соревнований.

В секции и кружки записываются все желающие детского оздоровительного лагеря, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача к занятиям. Количество занимающихся в секции (кружке) не должно превышать 20-25 человек, спортсмены разрядники образуют группы по 12-15 человек. Периодичность

занятий секции по виду спорта не менее 3 раз в неделю. Продолжительность занятий в среднем 1,5 часа. Для занятий лучше использовать время с 10 до 12 часов или после дневного сна с 16.30 до 18.30. На каждое занятие составляется план и дается целевая установка (задача).

Занятие в секции или кружке проходит под руководством педагога по физическому воспитанию или старших школьников, имеющих спортивные разряды и опыт работы в качестве тренера-общественника [9, с. 33].

Например, 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 не вдалеке 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.

Рядом с местом проведения занятия по плаванию должны находиться в готовности два спасательных круга и, другие спасательные принадлежности, сумка первой помощи.

Занятия по обучению детей плаванию являются обязательными. Общий объем занятий по физической культуре, туризму, плаванию составляет не менее 3 часов в день [10,16].

Спортивные секции по видам спорта должны:

- соответствовать возрасту детей (7-9 лет, 10-13 лет, 14-15 лет), состоянию их здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима оздоровительного лагеря в объеме не менее 3 часов в день и вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в пионерском лагере;

- отражать важнейший принцип построения работы в детской организации — всестороннее развитие инициативы и самостоятельности детей;

- обеспечивать, разнообразие занятий в первую очередь такими видами спорта как плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, туризм, упражнения и игры на местности, преодоление полосы препятствий для детей 7-13 лет;

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

Летом же, во время самых длинных каникул, ребята могут с еще большей интенсивностью выполнять двигательные действия в детских лагерях отдыха. Они имеют неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе.

В последнее время у молодых вожатых отмечается тяга к здоровому образу жизни, активное желание заниматься спортом. Факт то что, они понимают, что детский оздоровительный лагерь - образовательное учреждение, в котором реализуются одновременно оздоровительные и воспитательные функции в рамках создаваемого временного детского объединения, обладающего значительным потенциалом для социального воспитания детей.

Основная миссия детского лагеря помочь детям. При этом помощь должна носить комплексный характер. Эта помощь связана как с оздоровлением, так и формированием у них готовности к решению разнообразных личностных проблем [1, с. 16].

### **Прогулки, экскурсии, походы**

Прогулки, экскурсии, походы являются одной из увлекательных и любимых детьми форм физкультурно-оздоровительной работы. Они имеют большое общеобразовательное и воспитательное значение, является активным отдыхом, хорошим закаливающим средством, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, создает хорошее настроение, постоянную смену впечатлений, способствует укреплению и развитию дружбы между детьми. В то же время туристские походы вызывают значительную

затрату физических сил и энергии, поэтому для успешного проведения похода необходимо все заранее продумать и предусмотреть. Нужно прежде всего разработать интересный маршрут, составить план похода и провести большую организационную подготовку с участниками и руководителями похода.

При проведении туристско-экскурсионной работы в лагере необходимо руководствоваться «Методическими рекомендациями по организации и проведению туристско-краеведческой и экскурсионной работы в летних оздоровительных лагерях», утвержденными Центральным Советом по туризму и экскурсиям 22 мая 1985 г.

Нормативы и допуск к туристическим походам и экскурсиям приведены в табл. 6.

Одним из главных условий проведения успешного похода является соблюдение строгой дисциплины участниками похода и предусмотренного распорядка дня. План похода определяет:

1) цель и задачи его, мероприятия по пути следования и во время привалов;

2) выбор и детальную разработку маршрута, который должен быть предварительно обследован, и на основании полученных данных составляется схема маршрута. При обследовании маршрута похода необходимо особое внимание обратить на водоемы, из которых будет браться вода для питья и умывания, для приготовления пищи и мытья посуды. Нужно также предусмотреть места купания и ночлега;

3) количество участников похода с распределением среди них обязанностей и состав взрослых, сопровождающих детей; на каждого взрослого не должно быть более 20 человек;

4) дату и время начала похода и возвращения из похода;

5) километраж похода, средства передвижения, походный режим, индивидуальное и групповое снаряжение;

6) состояние обуви и одежды во время похода;

7) набор продуктов и разработку питьевого режима;

8) время и место привалов и ночлега;

9) средства эвакуации на случай, если кто-то отстанет или будут пострадавшие и больные;



10) выяснение предварительных метеорологических данных о погоде по радио или газете;

11) подведение итогов и результатов похода.

Перед отправкой детей в поход должен быть выписан маршрутный лист за подписью начальника похода, сопровождающих лиц и врача. Маршрутный лист утверждается начальником оздоровительного лагеря.

В зависимости от целей и задач походы могут быть:

а) по местам боевой и трудовой славы;

б) туристские, исторические, военные, краеведческие, знакомства с родной природой и пр.;

в) по характеру: пешие, водные, велосипедные, смешанные и пр.; наиболее распространенным и доступным является пешеходный поход;

г) по времени — однодневные без горячего питания и многодневные с обязательным горячим питанием.

В однодневном походе участвуют дети с 9-летнего возраста. В двухдневных и многодневных походах участвуют дети с 12-летнего возраста, совершенно здоровые, отнесенные к основной физкультурной группе и имеющие соответствующую предварительную тренировку.

Для детей до 9-летнего возраста и для детей, отнесенных к другим физкультурным группам, организуются прогулки и экскурсии за пределами лагеря, преследующие оздоровительные и познавательные цели.

В случае, если для проведения экскурсии требуется автотранспорт, порядок перевозки детей приведен в приложении 17 (на модели ВДЦ «Орленок»).

Перевозка детей осуществляется на автобусах, выделенных автобазой для поездки и оборудованных согласно инструкциям МВД РФ и отраслевого министерства.

Распоряжением начальника детского лагеря из числа педагогов-организаторов назначаются старший поездки и старшие в автобусах. В автобусе обязательно должны находиться педагоги-организаторы (один педагог на 15 детей), которые несут ответственность за проведение поездки и здоровье детей, организуют культурный досуг и другие мероприятия на всем пути следования.

2. При выезде детей на экскурсию старший в автобусе должен иметь утвержденный начальником и врачом детского лагеря маршрутный лист движения (остановки, стоянки, другие мероприятия в данной поездке), в котором указаны фамилия, имя, отчество педагога-организатора, водителя, количество детей, цель поездки и ее задачи.

3. Перед поездкой старший в автобусе обязан проинструктировать детей о порядке высадки и посадки, остановок на отдых, поведения в пути следования, на экскурсиях и в походах.

4. Посадка и высадка детей производится под наблюдением водителя и педагога-организатора только при полной остановке автобуса и лишь со стороны тротуара, обочины или края проезжей части через переднюю дверь. При посадке детей в автобус для поездки на экскурсии, в походы и при высадке по возвращению обязательно должен присутствовать дежурный администратор. Дети должны ожидать автобус только на тротуаре, посадочной площадке или обочине дороги.

5. Число перевозимых детей на расстояние более 50 км не должно превышать количество мест для сидения.

6. Движение автобусов осуществляется колонной с сопровождением. Скорость движения автобусов не должна превышать 50 км/ч.

7. Перед началом поездки, заблаговременно, начальник детского лагеря совместно с начальником автобазы и инженером по безопасности движения согласуют выезд в пункт следования, учитывая погодные условия или принимают решение о невозможности выезда, о чем ставят в известность администрацию лагеря. При получении штормового предупреждения выезд автотранспорта за пределы лагеря запрещен.

### **1.3. Работа по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни.**

Одной из задач вожатого отряда является агитационно-пропагандистская работа. В загородном оздоровительном лагере необходимо проводить беседы о значении физического воспитания для детей, о достижениях спортсменов, о том, что можно позаимствовать на занятиях в лагере для использования в домашних условиях и т. д.

Для работы по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни вожатому отряда потребуется организовывать систематические физкультурные занятия с отрядом — «час физкультуры», аналогичные «спортивному часу», который проводится ежедневно в отряде. Разумеется, эти занятия должны проводиться в форме, близкой к игровой и соревновательной: «Кто лучше», «Кто быстрее», «Кто выше» и т. д. Каков бы ни был отрядный план, можно ежедневно уделить для физических упражнений от 30 мин до 1,5 ч.

### **Отрядный час физической культуры**

Чтобы все дети, особенно физически слабо развитые, смогли в детском лагере приобрести привычку к физическим упражнениям, инструктор по физической культуре может проводить занятия с отрядом 1—2 раза в неделю, поэтому вожатому самому нужно подготовиться к самостоятельному проведению отрядного часа физической культуры.

Основой «отрядного часа физкультуры» может послужить приводимый в формах физического воспитания материал, которому следует уделить первую половину занятий. Вторую половину необходимо посвятить играм и упражнениям по желанию ребят. Занятия будут, несомненно, эффективнее, если их проводить в сочетании со спортивно-массовыми мероприятиями.

В план отрядной физкультурной работы вожатого входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, пропагандистская работа, спортивные конкурсы, викторины, народные подвижные игры, подвижные игры на местности.

Желательно организовать показ спортивных кинофильмов, выпуск спортивных стенных газет. Оформлять стенды на такие темы, как:

1. «Физическая культура и спорт в нашем лагере»;
2. «Плавание способом «кроль»;
3. «Сноровка туриста»;
4. «Рекордсмены и чемпионы нашей смены»;
5. «День рекордов»;
6. «Спортивная волна – 2018»;
7. «День здоровья»;
8. «День физкультурника»

Также можно устраивать спортивные викторины, вывешивать таблицы рекордов, результаты соревнований, схемы походов, фотографии лучших активистов-физкультурников, спортсменов [12, с. 27].

Спортивные викторины, конкурсы – как одна из формы развлечений имеют компенсационный характер, возмещают затраты на другие виды деятельности.

Развлекаясь, ребенок включает в свой досуг те физические и духовный способности и склонности, которые не может реализовать в труде и учебе. Развлечениями являются: посещение концертов, спортивных соревнований, представлений, прогулки, путешествия и т.д. Конкурсы, викторины в какой-то мере освобождают от повседневных забот, дают ощущение эмоционального подъема, направляют детей к приобщению культурным ценностям и дают возможность открыто выразить свои чувства. Ниже приведем примеры тематики спортивных викторин и конкурсов.

#### **Спортивные викторины, конкурсы**

- конкурсы: «Мы спортсмены-активисты», «Самый, самый спортивный отряд»;
- конкурс оформления отрядных уголков «Наш отрядный спортивный дом».
- конкурсные программы («Алло, мы ищем юных спортсменов»);
- творческий конкурс («Знакомьтесь – это мы!»);
- игровые творческие программы;
- творческие игры («День рекордов»);
- праздники («Творческая спортивная волна – 2018»);
- выставки, ярмарки [11, с. 10].

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

### **2.1. Организация спортивно-массовой работы в детском оздоровительном лагере.**

Детский оздоровительный лагерь - это полигон развлечений и отдыха детей. Лагерь всегда дает возможность открытия талантов и дарований. Одной из основных задач педагогического персонала оздоровительного лагеря состоит в том, чтобы оказать помощь детям за короткий летний период времени раскрыть таланты, способности.

В оздоровительном лагере ребёнок может попробовать себя в различных амплуа: командир отряда, ответственный за дежурство, капитан спортивной команды и т.д. — это тенденции к пробуждению в ребёнке организаторских талантов и способностей.

Необходимо понимать, что вся энергия лагерных мероприятий должна быть направлена прежде всего на ребёнка. Летнее время, время отдыха в летнем оздоровительном лагере, и его необходимо в полной мере использовать для занятий физической культурой и спортом.

А это поможет правильно и целесообразно организованная спортивно-массовая работа в детском оздоровительном лагере. Большая часть организационной работы в этом принадлежит инструктору физической культуры, который может привлечь соратников из отдыхающих детей и организовать спортивно-оздоровительную работу на весь сезон.

Инструктор по физической культуре самостоятельно определяет содержание учебного материала, методы и средства обучения, оздоровления и воспитания, способы организации занятий в соответствии:

- ✓ с задачами занятий в оздоровительных и спортивных секциях;
- ✓ возрастными особенностями контингента занимающихся;
- ✓ дифференцированием занимающихся на медицинские группы;

Для проведения любого спортивного мероприятия заранее детально продумывается ряд моментов, которые можно расположить по пунктам последовательно по определенной логической системе. Такой документ называется положением. Безусловно, не для всех мероприятий оно составляется в письменном виде. Но подготовка пусть самого простого мероприятия должна вестись именно по всем его пунктам, уяснение которых помогает организатору провести его на должном уровне. И, наоборот, при легкомысленном, пренебрежительном отношении к такой подготовке мероприятие может быть сорвано, не будет достигнута цель.

Крупные мероприятия требуют того, чтобы положение было составлено вовремя и сообщено отрядным вожатым, и активу отряда.

Прежде всего, необходимо выяснить, с какой целью проводится мероприятие, какие задачи ставятся перед ним, например, подведение итогов, выявление сильнейших спортсменов и команд, приобретение навыков, развитие и совершенствование физических качеств, участия в соревнованиях и др.

**Место и время.** Точно определяется, где и когда мероприятие проводится. Время проведения должно соответствовать времени, указанному в календарном плане.

**Руководство.** Вопрос о том, кто организует мероприятие в отряде, решается заранее. Подготовка и непосредственное проведение спортивно-массовых мероприятий в отрядах осуществляются вожатым отряда, а в масштабе лагеря - инструктором по физической культуре.

Инструктор по физической культуре обязан проконсультировать и оказывать отрядным вожатым помощь в организации мероприятий, контролировать их проведение. Только убедившись в том, что вожатый с активом отряда полностью готовы, разрешает им проведение спортивно-массовых мероприятий в отрядах.

**Участники.** Каждый раз нужно учесть поло-возрастные особенности детей. Контролировать допуск ребят к соревнованиям, согласовывается с врачом.

**Программа.** Перед проведением того или иного мероприятия необходимо тщательно продумать задания, этапы, длину дистанции и т.д., перечень других требований, которые организаторы собираются включить. Результаты будут зависеть от целей и задач данного мероприятия.

**Условия зачета и определение победителей.** Это один из главных разделов положения. Здесь требуется с предельной ясностью оговорить все моменты, позволяющие выявить победителей и последующие места в личном и командном первенствах. В зависимости от программы и характера соревнований определяются и условия зачета.

По характеру зачета спортивные соревнования бывают личные, командные и лично-командные. Личные соревнования - это такие, в которых выявляются личные результаты участников и по ним определяются занятые места. Например:

а) по показанным результатам по легкой атлетике, по плаванию;

б) по одержанным победам в городках, по настольному теннису, шахматам и т.д.;

в) по количеству набранных баллов или очков в конкурсах на лучшее выполнение вольных упражнений, пирамид, упражнений на снарядах.

В командных соревнованиях выявляются только места команд и коллективов. Например, каждому отряду лагеря или их командам место выводится:

а) по сумме очков, полученных зачетным количеством участников (по

таблице оценки результатов);

б) по сумме результатов, показанных зачетными участниками;

в) по сумме мест зачетного количества участников;

г) по сумме результатов или очков участников, занявших определенные места.

При организации таких соревнований заранее оговаривается, какое количество результатов от каждого звена (отряда, лагеря) идет в зачет. К числу командных соревнований относятся типично командные спортивные и подвижные игры: волейбол, ручной мяч, футбол, баскетбол, пионербол и др.

Однако соревнования по любому виду можно провести как командные. К лично-командным соревнованиям относятся такие, в которых выявляются как личные места, т.е. каждого участника (и соответственно их результатам выводятся места), так и командные, где по сумме очков (результатов, мест) выводятся соответствующие места звеньев (отрядов, лагерей). Закон соревнований - это создание одинаковых условий для всех участников.

Говоря об условиях зачета, следует обязательно помнить об этом. Например, в 1-м звене собрались старшие по возрасту ребята, и, конечно, результаты в любом спортивном состязании заведомо предрешены в пользу этого звена. Или в звеньях неодинаковое количество мальчиков и девочек. Ясно, что преимущество будет у звена, где больше мальчиков. А в общелагерном масштабе, когда спортивные мероприятия проводятся между отрядами или командами отрядов, такие моменты различия возраста и пола, а значит, различия физического развития, встречаются постоянно. Во всех случаях нужно продумать зачет так, чтобы личные и командные результаты были оценены объективно.

**Возраст участников.** В спортивно-массовых мероприятиях желательно делить детей на следующие возрастные группы: 1) 8-9 лет; 2) 10-11 лет; 3) 12-13 лет; 4) 14-16 лет. Отряды и группы создаются по возрастному принципу, иногда не совпадающему с указанным. Например, в одном отряде дети 11-12 лет, в другом - дети 13-14 лет. Это обстоятельство не может быть препятствием для подведения командных итогов в отрядных мероприятиях.

В общелагерных (общешкольных) мероприятиях, особенно в командных, учет результатов детей производится по установленным возрастным группам.

**Награждение.** Каждую победу не следует оставлять без внимания, имея в виду, что в условиях лагеря проводится большое количество соревнований в звеньях, отрядах и между отрядами. Подведение итогов и награждение - это важный воспитывающий момент. Надо продумать детально, кого и как наградить, в каком месте и кто награждает. Кроме того, когда награждение производится несвоевременно, теряется



целостность того или иного мероприятия, а иногда и смысл, так как на повестке дня уже будут стоять другие мероприятия. Вот почему, обдумывая ход проведения соревнований, нужно придать большое значение и ведению протоколов.

Хорошая организация учета и обработка результатов соревнований позволяет своевременно подвести итоги, довести их до сведения участников и зрителей.

Положение о спортивном мероприятии обязан знать каждый его участник. К участникам соревнований предъявляются и такие требования: знать основные правила, выступать в опрятной спортивной одежде, соблюдать дисциплину, быть вежливыми. Спорные вопросы, могущие возникнуть в ходе подготовки и самих состязаний, разрешаются вожатыми, представителями, капитанами команд. Начинаться и заканчиваться товарищеские встречи и иные соревнования (в спартакиадах, на первенство лагеря, отряда) должны с соблюдением установленного традиционного ритуала. Работники детских лагерей отдыха должны использовать соревнования для воспитания у детей настойчивости в борьбе с трудностями, воли к победе, выдержки, упорства, умения владеть собой при поражении и не хвастаться своими победами. Они обязаны воспитывать и укреплять у детей чувство коллективизма, чувство ответственности за спортивную честь звена, отряда. Но не следует забывать о необходимости товарищеского отношения к противнику, уважения к судьям. Ни в коем случае нельзя «подогревать» ажиотаж при матчевых встречах, да и в других соревнованиях призывом «Победа любой ценой» или искать причины поражения в «несправедливом» судействе. Помнить, что каждая встреча должна быть истинно товарищеской и дружеской. Вожатый и другие руководители несут персональную ответственность за спор с судьями, за неисполнение их распоряжений. Это порочит честь коллектива.

«Основное не победа в соревновании, а участие в нем» - должно стать лозунгом при проведении любых соревнований в оздоровительном лагере.

## **2.2. Организация туристических соревнований**

Туристские соревнования должны начинаться с торжественного построения. Сценарий открытия необходимо продумать заранее.

Место построения следует украсить флагами. Желательно, чтобы участники имели парадную форму, а главная судейская коллегия -нарукавные знаки отличия. Можно пригласить ветеранов войны и труда, военнослужащих Российской Армии, предусмотреть возложение цветов и гирлянд у памятника или обелиска в честь павших во время гражданской или Великой отечественной войны.

После подъема флага полнота власти переходит к главной судье, который представляет главную судейскую коллегую.

При проведении соревнований большое значение имеет организация насыщенного и интересного досуга. Можно провести вечера дружбы, самодеятельной песни, дискотеку, встречу с интересными людьми, концерт приглашенных детских коллективов, шуточные эстафеты, мини-футбол, показать художественный фильм, видеозаписи соревнований и т. д.

Даже в дни соревнований судьи должны проводить консультации для участников и капитанов команд, привлекая старших судей по отдельным видам. Надо работать и со взрослыми руководителями, которые, участвуя в совещаниях, порой мало задают уточняющих вопросов, боясь обвинений в некомпетентности, и соответственно не доводят всю информацию до участников.

Важно продумать сценарий награждения команд и участников в конце соревнований. Не стоит скупиться на это, победителей и призеров в личном первенстве вплоть до шестого места можно награждать хотя бы дипломами или грамотами. Следует привлекать различные организации для учреждения специальных призов помимо основных наград. Нужно решить, кого из гостей привлечь к вручению наград, но главные призы и награды должен вручать представитель проводящей организации.

Один из основных вопросов — обеспечение безопасности участников соревнований. В состав главной судейской коллегии должен входить заместитель главного судьи по безопасности,

который обязан принимать участие в приеме дистанции, проверке снаряжения, особенно нестандартного, самодеятельного. Самое пристальное внимание следует уделять вопросам организации купания в водоемах и дежурства в ночное время. К дежурству привлекают сотрудников милиции и представителей команд.

Перед соревнованиями следует объяснить участникам, какие границы имеет полигон соревнований. Если границы не обозначены, нужно искусственно подчеркнуть их. Например, по просеке или дороге развесить яркую разметку. Каждому участнику следует объяснить о том, что делать в случае потери ориентировки. Если он все же заблудился, главный судья и служба дистанции должны немедленно организовать поиск, для чего необходимо иметь радиомашину.

Важно организовать информацию. Стенды с ней ставятся так, чтобы стоящие у них участники не мешали соревнованиям. На крупных соревнованиях выделяется бригада из двух-трех судей, которые организывают своевременную информацию: вывешиваются положение о соревновании, условия его проведения, стартовые протоколы, предварительные и окончательные результаты, памятка службы безопасности, правила поведения на природе, график работы транспорта, буфетов, киосков и т. д.

### **Организация проведения туристских слетов в оздоровительном лагере.**

Программа соревнований по элементам туризма в ДОЛ может быть различной. Многое зависит от наличия туристского инвентаря, подготовленности ребят и судей. К судейству хорошо привлекать ребят, занимающихся в туристском кружке. В соревнованиях по определению топографических знаков, расстояния и азимута по карте, вязке туристских узлов, надеванию обвязки, прохождению траверса и т. д. критериями оценки делают время и правильность выполнения задания.

Интересные соревнования в школе по элементам пешеходного туризма реально провести даже при минимальном количестве инвентаря. Примером может служить полоса препятствий, включающая следующие этапы.

1. Определение топографических знаков.

2. Установка палатки.
3. Преодоление бревна.
4. Стрельба из воздушной винтовки.
5. Метание гранаты.
6. «Мышеловка».
7. «Завал».
8. Переправа по параллельным веревкам.
9. Переноска «пострадавшего».
10. Определение азимута на предмет.
11. Преодоление «кочек».
12. Вязка узлов.
13. Разжигание костра.

В зависимости от возраста можно провести ту или иную часть этапов. Выступающие команды создаются отдельно из мальчиков или девочек, но лучше смешанные. В команде желательно иметь не менее четырех мальчиков, чтобы в переноске носилок на этапе «Переноска «пострадавшего» не участвовали девочки. Этапы могут быть чисто «мужскими» (например, метание гранаты, стрельба). Во время их выполнения девочки получают передышку.






Желательно стартовать двумя командами (по жеребьевке) по двум равноценным дорожкам дистанции. Это усложняет судейство, но окупается эмоциональностью и зрелищностью состязания. Сразу идет живая борьба, а не заочное соревнование с секундомером.

#### Перечень этапов

##### **1. Определение топографических знаков (ТЗ).**

Этап ТЗ желательно ставить первым, потому что проверяется знание топографических знаков, а не умение их вспомнить на фоне физической усталости в конце полосы. Чтобы заставить всю команду выучить знаки, ребят ставят в известность, что участник для выполнения этого этапа выбирается по решению судьи на старте. Используются общие знаки из школьного курса или знаки из книги Э.Н. Кодыша «Соревнование туристов» (М., 1990). Рекомендуется заранее выделить из них 30—40 основных и вывесить в отрядах, чтобы поставить все команды в равные условия (приложение 1).

Для организации этапа делается карточка, на которой пишутся названия пяти знаков (для ответа необходимо их нарисовать), и пять знаков рисуются (их надо написать). На обратной стороне карточки задания выполняются в противоположном порядке: написанные знаки — рисуются, нарисованные — пишутся (рис.8). Заранее выбранный судьей участник по команде «стартера» подбегает к контрольной карточке, расположенной на расстоянии 5—6м, и на отдельном листке пишет и рисует знаки. Как только он закончил работу и поднялся, команда, стоявшая в это время на линии старта, уже без дополнительного сигнала бежит за ним на второй этап соревнований.

1		6	горелый лес
2		7	торфоразработки
3		8	кустарник
4		9	бурелом
5		10	шоссе с трубой

Даже при старте двух команд этап обеспечивает один судья. После ухода команд на второй этап он собирает ответы и, спокойно проверив их, за каждый неправильно определенный знак назначает штраф 10 с.

## 2. Установка палатки.

Целесообразно соревноваться не в снятии палатки, а в ее установке, потому что в походной жизни редко приходится снимать палатку на время. Желательно, чтобы палатка была подготовлена к постановке стартующей командой недалеко от старта. После оценки этапа у предыдущих команд последующие снимают палатку, свертывают, укладывают стойки и колышки и выходят на старт. Плохо свернули, запутали оттяжки — потеряют время при установке. Палатка ставится, как минимум, на 2 стойки и 10 колышков (рис. 2). Количество участников данного этапа определяет сама команда. Лучше, если ставить палатку будут четыре участника, строго распределив обязанности между собой.

Рекомендуемый штраф на этапе:

провис «конька» — 10 с; складка на скате — 15 с (30 с за два ската); складка на стенке — 15 с (30 с за две складки);

общий перекос — 20 с. Общий перекос возникает, когда дно палатки натянуто не как прямоугольник, а как параллелограмм.

Палатки находятся рядом со стартом, где за ограждением помешаются представители команд. Они слышат результат, объявляемый судьей, который при возникновении спорного вопроса сразу может пригласить сомневающегося и двоих представителей других команд для его решения. Палатки на соревнованиях используются судейские, одинаковые для всех команд.

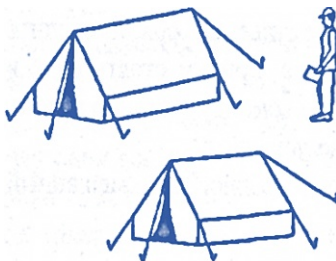


Рис. 9. Этап «Установка палатки»

**3. Преодоление бревна.** Для младших школьников бревно закрепляется колышками, чтобы оно лежало неподвижно. Для старших можно сделать качающееся бревно. В этом случае один конец бревна на веревке подвешивается под перекрестием забитых в землю кольев, а другой опирается на землю. Важно, чтобы не только толщина бревен была одинаковой, но и стволы были подобраны из одной породы дерева, так как передвигаться, например, по стволу молодой сосны со скользкой корой будет сложнее, чем по стволу осины. Бревна не обязательно брать одинаковой длины: величину проходимого участка можно регулировать, обвязав границы бинтом или яркой лентой (рис. 10 Участник при старте должен наступить на обвязку или бревно до нее, а закончить этап, наступив на дальнюю обвязку или бревно за ней. В случае срыва с бревна подается команда «Назад!». Допускается три попытки.

В случае, если все они окончились неудачей, участник продолжает движение по дистанции, «наказав» себя и команду временем, затраченным на выполнение попыток. Команда с соревнований не снимается.

На каждое бревно ставится по одному судье. Он обязан следить за каждым участником от начала до конца, причем стоять надо в конце этапа и крикнуть при необходимости команду «Назад!» в лицо, иначе ребята в пылу борьбы могут ее не услышать.

Бревно участниками преодолевается поочередно. Этап смешанный - и для мальчиков, и для девочек.

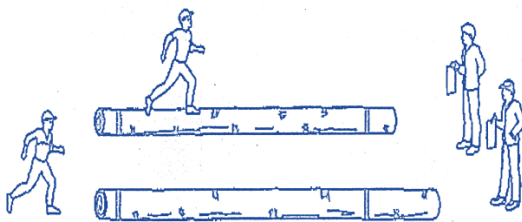


Рис. 10. Этап «Преодоление бревна»

**4. Метание гранаты.** Этот этап также мужской. Каждый мальчик метает одну гранату. В качестве цели роется окоп, его длина 2 м, ширина 1,2м, глубина 1 — 1,5 штыка лопаты. Дно нужно взрыхлить, иначе граната «выпрыгнет». Расстояние до окопа около 10—15 м. Чтобы заставить ребят правильно бросить гранату, а не закатить в окоп, перед ними кладется бревно или толстая жердь (рис. 4). Судья стоит сзади метавших участников. После ухода команды он считает гранаты в окопах. За непопадание 20 с штрафа.

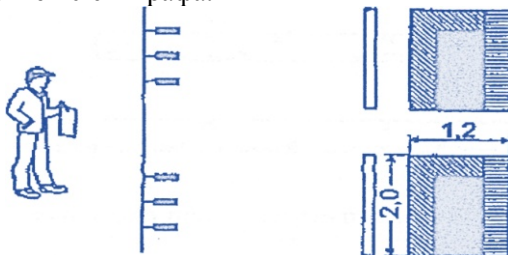


Рис. 11. Этап «метание гранаты»

**5. Мышеловка.** Этап смешанный, прикладной. Он взят из армейской полосы препятствий и подобен проползанию под колючей проволокой (рис. 5). Из двух кольшков, забитых в землю, и планки делается воротца. Расстояние между кольшками до 1,2 м, их количество 5-6 штук.

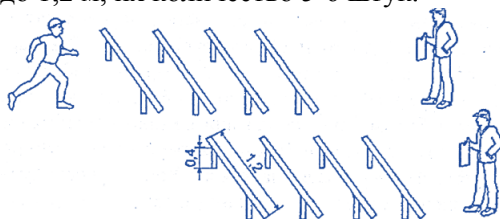


Рис. 12. Этап «Мышеловка»

Несколько воротец составляют коридор, который может быть прямым или с поворотами. Длина коридора 4-6 м, высота 0,4 м, ширина 1,2 м. Участники проползают в нем поочередно. Тот, кто сбил планку, по команде судьи «Назад!» возвращается, положив ее на место. Он может, отдыхая, пропустить товарища, но затем должен повторить начатый путь. За каждым коридором следит судья, находясь «на выходе», и своевременно подает команду «Назад!». Допускается три попытки, засчитываемые в ущерб беговому времени.

### **6. Преодоление завала.**

Преодолевается подобный завал способом «маятник» с нижней или верхней точкой опоры.

Не стоит из экологических соображений делать завал из веток. Для этой цели лучше найти ручей, ров. Условный завал можно сделать на ровном месте, оградив участок бинтами, прибитыми к земле гвоздями с шайбами из картона (рис. 13).

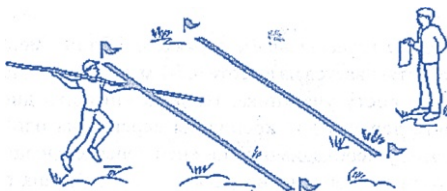


Рис. 13. Этап «Преодоление завала» способом «маятника» с нижней точкой опоры



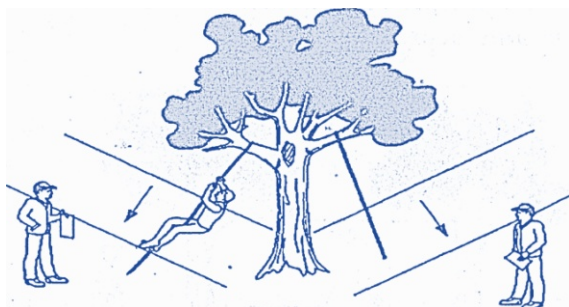


Рис. 14. Этап «Преодоление завала» способом «матрасника» с верхней точкой опоры

## 7. Переноска «пострадавшего».

Существует много способов переноски пострадавшего. На массовых соревнованиях, особенно со слабо подготовленными участниками, желательно, чтобы «пострадавшего» несли четверо участников, используя носилки из двух шестов и одеяла (рис. 15).

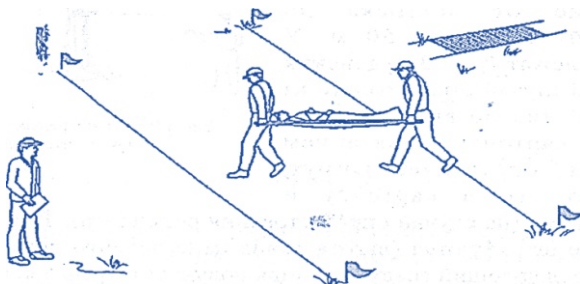


Рис. 15. Этап «Переноска «пострадавшего»

Положив один шест на середину одеяла, одеяло складывают пополам и в его двойной край закатывают второй шест. Получившиеся носилки берут вчетвером. «Пострадавший» (из команды) лежит головой вперед, чтобы несущие сзади видели его лицо. При ошибке в переноске (несут не четверо, развалились носилки, уронили «пострадавшего» и т. п.) судья подает команду «Назад!». Будет интересно, если в качестве судьи поставить медсестру соревнований в белом

халате. Судья располагается в конце этапа и имеет помощника, который потом возвращает шесты и одеяла к началу этапа для следующих команд.

### 9. Преодоление кочек.

Когда в качестве кочек используют автопокрышки, врытые в землю столбики, кирпичи и т.д., снятый и перевернутый дерн нарушает вид местности на 2-3 года. Правильнее будет подобрать участок с хорошей дерниной, где вместо кочек выстричь траву в круге диаметром 25 — 30 см и укороченную «стерню» посыпать толченым красным кирпичом. Хотя такие кочки хорошо видны в траве, после первого дождя они исчезают, а через 15—20 дней трава подрастет и от них не остается и следа. Кочек лучше сделать на одной нитке не более шести, главное, проверить умение их пройти, своевременно меняя толчковую ногу, например, правой — левой — правой - правой - левой - правой (рис. 11). Участник, не сделав скачок на правой ноге (3-4 кочки), уже никак не попадет без остановки на 5-ю кочку и получает команду «Назад!». Расстояние между кочками регулируют в пределах 1,5-2 м (в зависимости от возраста). Возвращать назад участника, наступившего на кочку половиной ступни, неразумно, ведь человек же может стоять на кирпиче, наступив на него половиной ступни. Важно определить сбой на 3-4-й кочке. На каждую нитку необходимо по одному судье. Этап смешанный. Наказание — потеря времени при повторных попытках слетевшего с кочек.



Рис.16. Этап «Преодоление кочек»

### 10. Разжигание костра.

Обычно этап располагается близко к финишу, чтобы участники заранее могли принести все необходимое для разжигания костра. Для этого рекомендуется материал, который

можно собрать в лесу: береста, хвоя, сухая крапива и т. д., а также заранее сделанная из сухой сосновой ветки «палочка-зажигалочка» (рис. 17).

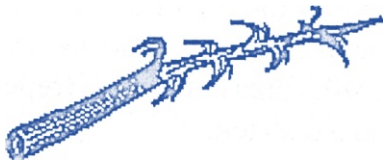


Рис. 17. «Палочка-зажигалочка»



Рис. 18. Этап «Разжигание костра»

Для этапа используется место старого кострища или участок без травы (дорога, песок) либо временно снимается дерн. На выбранном месте забиваются в землю две стойки. Удобнее взять металлические, деревянные надо забивать подальше друг от друга, чтобы они не пострадали от огня. К стойкам на высоте 20-25 см крепится проволока, которая служит ограничением для складывания костра по высоте. Не следует делать костер большой высоты: на него уходит больше дров и, главное, он дольше горит. На высоте 20-25 см от проволоки привязывается толстая нитка (тонкая перегорит и от искры) (рис. 18). Как только нить перегорела, команда продолжает движение по дистанции.

Судья у каждого костра должен расположиться так, чтобы все видеть, однако не мешая участникам разжигать, закрывать от ветра и т. д. Для разжигания костра участники получают три спички, за каждую дополнительную попытку - 20 с штрафа к беговому времени.

Финиш на туристической полосе препятствий считается по последнему участнику, но правильнее сделать его общим. С целью собрать всех участников вместе последним лучше сделать собирательный этап (например, «Переноска «пострадавшего»).

Можно использовать этапы, предложенные выше, или придумать свои. От того насколько интересно организованы туристические соревнования в оздоровительном лагере, зависит,

придут дети в школьные секции по туризму или нет. Соревнования могут проходить внутри отрядов, между отдельными близко расположенными друг от друга лагерями.

### **2.3. Массовые спортивно-гимнастические выступления**

История массовых гимнастических выступлений начинается с Всесокольских слетов, которые стали проводиться в Чехословакии с 1882 г. На первом слете вольные упражнения демонстрировали 700 участников, в дальнейшем число участников возрастало.

В 1948 г. на II слете в Праге впервые принимали участие советские гимнасты. Они произвели на зрителей сильное впечатление, поскольку это было необычное для сокольских традиций целеустремленное, динамичное, высокоспортивное и оригинальное выступление с применением легких комбинированных снарядов. В дальнейшем наш отечественный опыт был использован за рубежом — во Франции на празднике газеты «Юманите», на Кубе, в Египте, ряде других развивающихся стран, где подготовкой руководили наши специалисты.

Характерным для Сокольских слетов являлось, во-первых, отсутствие четкой взаимосвязи между отдельными номерами программы (каждая группа гимнастов выступала как бы самостоятельно — по принципу концерта). Во-вторых, главное внимание уделялось общему рисунку, создаваемому на поле массой выступающих участников. При этом зрелищность достигалась главным образом сменой красок, создаваемой преобладанием костюмов того или иного цвета, или четким, наиболее простым изменением рисунка в результате быстрого перестроения участников.

В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с первых лет советской власти. В 1919 г. на физкультурном празднике Всеобуча были продемонстрированы вольные упражнения, фигурная маршировка и др. В дальнейшем гимнастические выступления стали постоянно сопутствовать крупным праздникам и парадом. В первом физкультурном параде в 1924 г. участвовали 5 тыс. физкультурников, а в общемосковском параде 1927 г. — 12 тыс.

Начиная с 1927 г. физкультурные парады проводились ежегодно, первоначально в Москве, а затем в Ленинграде и союзных республиках.

Наибольших успехов в творческих разработках сценариев физкультурных праздников тех лет достиг Московский институт физической культуры; с 1935 г. сценарии физкультурных праздников разрабатывались и в Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Студенты демонстрировали свое мастерство на Дворцовой площади в майские и ноябрьские праздники.

С 1937 г. в Москве стали проводиться всесоюзные физкультурные парады под девизом смотров-отчетов о состоянии и уровне развития физкультуры и спорта. Каждая республика представляла свой вариант выступлений, который должен был отражать состояние и уровень развития спорта. Продолжительность выступлений не регламентировалась. В дальнейшем подготовка парадов проводилась по общему сценарию. Это привело к ограничению времени для каждой делегации и к изменению подходов к построению гимнастических выступлений. Спортивные организации союзных республик, подчиняясь предъявляемым требованиям, стали вносить в содержание выступлений черты национальной физической культуры.

Наиболее красочные выступления в предвоенные годы демонстрировали делегации Белоруссии и институты физкультуры Москвы и Ленинграда. Огромный интерес молодежи к физкультурным праздникам превратился в смотры дружбы между народами СССР.

Наиболее запоминающимися были выступления в Москве на Всемирном фестивале молодежи и студентов в 1957 г. Праздники открытия и закрытия Олимпиады-80, Игр Доброй Воли 1986 г., Всемирных юношеских игр в Москве 1998 г. буквально поразили миллионы людей всей планеты своим величием, гимнастической направленностью, продемонстрировали гостеприимство и миролюбие нашего народа, массовость спорта, разнообразие и высокий уровень национальных культур, дружбу между народами, высокое

организационное мастерство руководителей физкультуры и спорта.

В последнее время наиболее популярными развлекательными мероприятиями становятся шоу, где соединяются многие виды искусств и спортивные элементы.

Спортивные праздники и гимнастические выступления способствуют формированию личности человека, его гармоническому развитию. Они служат прекрасным средством общения людей, имеют большое агитационное значение в приобщении школьников и их родителей к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, активно влияют на духовный мир участников выступлений и зрителей, создают возможности для решения многих воспитательных задач. Динамика и острота борьбы за первое место в спортивном состязании, эстетическое наслаждение от массовых гимнастических выступлений объединяют школьников, учителей и родителей и тем самым способствуют решению педагогических задач: воспитанию сознательного отношения к физической культуре, дисциплинированности, чувства коллективизма и др.

Спортивные праздники школьников, как правило, посвящаются знаменательным датам, подведению итогов спортивного года, открытию и закрытию пионерского лагеря, соревнованиям типа «Папа, мама и я — спортивная семья» и др. Они могут проводиться на стадионе, спортивной площадке, водоеме или в спортивном зале. И начинаются они, как правило, с марш-парада (смотра строя и песни). Затем проводятся [массовые гимнастические выступления с включением элементов акробатики, художественной гимнастики и народных танцев. Организуются соревнования между командами по волейболу, баскетболу, футболу, перетягиванию каната, проводятся показательные выступления борцов, боксеров, фехтовальщиков и представителей других видов спорта.

Содержание массовых физкультурных праздников зависит от их смыслового предназначения, от условий и места проведения, от контингента и подготовленности участников, от материальных возможностей и творческих способностей организаторов праздника.

Исходя из предназначения и содержания физкультурного праздника разрабатывается программа. Для ее отдельных номеров составляются специальные упражнения. В соответствии с раскрытием темы праздника подбирается музыкальное оформление. Желательно, чтобы оно соответствовало возрастным возможностям участников выступления, было эмоциональным по содержанию, с четким ритмическим рисунком. Яркая жизнерадостная музыка способствует установлению активного контакта участников выступления со зрителями.

Вольные упражнения для массовых выступлений состоят из движений, удобных для согласованного выполнения участниками выступления. Они должны быть зрелищными, поддающимися элементам театрализации.

Практика проведения физкультурных праздников показала, что наиболее доступными для выполнения младшими школьниками и зрелищными являются вольные упражнения с флажками, с большими разноцветными мячами, лентами и детскими зонтиками. Для девочек среднего и старшего возраста доступны достаточно сложные и красивые упражнения типа ритмической гимнастики, упражнения с лентами, скакалками, обручами и др. Для юношей этого же возраста могут быть применены упражнения с гимнастическими палками, гантелями, шестами, канатами, а также с использованием элементов акробатики. Украшением праздников всегда были хороводы, народные танцы и пирамиды, построенные с применением легких конструкций.

Подготовка и проведение массовых выступлений включают ряд последовательно выполненных мероприятий: составление программы и сценария, подбор музыкального оформления, составление и изучение комплексов упражнений, танцевальных комбинаций, проведение сводных и генеральных репетиций, проведение праздника и подведение итогов.

Подготовка праздника в школе и лечебно-оздоровительном лагере начинается с создания оргкомитета (штаба). В его состав включаются лица, способные успешно решать хозяйственные, организационные и творческие задачи, связанные с подготовкой и проведением праздника.

Разработка сценария основывается на имеющихся в распоряжении организаторов праздника условиях (стадион, площадки и др.), средствах (инвентарь, снаряды, разнообразие и цвет спортивной формы), на подготовленности выступающих. В сценарий входит подробная разработка содержания предстоящего праздника и последовательность проведения всех намеченных номеров выступлений с учетом того, что к концу праздника зрелищность выступлений должна нарастать.

Обучение упражнениям и тренировка в их исполнении проводятся сначала с небольшими группами участников, затем по мере усвоения упражнений группы укрупняются. Среди участников выявляются наиболее сообразительные и надежные исполнители, для того чтобы их можно было поставить на наиболее ответственные места в общем строю. После отработки каждого номера программы приступают к сводным репетициям, отрабатываются выходы и уходы, уточняются ориентиры, сигналы руководителя, монтируются музыкальное оформление и дикторский текст. Завершающим этапом подготовки является проведение генеральной репетиции всего будущего спортивного праздника. Желательно проводить ее в парадной форме, чтобы потом можно было подогнать форму под каждого участника.

После завершения спортивного праздника подводятся итоги, отмечаются участники, внесшие наибольший вклад в его подготовку и проведение.

<http://mydocx.ru/3-31392.html>

#### **2.4. Аэробно-танцевальный флэш-моб**

Правильное распределение упражнений и подбор музыкальных произведений в сочетании со словами педагога оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма занимающихся, их хорошему самочувствию. С помощью упражнений ритмической гимнастики формируются умения и навыки в согласовании движений с темпом, ритмом, музыкальным размером, громкостью звука и другими средствами Музыкальной выразительности. Кроме того, эти упражнения являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий,



подвижности в различных суставах, мышечной силы, общей выносливости, физической и умственной работоспособности, трудолюбия. Танцевальная направленность упражнений способствует развитию выразительности и пластичности движений.

Большое разнообразие упражнений, выполняемых под умелым руководством педагога, обогащает учащихся двигательным, эмоциональным, волевым, морально-нравственным опытом. На этой основе быстрее формируются умения и навыки в различных видах спортивной и трудовой деятельности.

Занятия под музыкальное сопровождение развивают музыкальный слух, чувство прекрасного, дают возможность занимающимся выразить в движениях свои индивидуальные особенности не только на занятиях ритмической гимнастикой, но и на вечерах отдыха, в художественной самодеятельности. В процессе занятий создаются благоприятные условия для общения, воспитывается чувство коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированность и другие необходимые занимающимся качества.

Все это делает упражнения ритмической гимнастики в сочетании со словом преподавателя-тренера, музыкой и условиями, в которых проводятся занятия, мощным комплексным средством и методом воздействия в оздоровительном, образовательном и воспитательном отношении.

Большая популярность ритмической гимнастики привела к появлению различных направлений. К ним относятся: атлетическое, танцевальное, психорегулирующее и спортивное. Эти направления включают различные виды ритмической гимнастики, решают определенные задачи и отличаются подбором средств.

В настоящее время наиболее популярными видами являются: ритмопластика, танцевально-ритмическая, танцевально-игровая, релаксационная гимнастика и различные оздоровительные виды аэробики (классическая, фанк-аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол и др.).

Ритмопластика — это упражнения, направленные на развитие эластичности и силы мышц, выразительности, грациозности, пластичности и культуры движений.

Танцевально-ритмическая гимнастика включает ритмику и элементы танца. Комплекс этих упражнений представляет законченную сюжетно-танцевальную композицию.

Танцевально-игровая гимнастика применяется в дошкольных и школьных учреждениях. Все ее разделы объединяет игровой метод проведения занятий.

Релаксационная ритмическая гимнастика включает традиционные упражнения ритмической гимнастики в сочетании с упражнениями на расслабление и дыхание.

### **Содержание упражнений**

В ритмической гимнастике применяется несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные упражнения, упражнения художественной гимнастики, упражнения нетрадиционных видов гимнастики и др.

Строевые упражнения служат средством организации занимающихся и их удачного размещения в зале, на площадке. Они выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками, а размыкание — приставными шагами с наклонами туловища вправо-влево и др.

Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмической гимнастике, особенно у дошкольников и младших школьников, необходимо работать над согласованием

движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения. Они выполняются в гимнастическом стиле, большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Это придает им особый колорит, делает их привлекательными, а при исполнении под музыку более эмоциональными.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике, как и в любом другом виде гимнастики, могут выполняться без предметов, с предметами (палки разных размеров, набивные мячи, флажки, самодельные предметы и др.), на различных гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), а также со взаимной помощью друг другу (в парах). В ритмической гимнастике можно выделить группу общеразвивающих упражнений, с помощью которых оказывается избирательное воздействие на мышечные группы всех звеньев тела. С помощью таких упражнений Педагог может развивать у обучаемых подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способность в совершенстве владеть своим телом.

Будут уметь: держаться на сцене и чувствовать партнёра, определять характер и темп музыки, музыкальный размер, осваивать сценическое пространство, исполнять танцевальные композиции.

А также будет развит эстетический вкус и общая культура воспитанников, сформировано уважительное отношение друг к другу.

Основной принцип построения учебного процесса – принцип связи теории с практикой и принцип наглядности. Теория воплощается на практике на занятиях. Это поможет повысить у воспитанников уровень воспитания и духовную культуру.

Принцип наглядности помогает точно воспроизвести все движения и рисунки танца.

Программа составлена по принципу «от простого к сложному».

Основными методами работы с детьми являются показ и словесно – образное объяснение. Чтобы создать предварительное представление о следующем движении, которое будет изучено, его следует показать и назвать.

Принцип результативности – проверка достижения целей и задач, поставленных в программе.

Особое внимание обращено на формирование правильной осанки обучающихся. Занятия насыщены разнообразными упражнениями на равновесие, акробатическими элементами, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей детей.

#### **Санитарно – гигиенические требования:**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие:

- Раздевалки и шкафов для хранения личных вещей.
- Аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Дети одевают специальную форму на занятия: удобные трико и футболки для мальчиков, колготки, спортивные купальники и юбочки для девочек. На ногах балетки или чешки.

Волосы подстрижены у мальчиков, аккуратно прибраны у девочек (разрешены резинки на волосы).

На занятия нельзя носить какие-либо украшения, металлические заколки (всё это может привести к травме).

Эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волею-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем не сравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух, своё тело и выразить все свои чувства. Преодолевая

трудности, тренируя тело, человек познаёт красоту танцевального творчества.

Педагогическая целесообразность. Современный мир стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный образовательный процесс в лагере.

В младшем школьном возрасте, ребенок чаще всего имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Цель: создание условий для приобщения к общей эстетической и танцевальной культуре, через занятия танцевальном кружке «Баламуты».

Задачи:

1.Обучающие: дать необходимый минимум знаний в области танца, ознакомление с историей возникновения и развития танца, обучить детей исполнительскому мастерству.

2. Развивающие: развить у детей трудоспособность, коммуникабельность, дисциплинированность, чувство ритма, координацию движений, внимание, память.

3. Мотивационные: привить культурные навыки внешнего поведения, культуру исполнителя, формировать сценический имидж.

4.Социально – педагогические: участвовать в социальных акциях и общественно – значимых мероприятиях клуба, района,

города, закреплять полученные навыки в концертной деятельности, в фестивалях и конкурсах.

5. Оздоровительные: сохранять и укреплять физическое здоровье детей.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке своей программы я учитывала способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Моя программа предусматривает работу с любыми детьми, с разными физическими данными, отсутствует отбор детей по их одарённости. Идёт направленность на эстетическое воспитание, а не на профессионализм.

Личностно – ориентированный подход к ребёнку в образовательном процессе является основным звеном в работе танцевального кружка. У детей есть право выбора оценить по-своему всё, что происходит вокруг него. Ребёнок «не винтик», который должен научиться всему, что ему предлагают, а личность, способная под руководством педагога к саморазвитию и самореализации.

Личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно – воспитательного процесса, в основе которого:

- ✓ любовь к детям, заинтересованность в их судьбе;
- ✓ сотрудничество, мастерство общения;
- ✓ отсутствие принуждения;
- ✓ терпимость к детским недостаткам;
- ✓ вера в ребёнка;
- ✓ демократизация отношений;
- ✓ стиль отношений.

Программа включает в себя ритмику и комплексное обучение хореографии: сочетание классического и народного танца. Принимаются девочки и мальчики.

## **2.5. Спортивные праздники-шоу**

Шоу-бизнес - это крупная и быстро развивающаяся сфера мировой экономики, приносящая многомиллиардные доходы. Привлекательность и прибыльность шоу-бизнеса в развитых странах мира обусловлены быстрым расширением сферы услуг в целом, растущими потребностями населения в услугах индустрии развлечений, стремительным развитием научно-технического прогресса и технологий, глобализацией рынков.

Популярность спортивных шоу в России, как и во всем мире, необычайно велика, поскольку ни одно другое шоу не в состоянии вызывать столь сильные эмоции, как у зрителей, так и у спортсменов. По этой причине из года в год возрастает внимание к качеству подготовки спортивных шоу, а также методам воздействия на целевую аудиторию потребителей данного вида услуг.

Для каждого ребенка в детском оздоровительном лагере спортивное мероприятие - это всегда праздник. Праздник этот одинаково важен для всех его участников: и для зрителей турнира и для самих детей. Организация спортивного мероприятия проводится для того, чтобы дети могли продемонстрировать свои достижения, ради которых они тренировались, а также получить удовольствие от зрелища.

В эмоциональном плане спортивный праздник влияет на душевное состояние детей, принося им раскрепощение, сброс отрицательной энергии, дарит хорошее настроение, возможность проявления индивидуальных способностей, помогает в реализации присущей всем потребности быть привлекательным, потребности в общении, в приятном отдыхе, в ощущении счастья.

Всем обрядам и праздникам присуще стремление к зрелищности, к наибольшей эмоциональной выразительности и желанию обнародовать событие в наиболее яркой, запоминающейся форме. Праздник в жизни человека - явление многогранное, это выражение эмоций, чувств, и настроения, особенно в момент единения тех или иных сообществ, осознание своей значимости, демонстрация красоты тела, силы духа и чувства собственного достоинства.

Педагогические наблюдения за проведением спортивных праздников позволили проанализировать опыт работы по подготовке и проведению праздников, а также выявить особенности процесса подготовки и проведения праздников в детском лагере отдыха и разработать практические рекомендации по подготовке и организации спортивных праздников в детском лагере отдыха.

В организации праздников-шоу предусматривается планирование, проведение и анализ итогов спортивного праздника в детском лагере отдыха по следующим этапам:

Планирование - составление календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Разработка положения о спортивном празднике.

Организация и проведение спортивного праздника.

Анализ итогов проведения спортивного праздника.

В разработанный календарный план спортивно-массовых мероприятий можно включить проведение ряда спортивных праздников («Я, ты и Вожатый – мы спортивная команда», «День Нептуна» и др., комплексные (спартакиады); соревнования по видам спорта).

Для примера выбран спортивный праздник **«Я, ты и Вожатый –мы спортивная команда»**. Было разработано положение о соревнованиях:

Цели и задачи:

Организация досуга и укрепление здоровья детей.

Приобщение детей к систематическим занятиям физической культуры.

Улучшение воспитательной и спортивно - массовой работы в лагере.

Выявление отрядов с наилучшей физической подготовкой.

Руководство соревнованиями.

Общее руководство проведением соревнования осуществляет совет коллектива физической культуры лагеря. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую комиссию во главе с инструктором по физической культуре,

Сроки и место проведения



Соревнования проводятся (число, месяц, день, время) на спортивной площадке лагеря.

Участники и состав команд.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие допущенные врачом к занятиям физической культурой. Состав команды: 2 мальчика, 2 девочки и 1 вожатый.

Программа, порядок проведения соревнований и зачет.

Соревнования проводятся по следующим видам состязаний.

I этап - линейная эстафета с бегом.

Участники выстраиваются в колонны по одному (с чередованием детей и вожатого) перед лицевой волейбольной площадки перед специально размеченной стартовой линией. На равном расстоянии от стартовой линии перед каждой командой ставят флажки на подставке или стойки. Начиная эстафету капитаны команд. По сигналу судьи они с высокого старта бегут к флажкам, обегая их, возвращаются к своей команде, передают эстафету, касаясь рукой ладони следующего участника, и становятся в конец своих колонн. Когда последний участник совершит перебежку и коснется ладони капитана команды, оказавшегося вновь во главе колонны, тот быстро поднимает вверх обе руки, сигнализируя судьям, что эстафета закончена. Выигрывает команда, первой (без нарушения правил) закончившая эстафету.

Дополнительные правила:

Очередной участник может стартовать лишь после того, как участник, закончивший перебежку, коснется рукой его ладони.

Участник, закончивший бег, должен подбегать к следующему с левой стороны и касаться его правой ладони правой рукой.

После старта очередных участников следующие участники команды занимают их места перед линией старта.

Касаться флажков запрещается.

За ошибки можно начислять штрафные баллы (это правило касается и всех остальных этапов конкурсов).

II этап - линейная эстафета с бегом (парами).

Условия соревнований те же, только участники выполняют перебежки в парах, взявшись за руки. Подбегать к следующей паре своей команды надо тоже с левой стороны. Любой участник в паре касается ладони одного из участников следующей пары. И участнику вожатому – можно придумать специальное задание.

III этап - эстафета метателей.

На высоте 2,5 м размечают три разноцветные мишени (диаметром 1м): зеленую - №1, желтую - №2, синюю - №3. Команды строятся в колонны по одному (каждая напротив своей мишени) на расстоянии 9 м от мишеней. Капитаны получают по три теннисных мяча; одна команда - белые мячи с цифрой 1, вторая - желтые с цифрой 2, третья - пятнистые с цифрой 3. Цифры на мячах крупно написаны шариковой ручкой или фломастером.

Капитаны команд с мячами становятся перед линией метания. Их вожатые располагаются сбоку от них (справа или слева), но так, что - бы не мешать метаемым. По сигналу капитаны метают в мишень поочередно все три мяча. За каждое точное попадание команде начисляют 1 очко. Вожатые подбирают отскочившие мячи и передают их вторым участникам команд, которые без предварительного сигнала выполняют то же задание. Когда метание закончат все школьники, в той же последовательности мячи метают их вожатые (без предварительного сигнала), а ребята подбирают мячи. Побеждает команда, раньше других закончившая метание и набравшая большее количество очков.

Дополнительные правила:

Участники, закончившие метание и собравшие все мячи, становятся в конец своей колонны.

Подбирать и передавать следующему участнику можно только мячи с цифрой своей команды.

Мяч, отскочивший от стены, можно останавливать любой частью тела (рукой, ногой, туловищем, головой).

Участникам, стоящим в колоннах и ждущим своей очереди, запрещается касаться мячей после отскока их от стены и помогать таким образом партнерам, подбирающим мячи.

IV этап - прыгуны.

На дорожке шириной 1 м размечены поперечные полосы. Ширина полос, с которых прыгун отталкивается и на которые приземляется, остается одной и той же - 60 см, а вот ширина полос, через которые надо перепрыгнуть, все время увеличивается - от 60 до 140 см. Игроки поочередно становятся у первой полосы и выполняют прыжки толчком обеих ног (всего 7 прыжков), стараясь не наступать на линии полос. После каждого прыжка на очередной полосе для отталкивания можно остановиться и отдохнуть. За удачные прыжки участники получают очки - от 1 до 7, в зависимости от ширины перепрыгиваемой полосы. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очко.

V этап - пробегание под вращающейся скакалкой.

Команды выстраиваются в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12 м от команд ассистенты (по два человека на команду) начинают вращать длинные скакалки. Все участники команд по очереди (вначале дети, затем вожатые) должны добежать до ассистентов и пробежать под вращающей скакалкой. Те, кому это удастся сделать без ошибок, получают 1 очко. Участник, задевший скакалку или остановившийся перед ней, очков своей команде не приносит.

После индивидуального выполнения этого этапа участники выполняют его в парах, взявшись за руки (вожатые с детьми), по тем же правилам. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

VI этап - эстафета прыгунов.

Участники становятся парами (вожатые с детьми) в три колонны перед линией старта. Стоящие впереди капитаны держат в руках по сложенной веревке длиной 3 м. В 12 м от линии старта (напротив каждой команды) ставятся по одному флажку или стойке. Точно посередине этого расстояния размечают полосу шириной 1,5 м.

По сигналу капитаны команд начинают бег с веревкой в руках: перепрыгивают через размеченную полосу, оббегают флажок. На обратном пути вновь перепрыгивают через полосу и возвращаются к своим командам. После этого капитаны передают один конец веревки своим вожатым и натягивают ее на высоте 50-60 см над линией старта. Остальные участники

команд, нарушив построение, отходят на несколько шагов назад и поочередно с разбега (один слева, другой справа) прыгают через веревку способом «перешагивание».

Когда все участники закончат прыжки, команда вновь строится в колонны парами, и упражнение выполняют вторые, третьи номера и т.д., пока веревку вновь не получит капитан команды. Он тут же поднимает ее вверх, сигнализируя, таким образом, об окончании эстафеты. Побеждает команда, быстрее других и без ошибок закончившая эстафету.

VII этап - передача мячей.

Устанавливаются три гимнастические скамейки. Участники каждой команды садятся на свою скамейку (спиной к жюри и зрителям). Капитаны получают по одному баскетбольному или волейбольному мячу. По сигналу участники передают мяч за спиной обеими руками, рядом сидящему партнеру. Когда мяч приходит к последнему участнику (по счету четырнадцатому), тот быстро встает с мячом в руках, обегает скамейку, садится перед капитаном, и передача мяча возобновляется. Если участник роняет мяч, он должен быстро встать, поднять мяч и сесть на свое место. После этого передача мяча продолжается - до сих пор, пока капитан и все остальные участники не окажутся на своих первоначальных местах. Капитан, выполнивший перебежку, садится на скамейку и поднимает мяч вверх. Побеждает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

VIII этап - меткие снайперы.

Команды строятся в колонны по одному. В каждой команде один участник (вожатый) выходит из колонны, сажает на плечи ребенка из своей команды и становится лицом к колонне (на расстоянии 5 м от нее). Участнику, находящемуся на «втором этаже», дают корзину (можно пластмассовую), а команде - один баскетбольный мяч. По сигналу игроки поочередно начинают выполнять броски мяча в корзину (за каждое попадание дается 1 очко). Команда, раньше других закончившая этот этап и забросившая большее количество мячей, становится победительницей.

Дополнительные правила:

Участнику, находившемуся на «втором этаже», разрешается передвигать корзину влево, вправо, вперед, назад, способствуя попаданию в нее мячей.

Участнику-водителю, держащему его на плечах, запрещается подходить к своей команде ближе чем на 5 м, однако он может передвигаться в разные стороны.

При выполнении бросков нельзя заступать за 5-метровую линию. В случае заступа бросок не засчитывается и очки команде не начисляются.

IX этап - полоса препятствий.

X этап - «паровозик».

Команды выстраиваются парами в колонны у линии старта. По длине зала (через каждые 6 м) напротив каждой команды устанавливают три стойки (флажки на подставке). По сигналу от каждой команды стартует одна «семейная» пара (взрослый и ребенок), взявшись за руки. Необходимо пробежать «змейкой» между всеми стойками, обогнув последнюю стойку и по прямой возвратится к линии старта. Здесь бегущие в первой паре берут за руки участников второй пары, и теперь уже все четверо преодолевают дистанцию. И так до тех пор, пока «паровозик» не составят все семь пар команды. За касание стоек, разрыв «паровозика», досрочный старт участников начисляют штрафные очки. Побеждает команда, первой вернувшаяся в полном составе на линию старта.

После каждого этапа жюри подсчитывает очки и сообщает информацию о ходе конкурса зрителям и участникам. По завершении последнего этапа жюри объявляет окончательные результаты и команду - победительницу.

Определение победителей

Командный результат определяется по наименьшему количеству очков во всех видах спортивных состязаний. За первое место в каждом виде дается одно очко, за второе - два, за третье - три.

Награждение.

Команды, занявшие первые - третьи места, награждаются грамотами и подарками. Остальные - специальными вымпелами, лентами «участник соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья».

Заявки на участие в соревнованиях. Заседание судейской комиссии состоится в совете коллектива физической культуры.

Подготовительная работа и непосредственная организация спортивного праздника включала в себя три этапа.

Определение сроков проведения соревнований, составление положений, утверждение организационного комитета, судейской коллегии, сметы.

Организация работы главной судейской комиссии.

Проверка готовности, торжественное открытие и закрытие.

Таким образом, мотивы выбора спортивных праздников как составной части физкультурных мероприятий в режиме отдыха играет очень большую и важную роль.

Подготовка и проведение праздника - долгая, кропотливая и сложная работа, требующая сложной совместной деятельности вожатых, инструкторов физкультуры, воспитателей, музыкального руководителя и, конечно же, детей. Чтобы организовать эту работу, всем необходимо последовательно действовать по единому плану, преодолевая один за другим все этапы подготовки праздника.

В детских оздоровительных лагерях большинство детей предпочитают участвовать в спортивных праздниках, проводимых на природе, с наличием в качестве оформления спортивных фотовыставок и присутствием игровых, силовых, групповых аттракционов, а также завершением праздника танцевальным вечером. В торговом обслуживании их привлекают соки, минеральные воды.

Изучая накопленный опыт работы по организации праздников, были выделены следующие этапы подготовки спортивного праздника в детском оздоровительном лагере:

I этап - предварительное планирование.

II этап - работа над сценарием.

III этап - предварительное знакомство детей с праздником.

IV этап - репетиции.

V этап - проведение праздника.

VI этап - подведение итогов.

VII этап - последствие праздника.

I. В начале смены проводится собрание педагогического коллектива, на котором обсуждается план работы на сезон. Происходит выбор праздников и устанавливаются сроки их проведения.

II. На втором этапе начинается непосредственная подготовка к празднику. Педагоги и воспитатели отбирают речевой материал для детей, учитывая их индивидуальные особенности, способности и знания. Музыкальный руководитель подбирает танцы, причем подбор осуществляется с учетом возможностей каждого конкретного ребенка и группы детей в целом. Если степень владения устной речью позволяет детям петь, то музыкальный руководитель вместе с учителем выбирают песню, которую дети смогут исполнить.

На данном этапе подготовки создается сценарий праздника, включающий в себя отобранный уже речевой и музыкальный материал. В праздник включается как можно больше зрелищ и игр, ведущую роль в которых играют педагогический коллектив, а музыкальная речевая деятельность детей строится на приобретенных уже в этом году умениях и навыках. На последующих праздниках зрелища и игры постепенно вытесняются выступлениями детей и педагогам уже остается только роль ведущего.

III. Когда сценарий готов, вожатые проводят в своих группах занятия, на которых детям рассказывается о предстоящем празднике, объясняется что это за праздник и чему он посвящен. Если этот праздник уже проводился ранее, то все вспоминают, что на нем было. Вожатый выясняет, что дети запомнили, и, при необходимости, восполняет пробелы в памяти детей.

На данном этапе дети должны понять свои задачи, осознать свою роль в процессе подготовки и проведения праздника, чтобы в ходе разучивания стихов, постановки танцев, подготовки места, они видели, понимали, для чего они это делают. Необходимо поставить перед ребенком цель, к которой он при помощи вожатого будет двигаться.

IV. После определения целей и задач начинается непосредственная работа по разучиванию стихов, песен, постановки танцев, опробованию конкурсов спортивного

праздника, оформлению места, изготовлению аксессуаров к костюмам. На данном этапе идет также работа над сценарием, куда вносятся изменения и коррективы, появившиеся во время работы. Таким образом, окончательный вариант сценария появляется уже непосредственно перед началом праздника.

V. Когда приходит тот самый долгожданный день, когда преображенный и украшенный стадион полон зрителей и дети с замиранием сердца ждут начала действия... праздник начинается... проходит... и заканчивается, но не заканчивается работа над праздником.

VI этап - это подведение итогов. Как мы уже отмечали, детская, да и взрослая память долго хранит светлые, радостные, яркие впечатления, которыми богат праздник. И задача педагогов на этом этапе состоит в том, чтобы "привязать" к этим воспоминаниям те умения, навыки и знания, которые дети получили на празднике и в процессе его подготовки. Для этого проводятся беседы, в которых дети вспоминают, что им понравилось, при помощи вожакого выделяется наиболее важное и главное в празднике, поясняются непонятные моменты.

VII этап - последствие праздника. На этом этапе закрепляются наиболее содержательные и красочные впечатления, связанные с тематикой праздника, они запечатлеваются в рисунках и лепке.

На музыкальных занятиях дети повторяют полюбившиеся им танцы, спортивные состязания и действия отдельных участников. Некоторые выступления повторяются несколько раз, меняя исполнителей.

Все это помогает глубже почувствовать содержание праздника, сохранить о нем хорошие воспоминания и, что очень важно для детей, максимально использовать эту ситуацию для обучения и развития.

Для повышения интереса к спортивным праздникам и обеспечения необходимого эффекта разнообразия и новизны необходимо постоянно расширять и видоизменять программы внеклассных форм организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности учащихся, предусмотреть



привлечение вожатых к их проведению, обеспечит наличие инвентаря и оборудования.

## ВЫВОДЫ

1. Праздник - важная часть жизни ребенка. Это радостное событие, которое позволяет ребенку отдохнуть, развлечься и вместе с тем духовно обогащает его, побуждает к творчеству. Праздник для детей - это не только развлекательное мероприятие, но и большая, трудная подготовительная работа, а также естественная ситуация для развития и обучения детей. Все виды деятельности ребенка отличаются некоторым своеобразием. Это обуславливает возникающие в процессе подготовки праздника сложности: необходимость тщательного отбора речевого материала; длительное разучивание стихов, песен, танцев; формирование необходимых навыков общения.

2. Коллективные формы работы и, в том числе, проведение спортивных праздников, туристических эстафет, спартакиад, марафонов, различных спортивных дней, дней Здоровья наиболее эффективны в деле формирования альтруистических установок и гуманных норм общежития в условиях детского оздоровительного лагеря.

Педагогический состав лагеря - должен быть грамотным коллективом высококвалифицированных специалистов, умеющих увлечь детей в индивидуальная и коллективная деятельность. На время летнего сезона с детьми должен выезжать квалифицированный тренерско-преподавательский состав специалистов по различным видам спорта. Деятельность педагогического коллектива летнего оздоровительного лагеря должна быть направлена на организацию дифференцированного досуга, способствующего физическому и духовному развитию подрастающего поколения, удовлетворению возрастных и индивидуальных потребностей детей, развитию их разносторонних способностей.

3. Эффективно организованные праздники благотворно влияют на развитие психических процессов: памяти, внимания; создают прекрасную ситуацию для развития речи ребенка, для закрепления знаний, полученных на различных занятиях; способствуют его нравственному воспитанию. Изучение опыта существующей практики по организации физкультурно-

спортивных праздников в детских лагерях отдыха позволяет нам сделать вывод о том, что на всех этапах подготовки и проведения праздников необходимо тесное взаимодействие педагога, воспитателей, музыкального руководителя, которые в сотрудничестве с детьми и их родителями должны терпеливо преодолевать трудности, обусловленные особенностями работы детьми. Обобщение опыта работы и анализ праздников, позволяет нам выделить два различных подхода к проведению праздников: в одном из них основное внимание уделяется развитию детей, их речевой деятельности; в другом - зрелищности происходящего, эмоциональному общению детей, родителей и педагогов. Это определяет основные различия рассмотренных нами праздников.

4. Праздники должны быть яркими, интересными, насыщенными разнообразной деятельностью, ориентированными как на развлечение, так и на развитие детей. Кроме того, на празднике и во время подготовки к нему важно создать условия для полноценного эмоционального и речевого общения детей. Обобщая изученный опыт работы по организации физкультурно-спортивных праздников в детских лагерях отдыха, мы выделили практические рекомендации по подготовке и проведению праздников для детей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Детский загородный лагерь - своеобразное оздоровительно - образовательное учреждение, в котором реализуются одновременно оздоровительные и воспитательные функции в рамках создаваемого временного детского объединения, обладающего значительным потенциалом для социального воспитания детей.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые работы в отрядах и звеньях, 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.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые работы должны отличаться разнообразием в подборе упражнений, эмоциональностью, строгой дозировкой нагрузки, соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности детей. Спортивные секции и кружки комплектуются в первые дни заезда в лагерь и работают как правило по различным видам спорта, с учетом интересов ребят и возможностей лагеря. В секции и кружки записываются все желающие детского оздоровительного лагеря, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача к занятиям.

В системе спортивно-массовой работы в условиях оздоровительного лагеря формы оздоровительной и спортивной секционной работы являются частью системы физического воспитания и не должны быть раз и навсегда предложенными и принятыми к проведению.

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 [31].

Резюмируя выше изложенное можно сделать следующие выводы: Детские оздоровительные загородные лагеря – это своеобразное оздоровительно - образовательное учреждение, основная деятельность которых направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления.

Именно во время физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий реализуются возможность обрести опыт жизни в группе, при этом обученное руководство использует этот опыт групповой и коммунальной жизни и природное окружение для того, чтобы выполнить задачи в области умственного, физического, социального и духовного развития.

Между лагерями любого типа гораздо больше сходства, чем различий. Вне зависимости от типа лагеря и его программы, эти сходства связывают лагеря вместе, потому что все они реализуют общую задачу ради того, чтобы ребенок научился чему-то новому.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аванесова В. Н. Воспитание и обучение детей в разновозрастной группе [Текст] / В.Н. Аванесова. – М.: Просвещение, 2010.
2. Байбородова Л. В. Воспитательная работа в детском загородном лагере [Текст] / Л.В. Байбородова, М.И. Рожков. – Ярославль: Академия развития, 2011.
3. Бьянкина И. О Использование кейс-метода на занятиях физкультурно-оздоровительной мастерской [Текст] / И. Бьянкина // Воспитательная работа в школе. – 2013. – № 1.
4. Вайндорф-Сысоева М. Е. Основы вожатского мастерства [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: Центр гуманной литературы, 2005.
5. Байер Е. А. Спортизированное физическое воспитание - важное условие подготовки детей-сирот к жизни [Текст] / Е. А. Байер, И. Б. Павлов // Физическая культура в школе. – 2011. – N 6.
6. Воронкова Л. В. Туризм как средство физического воспитания детей и подростков в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л. В. Воронкова, М. А. Соломченко // Вожатый века. – 2011. – № 2.
7. Воспитание школьников 2/2012 [Электронный ресурс]: электрон. прил. № 1/2012. - Электрон. дан. - Москва: Школьная Пресса, 2012. - 1 эл. опт. диск: цв., зв.; 12 см. - Систем. требования: IBM PC: MS Windows 98/XP; SVGA-видеокарта; CD-ROM; Adobe.
8. Воронкова Л. В. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л. В. Воронкова, М. А. Соломченко. – М.: Педагогическое общество России, 2010.
9. Гайнутдинов Р.М Особенности управления в детском оздоровительном лагере [Текст] / Р. М. Гайнутдинов // Народное образование. – 2013. – № 3.
10. Данилкова Н.С Если отрядный вожатый – студент-практикант [Текст] / Н. С. Данилкова А. А. Данилков // Народное образование. – 2012. – № 3.
11. Железняк Ю. Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебн.

пособие для студ.выш.пед.учебн.заведений / Ю.Д Железняк, П.К. Петров. – М.:Академия, 2002.

12. Зайцева Л. М. Внеклассное мероприятие "Золотая осень" [Текст] / Л. М. Зайцева // Современный урок: начальная школа. – 2011. – № 7.

13. Ключко Т. С. Летний оздоровительный лагерь и двигательная активность детей [Текст] / Т. С. Ключко // Физическая культура в школе. – 2010. – № 4.

14. Левитская А. А. Лето-2010 [Текст] / А. А. Левитская // Народное образование. – 2010. – № 3.

15. Лобачева С. И. Загородный летний лагерь [Текст] / Сост. С.И. Лобачева В.А. Великородная. – М.: ВАКО 2010.

16. Мартынова Л. В. Физкультурно-оздоровительная работа в лагере [Электронный ресурс] Мартынова Л.В // Методические принципы подготовки и проведения спортивных мероприятий. – Режим доступа [http:// knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bd79b5c43a89421316d27\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bd79b5c43a89421316d27_0.html). – 11.02.2015

17. Мартынова Л. В. Игры и развлечения на воде [Текст]/ Л. В. Мартынова Т. Н. Попкова. – М.: Педагогическое общество России, 2010.

18. Об организации отдыха и оздоровления детей в 2012 году [Текст]: письмо Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки РФ от 30 марта 2012 г., № 06-634 / Российская Федерация, Министерство образования и науки; Департамент воспитания и социализации детей // Вестник образования России. – 2012. – № 9.

19. Обязанности персонала детского оздоровительного лагеря по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми [Электронный ресурс] [http://studopedia.net/9\\_13840\\_obyazannosti-personala-detskogo-ozdorovitelnogo-lagerya-po-organizatsii-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboti-s-detmi.html](http://studopedia.net/9_13840_obyazannosti-personala-detskogo-ozdorovitelnogo-lagerya-po-organizatsii-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboti-s-detmi.html).

20. О проведении соревнований второй летней спартакиады, учащихся России [Текст]: письмо от 22 марта 2005 г. № 75/166 / Российская Федерация. М-во образования и науки // Вестн. образования Рос. – 2010. – № 9.

21. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха: Методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы по плаванию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания /Автор-сост. О.В. Ечевская – Тамбов.

22. Отрядные занятия по физической культуре [Электронный ресурс] [http://studopedia.net/9\\_13841\\_i-sportivnoy-raboti-v-lagere.html/](http://studopedia.net/9_13841_i-sportivnoy-raboti-v-lagere.html/)

23. Положение о Всероссийской спартакиаде "Веселые старты" для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей // Вестн. образования. – 2010. – № 14.

24. Попков А. А. Физкультурно-спортивная работа военно-прикладной направленности учащейся молодежи в Волгоградской области [Текст] / А. А. Попков, Д. А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5.

25. Соловьев С. С. Безопасный отдых и туризм [Текст]: рек. УМО в качестве учеб. пособия для вузов / С. С. Соловьёв. – М.: Академия, 2008.

26. Соложин А. В. Как организовать детский отдых [Текст] / А. В. Соложнин // Народное образование. – 2012. – № 3.

27. Сысоева М. Е. Основы вожатского мастерства [Текст]/ М.Е. Сысоева, С.С. Хансова. – М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2010.

28. Сегал М. Д. Физкультурные праздники и зрелища [Текст] / М. Д. Сегал. – М., 2010.

29. Таран Ю. В. Социально-педагогическая деятельность детского оздоровительного лагеря [Текст] / Ю.В. Таран // Народное образование. – 2010. – № 3.

30. Хворонова Г. В. Организация спортивной деятельности детей и подростков в летнем оздоровительном лагере [Текст] / Г. В. Хворонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 3.

31. Холодов Ж. К Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.

К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012.

32. Юзефовичус, Т. А. Советы бывалого вожатого [Текст]: учебно-практическое пособие для организаторов летнего отдыха детей / Т.А. Юзефовичус. – М.: Педагогическое общество России, 2010.



## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1**

#### **Планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовой работы в детском оздоровительном лагере**

#### **Нормативно-правовые акты, регламентирующие организацию летнего отдыха детей в детском оздоровительном лагере**

#### **Типы лагерей**

##### **1. Классификация по организационно-правовым формам:**

###### **1. Некоммерческие организации.**

- 1) Некоммерческое партнёрство (НП)
- 2) Автономная некоммерческая организация (АНО)
- 3) Учреждение (У)
- 4) Автономное учреждение (АУ)

###### **2. Коммерческие организации:**

- 1) Общество ограниченной ответственности (ООО)
- 2) Открытое акционерное общество (ОАО)
- 3) Закрытое акционерное общество (ЗАО)
- 4) Индивидуальное предпринимательство (ИП)

###### **3. Ведомственные**

- 1) Структурное подразделение предприятий, учреждений
- 2) С отдельным счётом

###### **4. Муниципальные**

##### **2. Классификация по видам деятельности:**

1. Загородные стационарные
2. Оздоровительные с дневным пребыванием детей в период каникул
3. Детские санатории
4. Санаторно-оздоровительные круглогодичного действия
5. Труда и отдыха
6. Палаточные

7. Прочие.

**3. Классификация по времени действия:**

1. Загородные стационарные круглогодичные
2. Загородные стационарные летние
3. Временные на базе санаториев, баз отдыха, учреждений образования
4. Загородные нестационарные летние

Организация летнего отдыха детей и подростков представляет собой систему, которая в течение многих лет создавалась различными структурными ведомствами. Система управления сферой отдыха и оздоровления детей и подростков регламентируется федеральными целевыми программами, ежегодными постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, региональными законодательными актами и постановлениями глав администраций субъектов Российской Федерации, региональными программами, ведомственными актами.

Представить весь объем нормативно-правовой базы организации отдыха и оздоровления детей не представляется возможным.

Вот перечень основных документов, регламентирующих деятельность учреждений детского отдыха и оздоровления:

**Нормативные документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка;
2. Конституция РФ;
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (в редакции от 02.02.2011 № 2-ФЗ);
4. Федеральный закон от 28 декабря 2016 г. N 465-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей".
5. Закон Российской Федерации 24 июня 1999 года № 120-ФЗ ОБ ОСНОВАХ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ БЕЗНАДЗОРНОСТИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (в ред. Федеральных законов от

13.01.2001 № 1-ФЗ, от 07.07.2003 № 111-ФЗ, от 29.06.2004 № 58-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ (ред. 29.12.2004), от 01.12.2004 № 150-ФЗ, от 29.12.2004 № 199-ФЗ, от 22.04.2005 № 39-ФЗ, от 05.01.2006 № 9-ФЗ, от 30.06.2007 № 120-ФЗ, от 21.07.2007 № 194-ФЗ, от 24.07.2007 № 214-ФЗ, от 01.12.2007 № 309-ФЗ, от 23.07.2008 № 160-ФЗ, от 13.10.2009 № 233-ФЗ, от 28.12.2010 № 427-ФЗ) (извлечения)

6. Закон Российской Федерации 24 июля 1998 года № 124-ФЗ ОБ ОСНОВНЫХ ГАРАНТИЯХ ПРАВ РЕБЕНКА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (в ред. Федеральных законов от 20.07.2000 № 103-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ, от 21.12.2004 № 170-ФЗ, от 26.06.2007 № 118-ФЗ, от 30.06.2007 № 120-ФЗ, от 23.07.2008 № 160-ФЗ, от 28.04.2009 № 71-ФЗ, от 03.06.2009 № 118-ФЗ, от 17.12.2009 № 326-ФЗ) (извлечения)

7. Закон Российской Федерации от 21 декабря 1996 года № 159-ФЗ О ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ГАРАНТИЯХ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ (в ред. Федеральных законов от 08.02.1998 № 17-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 08.04.2002 № 34-ФЗ, от 10.01.2003 № 8-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ, от 17.12.2009 № 315-ФЗ) (извлечения)

8. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 № 197-ФЗ (принят ГД ФС РФ 21.12.2001) (ред. от 29.12.2010) (с изм. и доп., вступившими в силу с 07.01.2011);

9. Закон Российской Федерации от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ О САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ НАСЕЛЕНИЯ (в ред. Федеральных законов от 30.12.2001 № 196-ФЗ, от 10.01.2003 № 15-ФЗ, от 30.06.2003 № 86-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ, от 09.05.2005 № 45-ФЗ, от 31.12.2005 № 199-ФЗ, от 18.12.2006 № 232-ФЗ, от 29.12.2006 № 258-ФЗ, от 30.12.2006 № 266-ФЗ, от 26.06.2007 № 118-ФЗ, от 08.11.2007 № 258-ФЗ, от 01.12.2007 № 309-ФЗ, от 14.07.2008 № 118-ФЗ, от 23.07.2008 № 160-ФЗ, от 30.12.2008 № 309-ФЗ, от 28.09.2010 № 243-ФЗ, от 28.12.2010 № 394-ФЗ, с изм., внесенными Федеральными законами от 12.06.2008 № 88-ФЗ, от 27.10.2008 № 178-ФЗ, от 22.12.2008 № 268-ФЗ) (извлечения)

10. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей" (с изменениями на 22 марта 2017 года)

11. 24 ноября 1996 года № 132-ФЗ ОБ ОСНОВАХ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (в ред. Федеральных законов от 10.01.2003 № 15-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ, от 05.02.2007 № 12-ФЗ, от 30.12.2008 № 309-ФЗ, от 28.06.2009 № 123-ФЗ, от 27.12.2009 № 365-ФЗ, от 30.07.2010 № 242-ФЗ) (извлечения)

12. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2011 № 22 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2842-11 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха для подростков" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 24.03.2011 № 20277);

13. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 19.04.2010 № 25 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10" (вместе с "СанПиН 2.4.4.2599-10. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.05.2010 № 17378);

14. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 26.04.2010 № 29 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.2605-10" (вместе с "СанПиН 2.4.4.2605-10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте РФ 27.05.2010 N 17400);

15. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 13.07.2001 № 2688 «Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха» (ред. от 28.06.2002);

16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.05.2010 №58 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических требований к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность. СанПин

2.1.32630-10" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 09.08.2010 № 18094);

17. Приказ Росстата от 23.04.2010 N 171 (ред. от 16.05.2011) "Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за деятельностью детских оздоровительных учреждений (лагерей)" [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_100447/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_100447/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518)

### **Организационные документы**

- Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления»
- Постановление Главы Правительства, администрации муниципального образования
- Устав учреждения
- Лицензия на право ведения воспитательной деятельности
- Акт приемки лагеря
- Санитарно-эпидемиологическое заключение
- Акты о проведенных дератизационных и дезинсекционных мероприятиях
- Документы на право оперативного управления зданиями и землей (договор с учредителем)
- Договор с органом здравоохранения на оказание медицинских услуг
- Договор на поставку продуктов
- Договор на вывоз мусора
- Договор с отделом внешней охраны МОВД
- Номенклатура дел учреждения

### **Локальные акты**

- Книга приказов по основной деятельности
- Книга приказов по движению детей
- Штатное расписание
- Должностные инструкции
- Правила внутреннего трудового распорядка в учреждении

- Документация столовой (примерное меню), утвержденное органом Роспотребнадзора, план производственного контроля, сертификаты продуктов, бракеражные журналы)
- Медицинские книжки сотрудников учреждения

### **Финансово-бухгалтерские документы и медицинская документация**

- График проведения смен
- Графики работы и дежурства сотрудников
- Медицинская документация (медицинские справки на каждого ребенка, журнал регистрации обратившихся за помощью, данные о работе медицинских кабинетов)
- Данные о педагогическом, медицинском, техническом персонале и работниках столовой, их квалификационные характеристики
- Путевки на оздоровительное учреждение (с приложением реестра; договора оздоровительного учреждения с родителями, либо заявлений; официальный документ для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации с указанием категории (справка о получении пособия, либо акт обследования семьи органами социальной защиты населения)
- Договор с родителями об оказании услуг и пр.

### **Кадровые документы**

- Санитарные книжки
- Тарификационный список, расстановка кадров по отрядам
- Личные дела
- Графики работы сотрудников лагеря, выходные дни
- Должностные инструкции
- Приказы о выходных, замене, поощрениях и взысканиях
- Документы к приказам по списочному составу (заявления о приеме на работу, справки, в т.ч. о наличии судимости)

### **Финансово-экономическая документация. Охрана труда**

- Инвентарная опись основных средств, библиотечного фонда, технический паспорт и другие хозяйственные документы
- Финансовая документация.

- Договоры с различными организациями, ведомствами на обслуживание лагеря.
- План эвакуации детей и взрослых.
- Акт приема лагеря, заверенный всеми службами.
- Инструкции по технике безопасности и охране труда.
- Журналы регистрации инструктажей, в т.ч. противопожарного, журнал регистрации несчастных случаев

### **Необходимые документы для открытия стационарных оздоровительных лагерей**

1. Заявление на проведение санитарно-эпидемиологической экспертизы в произвольной форме.
2. Выписка из Единого государственного реестра юридических лиц или Единого государственного реестра индивидуальных предпринимателей.
3. Протоколы лабораторных исследований воды по бактериологическим и химическим показателям (результаты действительны в течение 30 дней с момента проведения исследований).
4. Договора на вывоз твердых бытовых отходов, сточных вод, на проведение дезинсекции, дератизации и противоклещевых мероприятий, на проведение медицинских осмотров, на проведение гигиенического обучения.
5. План-схема помещений (в т.ч. пищеблока), их назначения, площадей, расстановки технологического и санитарно-технического оборудования.

### **Для эксплуатации стационарного загородного лагеря необходимо иметь следующие СЭ документы :**

1. Заявка на проведение обследования лагеря и выдачу предписания (плана- задания) не позднее, чем за 3 месяца до его открытия.
2. Заявка о выдаче санитарно-эпидемиологического заключения на лагерь.
3. Для получения СЭЗ (санитарно-эпидемиологического заключения) необходимо:

3.1. Уставные документы (ИНН, свидетельство о государственной регистрации, выписка из ЕГРИП, устав).

3.2. Акт санитарно-эпидемиологического обследования объекта.

3.3. Протоколы исследований питьевой воды с разводящей сети, емкостей для хранения питьевой воды, с мест купания (результаты действуют в течение 10 дней).

3.4. Утвержденное и согласованное в органах Роспотребнадзора примерное 10- дневное меню на основании норм питания (приложение 13 СанПиН 2.4.4.1204-03).

3.5. Обязательное наличие медицинского кабинета и изолятора с необходимым перечнем оборудования и лекарственных средств (согласно приложению 19, 20, 21, 22 СанПиН 2.4.4.1204-03) и подготовленного медицинского персонала.

3.6. Утвержденный и согласованный в органах Роспотребнадзора журнал учета и расхода дезинфицирующих средств.

3.7. Список работников в виде таблицы с указанием должностей, даты прохождения медосмотра (согласно п. 12 СП 2.4.4.969-00) и отметки о вакцинации против вирусного гепатита А («В акта» - 1 раз в 10 лет или «Гепайнвак» - 1 раз в 5 лет с ревакцинацией через 6 месяцев), дизентерии («Шигеллвак» - 1 раз в год), санитарно-гигиенического обучения, персоналу - 1 раз в 2 года, руководителям - 1 раз в год, прививок согласно национальному календарю прививок, сведений об отсутствии контактов с инфекционными заболеваниями.

3.8. Личные медицинские книжки с результатами прохождения медицинского осмотра, аттестации по гигиенической подготовке, прививками против дифтерии, туляремии.

3.9. Список детей с медицинскими справками о состоянии здоровья детей и сведениями об отсутствии контактов их с инфекционными заболеваниями.

3.10. Договор на вывоз мусора.

3.13. Договор на проведение дератизационных и дезинсекционных мероприятий.



3.14. Наличие сертификатов соответствия, качественных удостоверений, ветеринарных свидетельств на все продукты питания согласно 10-дневному меню.

**Для эксплуатации стационарного загородного лагеря необходимо иметь следующие документы по ТБ и ПБ:**

1. Заявка на проведение обследования лагеря и выдачу предписания (плана- задания) не позднее, чем за 3 месяца до его открытия.

2. Заявка о выдаче заключения о соответствии нормам пожарной безопасности на лагерь.

3. Инструкция вводного инструктажа. Ст.212 ТК РФ; п.7.1; ГОСТ 12.0.004- 90.

4. Журнал регистрации вводного инструктажа. Приложение 4 ГОСТ 12.0.004-90.

5. Журнал инструктажа на рабочем месте. Приложение 6 ГОСТ 12.0.004-90.

6.Журнал инструктажа детей по противопожарной безопасности и проведению мероприятий.

7.Договор со специализированной организацией на ремонт и ревизию установленной автоматической пожарной сигнализации. ППБ 01-03.

8. Инструкцию действия административно-технического персонала на случай возникновения пожара. ППБ 01-03

9. Журнал регистрации работников по проведению противопожарного инструктажа. ППБ 01-03

10. Приказ на лицо, ответственное за пожарную безопасность в целом по объекту. ППБ 01-03

11.Акт проверки исправности противопожарного водопровода и пожарных кранов на водоотдачу.

12..Акт на обработку деревянных конструкций чердачных помещений огнезащитным составом. ППБ 01-03

13. Наличие планов (схем) эвакуации людей, систем (установок) оповещения людей о пожаре, объемных самосветящихся знаков пожарной безопасности с автономным питанием и от электросети, используемых на путях эвакуации (в том числе световые указатели "Эвакуационный (запасный) выход", "Дверь эвакуационного выхода") ППБ 01-03

14. Акт проверки первичных средств пожаротушения.  
ППБ 01-03.

### **Должностные обязанности персонала лагеря**

**Начальник лагеря** назначается распоряжением по лагерю и подчиняется директору лагеря;

отвечает за организацию, реализацию и содержание программы лагеря;

обеспечивает деятельность по охране жизни и здоровья несовершеннолетних воспитанников;

несет юридическую ответственность за жизнь и здоровье детей, за финансовую и административную деятельность лагеря, за состояние финансово-административной документации;

организует контроль за выполнением и ходом воспитательного процесса, режима дня;

регулирует выполнение расписания работы лагеря, функциональных обязанностей сотрудников и расстановку кадров;

осуществляет контроль за качеством питания и медико-оздоровительным обслуживанием воспитанников и сотрудников лагеря;

обеспечивает согласованность и своевременность действий всех служб лагеря;

издает суточный приказ по основной деятельности лагеря;

для проведения общелагерных мероприятий назначает персонально ответственных за проведение данного мероприятия и обеспечение безопасности

жизни и здоровья воспитанников;

без доверенности представляет лагерь во взаимоотношениях с государственными, общественными и другими организациями;

не может завершить своих обязанностей до полного возвращения воспитанников родителям или в детские учреждения.

### **Вожатый**

Нормативно прописанных должностных обязанностей вожатого в настоящее время нет. Приведем примерные должностные инструкции вожатого.

1. К вожатской работе допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста; как правило, имеющие высшее или среднее специальное образование, или студенты педагогических вузов, успешно прошедшие инструктивно- методический семинар по подготовке к работе в лагере.

2. Вожатый осуществляет педагогическую деятельность во вверенном ему отряде.

3. В своей работе вожатый подчиняется директору лагеря, его заместителям, старшему вожатому.

### **Компетенция и обязанности вожатого:**

Обеспечивает выполнение детьми санитарно-гигиенических норм, контролирует соблюдение ими опрятного внешнего вида, чистоты одежды, установленного порядка в спальнях, комнатах, иных помещениях жилых корпусов, столовой и на территории лагеря. Обеспечивает неукоснительное соблюдение детьми дисциплины и порядка в соответствии с установленным режимом. Организует обязательное участие отряда во всех общих культурно-массовых, спортивно-оздоровительных и трудовых мероприятиях. Осуществляет контроль за приемом пищи в столовой, обращает внимание на культуру поведения за столом. Организует дежурство детей в жилых корпусах, столовой, на закрепленной за отрядом территории центра. Следит за чистотой и порядком в комнатах. Организует влажную уборку помещений. Следит за чистотой.

Выводит детей на купание систематически в установленном режиме, порядке и в полном составе (строго в головных уборах, в легкой верхней одежде). Дети с простудными и другими заболеваниями остаются под присмотром медицинских работников лагеря и/или подменных вожатых. Купание производит строго в установленном режиме (по 10 человек – один заход в воду из каждого отряда в сопровождении вожатого), заводит и выводит детей по установленному сигналу. На пляже следит за тем, чтобы дети не покидали отрядные места; занимает детей играми в отряде.

При выходе и возвращении пересчитывает детей, отмечает у дежурных время выхода и возвращения в лагерь отрядов с указанием количества человек. В соответствии с

общим составляет отрядный план работы, согласованный со старшим вожатым и утверждаемый педсоветом, и отчитывается о его выполнении.

### **Ответственность вожатого**

Вожатый несет всю полноту юридической ответственности за жизнь, здоровье и безопасность детей. Во время работы кружков, спортивных секций, клубов по интересам ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей возлагается на кружководов и других ответственных лиц. Вожатый несет материальную ответственность за сохранность мебели, помещений и оборудования жилых корпусов, а также иных посещаемых детьми объектов лагеря, переданного в пользование отряду постельного белья, игрового, спортивного и иного инвентаря.

### **Вожатому запрещается:**

- оставлять детей отряда без присмотра, в том числе и в ночное время;
- самому или с детьми покидать территорию лагеря без разрешения директора лагеря или старшего вожатого;
- допускать присутствие на территории лагеря посторонних лиц без разрешения директора;
- употреблять спиртные напитки и находиться в нетрезвом состоянии на территории лагеря, курить в присутствии детей, а также допускать распитие алкоголя и курение со стороны детей;
- применять к детям методы воздействия, не соответствующие действующему законодательству РФ, международным конвенциям по правам ребенка, нормам педагогической этики (в том числе физические наказания, наказания, унижающие честь и достоинство ребенка и др.);
- пропускать без уважительной причины планерки, заседания педсовета, иные установленные распоряжением администрации собрания педагогических работников.

### **Инструктор по плаванию**

#### **1. Общие положения**

1.1. Инструктор по плаванию подчиняется непосредственно заместителю директора лагеря по воспитательной работе.

1.2. Инструктор по плаванию назначается и освобождается от должности директором лагеря.

## 2. Должностные обязанности

2.1. Планирует и организует купание детей, участвует в организации спортивно-массовой работы в детском оздоровительном лагере (ДОЛ)

2.2. Использует разнообразные приемы, методы и средства организации спортивно-массовой работы.

2.3. Свою работу строит так, чтобы в полном объеме обеспечить выполнение задач, поставленных администрацией ДОЛ перед педагогическим коллективом смены.

2.4. Совместно с медицинскими работниками обеспечивает сохранение и укрепление здоровья воспитанников, проводит мероприятия, способствующие их психофизическому развитию.

2.5. Способствует развитию у детей силы, ловкости, гибкости, повышению двигательной активности, обучает плаванию воспитанников ДОЛ.

2.5. Совместно с инструктором по физической культуре организует и проводит спортивные соревнования, утреннюю зарядку, спортивно-массовые мероприятия, спортивные секции, походы.

2.6. Обеспечивает безопасное проведение купания детей, спортивно-массовых мероприятий, строгое соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, санитарных и противопожарных правил.

2.7. Ведёт в установленном порядке документацию и отчётность, участвует в составлении календарных и перспективных планов.

2.8. Выполняет другие необходимые для лагеря работы по распоряжению администрации ДОЛ.

2.9. Оперативно извещает администрацию лагеря о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи.

2.10. Участвует в работе педагогического совета лагеря.

2.11. Проводит инструктаж воспитанников о правилах безопасного поведения на воде.

2.12. Соблюдает Положение о лагере и Правила внутреннего трудового распорядка лагеря, иные локальные правовые акты ДОЛ.

### 3. Права

3.1. Выбирает и использует формы организации и проведения спортивных мероприятий, водных праздников, наиболее полно удовлетворяющих цели, задачам, содержанию и тематике лагерной смены.

3.2. Дает воспитанникам обязательные распоряжения, относящиеся к организации спортивных мероприятий и соблюдению дисциплины, привлекать воспитанников к дисциплинарной ответственности за нанесение морального или физического ущерба другому лицу, невыполнение законных требований педагогических работников ДОЛ.

3.3. Знакомится с жалобами и другими документами, содержащими оценку его работы, даёт по ним объяснения.

### 4. Ответственность

4.1. Инструктор по плаванию несет персональную ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения спортивно-массовых мероприятий.

4.2. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязанностей без уважительных причин инструктор по плаванию несет дисциплинарную ответственность в порядке, определенном трудовым законодательством.

4.3. За применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью воспитанника, а также совершение иного аморального проступка инструктор по плаванию может быть освобождён от занимаемой должности в соответствии с трудовым законодательством и Законом РФ «Об образовании». Увольнение за данный проступок не является мерой дисциплинарной ответственности.

4.4. За виновное причинение лагерю или участникам воспитательного процесса ущерба в связи с исполнением (неисполнением) своих должностных обязанностей инструктор по плаванию несет материальную ответственность в порядке и пределах, установленных трудовым и (или) гражданским законодательством.

## **Руководитель физического воспитания**

### **1. Общие положения**

1.1. В своей деятельности руководитель физического воспитания руководствуется Конституцией и законами РФ, решениями Правительства РФ, Главы администрации и Департамента культуры, трудовым законодательством, правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, настоящей должностной инструкцией.

1.2. Руководитель физического воспитания подчиняется непосредственно заместителю директора лагеря по воспитательной работе.

1.3. Руководитель физического воспитания назначается и освобождается от должности директором лагеря.

### **2. Должностные обязанности**

2.1. Планирует и организует спортивно-массовую работу в ДОЛ.

2.2. Использует разнообразные приёмы, методы и средства организации спортивно-массовой работы.

2.3. Свою работу строить так, чтобы в полном объеме обеспечить выполнение задач, поставленных администрацией ДОЛ перед педагогическим коллективом смены.

2.4. Совместно с медицинскими работниками обеспечивает сохранение и укрепление здоровья воспитанников, проводит мероприятия, способствующие их психофизическому развитию.

2.5. Способствует развитию у детей силы, ловкости, гибкости, повышению двигательной активности.

2.6. Организует и проводит спортивные соревнования, утреннюю зарядку, спортивно-массовые мероприятия, спортивные секции, походы»

2.7. Обеспечивает безопасное проведение спортивно-массовых мероприятий, строгое соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, санитарных и противопожарных правил.

2.8. Ведёт в установленном порядке документацию и отчётность, участвует в составлении календарных и перспективных планов.

2.9. Выполняет другие необходимые для лагеря работы по распоряжению администрации ДОЛ.

2.10. Оперативно извещает администрацию лагеря о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи.

2.11. Участвует в работе педагогического совета лагеря.

2.12. Проводит инструктаж воспитанников о правилах безопасного поведения во время занятий физкультурой и спортом.

2.13. Соблюдает Положение о лагере и Правила внутреннего трудового распорядка лагеря, иные локальные правовые акты ДОЛ.

### 3. Права

3.1. Выбирает и использует методическую литературу, формы организации и проведения спортивных мероприятий, наиболее полно удовлетворяющих цели, задачам, содержанию и тематике лагерной смены.

3.2. Даёт воспитанникам обязательные распоряжения, относящиеся к организации спортивных мероприятий и соблюдению дисциплины, привлекать воспитанников к дисциплинарной ответственности за нанесение морального или физического ущерба другому лицу, невыполнение законных требований педагогических работников ДОЛ.

3.3. Знакомится с жалобами и другими документами, содержащими оценку его работы, даст по ним объяснения.

### 4. Ответственность

4.1. Руководитель физического воспитания несет персональную ответственность за жизнь и здоровье детей во время проведения спортивно- массовых мероприятий.

4.2. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязанностей без уважительных причин руководитель физического воспитания несет дисциплинарную ответственность в порядке, определенном трудовым законодательством.

4.3. За применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью воспитанника, а также совершение иного аморального проступка руководитель может быть



освобождён от занимаемой должности в соответствии с трудовым законодательством и Законом РФ «Об образовании». Увольнение за данный проступок не является мерой дисциплинарной ответственности.

4.4. За виновное причинение лагерю или участникам воспитательного процесса ущерба в связи с исполнением (неисполнением) своих должностных обязанностей руководитель физического воспитания несет материальную ответственность в порядке и пределах, установленных трудовым и (или) гражданским законодательством.

### **Содержание и оформление планирующей документации физкультурно-оздоровительной работы в летнем оздоровительном лагере**

Содержание деятельности оздоровительного лагеря для детей и подростков определяется направленностью смены (профильной, труда и отдыха или иной направленности). Но любое направление, прежде всего - оздоровительная. Значит, главным в деятельности смены лагеря должны быть оздоровительные мероприятия, формирование здорового образа жизни.

К началу работы лагерной смены необходимо рассмотреть и соблюдать требования к физкультурно – оздоровительной работе в лагере.

К организации и методике работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере **предъявляются следующие требования:**

- во-первых, необходимо сделать занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью режима лагеря, обеспечить участие в них всех детей;

- во-вторых, содержание, методы и формы организации занятий должны дифференцироваться (разделяться) в соответствии с возрастным делением детей, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности;

- в-третьих, следует обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования их содержания, форм и условий проведения;

- в-четвёртых, желательно, чтобы работа по физическому воспитанию сочеталась с трудовой деятельностью (подготовка и оформление мест занятий, изготовление инвентаря).

К началу работы лагерной смены также необходимо разработать план физкультурно-оздоровительной работы.

**Основные педагогически требования к плану** - определение целей и задач, разнообразие содержания, форм и методов, средств обучения и воспитания, дифференцированность, согласованность.

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

Выборы физкультурного актива в отрядах и в лагере. Определение требований, функций и содержание работы физорга. Обучение физорга организаторским и судейским навыкам: проведение зарядки, спортивных мероприятий в отряде, лагере; соревнований между командами, составление протоколов соревнований; обращение с секундомером, рулеткой, измерение результатов в беге, прыжках, метании, связь с физоргами отрядов.

Сформировать совет физоргов лагеря, определить содержание работы совета: проведение общелагерных спартакиад, связь с другими лагерями, организация первенства лагеря по различным видам спорта, оказание помощи в организации лагерных мероприятий.

Проведение заседаний совета физоргов, координация его работы с другими органами самоуправления. Подготовка актива лагеря при проведении спортивных мероприятий, туристических походов и т. д.

Основные документы планирования физического воспитания в оздоровительном лагере – это план работы по физическому воспитанию и календарный план массовых физкультурных и спортивных мероприятий лагеря. План должен предусматривать ежедневные занятия физической культурой для всех детей и определять последовательность проведения различных мероприятий с учётом имеющихся условий.

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

### **Организационная работа складывается из:**

1. Составление календарного плана спортивно – массовых мероприятий отряда на смену.
2. Составление положения о спартакиаде отряда.
3. Составление плана на ненастную погоду.
4. Составление календарных планов спортивно-массовых мероприятий отрядов. Выборы физоргов отрядов, совета физоргов лагеря, в первые 2-3 дня
5. Проведение набора детей в спортивные кружки. Составление расписания занятий
6. Составление Положения о лагерной спартакиаде
7. Инструктаж физоргов, капитанов команд, ответственных за утреннюю гимнастику о тренировках отрядных и сборных команд; организация соревнований в отряде и в лагере
8. Организация медицинского осмотра и контроля в течение всей смены медработником

### **Физкультурно – оздоровительная работа это:**

1. Проведение утренней гимнастики.
2. Проведение оздоровительных мероприятий (солнечные и воздушные ванны, купание).
3. Организация прогулок, экскурсий, походов.
4. Проведение игр на местности в отрядах и общелагерной игры.
5. Проведение вечера аттракционов, организация конкурсов.

### **Спортивно – массовая работа складывается из:**

1. Проведение спортивных игр отряда (футбол, волейбол, баскетбол и др.).
2. Организация в отрядах соревнований по подвижным и спортивным играм «Весёлые старты», «Троеборье», «Пятиборье» и т.д.).
3. Проведение товарищеских встреч с командами из других отрядов (по согласованию с вожатыми других отрядов).
4. Проведение спартакиад в отрядах и лагере.
5. Проведение спортивной викторины. По плану. Инструктор по физическому воспитанию, физорги, вожатые

6. Проведение занятий, тренировок по видам спорта. По расписанию
7. соревнований по различным видам спорта

**Агитационно – пропагандистская работа это:**

1. Оборудование спортивного уголка в отряде.
  2. Проведение спортивных викторин (в непогоду)
  3. Встречи с известными спортсменами (по возможности).
  4. Показ видеофильмов о спорте (по возможности).
  5. Оборудование уголков «Физкультура и спорт» («Наши достижения», «Спортивное обозрение» и т. д.) в отрядах, лагере.
- Инструктор по физическому воспитанию, физорги, вожатые
6. Беседы о физической культуре и спорте.
  7. Выпуск фотостендов.
  8. Встречи с мастерами спорта. По плану. Инструктор по физическому воспитанию, физорги, вожатые

**Хозяйственная работа включает в себя:**

1. Оборудование площадок для игр,
2. Изготовление и приобретение спортивного инвентаря.
3. Учет спортивного инвентаря. До открытия смены
4. Ремонт спортивного оборудования и т. д.
5. Привести в порядок место для хранения спортивного инвентаря. До открытия смены
6. Приобретение бланков протоколов, грамот
7. Устройство оборудования и подготовка мест для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий, тренировок

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

**Необходимые документы** по организации физкультурно-оздоровительной работы в лагере:

- программа деятельности лагеря, включающая (воспитательно-образовательную программу, программу психологического сопровождения, спортивно-оздоровительную программу,

программу объединений дополнительного образования, лечебно-оздоровительную программу)

- план-сетка воспитательно-оздоровительной работы на каждую смену (21 день)

- план работы отрядов

- режим дня лагеря

- журнал распределения детей по отрядам

- психолого-педагогическая характеристика на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

- календарный план;

- положения о спортивных мероприятиях (*см. Приложение*);

- протоколы соревнований с результатами;

- отчет о работе в конце смены (количество принимавших участие; места, завоеванные участниками, были ли травмы и др.);

- учет спортивного инвентаря;

- учет рекордов и победителей по следующей примерной форме:

Вид спорта, соревнование

Результат

Ф.И. рекордсмена

Возраст спортсмена

Год установления рекорда, смена

## Приложение 2

### **Перечень основных документов, предъявляемых руководителем загородного детского оздоровительного учреждения должностному лицу органа государственного пожарного надзора, уполномоченного на проведение проверки**

1. Уставные документы юридического лица (балансодержателя), приказ о назначении директора учреждения, доверенность лица, уполномоченного представлять интересы юридического лица.

2. Свидетельства о регистрации юридического лица и о постановке на учёт в налоговом органе.

3. Выписка из единого государственного реестра юридических лиц.

4. Сведения о средней численности работников учреждения.

5. Сведения для определения выручки от реализации товаров (работ, услуг) за календарный год (декларация о налоге на прибыль организации или форма № 2 «Отчет о прибыли и убытках» (документ бухгалтерской отчетности).

6. Документы подтверждающие, что все работники учреждения прошли противопожарный инструктаж (журнал инструктажей, удостоверения о прохождении учёбы по программам пожарно-технического минимума).

7. Приказ по предприятию (учреждению), определяющий соответствующий противопожарный режим на территории и в зданиях загородного детского оздоровительного учреждения.

8. Приказ о назначении лица, ответственного за пожарную безопасность на данном объекте.

9. Приказ (распоряжение) о закреплении за каждой имеющейся пожарной мотопомпой, приспособленной (переоборудованной) для целей пожаротушения техникой, моториста (водителя), прошедшего специальную подготовку (удостоверение о прохождении специальной подготовки).

10. Приказ (инструкция), утверждающий порядок доставки пожарных мотопомп к месту пожара.

11. Договор на выполнение регламентных работ по техническому обслуживанию и планово-предупредительному ремонту автоматических установок пожарной сигнализации и пожаротушения, оповещения людей о пожаре и управления эвакуацией.

12. Документ, подтверждающий работоспособность систем пожарной автоматики (журнал технического обслуживания, акт проверки работоспособности систем).

13. Протоколы (акты) проверок работоспособности сетей внутреннего и наружного противопожарного водоснабжения на обеспечение требуемого расхода воды на нужды пожаротушения.

14. Протоколы замеров сопротивления изоляции токоведущих частей силового и осветительного электрооборудования.

15. Акты испытаний наружных пожарных лестниц и ограждений на кровле зданий.

16. Акты выполненных работ по огнезащитной обработке деревянных конструкций кровли зданий, либо заключение специализированной организации о состоянии огнезащитной обработки деревянных конструкций.

17. Сертификаты пожарной безопасности на материалы, используемые для отделки стен, потолков, полов на путях эвакуации, а также на др. продукцию, подлежащую подтверждению соответствия требованиям нормативных документов в области пожарной безопасности (огнетушители, шкафы пожарные, пожарно-техническое вооружение и техника и др.).

18. Расчет минимальной потребности и выбора типа огнетушителей для зданий и помещений.

19. Инструкция по применению и техническому обслуживанию огнетушителей.

20. Изменения, внесенные в проектную документацию на здания (сооружения) при изменении их функционального назначения, отдельных помещений или при проведении работ по изменению конструктивных, объемно-планировочных и

инженерных решений.

21. Технические паспорта на здания.

22. Декларация пожарной безопасности.

По требованию отдела ГПН в процессе проверки могут быть затребованы дополнительные материалы, в соответствии с действующим законодательством

### **Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия**

1. Перечень документов, необходимых для функционирования детского загородного оздоровительного лагеря.

2. Перечень общих мероприятий, обязательных к проведению в подготовительный период.

3. Медосмотр сотрудников лагеря.

4. Санитарные правила и нормативы:

4.1. СанПиН 2.4.2.2843-11 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы детских санаториев».

4.2. СанПиН 2.4.2.2842-11 "«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха подростков».

4.3. СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 16 марта 2003 года.

4.4. СанПиН 2.4.4.2599-10. «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 19 апреля 2010 года.

4.5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность. СанПиН 2.1.32630-10», введены в действие постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №58 от 18.05.2010 года;



4.6. МР №2.4.4.01-09 «Оценка эффективности оздоровления детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях». Методические рекомендации, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ №01/6989-9-34 от 22.05.2009 года.

4.7. МР №2.4.4.0011-10 «Методика оценки эффективности оздоровления в загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления детей». Методические рекомендации, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ 24.09.2010 года.

5. Положение об организации сопровождения транспортных средств, осуществляющих организованные перевозки групп детей и обучающихся Госавтоинспекцией Кемеровской области, от 30.06.2010 года.

6. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок детей железнодорожным транспортом:

6.1. Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных детских коллективов СП 2.5.1277-03;

6.2. "Изменения и дополнения №1 к СП 2.5.1277-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных детских коллективов» СП 2.5.2775-10;

2.7. Обеспечение условий безопасного пребывания детей в детских лагерях

1. Федеральный закон от 22 июля 2008 г. №123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».

2. Правила пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01- 03) от 18.06.2003 № 313.

3. Инструкции по обеспечению антитеррористической защищенности.

4. ППБ 101-89 «Правила пожарной безопасности для общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, школ- интернатов, детских домов, дошкольных, внешкольных и других учебно- воспитательных учреждений» (с изменениями от 27.07.2006 года);

5. Нормативно-правовые акты, регулирующие вопросы обеспечения безопасного пребывания детей в ДОЛ.

Учебное пособие

**Организация и проведение физкультурно-оздоровительной  
и спортивно-массовой работы  
в условиях детского оздоровительного лагеря**

*Учебно-методическое пособие*

Составители  
**Уварова Аяна Ангыр-ооловна**  
**Делег Арана Чанмановна**

Редактор А.Р. Норбу  
Дизайн обложки К.К. Сарыглар

Сдано в набор: 12.11.2020. Подписано в печать: 16.11.2020.  
Формат бумаги 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Физ. печ. л. 6,6 Усл. печ. л. 6,2. Заказ № 1657. Тираж 50 экз.

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Ленина, 36  
Тувинский государственный университет  
Издательство ТувГУ