

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Димитровграда.

Методические рекомендации
**«Организация игр и мероприятий спортивно –
оздоровительной направленности»**



Разработала педагог дополнительного образования
Ефремова Марина Викторовна

Содержание.

1. Пояснительная записка.

1.1. Роль физического воспитания в детском развитии.

1.2. Цель.

1.3. Задачи.

2. Формы проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий.

2. 1. Утренняя гимнастика.

2.2. Закаливающие процедуры.

2.3. Подвижные игры.

2.4. Спортивно-массовые мероприятия.

2.5. Физкультурные праздники.

2.6. Спортивные викторины.

2.7. Спортивные конкурсы.

2.8. Эстафеты.

2.9. Туризм, походы, экскурсии.

2.10. Агитационно-пропагандистская работа.

3. Заключение.

4. Литература.

Пояснительная записка.

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества.

В.А. Сухомлинский.

1.1. Роль физического воспитания в детском развитии.

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

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

В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Физическая культура – часть жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу,

способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоничное развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Лето – прекрасная пора для укрепления здоровья детей средствами физической культуры, спорта, туризма. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий в режиме дня обеспечивает активный отдых детей, способствует развитию физических качеств, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы ребенка, повышает работоспособность и хорошее настроение.

В лагерь выезжают дети с разным состоянием здоровья, в том числе с ослабленным здоровьем. Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения иммунной системы организма детей является закаливание. Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям. Дети с ослабленным здоровьем нуждаются в сопереживании, поддержке, милосердии, любви, в связи с этим особую актуальность приобретают любые профилактические условия, которые могли бы способствовать улучшению здоровья детей. Важнейшим профилактическим направлением оздоровительной работы является формирование здорового образа жизни, применение здоровьесберегающих технологий.

Для всех детей лето – время долгожданных каникул, ожиданий новых встреч и знакомств, открытий в окружающем мире и в самих себе.

Значимость летнего лагеря для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить. Известно, что каждому ребенку нужен полноценный отдых, ведь от этого зависят его учеба, жизнедеятельность и здоровье. Ребенок становится здоровым и сильным, уверенным в себе. Чтобы хорошо отдохнуть, набраться необходимых сил и

энергии нужно, чтобы каждый ребенок имел право и возможность на свое усмотрение выбирать отдых и досуг, заняться тем, что ему интересно. В условиях социально - экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического, духовного здоровья, формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Учитывая, что данная проблема - здоровье детей на сегодняшний день наиболее актуальна, мной разработана методика организации спортивно – оздоровительных мероприятий «Организация игр и мероприятий спортивно – оздоровительной направленности»

В это направление входят формы физического воспитания:

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание.
2. Отрядная физкультурная работа. Сюда входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.
3. Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные игры отряда «Старты надежд» (спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры), соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады.
4. Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта. В период летних каникул дети, занимающиеся в ДЮСШ и в школьных секциях, нередко должны временно прерывать занятия. Под руководством инструктора по физической культуре, вожатых для них организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут войти и физически подготовленные ребята.
5. Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимна-

стики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта. Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации. Но лучшая агитация— систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

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

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

1.2. Цель: создать благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время летних каникул.

1.3. Задачи.

1.Укрепление здоровья, содействие нормальному развитию и закаливанию детей;

2.Совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений; (бег, ходьба, лазание).

3.Содействие гармоническому физическому развитию;

4.Формирование определенной системы мотивации, интересов, потребностей, ценностных ориентаций для занятий физической культурой и спортом;

5.Формирование у детей представления о здоровом образе жизни;

6.Создать условия для перехода процесса развития физической культуры личности в режим самоорганизации, саморазвития, самореализации;

7.Содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

Мероприятия по физическому воспитанию должны:

- соответствовать возрасту детей (7-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет), состоянию здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их стремлениям к любознательности, романтики;
- всестороннее развитие инициативы и самостоятельности детей;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.

2. Формы проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий.

2.1. Утренняя гимнастика.

Биологические часы имеют важное значение для каждого человека. Именно по этому признаку и делятся люди на "сов" и "жаворонков", тех, кто встает рано утром и чувствует себя отлично и тех, кто встает поздно и тоже чувствует себя прекрасно. Если изменить время пробуждения для тех и других, это станет усилием над организмом и стрессом.

Справиться с этими неприятными последствиями помогает утренняя физическая зарядка.

Утренняя зарядка способствует: скорейшему просыпанию, восстановлению работоспособности после сна, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы, «включает» нормальное функционирование биоэнергетики организма. А так как в детском лагере зарядка проводится к тому же на открытом воздухе, то все вышеперечисленное усиливается природными явлениями: свежим воздухом, солнышком, приятным ветерком (а может и ветром, дождем или снегом.) Важно не упустить эмоциональный компонент зарядки. Кроме открытого воздуха у нас добавляется еще несколько замечательных условий: мы «заряжаемся» вместе с целой группой, да еще и под музыку, да еще и с удовольствием. С помощью хорошо проведенной зарядки можно значительно поднять настроение всей группы. Гимнастика проводится 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 проводятся два-три комплекса упражнений.

Занятия должны проводиться на открытом воздухе; в дождливую погоду - в хорошо проветренных помещениях (террасах и др.). Форма одежды: трусы, майки, тапочки - у девочек, трусы, тапочки - у мальчиков.

Рекомендации для проведения гимнастики.

Результатом зарядки является хорошее настроение и возможность ребенку проснуться, настроиться на ритм дня лагеря. Поэтому она должна вызывать позитивные эмоции.

Перед началом зарядки настройся. Проводить зарядку нужно в хорошем настроении.

Выход на зарядку не нужно затягивать.

Если несколько человек уже вышли на зарядку, проводящий присоединяется к ним, а остальные продолжают торопить детей. При этом агрессия неприемлема. Только шутка и драйв.

Зарядка начинается с приветствия. Это обязательный «обряд включения». Как правило, уже на второй раз отряд отвечает дружно и четко.

Ни одно упражнение не делается меньше трех и более пяти раз.

Давая команду, не переходи к следующему действию, пока она не выполнена.

У детей в ходе зарядки есть потребность в «обратной связи». Не ленись похвалить, одобрить, улыбнуться в ответ.

Зарядка заканчивается приветствием «подняли левую руку, подняли правую и похлопали друг другу. Всем спасибо!»

2.2. Закаливающие процедуры.

Закаливание-система различных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям таких природных факторов, как холод, тепло, солнечная радиация. В условиях оздоровительных лаге-

рей складываются чрезвычайно благоприятные обстоятельства для закаливания детей с помощью естественных сил природы. При этом закаливание становится эффективным средством физического воспитания детей, способствующим выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков.

Система закаливающих процедур строится с учетом следующих принципов:

- постепенности (интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно)
- индивидуальности (следить за переносимостью различных процедур каждым отдельным ребенком)
- систематичности (тренирующий эффект закаливающих процедур возникает лишь при условии регулярных и продолжительных занятий)
- сочетание различных видов закаливания (это вырабатывает умения организма приспособляться 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 Д, который способствует росту и развитию костей, нормальному функционированию нервной и мышечной систем.

Лучше закаливание солнцем начинать при t в тени не ниже 10 градусов. Лучшее время для приема солнечных ванн с 10 до 12 ч. Лучше всего загорать в движении.

Закаливание воздухом.

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическим трудом и т.д. Дополнительным полезным закаливающим мероприятием является сон на свежем воздухе и при открытых окнах ночью.

Закаливание водой.

Обтирание. Рекомендуется проводить ежедневно утром после зарядки. Обтирание производится губкой, мокрым полотенцем или рукой, смоченной в воде. Сначала обтирают верхнюю часть туловища: кисти, предплечья, шею, грудь, спину, затем-нижнюю. После этого все тело растирают сухим полотенцем. Продолжительность не превышает 30 сек. в дальнейшем до 2-3 мин.

Обливание. Это более эффективный вид закаливания. Обливание проводится водой t 25-30. После обливания тело энергично растирают полотенцем.

Купание. Купание является не только наиболее сильной и полезной закаливающей процедурой, но и самой приятной. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура. Во время закаливания нельзя допускать, чтобы ребенок чувствовал неприятный озноб, чтобы появилась «гусиная кожа». При возникновении таких ощущений вместо ожидаемого эффекта закаливания могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей, почек, суставов.

Хороший, закаливающий эффект оказывают гигиенические процедуры, умывание холодной водой до пояса и мытье ног холодной водой.

2.3. Подвижные игры.

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

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

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

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют

активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

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

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

В младших группах вожатый объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших - перед началом. После того как дети усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно. Руководство подвижными играми с правилами заключается в следующем. Подбирая подвижную игру, вожатый учитывает соответствие требуемого её характера двигательной деятельности, доступность игровых правил и содержания детям данного возраста. Он следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети, выполняя все требуемые игровые движения, но не допуская избыточной двигательной активности, которая может вызвать их пере возбуждение и утомление. Старших дошкольников необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке, в часы досуга, на праздниках.

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

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

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

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

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

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

2.4. Спортивно-массовые мероприятия.

Спортивные соревнования- неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.

В процессе их проведения решают следующие задачи:

- дать каждому ребенку возможность в соперничестве с одногодками проверить и оценить свои знания, умения, физическую подготовленность;
- помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;
- выявить сильнейших юных спортсменов для комплектования сборных команд лагеря.

Есть семь условий, соблюдения которых обязательно для успешного проведения любого соревнования:

- своевременное ознакомление с положением о соревнованиях вожатых, детей;
- простота организации соревнований и системы зачета, что позволяет привлекать к проведению соревнований не только взрослых, но и детей;
- красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
- быстротечность, длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним;
- обеспечение квалифицированного судейства;
- соблюдение участниками техники безопасности и правил проведения;
- оперативное подведение итогов соревнований

При проведении спортивно-массовых мероприятий заранее разрабатывается краткое положение с программой; подготавливаются личные карточки участника. Соревнования проводятся по двум системам:

- личные: определение сильнейших по виду спорта в каждой возрастной группе;
- командные: определение лучшей команды.

Спортивно-массовые мероприятия формируют развитие основных двигательных качеств (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость), укрепляют сердечнососудистую систему и опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию координации, формированию правильной осанки и походки, приобретают

навыки работы в команде, формируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

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

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

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

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

– неделя интеллектуальных видов спорта. В нее входят состязания, где на первый план выходит не физическая подготовка, а способность грамотно и быстро мыслить. Это – спортивное ориентирование, шашечный турнир, а также шах-

матный, который обычно проводится 20 июля, в Международный день шахмат; в этот же день проводится олимпийская викторина.

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

Таким образом, вожатые придумывают разные виды соревнований. Суть заключается не в этом, а в том, чтобы развить у ребят волевые качества, способствовать улучшению отношений между ребятами. А также привлечь их к увлечению спортом

2.5. Физкультурные праздники.

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам (традициям лагеря).

Типичные составные части любого праздника особенно физкультурного, является: торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного открытия) шествие участников; приветственное слово и выступление гостей, массовые физкультурные выступления; выступления лучших спортсменов лагеря и гостей; награждение победителей соревнований; торжественное закрытие праздника.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации. Практика показала, что спорт. праздники не должны продолжаться более 1,5-2 ч. Все части программы праздника - спортивную, физкультурно-затейную, зрелищную- необходимо соединить в хорошо продуманном сценарии.

2.6. Спортивные викторины.

Викторина - это интеллектуальное развлечение, которое подходит для любой возрастной группы учащихся. Составляя викторины о спорте, мы параллельно изучаем исторические факты. Спортивная викторина позволяет в соревновательной форме привлечь ребенка к чтению спортивной литературы. Воспитывает дух команды у детей, приучает детей соревноваться.

Цель викторины приобретение учащимися необходимых знаний об истории физической культуры и спорта, формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни, мотивация к занятиям физической культурой и спортом, стимулирование роста творческой и познавательной деятельности учащимися.

Как выстроить викторину? Для начала необходимо поставить перед собой какие-то цели, которые необходимо достигнуть при помощи данной викторины. Без подобных целей невозможно добиться того, чтобы викторина прошла удачно и полностью привлекла внимание детей к проблеме. Далее, необходимо четко понимать, для какого возраста устраивается мероприятие. Например, если речь идет о младших школьниках, то стоит сделать все вопросы в игровой форме, чтобы они полностью устраивали детей и были им интересны. Если младшим школьникам задавать слишком сложные вопросы, вряд ли они захотят участвовать в мероприятии.

2.7. Спортивные конкурсы.

Эти непродолжительные по времени состязания, в которых результаты определяются без секундомеров, без рулеток, не требуют специальной подготовки и могут проводиться даже в начале лагерной смены, потому что условия конкурсов несложны. Главное преимущество конкурсов, пожалуй, то, что в них могут принять участие все ребята. А игровой метод и подведение личных и командных итогов служит гарантией несомненного к ним интереса. В задачу конкурсов не входит изучение техники бега, прыжков и других упражнений. Они в основном способствуют закреплению полученных в школе на уроках физкультуры умений и выработке физических качеств. В лагере, да и в школе для этого имеются неограниченные возможности. Конкурсы могут служить продолжением отрядных физкультурных занятий, где ребята разучивают упражнения под руководством инструктора по физической культуре. Конкурс проводится в течение 20-30 мин. Ввиду своей непродолжительности он предъявляет менее высокие требования к нервной системе и физическим силам детей. Но, повторяя подобные конкурсы-соревнования, например, проводя их в несколько туров (этапов) и изменяя их про-

грамму, можно тем самым способствовать разностороннему физическому развитию детей. Местом их проведения могут быть небольшая поляна, аллея,

2.8. Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество.

Эстафеты подразделяются:

- по количеству включаемых заданий - на простые и сложные. Если на всех одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.) - это простые эстафеты, если два и более - сложные. В качестве последних можно использовать полосу препятствий;

- по требованиям к выполняемым заданиям – на строго регламентированные и произвольные. Первые требуют выполнения задания заранее оговоренным способом, вторые - любым наиболее рациональным или удобным для игрока;

- по характеру перемещений - на линейные, круговые, встречные. В линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых - игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных - половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки, и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу;

- по способу действий участников - на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте, с передвижением различными способами, с передвижением и дополнительными заданиями. В коллективных совместных эстафетах участники передвигаются группами, и успех обеспечивается согласованностью действий всей команды.

Для детей младших отрядов организуют эстафеты сюжетного или тематического плана. Каждый игрок или группа участников выполняет свое задание. Здесь широко применяют игры-аттракционы, игры-поединки, в процессе которых соперники выявляют преимущество в единоличной борьбе. Они могут про-

текать в различных по сложности действиях и взаимоотношениях играющих, сочетаниях с активным единоборством, связанным с непосредственным контактом, а также без соприкосновения с соперником.

Полуигровые - полуспортивные эстафеты чаще всего называют «Веселые старты» - это командные соревнования, в которых дети демонстрируют силу, ловкость, быстроту. В них дух соперничества, переживания за успех товарища, накал страстей и взрывы эмоций.

В подготовку эстафеты входит следующее:

1. Комплектование команд (2, 3 или больше) с равным числом участников и с равным числом мальчиков и девочек. Команды придумывают звучные и яркие названия.

2. Подготовка площадки и инвентаря (мячи, скакалки, обручи, кегли, гимнастические палки) в достаточном количестве. А также:

- подготовить помощников,
- назначение или приглашение судей,
- выработка критериев оценки и штрафных очков,
- изготовление табло,
- подготовка болельщиков (лозунги, транспаранты),

Подготовка наград победителям и проигравшим.

Подбор веселых заданий.

Название эстафеты может меняться. Это интригует, обновляет интерес, повышает эмоциональность ожидания. Примерные названия:

- «Спортландия»
- «Сказочные эстафеты»
- «Молодецкие забавы»
- «Зоологические забеги»
- «Спортивный смеходром»
- «Дурэстафета»
- «Водно-сухопутные соревнования»
- «Стадион неожиданностей»

«Шуточная олимпиада»

«Веселые финиши»

Торжественное открытие эстафеты включает в себя:

- выход и построение команд,
- приветственное обращение главного организатора,
- приветствие командами друг друга,
- представление арбитров,
- подъем спортивного флага,
- зажжение олимпийского огня,
- показательные выступления «профессионалов»,
- объяснение правил предстоящих соревнований,
- произнесение клятвы,
- торжественное прохождение и выход команд на старт под приветственное скандирование зрителей.

Повышает интерес к эстафете костюмирование, хороший юмор, музыкальное сопровождение. Важно помнить о зажигательном комментировании, о текущем объявлении и результатов, о поддержке болельщиков и процессе награждения.

Советы ведущим:

- чтобы не терять время при проведении эстафеты, заранее объясните и нарисуйте на стенде условия и правила игр, приготовьте набор знаков (жесты, таблички и др.), таких как «стоп», «иди», «замри».
- следите, чтобы игровая площадка и снаряжение всегда были готовы к игре.
- сделайте постоянную разметку на площадке в виде квадратов, кругов, линий, точек и т.д. Следите за исправностью снаряжения, особенно за мячами.
- создавайте побольше команд, групп и вовлекайте их в игры. Поощряйте всех присутствующих к активной деятельности, чтобы они не стояли в стороне. Везде, где возможно, используйте маленькие группы.

- установите четкие знаки для начала эстафет – «к линии», «в ряд» и т.д. Для конца - дуть в свисток, для тишины – поднять левую руку. Используйте язык жестов - мах рукой – для начала, все равно, что сказать «Пошли!»
- для эстафет, где передается эстафетная палочка или другой предмет, используйте передачу из правой руки в правую руку, чтобы получить предмет или коснуться другого участника. Это обеспечивает пространство для бега для всех команд.
- если ваша группа слишком большая, то попытайтесь разделить ее на малые команды, чтобы каждый мог активно участвовать.
- чтобы избежать каких-нибудь недоразумений, время от времени меняйте участников местами.
- если у вас нечетное количество игроков, то в меньшей команде пусть один игрок бежит два раза.
- видимые знаки подавайте ясно и определенно, чтобы все команды понимали.

2.9. Туризм, походы, экскурсии.

Туризм, походы, экскурсии являются одной из увлекательных и любимых детьми массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Туризм имеет большое общеобразовательное и воспитательное значение, является активным отдыхом, хорошим закаливающим средством, оказывает благотворное влияние на сердечнососудистую и нервную системы, создает хорошее настроение, постоянную смену впечатлений, способствует укреплению и развитию дружбы между детьми. Нужно, прежде всего, разработать интересный маршрут, составить план похода и провести большую организационную подготовку с участниками и руководителями похода. На каждого взрослого не должно быть более 20 детей. В однодневном походе участвуют дети с 9 летнего возраста. Двухдневный и многодневный поход с 12 летнего возраста, совершенно здоровые, отнесенные к основ-

ной группе. Для других детей организуются прогулки, экскурсии за пределами лагеря, преследующие оздоровительные и познавательные цели.

2.10. Агитационно-пропагандистская работа.

Полезно проводить беседы о значении физического воспитания для детей, о достижениях сильнейших спортсменов, о том, что можно позаимствовать из занятий в лагере для использования в домашних условиях. Организовать показ спортивных фильмов, выпуск спортивных газет, оформить стенды, устраивать спортивные викторины, рекорды лагеря, фотографии лучших активистов-спортсменов.

Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований - вот некоторые виды пропаганды и агитации. Но лучшая агитация - систематические занятия, хорошо спланированные и от- лично организованные спортивно-массовые мероприятия. Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом.

Распределение на медицинские группы для занятий физической культурой проводится врачом. Детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной медицинской группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Они допускаются к занятиям в одном из спортивных кружков или секций без участия в соревнованиях и без сдачи нормативов. Разрешается участие в однодневных туристических походах.

Вожатому необходимо знать группу здоровья каждого своего воспитанника (группа здоровья указана в медицинской карте ребенка), чтобы правильно организовать жизнедеятельность ребят в летнем оздоровительном лагере:

основная медицинская группа (дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, им разрешены все формы занятий физкультурой)

подготовительная медицинская группа (дети, у которых есть незначительные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физкультурой при условии постепенного освоения комплекса физических упражнений)

специальная медицинская группа (дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физической культурой с ограничением двигательной активности)

3. Заключение.

К настоящему времени в нашей стране под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и экологического характера происходит снижение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья у детей школьного возраста. Отрицательно влияет на здоровье детей снижение двигательной активности, гиподинамия, гипокинезия, обусловленные интенсификацией современного школьного образования, недостаточностью самостоятельных занятий физической культурой, нарушение норм здорового образа жизни. Поэтому компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания, призваны в той или иной мере детские оздоровительные лагеря. Основным направлением деятельности, которых является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Данная работа может быть полезной педагогам-организаторам, педагогам и вожатым, работающим в детских оздоровительных лагерях, педагогам детских образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования.

4.Список использованной литературы.

1. Должиков И. И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере. М.: Айрис-пресс, 2005
2. Коптилов Ю. А., Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2011
3. Баль Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей. М.:
- 4.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.
5. Вайнбаум Я.С.и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия»2002г.
- 6.Зуева И.А., Троск В.А. Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в летнем лагере.
- 7.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр «Академия» 2000г.
8. Серова Н.Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры. – М.: Знание, 2000. – 214 с.
- 9.Тихвинский С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка. - Л.: Педагогика, 1987.
10. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. 2000г.
11. Загородный летний лагерь. /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная