**Институт физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности**

**Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина**

**в проекте «Сборы педагогических отрядов по подготовке к летней педагогической практике»**

**«Физкультурно – оздоровительная работа в лагере»**

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

****

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

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

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;

- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;

- привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

**В рамках реализации Программы развития деятельности студенческих объединений «От малого до великого»**

**КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПРЕДЛАГАЕТ:**

Кафедра спортивных дисциплин является ведущей по спортивно-массовой работе в ЕГУ им. И.А. Бунина. Студенты института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности уже не первый год проходят практику в летних оздоровительных лагерях в качестве инструкторов по физическому воспитанию, плавруков и вожатых. В связи с этим кафедра спортивных дисциплин в рамках сборов педагогических отрядов по подготовке к педагогической практике в летних оздоровительных лагерях предлагает:

1. Проведение динамических пауз

**(Первый и второй день сборов)**

Динамическая пауза - это кратковременные физические упражнения, проводятся с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста, а также другими возрастными группами в перерыве между занятиями, в режиме рабочего дня, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения. Динамическая пауза способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально-положительное состояние человека.

Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

При проведении динамических пауз можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, массажными мячами, ручными эспандерами, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения; перекрестные движения; и др. Включаются в физкультминутку также подскоки и ходьба.

В физкультминутки можно включать 2-3 упражнения для плечевого пояса и рук, подтягивания, наклоны, повороты туловища. В перерыве между занятиями детям предлагаются игры с мячом, скакалками, подвижные игры, игры-эстафеты и другие формы оптимизации двигательной деятельности, а взрослым комплекс производственной гимнастики.

В содержание динамических пауз будет входить:

1 пауза – Флешмоб;

2 пауза – Фитнес зарядка;

3 пауза – Оздоровительная гимнастика «Движение – это жизнь!»

1 пауза – «Флешмоб» 

2 пауза – «Фитнес зарядка»



3 пауза – Оздоровительная гимнастика «Движение – это жизнь!»



**2. Мастер-класс**

**старшего преподавателя кафедры спортивных дисциплин ЕГУ им. И.А. Бунина**

**Леонтьевой Натальи Александровны**

**«Физкультурно – оздоровительная работа в лагере»**

**(Второй день сборов)**

1. Доклад на тему: «Физкультурно – оздоровительная работа в лагере»
2. Видеоролик: «Физкультурная работа в оздоровительном лагере»

**Сайты, посвященные физкультурной работе в летнем оздоровительном лагере**

<http://sigla.ru-> Сигла- служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

<http://www.school.edu.ru/>

<http://www.nlr.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.iqlib.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>



***Памятка вожатому***

*При работе в лагере вожатый должен исходить из ОСНОВНОГО правила: главнейшая обязанность вожатого является сохранение физического и нравственного здоровья ребенка*

**Методические рекомендации по организации физкультурно - оздоровительной работы в лагере**

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей;

* соответствовать здоровью ребят (основная, подготовительная, специальная медицинская группа) их уровню физической подготовленности;
* быть неотъемлемой частью режима лагеря;
* отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
* содействие всестороннему развитию инициативы и самодеятельности детей;

- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, упражнения и игры на местности, подвижные игры, спорт, игры).

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- УГГ;

- закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание);

- занятия в отрядах, кружках, командах, секциях,

- экскурсии, походы с играми на местности;

- спортивные соревнования, праздники.

