

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Л.А. Глебова

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

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.

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

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

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

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 участков работы с детьми и направлено на решение следующих задач: 1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей; 2) совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений; 3) привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Очень часто в лагерях детей разделяют на 3 группы, в соответствии с уровнем их физического здоровья для занятий физическими упражнениями:

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

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

**3. Спортивный режим** – для наиболее физически развитых и двигателью подготовленных детей.

Занятия детей физическими упражнениями строятся таким образом, чтобы они были взаимосвязаны с общим режимом дня, с другими оздоровительными мероприятиями и занимали до 1,5–2 ч в день. Они включали разнообразные средства и методы физической культуры, нетрадиционные способы оздоровления, обучение основам здорового образа жизни, позволяющим гибко регулировать направленность, объем и интенсивность физических нагрузок с учетом особенностей детей в течение дня, недели, смены.

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

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.

Особенно великое оздоровляющее укрепляющее воздействие на детский организм оказывает плавание. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. На наш взгляд, физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности учреждений, организуемых в период школьных каникул.