Утверждаю

Директор ДОЛ «Янтарный»

КРООФСК «Велес»

_____ Болотова О.В.

«03 августа» 2023 г.

Программа

физкультурно-оздоровительной работы в

ДОЛ «Янтарный»

«Движение на опережение»

Авторы – составители:

Педагоги дополнительного образования

Пастухов К.Н.

Лазарев Е.А.

2023г.

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. Эстафеты.

2.8. Агитационно-пропагандистская работа.

4. Итоги физкультурно – оздоровительной работы.

5. Календарно - тематическое планирование спортивных мероприятий лагеря.

1.1. Роль физического воспитания в детском развитии.

Роль физического воспитания в развитии ребенка неоспоримо огромна.
Физическое воспитание детей просто необходимо и его надо развивать. Для гармонического развития ребенка необходимо физическое разностороннее воспитание. В «детсадовском» возрасте организм ребенка бурно развивается. В это время активно развивается костно-мышечная, нервная, сердечно - сосудистая системы, а также совершенствуется система дыхания. В данном периоде закладывается основа физического развития и основа здоровья. Во многом от физического воспитания ребенка зависит успех в той или иной деятельности. Физическое воспитание – это одна из главных сторон в развитии личности.

Роль физического воспитания в детском возрасте – это укрепление здоровья ребёнка с помощью совершенствования всех систем организма: сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды путем закаливания. Это такие факторы, как солнечное излучение, низкая и высокая температура воды или воздуха, большая влажность и т. д.

Физическое воспитание наряду с гигиеническими факторами (полноценным питанием, режимом дня) играет большую роль в укреплении моторного и психического развития. В младшем возрасте происходит сильная перестройка дыхательной и сердечно - сосудистой систем. При этом масса сердца увеличивается, а также увеличивается его адаптационные возможности и работоспособность к физической нагрузке. Занятия физкультурой положительно влияют на дыхательную систему ребенка. Легочная вентиляция и глубина дыхания возрастает и усиливается насыщение кислородом организма.
Можно сказать, что физическое воспитание является большим педагогическим процессом, который направлен на достижение максимальных аспектов развития у ребёнка.

Роль физического воспитания заключается в следующем:

Выполняя и придумывая различные новые композиции и физические упражнения, ребёнок учится выражать свои эмоции мысли и чувства. Это помогает развивать его творческие возможности. Во время выполнения различных сложных физических задач происходит процесс преодоления трудностей, у ребенка формируются волевые качества. Развиваются: уверенность в себе и в собственных силах, чувства гордости и самоуважения, когда выполняются с успехом сложные упражнения. Ребенок в этот период учится преодолевать страх и робость. При выполнении легких физических комбинаций, у малыша снижается мышечное и эмоциональное напряжение, а это является профилактикой тревожности.
Но и это еще не вся роль физического воспитания ребёнка. Выполняя физические упражнения с точностью, с определенной скоростью и последовательностью, развиваются у ребенка мышление, устойчивость, концентрация и реакция переключения внимания. Различные физические упражнения, где используются предметы (ленты, мячи, скакалки и т. д.) помогают развивать зрительно-моторную координацию. Выполняя групповые физические упражнения, развивается способность ориентироваться в пространстве, а это имеет существенное значение в любой деятельности человека. Помимо всего этого, систематические занятия упражнениями помогают сформировать навыки здорового образа жизни. Поэтому в развитии ребенка физическое воспитание играет важную роль.

Реализация оздоровление отдыхающих будет проходить, через следующие формы.

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание)

2. Отрядная физкультурная работа. Сюда входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, игры на местности.

3. Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные игры отряда, 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. Агитационно-пропагандистская работа. Дать детям знания и закрепить их на практике: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта. Беседы, викторины, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации. Но лучшая агитация—систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные
спортивно-массовые мероприятия.

1.2. Цель: создать благоприятные и безопасные условия для укрепления здоровья и организации досуга, детей 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;

3.Содействие гармоническому физическому развитию;

4.Формирование определенной системы мотивации, интересов, 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 саморазвития и самореализации.

Мероприятия по физическому воспитанию должны:

- соответствовать возрастным возможностям детей, состоянию здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности;

- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их стремлениям к любознательности, романтики;

- всестороннее развитие физической 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.

Утренняя гимнастика — это прекрасный способ правильно начать свой день. Простые упражнения подходят для людей любого пола и возраста. Для того, чтобы тело оставалось в тонусе, и дольше сохранялись молодость и здоровье, утреннюю гимнастику нужно делать ежедневно особенно детям.

Современный ритм жизни в городских условиях связан с малоподвижным образом жизни, отсюда возникают многие проблемы со здоровьем, которые раньше были характерны только для пожилого возраста. Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день.

Постоянно поддерживать свое тело в хорошей физической форме гораздо – залог крепкого здоровья. Утренняя гимнастика или зарядка, как раз для этого и предназначена.

Ежедневно делая утреннюю гимнастику, вы заряжаете свой организм энергией и бодростью на весь день.

Утренняя гимнастика включает в себя простой комплекс физических упражнений, которые нужно выполнять после пробуждения.

Выполняя комплекс упражнений утренней гимнастики с умеренной нагрузкой постарайтесь задействовать все мышцы тела.

Уделяя каждое утро всего несколько минут для комплекса физических упражнений, вы поднимете свой жизненный тонус и улучшите свое здоровье.

1. ЭФФЕКТИВНОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Утренняя гимнастика для детей полезна, особенно тем, кто страдает от частых психических нагрузок, сонливости.

Упражнения дадут целый комплекс преимуществ:

— предупреждение атеросклероза;

— насыщение мозга кислородом, улучшение концентрации и внимания;

— повышение иммунитета;

— укрепление сердечной мышцы;

— профилактика против сколиоза и остеохондроза.

— выработка привычки здорового образа жизни;

— бодрость, хорошее настроение на весь день;

— укрепление мышц;

— улучшение двигательной активности;

— полноценность физического развития;

— улучшение деятельности мозга.

Комплекс упражнений поможет избавиться от ощущения разбитости, раздражительности, которые являются следствием недостатка движения, и поднимет настроение.

— улучшит работу вестибулярного аппарата, что повысит координацию движений.

Весь комплекс упражнений не занимает дольше 15 минут, однако обладает огромной пользой для ребёнка.

Так как в детском лагере зарядка проводится 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. 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.).

2.2. Закаливающие процедуры.

Задача закаливающих процедур - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой. Детский

организм наиболее приспособлен к закаливанию, он гибкий и податливый. Поэтому самое подходящее время привести здоровье в порядок на всю оставшуюся жизнь и приучить ребёнка к здоровому образу жизни - это детство. Закаливание детей - это необходимая процедура, которая помогает предотвратить частые заболевания и повысить устойчивость детского организма к воздействию различных температур.

Закаливанием организма называют повышение его устойчивости по отношению к резким колебаниям температуры и другим метеорологическим условиям. Естественные силы природы - солнце, воздух и вода,- действуя на поверхность тела, вызывают интенсивное размножение клеток основного слоя надкожицы, что ведет к ее утолщению и усиленному образованию биологически активных веществ. Эти вещества с кровью разносятся по всем органам, стимулируя их функции. Еще большее значение для стимулирующего влияния на функции всего организма имеет местное раздражение кожных рецепторов, особенно холодовых и тепловых. Поток возникающих при этом афферентных импульсов становится источником рефлексов, связанных преимущественно с терморегуляцией, и ведет к повышению возбудимости центральной нервной системы, а тем самым к общему усилению процессов обмена. Систематическое (но не чрезмерное) использование естественных сил природы увеличивает физическую и умственную работоспособность, снижает восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Приучение организма к колебаниям внешней температуры, особенно к ее понижению, представляет собой своеобразную тренировку сосудистых реакций кожи. Изменения, происходящие в организме в результате закаливания, развиваются медленно и постепенно. Максимальных успехов можно добиться, если начинать закаливание организма с раннего детства. Закаленные дети, как правило, обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

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 (тренирующих эффект закаливающих процедур возникает лишь при условии регулярных и продолжительных занятий)

- сочетание различных видов закаливания (это вырабатывает умения организма приспосабливаться к различным факторам внешней среды)

2.3. Подвижные игры.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, развитии духовных и физических сил.

Возникновение игры относят к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. В первоначальном виде игры являлись частью искусства первобытного общества, которое отражало трудовые, бытовые и обрядовые действия человека. Игры включали образно-подражательные действия и были неразделимы с пением, танцами, музыкой. Состязания и изобразительные игры, применяемые для подготовки к жизнедеятельности, прошли сложный путь развития от натуралистических и символических к отвлеченным играм.

Игры (особенно подвижные) – это очень популярный метод физического воспитания. 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.

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.

2.4. Спортивно-массовые мероприятия.

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

В процессе их проведения решают следующие задачи:

- каждый ребенок возможность в соперничестве с одногодками посоревноваться в своей физической подготовленностью;

- помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;

Есть несколько 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;

- обеспечение квалифицированного судейства;

- соблюдение участниками техники безопасности и правил проведения;

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 сердечно-сосудистую 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.

2.5. Физкультурные праздники.

Цель: формировать потребность детей в здоровом образе жизни, пропаганда физической культуры и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Образовательные: формировать здоровый образ жизни детей летнего лагеря.

Развивающие: развивать и укреплять двигательные умения, навыки и физические качества детей.

Воспитательные: воспитывать любовь к физической культуре и спорту, чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Физкультурный праздник включает в себя:

• открытие (выход участников на площадку, построение, парад участников);

• показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняют дети в разных построениях, с различными предметами;

• проведение игр с элементами соревнования; эстафет; различных видов спортивных упражнений и спортивных игр; «сюрпризный момент»;

• подведение итогов: награждение детей, общий хоровод, танцы, парад участников.

«Главное — не победа, главное — участие!» Это девиз спортивных соревнований в детском лагере. Вовлекать детей попробовать себя в новых, непривычных для себя видах спорта и расширят свои спортивные горизонты. Физкультурные праздники способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

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, приучать соревноваться.

Цели и задачи:

Приобретение отдыхающих необходимых знаний об истории физической культуры и спорта.

Формирование у отдыхающих представления о здоровом образе жизни.

Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Стимулирование роста творческой и познавательной деятельности отдыхающих.

Викторины все строятся на конкурентности, борьбе, столкновении. Само определение викторин как соревновательных говорит об их сути. Чтобы соревновательность возникла, необходимо противопоставление играющих друг другу, будь то парная игра или командная. Дух соперничества в наибольшей степени проявляется там, где играющие знают друг друга - один школьный класс против другого, одна команда против другой и т.д. В этих случаях викторина проходит с большим азартом, то есть сопровождается таким эмоциональным состоянием, как возбуждение, связанное со страстным ожиданием добиться победы. Это состояние передается и зрителям - болельщикам, рождает атмосферу приподнятости и праздничности, раскрепощает болельщиков и позволяет привлекать к участию в викторине. Люди охотно откликаются на оказание помощи «своей» команде, готовы подсказать, заменить игрока и т.д.

2.7. Эстафеты

Цель: популяризация физической культуры, спорта и активного отдыха.

Задачи:

Способствовать накоплению двигательного опыта; формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.

Значение соревнований эстафет очень велико. Они включают конкурсы, которые способствуют развитию и коррекции физических качеств детей и подростков, повышают эмоциональный фон спортивных праздников. Такие мероприятия могут проводиться для любого возраста.

Эстафеты разнообразные по сложности, они объединяют участников соревнований.

Игры с элементами эстафеты – увлекательные соревнования, которые применяются для развития малышей еще в дошкольных учебных заведениях. Спортивные игры эстафеты способствуют развитию скорости реакции, ловкости, подвижности, умению быстро

принимать решения и чувству коллективизма. Эстафеты проводят с какими-либо предметами или без них. Сложность и время эстафеты зависит от возраста участников и их физической подготовки. В этом случае эстафета представляет совокупность спортивных дисциплин. Участники по очереди проходят определенные этапы, передавая друг другу возможность перемещаться по маршруту. Особое внимание уделяется использованию игр-эстафет на свежем воздухе. При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.
Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий.

2.8. 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

Итоги физкультурно – оздоровительной работы:

Укрепление здоровья детей через:

- Ежедневное выполнение 100% воспитанниками утренней зарядки.
- Закаливание детского организма посредством закаливающих процедур (смотреть пункт 2.2)
- Обеспечение физической активности детей на свежем воздухе посредством метода подвижных игр, спортивно – массовых мероприятий и эстафет.
- Витаминизацию и полноценное питание всех отдыхающих, обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе.
- Общее оздоровление отдыхающих воспитанников лагеря, укрепление их здоровья.

Календарно - тематическое планирование спортивных мероприятий лагеря.

Дата	Мероприятия	Ответственные
02.08.23	1.Инструктаж по технике безопасности	Воспитатели
03.08.23	1. Обучение игре «Снайпер 2. Внутриотрядные соревнования по игре «Снайпер». 3. Обучение игре «Захват знамени» 4. Внутриотрядные соревнования по игре «Захват знамени» 5. Весёлые старты «Большие забеги»	Инструктора по физической культуре: Пастухов К. Н. Лазарев Е.А.
04.08.23	1.Обучение игре «Флорбол». 2. Внутриотрядные соревнования по игре «Флорбол». 3. Обучение подвижной игре «Прыг да скок». 4. Внутриотрядные соревнования по игре «Прыг да скок».	Инструктора по физической культуре: Пастухов К. Н. Лазарев Е.А.
05.08.23	1. Соревнования между отрядами в игре	Инструктора по

	«Флорбол» 2. Соревнования между отрядами в игре «Прыг да скок»	физической культуре: Пастухов К. Н. Лазарев Е.А.
06.08.23	1.Сорвенования между отрядами в игре «Захват знамени». 2. Соревнования между отрядами в игре «Снайпер».	Инструктора по физической культуре: Пастухов К. Н. Лазарев Е.А.
07.08.23	1. Обучение игре «Городки». 2. Внутриотрядные соревнования по игре «Городки». 3. Обучение игре «Лапта». 4. Внутриотрядные соревнования по игре «Лапта».	Инструктора по физической культуре: Пастухов К.Н. Лазарев Е.А.
08.08.23	1.Обучение игре футбол. 2. Внутриотрядные соревнования по футболу. 3. Обучение игре пионербол. Внутриотрядные соревнования по пионерболу.	Инструктора по физической культуре: Пастухов К.Н. Лазарев Е.А.
09.08.23	1. Соревнования между отрядами в игре «Лапта». 2. Соревнования между отрядами в игре «Городки».	Инструктора по физической культуре: Пастухов К.Н. Лазарев Е.А.
10.08.23	1. Соревнования между отрядами по футболу. 2. Соревнования между отрядами по	Инструктора по физической культуре:

	пионерболу.	Пастухов К.Н. Лазарев Е.А.
11.08.23	1.Тренировка перед соревнованиями по «летнему биатлону». 2. Соревнования между отрядами по «летнему биатлону».	Инструктора по физической культуре: Пастухов К.Н. Лазарев Е.А.
12.08.23	1. Обучение игре «Штандер – стоп». 2. Внутриотрядные игры по «Штандер - стоп»	Инструктора по физической культуре: Пастухов К.Н. Лазарев Е.А.
13.08.23	1. Игры по желанию отряда. 2. Внутриотрядные спортивные, дворовые, народные игры.	Инструктора по физической культуре: Пастухов К.Н. Лазарев Е.А.

Приложение 1

Анкета №1

1.Играете ли вы в народные игры?

2. Какие народные игры вы знаете?

3. Какая народная игра нравится вам больше всего?

4. Какие предметы требуются для игры? (назвать игру и инвентарь который нужен)

5. Можно ли играть в народные игры в школе/дворе/лагере ?

Приложение 2

Анкета №2

1. С какими народными играми вы ознакомились и поиграли на смене?

2.Какая народная игра понравилась вам больше остальных?

4. Какие игры вы бы провели в своем дворе/школе?

5. В какую игры вы хотели бы сыграть с друзьями/родителями/родственниками?

6. Как вы думаете, какие игры будут больше популярны во дворе/школе/лагере?