

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «ЛЕТНИЙ ОТДЫХ – ОСОБАЯ СРЕДА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

Подготовила
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
Грудева М.Ю.

2014 год

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ – ОСОБАЯ СРЕДА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Лето – пора поистине золотая. Ведь от того, как человек подпитывается активизирующейся в этот период живительной силой самой природы, какую психологическую разгрузку он получит, какие положительные эмоции приобретет, чем обогатится, какой настрой получит на предстоящий год, зависит его дальнейшая успешность, рождение и реализация новых планов и замыслов. Тем более – если этот человек – ребенок.

В последние годы вопрос организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в период школьных каникул приобрел особое значение и является неотъемлемой частью социальной политики государства. Современная ситуация требует более глубокого и структурированного подхода к данному вопросу, так как претерпел качественные изменения образовательно-культурный и нравственный уровень развития детей и подростков, в значительной степени утрачена их заинтересованность в общественно-полезной и трудовой деятельности, угрозой фактором является всеобщее ухудшение состояния здоровья современного ребенка. Проблемой является и то, что несостоятельность некоторых родителей самостоятельно организовывать оздоровление и отдых детей из-за низкого социально-экономического положения семьи, постоянная занятость на работе и/или уклонение от своих обязанностей по воспитанию ребенка (отсутствия должного контроля за поведением и досугом), приводит к бесцельному времяпрепровождению, употреблению детьми алкоголя и наркотиков. Несовершеннолетние примыкают к неформальным молодежным группам, занимаются вандализмом, ведут аморальный образ жизни, совершают правонарушения и преступления.

Летние каникулы – это большая школьная перемена, самый подходящий период для восстановления, укрепления здоровья и физической закалки, развития творческого потенциала детей. Во многом это будет зависеть от тщательно спланированной, упорядоченной и продуманной совместной деятельности детей и взрослых. Направить детскую активность в полезное и разумное русло, создать

условия для обеспечения их содержательной занятости, способствовать формированию культуры здоровья и безопасного образа жизни, используя при этом все многообразие форм оздоровления детей - основные задачи образовательных учреждений, организовывающих городские лагеря для детей.

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевать различные трудности и достичь успехов в любой деятельности.

Для того, чтобы летние каникулы наших воспитанников были полезными и продуктивными как для здоровья, так и для интеллектуально-творческого развития, необходимо создать наиболее благоприятные условия для оздоровления и отдыха.

Принимая участие в УТС, дети попадают в особую среду. Важно, чтобы ребенок интенсивно развивался в новой социальной среде, формировался как личность. В период каникул ребенок получает возможность ощутить свободу и самостоятельность, проявить самоорганизацию и самодеятельность. И важнейшим условием развития личности становится благоприятный психологический климат такой среды.

Основное определение лагеря как оздоровительный лагерь на первое место выдвигает цели и задачи создания условий и реализацию таких направлений деятельности, которые обеспечат каждому ребёнку *физическое, психологическое и эмоциональное* удовлетворение, поэтому базовыми идеями, взятыми в основу, настоящей программы являются:

Оздоровление – медицинское сопровождение, утренняя гимнастика, питание, физкультурно-спортивные мероприятия и подвижные игры. Свежий, чистый воздух – любой ценой за пределы городских улиц, подальше от машин, толпы, магазинов. Максимально возможная двигательная активность – гулять, бегать, прыгать.

Кроме того, необходимо направить деятельность и на духовное оздоровление детей, а именно, пропаганду здорового образа жизни, воспитание интереса к активным видам деятельности, формирование общей культуры здорового и

безопасного образа жизни, развитию культурных ценностей посредством организации интересного досуга.

Основные задачи летнего отдыха:

- создание необходимых условий для оздоровления, отдыха и рационального использования детьми каникулярного времени;
- создание психологически комфортных условий для быстрой адаптации, развития коммуникативной компетенции детей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей; развития различных форм общения в разновозрастных группах;
- развитие познавательной активности, формирование интереса к различным видам деятельности;
- формирование общей культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование нравственных качеств личности на основе общечеловеческих ценностей, навыков общения и толерантности.

Основные условия для организации отдыха детей:

- обеспечение многообразия видов деятельности, в которую включается ребенок;
- создание самоуправления, которое может служить источником различных видов деятельности, фактором, помогающим развитию коллектива и отдельной личности в коллективе;
- организация воспитания общения посредством коллективных форм деятельности;
- формирование познавательного интереса и создание условия для обучения в различных формах, как основного вида деятельности;
- формирование коллектива, так как развитый коллектив обладает огромной воспитательной силой, обладает способностью видеть в каждом ребенке личность, позволяет ей раскрыться;
- сочетание в процессе жизнедеятельности массовых, групповых и индивидуальных форм работы;
- личностный пример педагога, способного собственным поведением влиять на динамику личностных отношений в коллективе;

- развитие и совершенствование системы методического обеспечения деятельности педагогов;
- организационно-методическое, кадровое, материально-техническое обеспечение;
- профессионально-педагогическая компетентность кадров.

Результаты

- сплочение детского коллектива;
- создание положительной мотивации на дальнейшую деятельность в спортивных секциях МБОУ ДОД «ДЮСШ» в течение (года создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия);
- качественное, эмоционально-насыщенное оздоровление детей;
- приобретение детьми нового социального опыта (развитие навыков самостоятельности, ответственности за свои поступки, умение общаться с природой, строить свои отношения со сверстниками и взрослыми);
- закрепление навыков здорового образа жизни;
- вовлечение подростков в различные формы деятельности.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеют специфические особенности, связанные с коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту и т.д. Их необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Кроме того, условия лагеря способны обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, т.к. только в условиях лагеря возможно проведение организованной, ежедневной утренней гигиенической гимнастики, наиболее эффективное использование естественных сил природы для закаливания детей, а это является мощным оздоровительным средством.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

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

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеют специфические особенности, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. 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, чем в школе, для занятий плаванием, туризмом, подвижными 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.

Физическое воспитание в лагере направлено на решение следующих задач:

- а) укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию и закаливанию детей;
- б) совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) и жизненно важных физических качеств;
- в) содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков, привычки к систематическому использованию средств физического воспитания в целях собственного оздоровления и физического совершенствования, рационализации режимов труда и отдыха.

Условия лагеря отдыха 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: 13-14 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 и составляют неотъемлемую часть всей воспитательной работы со школьниками в летнем оздоровительном лагере.

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

1. Утренняя гигиеническая гимнастика — ежедневное выполнение непосредственно после пробуждения (через 5-7 мин) комплекса специально подобранных 7-10 физических упражнений в течение 10-15 мин. Являясь неотъемлемым элементом режима дня, она обязательна для каждого школьника.

Задачи УГГ: содействовать активизации функций всех систем организма и сокращению «периода вработывания» в предстоящую деятельность (перехода от сна к бодрствованию); укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию школьников; формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; организованному началу дня.

Содержание комплекса и последовательность расположения в нем упражнений определяются с учетом оздоровительных задач, общих методических требований и обеспечения разносторонних воздействий на организм.

Для обеспечения эффективности занятий целесообразно организовать предварительное разучивание упражнений, например, на физкультурных занятиях, а введение новых упражнений в комплекс осуществлять постепенно, с таким расчетом, чтобы полностью он менялся раз в 10-12 дней. С целью формирования у занимающихся навыков самостоятельной работы следует чаще поручать проведение утренней гимнастики самим школьникам, обеспечивая при этом организационно-методическую помощь.

2. Отрядные физкультурные занятия. Эти занятия организуются отрядными воспитателями и строятся на основе широкой самодеятельности школьников. Они могут проводиться со всем отрядом или с отдельными группами, сформированными по интересам выделенными в отрядные команды (по подвижным играм, футболу, лапте и т. д.). Составы команд, как правило, определяются с учетом уровня физической подготовленности. В занятиях должны

быть широко представлены строевые и легкоатлетические упражнения, подвижные игры, элементы игры «Зарница», прогулки с играми на местности, туристские походы, соревнования и пр.

3. Занятия в общелагерных кружках (секциях), командах и группах, которые создаются в первую очередь по легкой атлетике, туризму и некоторым спортивным играм для наиболее подготовленных и желающих совершенствоваться в избранном виде спорта школьников, а также с целью подготовки команд лагеря к межлагерным соревнованиям. Работа строится на базе разносторонней физической подготовки с учетом специфики вида спорта. Занятия проводятся педагогом по физическому воспитанию.

4. Спортивные соревнования проводятся прежде всего по видам упражнений, составляющим содержание президентских тестов; соревнования могут проводиться по отдельным упражнениям (день бегуна, день прыгуна и т. п.) или по многоборьям. Традиционными являются соревнования по подвижным и спортивным играм, спартакиады. Общелагерная спартакиада проводится в конце смены, что дает возможность подготовиться всем участникам. Ее результаты могут выступать в качестве объективной оценки работы по физическому воспитанию. Всем общелагерным соревнованиям предшествуют отрядные.

5. Физкультурные мероприятия на празднике, посвященном открытию лагеря (смены). В них включаются массовые подвижные игры и простейшие соревнования по отдельным видам известных и доступных школьникам упражнений. Соревнования проводятся обычно в форме аттракционов. В программу праздника при закрытии лагеря включаются показательные массовые и индивидуальные выступления, соревнования по спортивным играм и по некоторым отдельным упражнениям.

6. Инструктивные занятия с вожатыми и активом учащихся проводятся не реже одного раза в неделю. На них раскрываются вопросы планирования и содержания работы, методики проведения конкретных мероприятий в отрядах и звеньях. Кроме того, целесообразно создать постоянно действующий семинар юных инструкторов и судей по спорту.

К методике работы по физическому воспитанию предъявляются следующие требования:

во-первых, необходимо сделать занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью режима летнего оздоровительного лагеря, обеспечив участие в них всех школьников;

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

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

в-четвертых, вся работа по физическому воспитанию должна строиться на принципе самостоятельности детей и сочетаться с общественно полезным трудом (работа по благоустройству летнего пионерского загородного лагеря, подготовка и оформление мест занятий, ремонт и изготовление простейшего инвентаря и пр.).