



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ДЕТСКИХ
ЛАГЕРЯХ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2024

УДК 796.012.6(075.8)
ББК 75.12я73
П78

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 14.06.2023 г.)*

Составители: *В. В. Царун, Д. Л. Грицев, О. А. Захарченко*

Рецензент: зав. кафедрой теории и методики физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины
д-р пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

Программа оздоровления в детских лагерях при помощи средств физического воспитания : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. В. Царун, Д. Л. Грицев, О. А. Захарченко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2024. – 56 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Изложены основные аспекты, определяющие двигательную активность детей в рамках оздоровительного образовательного учреждения.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.012.6(075.8)
ББК 75.12я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Цели, задачи и условия реализации программы.....	6
2 Содержание физкультурной работы в детских оздоровительных лагерях.....	9
2.1 Медицинский контроль.....	9
2.2 Организация и проведение закаливания.....	11
2.3 Организация и проведение купания детей в открытых водоемах.....	14
3 Утренняя гигиеническая гимнастика как немаловажный фактор рационального оздоровления детей.....	16
4 Содержание спортивно-массовой работы.....	37
5 Релаксационная гимнастика как средство более эффективного оздоровления детей.....	43
6 Оценка эффективности оздоровления детей.....	50
Библиографический список.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Ухудшение состояния здоровья детей в нашей стране, увеличение учебных нагрузок, других неблагоприятных факторов, тяжелое положение многих семей, обусловленное нестабильной экономической обстановкой в государстве. Рост подростковой преступности, наркомании и еще ряда социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют об острой необходимости любых, прежде всего, доступных основной массе населения, форм организации досуга и оздоровления детей и подростков, в том числе, во время наиболее продолжительных летних каникул.

Оздоровительные мероприятия в период летних каникул следует рассматривать как один из важнейших этапов оздоровления детей в течение года. По данным многих авторов, к концу учебного года состояние здоровья детей, даже относящихся к немногочисленной наиболее благополучной I группе здоровья, ухудшается, что проявляется в сокращении адаптационных возможностей и резервов организма ребенка, в снижении сопротивляемости различного рода инфекциям, физической выносливости и толерантности к учебным нагрузкам. Летний период предоставляет возможность использовать уникальные по многогранности воздействия естественных оздоровительных факторов, для чего необходимо создать подчас минимальные дополнительные условия, прежде всего, организационного характера.

Основой функционирования детских оздоровительных лагерей выступает оздоровительно-образовательная деятельность, а ее специфика выражается в направленности на содержательное наполнение свободного времени детей, восстановление израсходованных в период обучения сил, профессиональное самоопределение, творческую самореализацию, нравственное, гражданское, патриотическое, экологическое воспитание детей, их физическое и духовное развитие.

Оздоровительная деятельность при этом определяется как комплекс условий и мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний, текущее медицинское и санитарно-гигиеническое обслуживание, режим питания в экологиче-

ски чистой и благоприятной среде, закалку организма, занятия физической культурой и спортом

Усиливается роль сферы каникулярного отдыха и оздоровления детей в процессе их социализации, педагогической поддержке, реабилитации и адаптации к жизни в обществе, в обеспечении социальной защиты личности, ее социальном формировании и развитии. И это не случайно. Ведь оздоровительно-образовательные учреждения наиболее успешно и активно могут внедрять социально-педагогические модели деятельности и образа жизни. Следствием этого является накопление детьми опыта гражданского поведения, основ демократической культуры, духовное и физическое совершенствование, что стимулирует и улучшает процесс социальной адаптации детей к динамично изменяющимся условиям жизни, позволяет признавать самоценность каждой личности.

Педагогическими ориентирами в организации свободного времени детей в каникулярный период являются идеи гармоничного соединения с природой, сочетание коллективистских начал и бережное отношение к каждому ребенку, гуманистическая направленность воспитания.

1 ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Организация отдыха и оздоровления детей в летний период, создание условий для физического развития каждого ребенка в лагере.

Задачи программы:

- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
- формирование у детей самостоятельности, инициативы, организаторских способностей.
- создание условий для активного отдыха детей, укрепления здоровья, приобретения спортивных умений, навыков.
- создание условий для социальной адаптации детей в разных социальных условиях.
- раскрытие потенциала каждого ребенка.
- формирование интереса к различным видам физкультурной деятельности.
- формирование качеств, составляющих культуру поведения.
- формирование отношений сотрудничества и содружества в детском коллективе и во взаимодействиях с взрослыми.

Условия реализации программы:

1. Материально-технические условия предусматривают:

Игровые помещения с набором настольных игр (шашки, шахматы и др.), спортивного инвентаря, стадион, игровые площадки.

2. Кадровые условия.

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

- Начальник лагеря – обеспечивает функционирование лагеря.
- Воспитатели – организуют работу отрядов.
- Физкультурный работник – организует физкультурно-оздоровительную работу.
- Музыкальный работник – организует музыкальное сопровождение спортивных мероприятий.
- Инструктор по плаванию – организует оздоровительную работу у воды.

3. Педагогические условия.

- Соответствие направления и формирования работы целям и задачам лагерной смены, создание условий для индивидуального развития личности ребенка через участие в мероприятиях.

- Отбор педагогических приемов и средств с учетом возрастных особенностей детей.

- Обеспечение единства и взаимосвязи управления самоуправ-ления.

- Единство педагогических требований во взаимоотношениях с детьми.

4. Методические условия предусматривают:

- наличие необходимой документации, программы, плана;

- проведение инструктивно-методических семинаров с педагогами до начала лагерной смены.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специ-фические особенности, обусловленные сравнительно коротким пе-риодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физи-ческой подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Физическое воспитание в детском лагере представляет собой одно из важнейших направлений работы с детьми в период оз-доровительном компании и направлено на решение следующих зада-ч:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и за-каливанию детей;

- совершенствование у детей двигательных умений и навыков;

- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- содействие формированию санитарно-гигиенических навыков по физической культуре;

- формирование у детей морально-волевых качеств, чувства коллективизма, ответственности, самостоятельности.

Как показывает практика, эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детском оздорови-тельном лагере требуют от специалиста определённых знаний, уме-ний и навыков: знания правил судейства и соревнований, техники безопасности различных мероприятий, умения методически грамотно планировать мероприятия на протяжении всего оздоровительного пе-риода, умения общаться с детьми и педагогическим коллективом и др.

В условиях лагеря решаются задачи занятости детей, т.е. орга-низации их деятельности, связанная с удовлетворением индивидуаль-ных интересов и потребностей в личностно значимых сферах дея-

тельности, направленная на развитие творческого потенциала. Основными задачами занятости являются: включение детей и подростков в различные виды деятельности; развитие личности и возможность непосредственного приобретения дополнительных практических знаний и умений; проявление и реализация коллективных и индивидуальных умений.

2 СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Оздоровительная работа в летних оздоровительных учреждениях реализуется по следующим направлениям, обуславливающим использование конкретных форм и методов:

- распорядок дня;
- питание;
- закаливающие мероприятия;
- использование различных методов оздоровления;
- оценка эффективности оздоровительной работы.

Распорядок дня в оздоровительном учреждении – это не только организующий, но и важнейший оздоравливающий элемент. Попытки его пересмотра должны предприниматься осторожно и обоснованно. Он варьируется в зависимости от вида оздоровительного учреждения, периода пребывания в нем ребенка, состояния его здоровья и характера адаптации. В распорядке дня должны быть учтены все необходимые оздоровительные моменты на основе регулярности, систематичности их применения и оптимального чередования нагрузок с отдыхом. Собственно, распорядок дня в оздоровительном учреждении должен являть собой пример и основу здорового образа жизни.

2.1 МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Физическое воспитание становится действенным средством укрепления и сохранения здоровья только при условии методически правильного построения его и адекватности физическим возможностям ребенка. Поэтому эффективное использование средств физической культуры для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и адаптационных способностей невозможно без правильно организованного медицинского контроля.

Медицинский контроль над физическим воспитанием в летнем оздоровительном лагере – это широкий комплекс мероприятий, который включает в себя:

Медицинское обследование детей;

1. Осуществление санитарно-гигиенического контроля над местами и условиями проведения закаливающих мероприятий, занятий физической культурой и спортом, соблюдением режима дня и мер

профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями и трудовой деятельностью;

2. Организацию и проведение контроля над всеми формами физического воспитания и занятий спортом;

3. Организацию и контроль над проведением закаливающих мероприятий;

4. Медицинское обеспечение всех физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

5. Санитарно-просветительную работу с отдыхающими детьми и персоналом лагеря;

6. Ведение медицинской документации с целью учета и контроля над физическим воспитанием и оздоровлением детей;

Текущий медицинский контроль во время смены включает:

- систематический контроль над состоянием здоровья детей, особенно имеющих отклонения в нем, активное выявление заболевших;

- коррекцию режима и нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья;

- ежедневный амбулаторный прием детей и сотрудников, госпитализация по медицинским показаниям детей в лечебно-профилактическое учреждение, закрепленное за лагерем, сопровождение ребенка;

- комплектование и регулярная проверка наличия аптечек первой медицинской помощи в местах занятий физической культурой, купания, закаливания, при проведении туристических походов;

- контроль над состоянием мест занятий физической культурой, закаливанием, участие в подготовке и проведении туристских походов;

- контроль над выполнением режима дня, всеми формами организации физического воспитания и занятий спортом, закаливанием детей; допуск к физкультурно-массовым мероприятиям, походам и соревнованиям;

- медицинское обеспечение всех спортивно-массовых мероприятий, присутствие во время купания детей в реке, бассейне;

- проведение работы по формированию здорового образа жизни и профилактике травматизма с персоналом и детьми, организация "дней здоровья", игр, викторин на медицинскую тему;

- ведение медицинской документации.

Информацию о переносимости физической нагрузки и ее адекватности состоянию здоровья можно получить непосредственно в местах занятий физическими упражнениями в ходе проведения врачебно-педагогических (медико-педагогических) наблюдений за занятиями физической культурой. Для этого используются следующие приемы:

- опрос о самочувствии на занятии, после занятия;
- наблюдение за признаками утомления;
- регистрация изменений ЧСС и АД в течение занятия;

Также во время медико-педагогического наблюдения осуществляется текущий санитарно-гигиенический контроль над местами и условиями проведения занятий и контроль над соблюдением мер профилактики травматизма. Обязательно проверяется наличие аптечки первой медицинской помощи в месте проведения занятий и спортивной формы. Дети на занятии должны быть одеты в удобную, достаточно легкую, не стесняющую движений, не мешающую дыханию и кровообращению одежду. Одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта, обувь – удобной, мягкой, эластичной, легкой и свободной, обязательно наличие хлопчатобумажного носка.

По результатам наблюдения проводится гигиеническая оценка занятия, вырабатываются медицинские, педагогические и психологические методы улучшения качества занятий с целью получения максимального оздоровительного эффекта. В ходе медико-педагогического наблюдения заполняется протокол, куда заносятся замечания и рекомендации врача.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за всеми формами организации физического воспитания в летнем оздоровительном учреждении: утренней гимнастикой, занятиями в спортивных секциях и различными видами физической подготовки, подвижными играми, занятиями лечебной физкультурой, обучением плаванию и купанием и др.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ

Под **закаливанием** понимают повышение устойчивости (адаптации) организма к действию климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация, ветер, разреженный воздух и др.), являющееся следствием целенаправленных мероприятий. Оно

используется как средство совершенствования защитных реакций организма и основывается на тренировке – систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности. Закаливание – это один из видов физического воспитания, целью которого является тренировка терморегуляторных механизмов. Механизм оздоровительного действия закаливания на субклеточном уровне идентичен механизму действия физических тренировок.

Закаливание оказывает на организм ребенка как специфическое, так и неспецифическое действие. Специфическое действие проявляется в повышении устойчивости к воздействию неблагоприятных метеорологических условий, которые могут привести к переохлаждению или перегреванию организма. Неспецифическое действие заключается в повышении устойчивости организма к другим неблагоприятным факторам (в частности, к инфекциям, стрессовым воздействиям, физической нагрузке). Таким образом, под влиянием закаливания усиливается неспецифический иммунитет ребенка, снижается заболеваемость, укрепляется здоровье.

Закаливающие мероприятия проводятся с соблюдением основных принципов.

1. Адекватность. Сила закаливающего фактора должна соответствовать способностям организма к положительному реагированию на него. Не должно быть отрицательных внешних признаков реагирования на холодовый раздражитель (появление «гусиной кожи», чувства озноба, побледнения кожи, синюшности губ, икоты). Закаливание проводится только при положительных эмоциональных реакциях у ребенка, так как при психологическом дискомфорте происходит напряжение симпато-адреналовой системы и воздействие закаливающего фактора усиливается. При появлении у ребенка отрицательных эмоциональных реакций на проведение закаливающих процедур необходимо сменить вид закаливания, провести психологическую и мотивационную подготовку.

2. Постепенность. Тренировка терморегуляторных механизмов происходит при поступлении новых задач, поэтому проведение процедуры закаливания должно вызывать ответную реакцию организма (учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания). Однако интенсивность закаливающего воздействия должна нарастать постепенно, по мере адаптации организма к предыдущему

воздействию. Особенно важно соблюдение принципа постепенности у ослабленных детей, адаптационные способности которых ограничены. Начальная и конечная температура закаливающего фактора всегда на 2 градуса отличается от таковой у здоровых детей в сторону уменьшения воздействия, а продолжительность процедуры для них всегда короче, чем для здоровых.

Повышение интенсивности воздействия закаливающего фактора проводится по следующим правилам:

- при проведении процедур общего воздействия силу закаливающего фактора увеличивают через 3-4 дня (у ослабленных детей – через 5-6 дней);

- при проведении процедур местного воздействия силу закаливающего фактора увеличивают через день (у ослабленных детей – через 3-4 дня);

- в день, когда увеличивают силу закаливающего фактора, необходимо уменьшить продолжительность процедуры закаливания;

- по интенсивности закаливание воздухом предшествует закаливанию водой, т.к. теплоотдача влажной кожи в 4 раза выше, чем сухой.

- при проведении закаливания водой интенсивность воздействия по нарастанию следующая: обтирание тела, обливание, душ, купание;

3. Систематичность. Проведение закаливающих процедур должно быть регулярным (ежедневным или даже 2 раза в день), т.к. организм очень быстро теряет навык адаптации к закаливающим факторам. Если закаливание проводится случайно, с перерывами, то это приводит к ослаблению или потере ранее приобретенных защитных реакций организма. После более чем 10-ти дневного перерыва закаливания, а также после значительных эмоциональных и физических нагрузок, возвращаются к исходным параметрам воздействия закаливающего фактора.

4. Комплексность. Устойчивость носит строго специфический характер на конкретный закаливающий фактор или их сочетание, поэтому для получения максимального неспецифического эффекта от закаливания необходимо использовать все климатические воздействия в комплексе (холод, тепло, солнечная радиация, ветер, разреженный воздух и др.). Кроме того, устойчивость к закаливающим процедурам проявляется избирательно на участках тела, подвергшихся воздействию, поэтому необходимо их чередование. Необходимо использовать при закаливании все большие

участки кожи (и слизистые оболочки носоглотки) с постепенным охватом всего тела.

2.3 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

В целях обеспечения безопасности купания детей еще до начала смены выбирается место для купания на отлогом, без обрывов берегу выше по течению мест всевозможных загрязнений в защищенном от ветра месте с хорошо инсолируемыми площадками. Нельзя располагать пляж на глинистых участках почвы. Пляж предварительно очищается от мусора. Территория должна быть охраняемой. На пляже должен быть установлены навесы от солнца, скамейки, кабины для переодевания. Площадь пляжа определяется из расчета 4 кв. м. на одно место.

Место для купания должно быть предварительно обследовано инструктором по плаванию и педагогом по физвоспитанию и очищено от коряг, стекла, острых камней. При наличии в водоемах глубоких мест оборудуются купальни либо место для купания огораживается плавающими рейками или веревками, выход за которые детям запрещен. При массовом купании в проточных водоемах площадь водной поверхности на одного ребенка должна быть не менее 2 кв. м, в непроточных водоемах она увеличивается до 8 кв. м. Может допускаться глубина водоема от 0,7 до 1,3 м в зависимости от возраста детей.

Купание детей проводится строго организовано, группами по 10 человек, с обязательным присутствием инструктора по плаванию, педагога по физическому воспитанию, воспитателей, и медперсонала. Наблюдение ведут 2 взрослых (вожатый, тренер), один находится в водоеме, второй наблюдает с берега. На берегу должны иметься надежные спасательные принадлежности, сумка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. Во время купания детей купаться в этом же месте посторонним лицам воспрещается.

Купание проводится ежедневно в первую половину дня, в жаркие дни разрешается повторное купание во второй половине дня. Время купания – с 11 до 13 и с 16 до 18 ч. Начинать купания рекомендуется в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже 23°C и температуре воды не ниже 20 °C для детей основной и подготовительной групп, для детей специальной группы –

при разрешении врача. Температура воды и воздуха для них должна быть на 2 °С выше. После недели регулярного купания допускается снижение температуры воды до 18 °С для основной и подготовительной групп.

Продолжительность купания в первые дни начала купального сезона – 2-5 минут, с постепенным увеличением до 10-15 минут. Суммарное время купания 20-35 мин для детей 6-12 лет и до 35-40 мин для старших. Необходимо прекратить купание детей при появлении признаков переохлаждения (посинение губ, озноб, икота и др.)

Купание является наиболее сильным видом закаливания и обладает интенсивным воздействием. Повторное купание в течение дня значительно усиливает его влияние на организм. Не разрешается купание сразу после еды и физических упражнений с большой нагрузкой.

Перед проведением купания необходимо выявить не умеющих плавать и организовать для них специальные занятия по обучению плаванию, которое проводится в часы, отведенные для оздоровительных мероприятий, а также во время купания. Для не умеющих плавать подготовительные упражнения проводят на суше, практическое обучение – в воде с применением специальных средств (тщательно обструганные доски или пенопласт длиной 90-100 см и шириной 25-40 см); в группе одновременно может заниматься не более 10 человек. Занятия по обучению плаванию проводятся в специально отведенных местах, где глубина водоемов и скорость течения воды обеспечивает безопасность обучаемых.

При отсутствии возможности пользоваться искусственным или естественным водоемом в лагере должен быть устроен летний душ с подогревом воды до 20 °С, отдельный для девочек и мальчиков.

3 УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК НЕМАЛОВАЖНЫЙ ФАКТОР РАЦИОНАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Утренняя гимнастика, прежде всего, имеет оздоровительное значение, так как состоит из упражнений, укрепляющих отдельные группы мышц туловища, которые удерживают позвоночник в правильном положении. К ним относятся также и мышцы стопы. Ежедневное проведение таких упражнений способствует формированию правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Основные движения – бег и поскоки – обязательно включаются в утреннюю гимнастику, они усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ, и, в конечном счете, направлены также на оздоровление организма ребенка.

Особое значение приобретает утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе. Если у ребенка к семи годам не будут достаточно хорошо развиты мышцы туловища, то в школе ему будет трудно усидеть за партой 3-4 ч в день, сохраняя правильную осанку.

Воспитательное значение утренней гимнастики сводится главным образом к воспитанию организованности, дисциплинированности, собранности, формированию у детей привычки ежедневно начинать свой день с утренней гигиенической гимнастики, чтобы эта привычка сохранилась и в школьном, и в зрелом возрасте.

Воспитатель, должен помнить о специфических задачах утренней гимнастики и не превращать ее в дополнительное, укороченное занятие по физической культуре, в дополнительное музыкальное занятие, хотя умелое музыкальное сопровождение на утренней гимнастике надо приветствовать.

Первое необходимое условие для проведения утренней гимнастики – чистый, свежий воздух. Поэтому с наступлением теплых весенних дней утреннюю гимнастику надо проводить на участке.

В холодное время в помещении, где проводится утренняя гимнастика, за несколько минут до прихода детей открываются окна и проводится уборка влажным способом. Когда температура воздуха снизится на 1-2°, окна закрывают и оставляют открытыми только

фрамуги или форточки. Если зала нет, утренняя гимнастика проводится в групповой комнате, которая также проветривается. С помощью воспитателя дети сдвигают столы и стулья в сторону, а еще лучше, если вынести их в коридор или другое соседнее помещение.

Одежда детей для утренней гимнастики должна соответствовать требованиям гигиены: она должна быть чистой, легкой и не стеснять движения. Наиболее принятая форма – майка и трусики. Идеальным костюмом для утренней гимнастики (занятия физической культурой) надо считать такой, при котором костюм держится только на плечах ребенка, не прикасаясь вплотную к телу. Это костюм типа женского гимнастического для детского «песочника». Его можно сделать из закрытого купальника, взяв на один номер больше. Пояс на таком костюме можно сделать из яркой материи, он не должен плотно охватывать тело ребенка, а играть чисто декоративную роль.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели (5-6 дней). Опыт показал, что ежедневное выполнение одних и тех же движений в течение двух недель снижает интерес детей к ним.

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать коллектив, сосредоточить внимание детей, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции на сигнал: например, на хлопок воспитателя ответить хлопком, не прекращая ходьбы или бега, или на резкий удар в бубен изменить направление движения. Нужно только помнить, что сигналы и требуемые ответы на них надо разнообразить. Затем дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнения. Их количество 6-8. Она направлены в общей сложности на формирование осанки и укрепление свода стопы. Упражнения следует применять с таким расчетом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Все эти упражнения

выполняются, как без пособий, так и с мелкими физкультурными пособиями: мячами, обручами, палками, лентами.

Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного вида поскоки (на обеих ногах, на одной, на месте я с продвижением вперед), которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Характер упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики, должен несколько изменяться в зависимости от места проведения гимнастики. Так, если гимнастика выполняется в групповой комнате с небольшой площадью, то в комплекс не включаются ходьба и бег врассыпную, упражнения из исходного положения лежа на полу, а в качестве упражнений с большой физиологической нагрузкой могут применяться главным образом поскоки или упражнения, охватывающие большие группы мышц, проводимые с большей дозировкой или в более быстром темпе.

При проведении утренней гимнастики не следует уделять много времени построению, оно должно быть самым простым и доступным, например построение в звенья. В том случае, если комната мала, воспитателю надо продумать такой способ построения, который позволил бы наиболее рационально использовать имеющуюся в распоряжении площадь. Например, построение детей в шахматном порядке, вполоборота к воспитателю позволяет наилучшим образом использовать малую площадь. Детей надо научить такому построению, хотя оно не предусмотрено программой.

Воспитатель должен продумать объяснение и показ упражнений. Объяснение должно быть понятным и кратким, показ – четким. Детей подготовительной к школе группы надо готовить к такой форме организации гимнастики, когда весь комплекс проводится по словесному указанию. С этой целью воспитатель должен чаще проводить упражнения без показа, только по слову.

Воспитатель должен: обеспечить бодрый, энергичный темп проведения утренней гимнастики. Во время бега под бубен нужно ударять пальцами в бубен, предлагая необходимый для бега темп, а не давать дребезжащие звуки (трясти бубен одной рукой). При таком дребезжании дети не бегут, а топчутся на месте мелкими шажками.

Если большинство детей выполняет упражнение неправильно, то воспитатель должен остановить их и указать ошибки. Если же ошибаются отдельные дети, нужно по ходу выполнения упражнений делать индивидуальные замечания и исправлять ошибки.

Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной к школе группе 10-12 мин. За это время дети получают хорошую физиологическую нагрузку, «зарядку бодрости».

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

Комплекс упражнений №1

1-е упр. Исходное положение (ИП) руки внизу, ноги должны находиться на ширине плеч. Вдох потягиваемся, поднимаем вверх руки и слегка прогибаем спину. Выдыхая, возвращаемся в ИП (4-6 р).

2-е упр. Исходное положение лицом к стене (расстояние 1,5 шага). Выдыхая, наклоняемся вперед, руки вытягиваем вперед, стремясь достать до стены. Вдыхая, возвращаемся в ИП (4 р).

3-е упр. Руки внизу, ноги находятся на ширине плеч. Выдох наклоняемся вперед, по возможности стараемся ладонями или пальцами рук дотронуться до пола, делая вдох в ИП (темп спокойный, 4-8 р).

4-е упр. Руки внизу, ноги находятся на ширине плеч. Делаем выдох, поднимаем ногу и делаем под ней руками хлопок, делая вдох в ИП. Повторяем упражнение, но уже другой ногой. Между махами ног делаем 3 сек. паузу. Упражнение повторяем каждой ногой до десяти раз, темп спокойный.

5-е упр. Одну руку вверх поднять, пальцы в кулак сжать, ноги поставить на ширине плеч. Поочередно меняем руки. Повторяем 10 раз, дыхание спокойное.

6-е упр. Руки на поясе, ноги должны находиться на ширине плеч, начинаем наклоняться в разные стороны, дыхание спокойное назад (осторожно), вперед, влево, вправо.

В каждую сторону наклоняемся 3-4 р.

7-е упр. Ложимся на коврик лицом вниз, ладони располагаем под подбородком. Прогибаем спину, дыхание спокойное, грудь приподнимаем от пола и отводим голову назад (4-8 р).

8-е упр. Лежа на спине, ноги прямо, темп медленный, руки вдоль туловища. Делаем выдох, сгибаем ноги и притягиваем бедра к

животу, таз и затылок при этом отрывать от пола нельзя. На вдохе возвращаемся в ИП (2-6 р).

9-е упр. Делаем разнообразные прыжки, дыхание спокойное, не задерживаем. К обычным прыжкам на месте стоит подключить прыжки через 5-10 сантиметровый предмет. Делаем около тридцати прыжков.

Двух-трех минутная спокойная ходьба на месте.

Комплекс упражнений №2

1-е упр. «Потягивание»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: шаг левой ногой вперед, правая нога на носке, поднять палку вверх, прогнуться в груди – вдох. Возвратиться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Прodelать 4-6 раз.

2-е упр. «Поднимание палки к груди и вверх»

Исходное положение – ноги врозь, палка в опущенных руках. Выполнение: согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. Поднять палку вверх, прогибаясь, смотреть на палку – вдох. Согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. Опустить палку в исходное положение – выдох. Темп меленный. Прodelать 6-8 раз.

3-е упр. «Приседание и поднимание палки вверх»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: присесть на носках, палку вперед – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Поднять палку вверх, отвести ногу (попеременно) назад – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Прodelать 6-8 раз.

4-е упр. «Наклоны туловища в стороны»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: палку поднять вверх, шаг левой ногой в сторону на носок – вдох. Пружинистые движения туловища влево. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Прodelать 4-5 раз в каждую сторону.

5-е упр. «Наклоны туловища вперед с поворотом»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: поднять палку вверх, шаг левой ногой в сторону – вдох. С поворотом налево наклониться вперед, палку опустить вниз – выдох. Палку поднять вверх, ногу приставить. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Прodelать 4-6 раз в каждую сторону.

6-е упр. «Стоя на коленях, садиться»

Исходное положение – стать на колени, палка в опущенных руках. Выполнение: сесть справа рядом с пятками, палку вперед – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Так же сесть в другую сторону – выдох. Вернуться в исходное положение. Темп медленный. Прodelать 4 раза в каждую сторону.

7-е упр. «Перешагивание через палку»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: сгибая попеременно ноги в коленях, перешагнуть через палку вперед и обратно. Темп медленный. Дышать равномерно. Прodelать 4-6 раз.

8-е упр. «Не урони палку»

Исходное положение – палка вертикально, придерживается пальцами. Выполнение: опустив палку до пола, сделать хлопок ладонями над головой и схватить палку руками не давая ей упасть на пол. Дышать равномерно. Прodelать несколько раз.

9-е упр. «Прыжки на месте»

Исходное положение – палка за спиной на сгибах локтевых суставов. Выполнение: 4 прыжка – ноги вместе, 4 прыжка – ноги врозь. Прыгать мягко, на носках. Темп средний. Дышать равномерно. Сделать 16-24 прыжка. По окончании прыжков перейти на шаг на месте.

10-е упр. Заключительное.

Медленная ходьба с глубоким дыханием (1-2 минуты).

При проведении этого комплекса упражнений особое внимание следует обратить на правильные исходные положения перед упражнениями и правильную осанку. Нужно также следить за дыханием. После упражнений, вызвавших усиленное и учащенное сердцебиение и дыхание, необходимо сделать паузу 30-90 секунд.

Комплекс упражнений №3

1-е упр. Быстрая ходьба с переходом на бег трусцой и обратно (в домашних условиях – бег на месте).

2-е упр. Стойка ноги врозь. 1 – руки вперед ладонями вниз; 2 – поворачивая ладони вверх, руки в стороны – прогнуться; 3, 4 – руки вниз.

3-е упр. Стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища направо, хлопок руками над головой; 2 – поворот туловища обратно, хлопок руками о бедра; 3, 4 – то же в другую сторону.

4-е упр. Основная стойка. 1 – руки через стороны вверх; 2, 3 – наклон вперед, достать пол руками (ноги не сгибать); 4 – исходное положение.

5-е упр. Основная стойка. 1, 2 – присесть, руки за голову; 3, 4 – вернуться в исходное положение (то же в быстром темпе на каждый счет).

6-е упр. Основная стойка. 1 – поднять согнутую ногу и обхватить голень руками; 2, 3 – притянуть руками бедро к груди; 4 – исходное положение.

7-е упр. Ноги вместе, руки на пояс. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе (30-40 прыжков). Ходьба на месте 30 секунд. После небольшой паузы – бег трусцой 150-250 м. Водные гигиенические процедуры (контрастный душ, закаливание).

Для достижения наилучшего результата от занятий утренней гигиенической гимнастикой, следите за соблюдением ребенком режима дня, питания, сна.

Комплекс упражнений №4

1-е упр. «Потягивание».

Исходное положение – руки на затылок.

Выполнение: подняться на носки, руки вверх – вдох; возвратиться в исходное положение – выдох. Прodelать упражнение 5-6 раз, темп медленный.

2-е упр. «Приседание».

Исходное положение – основная стойка.

Выполнение: присесть на носках, коснуться пальцами рук пола снаружи – выдох; выпрямиться – вдох. Повторить упражнение 5-6 раз, темп средний.

3-е упр. «Наклон вперед вправо (влево) с хлопком под ногами».

Исходное положение – ноги врозь (широко), руки в стороны, ладони вверх.

Выполнение: наклонить туловище вперед вправо к колену правой ноги и сделать хлопок руками под ногой – выдох; возвратиться в исходное положение – вдох. Прodelать упражнение в каждую сторону по 4-6 раз, темп средний.

4-е упр. «Наклоны туловища вправо и влево».

Исходное положение – руки вверх, пальцы соединить в замок ладонями вверх, ступни ног вместе.

Выполнение: наклонить туловище вправо, а затем влево. Прodelать упражнение в каждую сторону по 4-6 раз, дыхание равномерное, темп средний.

5-е упр. «Маховые движения рук».

Исходное положение – ноги врозь, ступни параллельно, кисти сжать в кулаки.

Выполнение: поднять левую руку вверх – правую отвести назад; поменять положение рук. Движение слитное, мягкое, без резких рывков, прodelать 6-8 раз, дыхание равномерное.

6-е упр. «Прыжки на месте».

Исходное положение – руки на пояс.

Выполнение: сделать 4 прыжка – ноги вместе и 4 – ноги врозь. Повторить каждый цикл движений 4-6 раз (16-24 прыжка), дыхание равномерное, темп средний. По окончании прыжков перейти на шаг на месте – вначале быстро, а затем медленно.

7-е упр. Успокаивающие движения: ходьба на носках с глубоким дыханием.

При проведении этого комплекса упражнений особое внимание следует обратить на правильные исходные положения перед упражнениями и правильную осанку. Нужно также следить за дыханием. После упражнений, вызвавших усиленное и учащенное сердцебиение и дыхание (после прыжков, приседаний), необходимо сделать паузу 30-90 секунд (походить на месте или по комнате). Утренняя гимнастика не должна вызывать у детей утомления.

Комплекс упражнений №5

1-е упр. Начинаем с ходьбы, чтобы разогреться. Затем переходим на легкий бег и заканчиваем все ходьбой на месте.

2-е упр. Скакалку складываем пополам и еще раз пополам и берем в руки. Занимаем исходную позицию: ноги вместе, руки со скакалкой опущены. На счет раз поднимаем руки вверх, два – заводим назад за плечи, три – снова поднимаем, четыре – опускаем вниз. Повторяем 8-10 раз.

3-е упр. Скакалка остается в руках, теперь руки сзади, ноги нужно немного расставить. Делаем наклон вперед, вытягивая туловище, руки со скакалкой и голову поднимаем вверх. Повторяем 8 раз.

4-е упр. Занимаем следующую исходную позицию: пятки вместе, носки врозь. Приседаем и одновременно поднимаем вверх руки со скакалкой. Делаем 10 повторов.

5-е упр. Опускаемся на колени, руки со скакалкой вытягиваем вперед. Прогибаемся назад, одновременно поднимая руки, возвращаемся в исходную позицию. Повторяем 6 раз.

6-е упр. Теперь можно просто попрыгать через скакалку: 2 подхода по 30 раз.

7-е упр. Заканчиваем дыхательным упражнением: спокойно ходим.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-14 ЛЕТ

Комплекс упражнений №1

1-е упр. Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1 минуты.

2-е упр. Исходное положение (и. п.) – основная стойка (о. с.). 1-2 – руки вверх, правую ногу назад на носок (вдох); 3-4 – и. п. (выдох); 5-8 – то же, отставляя назад левую ногу. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

3-е упр. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вправо, руки вверх (выдох); 3-4 – и. п. (вдох); 5-8 – то же, влево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

4-е упр. И. п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. На раз – присед, руки вперед (выдох); На два – и. п. (вдох). Повторить 8-12 раз в среднем темпе.

5-е упр. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка – выдох; 2 – и. п. (вдох); 3-4 – то же, левой рукой касаясь правого носка. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

6-е упр. И. п. – ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – два рывка назад согнутыми руками; 3-4 – с поворотом туловища вправо два рывка назад прямыми руками; 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7-е упр. И. п. – упор лежа. 1-2 – согнуть руки; 3-4 – и. п. Повторить 6-10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

8-е упр. И. п. – руки на пояс. Прыжки на месте. Выполнить 30-40 прыжков. Дыхание произвольное.

9-е упр. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 минуты.

Комплекс упражнений №2

1-е упр. Исходное положение: стоя, ноги немного расставлены, руки вдоль туловища.

1. Ходьба на месте.
2. Ходьба с перемещением.

Примечание: выполнять упражнение 1 мин.

2-е упр. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Приподняться на носочки, одновременно поднимая руки через стороны вверх и прогибая спину.
2. Принять исходное положение.

Примечание: повторить упражнение 5-6 раз.

3-е упр. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, ладони согнутых в локтях рук – перед грудью.

1. Рывки локтями в стороны и назад – 2 раза.
2. Вытянуть руки в стороны и сделать 2 рывка назад прямыми руками.
3. Обхватить себя за плечи, при этом левая кисть ложится на правое плечо, а правая – на левое.
4. Принять исходное положение.

Примечание: повторить упражнение 5-8 раз.

4-е упр. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Резко поднять вверх одну руку и посмотреть на нее. Принять исходное положение. Резко поднять вверх другую руку и посмотреть на нее. Повторить все 8-10 раз.
2. Выполнить то же самое с закрытыми глазами 5-6 раз.
3. Наклонить голову вперед, потом запрокинуть назад 5-8 раз.
4. Вращение головой влево и вправо в умеренном темпе по 5-6 раз.

Примечание: движения головой выполняйте без рывков и в умеренном темпе.

5-е упр. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах.

1. Вращение локтями вперед.

2. Вращение локтями назад.

Примечание: выполнять упражнение 20-30 с.

6-е упр. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Махи левой ногой вперед-назад.

2. Принять исходное положение.

3. Махи правой ногой вперед-назад. Примечание: повторить упражнение 8-10 раз.

7-е упр. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1. На вдохе поднять руки вверх.

2. На выдохе наклониться вперед и дотянуться до пола.

Примечание: повторить упражнение 8-12 раз.

8-е упр. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Отвести ногу назад и наклониться вперед – «ласточка».

2. Принять исходное положение.

3. Присесть, наклонить голову и прикрыть ее руками.

Примечание: повторить упражнение 6-8 раз.

9-е упр. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, одной рукой держаться за спинку стула.

1. Приседания – 10-12 раз.

2. Приседания на одной ноге – 3-5 раз. Примечание: по мере освоения упражнения можно выполнять его без стула.

Комплекс упражнений №3

1-е упр. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с ускорением темпа.

Примечание: выполнять упражнение 1 мин.

2-е упр. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе поднять руки вверх и отставить правую ногу назад на носок.

2. На выдохе принять исходное положение.

3. Выполнить все с левой ноги. Примечание: повторить упражнение 6-8 раз.

3-е упр. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. На выдохе наклониться в правую сторону и поднять руки вверх.

2. На вдохе вернуться в исходное положение.

Примечание: повторить упражнение 6-8 раз медленно.

4-е упр. Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. На выдохе наклониться вперед и коснуться правой рукой левой стопы.

2. На вдохе принять исходное положение.

3. Повторить все в другую сторону.

Примечание: выполнить упражнение в умеренном темпе 8-10 раз.

5-е упр. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки – перед грудью.

1. Рывки локтями в стороны 2 раза.

2. Рывки прямыми руками с поворотом туловища в правую сторону.

3. Повторить первое движение.

4. Рывки прямыми руками с поворотом туловища в левую сторону.

Примечание: выполнить упражнение в умеренном темпе 6-8 раз с произвольным дыханием.

6-е упр. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. На выдохе присесть и вытянуть руки вперед.

2. На вдохе вернуться в исходное положение.

Примечание: повторить упражнение 8-12 раз в умеренном темпе.

7-е упр. Исходное положение: на полу, тело вытянуто по прямой линии с упором на ладони и пальцы стоп.

1. Согнуть руки в локтях под прямым углом, сохраняя прямую линию тела.

2. Выпрямить руки, сохраняя положение тела.

Примечание. Сделать упражнение 6-10 раз. Дыхание может быть произвольным.

8-е упр. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыгать на месте. Дыхание произвольное.

Примечание: сделать 30-40 прыжков.

9-е упр. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с замедлением темпа.

Примечание: выполнять упражнение 1 мин.

Комплекс упражнений №4

Ходьба на месте или по комнате в быстром темпе с высоким подниманием колен и энергичным движением рук в течение 1 минуты. Голову и корпус все время держать прямо.

1-е упр. Исходное положение (ИП) – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять прямые руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, и энергично потянуться (вдох). Опустить руки вниз (выдох), вернувшись в ИП. Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Особые указания: потягиваясь, поднимайте голову и выпрямляйте спину.

2-е упр. ИП – стоя; ноги шире плеч, руки опущены вниз. Быстро наклониться вперед, стараясь коснуться пола пальцами, а еще лучше – ладонями (выдох). Медленно, с глубоким вдохом вернуться в ИП. Темп средний. Повторить 6-8 раз. Особые указания: ноги все время держите прямыми. Выпрямляя туловище, отводите плечи назад.

3-е упр. ИП – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклониться влево, скользя ладонями по туловищу: левая опускается к колену, а правая поднимается к подмышечной впадине. Выпрямиться в ИП и, не останавливаясь, наклониться вправо, меняя положение рук. Темп средний. Повторить 8-12 раз в каждую сторону. Особые указания: дыхание произвольное. Ноги не сгибайте, не отрывайте пяток от пола. Голову и корпус держите прямо, не наклоняясь вперед (рис. 9).

4-е упр. ИП – стоя; слегка расставить ноги и поставить ступни параллельно. Руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Быстро присесть на всей ступне, наклоняясь вперед, опустить руки вниз и энергично отвести их назад, подражая отталкиванию палками при ходьбе на лыжах (выдох). Медленно выпрямиться в ИП (вдох). Темп

средний. Повторить 10-15 раз. Особые указания: приседая, держите пятки прижатыми к полу, не опускайте голову.

5-е упр. ИП – лежа на коврике лицом вниз. Согнуть руки, разведя локти в стороны, и положить ладони на пол под подбородок. Прогнуть спину, приподнимая грудь от пола и отводя голову назад. Локти прижать к бокам, а кисти рук привести к плечам ладонями вперед (вдох). повернуться в ИП (выдох). Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Особые указания: прогибая спину, отводите плечи назад, сближая лопатки.

6-е упр. ИП – лежа на спине; ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, плечи плотно прижаты к полу. Согнуть ноги, притягивая бедра к животу (выдох). Выпрямляя ноги, вернуться в ИП (вдох). Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Особые указания: не отрывайте затылок и таз от пола.

7-е упр. ИП – стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Развести руки в стороны ладонями вверх (вдох). Опустить руки, принять ИП (выдох). Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Особые указания: прогибайтесь спину, отводя голову назад и сближая лопатки.

8-е упр. ИП – стоя; ноги вместе, руки на поясе. Поднять вытянутую левую ногу вперед, затем опустить ее в ИП. То же проделать другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Особые указания: не сгибайте ноги; голову и корпус держите прямо.

9-е упр. ИП – стоя; ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки согнуты перед грудью ладонями вниз, локти разведены в стороны. Повернуть туловище влево, разгибая и отводя левую руку в сторону – назад ладонью вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Прodelать то же в другую сторону. Темп медленный. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Особые указания: при поворотах не сдвигайте ступни, голову и туловище держите прямо.

10-е упр. ИП – стоя ноги вместе, руки на поясе. Делать быстрые мелкие прыжки (подскоки) на носках, подпрыгивая на 5-10 см от пола. Выполнить около 30 раз. Особые указания: голову и туловище все время держите прямо.

Ходьба по комнате в среднем темпе, с переходам на медленный темп, в течение 1 минуты.

Комплекс упражнений №5

1-е упр. Стоя на месте, руки внизу, ноги должны находиться на ширине плеч. Делаем вдох, потягиваемся, руки поднимаем вверх и слегка прогибаем спину. Выдыхая в исходное положение (четыре-шесть раз).

2-е упр. Ноги находятся на ширине плеч, стоя на месте, дыхание не задерживаем, руки на поясе. Делаем головой спокойные круговые движения в стороны (в одну, потом в другую). В каждую сторону повторяем 6-8 раз.

3-е упр. Руки на поясе, дыхание спокойное, ноги должны быть расположены на ширине плеч. Делаем наклоны в разные стороны назад (осторожно), вперед, влево, вправо. В каждую сторону наклоняемся 4-8 р.

4-е упр. Ноги ставим на ширине плеч. Вдыхая, поднимаем вверх руки и прогибаемся. Выдыхая, наклоняемся вперед, по возможности стараемся пальцами рук коснуться пола, возвращаемся в ИП (темп спокойный, 6-8 р).

5-е упр. Руки вперед, ноги ставим на ширине плеч. Поднимаем ногу так, чтобы носком дотянуться до ладони. Повторяем упражнение другой ногой. Упражнение повторяем каждой ногой 4-6 раз, темп спокойный.

6-е упр. Руки на поясе, ноги при этом на ширине плеч, делая вдох, делаем ногой шаг вперед и сгибаем ее. Выдыхая, возвращаемся в ИП. Каждой ногой повторяем 6-8 р.

7-е упр. Лежа на спине, плечи прижаты к полу плотно, руки вдоль туловища (ладони должны смотреть вверх). От пола приподнимаем ноги и имитируем езду на велосипеде.

Темп средний, упражнение выполняется около 30 секунд.

8-е упр. Делаем разнообразные прыжки, прыгаем, в том числе через 5-10 см. дыхание не задерживаем. Делаем около тридцати прыжков.

9-е упр. Трехминутная спокойная ходьба. На голове можно дополнительно держать коробку. Чтобы сохранить равновесие, голову нужно держать прямо.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 14-17 ЛЕТ

Комплекс упражнений №1

1-е упр. Ходьба на месте, постепенно убыстряя темп, в течение 1 минуты.

2-е упр. И. п. – ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – руки вверх в стороны, прогнуться (вдох); 3-4 – и. п. (выдох). Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

3-е упр. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны, взмах правой ногой в сторону (вдох); 2 – и. п. (выдох); 3-4 – то же левой ногой. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

4-е упр. И. п. – о. с. 1-3 – три пружинистых приседания с касанием руками пола (выдох). 4 – и. п. (вдох). Повторить 8-10 раз в быстром темпе.

5-е упр. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо, правая рука вниз, левую согнуть (вдох); 2 – и. п. (вдох); 3-4 – то же влево. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

6-е упр. И. п. – о. с. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок (вдох); 2 – руки вперед, мах правой ногой вперед, коснуться руками носка (выдох); 3 – руки вверх, мах правой ногой назад (вдох); 4 – и.п. (выдох); 5-8 – то же другой ногой. Повторить 8-10 раз в быстром темпе.

7-е упр. И. п. – ноги врозь. 1-3 – три пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола (выдох); 4 – и.п. (вдох). Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

8-е упр. И. п. – упор лежа. 1-2 – согнуть руки, 3-4 – и. п. Повторить 6-10 раз. Дыхание произвольное.

9-е упр. И. п. – ноги врозь, руки на пояс (прыжки). 1 – прыжком ноги вместе. 2 – прыжком ноги врозь. Выполнить 30-40 прыжков. Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений №2

1-е упр. Спокойная ходьба с медленными вдохами-выдохами;

2-е упр. Ноги находятся на ширине плеч, правой рукой тянемся вверх и влево, левая рука на поясе;

3-е упр. Ноги находятся на ширине плеч, на вдох поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, поднимая их через стороны, на выдох опускаемся на пятки и опускаем руки;

4-е упр. Ноги на ширине плеч, совершаем медленные вращения головой;

5-е упр. Ноги на ширине плеч, руки выпрямляем параллельно полу, поворачиваемся верхней частью туловища попеременно влево и вправо;

6-е упр. Ноги находятся на ширине плеч, наклоняемся вперед и назад;

7-е упр. Выполняем махи прямыми ногами в разные стороны;

8-е упр. Сидя на полу, выпрямляем ноги и тянемся руками к пальцам ног, колени прямые;

9-е упр. Стоя на четвереньках на вдохе прогнуться и поднять голову, на выдохе округлить спину, а голову прижать к груди;

10-е упр. Сесть на пол, широко расставив ноги, тянуться вперед и к ногам попеременно;

11-е упр. На ширине плеч, делаем круговые движения плечами, а после руками;

12-е упр. Скрещиваем руки перед собой («ножницы») перпендикулярно и параллельно полу;

13-е упр. Ноги вместе, руки находятся в согнутом состоянии перед грудью, на два счета выполняем рывковые движения согнутыми и прямыми руками;

14-е упр. Приседаем в не быстром темпе;

15-е упр. Прыжки на одной ноге и на обеих;

16-е упр. Медленный бег, переходящий в ходьбу;

17-е упр. Ноги находятся на ширине плеч, поднимаемся на носки вместе с подъемом рук вверх через стороны, на выдох руки опускаем и возвращаемся на пятки.

Каждое упражнение следует выполнять от 2 до пяти раз, ходьба, бег и прыжки нужно выполнять в течение одной минуты.

Комплекс упражнений №3

1-е упр. Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить 8-10 раз.

2-е упр. Прежнее исходное положение. Выполнять повороты туловища в стороны. Повторить 5 раз.

3-е упр. Прежнее исходное положение. Выполнять махи ногой назад, вперед и в сторону. Повторить 3-5 раз каждой ногой.

4-е упр. Прежнее исходное положение. Развести руки в стороны и на выдохе выполнить наклон вперед касаясь правой рукой носка

левой ноги; на вдохе выпрямиться, вернуться в исходное положение. Затем наклон с другой рукой. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

5-е упр. Прежнее исходное положение. Выполнять приседания в спокойном темпе.

6-е упр. Прежнее исходное положение. Выполнять круговые движения тазом в одну и другую сторону.

7-е упр. Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Пальцы сжать в кулак и выполнять круговые движения руками вперед и назад.

8-е упр. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять подскоки на месте. Темп произвольный, по возможности.

9-е упр. Прежнее исходное положение. Выполнять прыжки боком через небольшую преграду, например мячик или коробку.

10-е упр. Сесть на пол, ноги прямые, расставлены широко. Тянуться вперед, то к одной, то к другой ноге.

11-е упр. Лечь на спину и выполнять ногами упражнение «ножницы» скрещивая слегка приподнятые над полом ноги.

12-е упр. Лёжа на спине выполнять упражнение «велосипед» попеременно сгибая и разгибая ноги.

13-е упр. Встать на четвереньки, выгибать и прогибать спину.

14-е упр. Закончить зарядку спокойной ходьбой по комнате.

Комплекс упражнений №4

1-е упр. Ходьба на месте с постепенным убыстрением темпа, в течение 1 минуты.

2-е упр. Исходное положение (ИП): ноги врозь, руки к плечам. На счет 1-2 руки вверх в стороны, прогнуться – вдох; на счет 3-4 вернуться в ИП – выдох. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

3-е упр. ИП – основная стойка. 1 – руки в стороны, взмах правой ногой в сторону – вдох; 2 – ИП.

4-е упр. То же с взмахом левой ногой. 3-4 – ИП – вдох; 5-8 – то же влево. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

5-е упр. ИП – основная стойка. 1-3 – три пружинистых приседания с касанием руками пола – выдох; 4 – ИП – вдох. Повторить 8-10 раз в быстром темпе.

6-е упр. ИП – ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль тела вниз, а левая вверх под мышку – выдох; 2 – ИП – вдох; 3-4 то же влево. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

7-е упр. ИП – основная стойка. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 2 – руки вперед, мах правой ногой вперед, коснуться руками носка – выдох; 3 – руки вверх, мах правой ногой назад – вдох; 4 – ИП – выдох; 5-8 – то же другой ногой. Повторить 8-10 раз в быстром темпе.

8-е упр. ИП – ноги врозь. 1-3 – три пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола – выдох; 4 – ИП – вдох. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

9-е упр. ИП – упор лежа. 1-2 – согнуть руки; 3-4 – ИП. Повторить 6-10 раз. Дыхание произвольное.

10-е упр. ИП – ноги врозь, руки на пояс (прыжки). 1 – прыжком ноги вместе; 2 – прыжком ноги врозь. Выполнить 30-40 прыжков. Дыхание произвольное.

11-е упр. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 1 минуты.

Гигиеническая гимнастика должна завершаться водными процедурами. Они помогают содержать тело в чистоте, служат надежным средством закаливания организма, предупреждают возникновение простудных заболеваний.

Комплекс упражнений №5

Упражнение 1. Ноги вместе, руки вниз. Медленно отнести руки в стороны, поворачивая ладони кверху, свести лопатки, выпрямить спину и подниматься на носки и – вдох; с выдохом вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Ноги вместе, пальцы рук сцепить за спиной так, чтобы кисти лежали на пояснице. Вытягивая сцепленные руки назад, поворачивать ладони внутрь, как можно больше отвести плечи вниз, свести лопатки, выпрямив спину, подняться, а носки – вдох; с выдохом вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. Ноги вместе. Сцепить пальцы согнутых рук перед грудью, медленно вытянуть руки вверх, поворачивая ладони кверху; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, сильно потянуться – вдох; опуская руки в стороны и вниз, принять исходное положение – выдох.

Упражнение 4. Ноги на ширине плеч, а руки положить за голову ладонями на затылок. Медленно, прогибая спину, вытянуть руки вверх пошире; отвести голову назад – вдох; с выдохом вернуться в исходное положение.

Упражнение 5. Ноги вместе. Медленно, прогибая спину и отводя голову назад, поднять вытянутые руки вперед и вверх, отставляя одну ногу назад на носок, – вдох; опуская руки в стороны и вниз, принять исходное положение – выдох.

Упражнение 6. Ноги на ширине плеч; взять палку за концы и опустить ее на вытянутых руках вниз. Прогибая спину и отведя голову назад, поднять палку вверх – вдох; вернуться в исходное положение – выдох.

Упражнение 7. Ноги на ширине плеч. Дать наклоны влево и вправо (ладони скользят по бокам туловища). Ноги не сгибать. Исходное положение – вдох, наклон туловища – выдох.

Упражнение 8. Ноги на ширине плеч. Взять палку за концы и положить ее за спину на лопатки. Делать наклоны туловища влево и вправо (ноги остаются прямыми). Стоя прямо – вдох, с наклоном туловища – выдох.

Упражнение 9. Ноги на ширине плеч. Подняв руки вверх и выпрямив спину, медленно наклониться вперед – выдох; вернуться в исходное положение – вдох.

Упражнение 10. Ноги на ширине плеч. Взять палку за концы и поднять ее вверх – вдох. Медленно, с выпрямленной спиной наклониться вперед и отвести палку за спину, прижав ее к лопаткам – выдох; вернуться в исходное положение – вдох.

Упражнение 11. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки согнуть к плечам, прижав локти к бокам. Повернуть корпус влево и наклонить его назад, поднимая руки вверх, – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Ноги все время держать прямыми, не двигаться с места.

Упражнение 12. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно; взять палку за концы и положить ее за спину, на лопатки, – вдох. Делать повороты влево и вправо, ноги остаются прямыми, не сдвигать их с места; с поворотом туловища – выдох.

Упражнение 13. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делать круговые движения туловищем, последовательно наклоняя его влево, вперед, вправо, назад. Выполняя это упражнение, держать корпус прямым и не сдвигать ноги с места; дышать свободно, без задержки.

Упражнение 14. Ноги вместе. Медленно, наклоняясь вперед, прогнуть спину, отвести руки в стороны, сведя лопатки, поднять правую ногу назад, сделать «ласточку». Не сгибая опорную ногу, удержаться в этом положении 2-3 секунды; дышать свободно, без задержки.

Упражнение 15. Ноги вместе. Вдох. Присесть на носках, широко развести колени, спина прямая, руки отвести в стороны – выдох. Возвратиться в исходное положение – вдох.

Упражнение 16. Ноги вместе. Взять палку за концы и поднять ее вверх – вдох. Присесть на носках, широко разводя колени, спина прямая, палку опустить на лопатки – выдох; затем вернуться в исходное положение – вдох.

Упражнение 17. Встать спиной к стене так, чтобы касаться ее затылком, лопатками, пятками. Ноги слегка расставить, поставив ступни параллельно, опущенные руки повернуть ладонями вперед и прижать к стене. Сделав вдох, присесть на носках, не отрываясь от стены, – выдох; вернуться в исходное положение – вдох.

Из приведенных упражнений составлены три комплекса утренней гимнастики.

Комплекс 1. Ходьба 15 секунд. Упражнения: 1, 2, 4, 7, 9, 15. Бег на месте 15 секунд, переходящий в ходьбу, – 15 секунд. Повторить упражнение 1.

Комплекс 2. Ходьба 15 секунд. Упражнения: 6, 12, 16, 14, 11. Подскоки 15 секунд. Ходьба 15 секунд и дыхательное упражнение 4.

Комплекс 3. Ходьба 15 секунд. Упражнения: 3, 5, 8, 10, 13, 17. Ходьба 15 секунд. Дыхательное упражнение 4.

4 СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Спортивно-массовые мероприятия в детских оздоровительных лагерях планируются в зависимости от следующих периодов: адаптационный, период оптимальной работоспособности, период спада работоспособности. Поэтому если сегодня проходит мероприятие большой нагрузки «Туристическая эстафета», то завтра запланировано проведение мероприятия малой нагрузки «Самый меткий»; если сегодня концерт во второй половине дня, то в первой половине дня следует проводить мероприятие малой интенсивности, например, «Летающая тарелка».

По плану спортивно-массовых мероприятий практически все состязания, за исключением двух-трёх соревнований, проводятся в первой половине дня. Это связано с тем, что во второй половине дня проводятся общелагерные мероприятия, организуемые педагогами-организаторами, аккомпаниаторами, музыкальными работниками: конкурсы, репетиции, концерты и т.д.

В первый день созыва инструктором устанавливается график выдачи отрядам спортивного инвентаря, проводится инструктаж по технике безопасности с воспитателями отрядов, проводится медицинское обследование, в соответствии с которым отдыхающие распределяются по группам здоровья. Списки детей, отнесённых к различным группам здоровья, предоставляются медработниками инструктору. В последний день инструктору, согласно документации, сдаётся весь спортивный инвентарь, который находится в отрядах. Весь инвентарь описывается, и опись со всей отчётной документацией предоставляется начальнику лагеря.

Индивидуальные соревнования («День бегуна», «День прыгуна», «Конкурс скакалочников», «Летающая тарелка») проводятся в зависимости от возраста детей (7-10, 11-13, 14-17 лет), а командные состязания проводятся между детьми разных возрастов. При этом строго учитываются индивидуальные, возрастные и половые особенности детей и подростков, а также уровень их физической подготовленности в следующих мероприятиях: «Весёлые старты», «Пионербол», «Водно-сухопутная спартакиада», «Быстрая фигура», «Туристическая эстафета», «Весёлая спортивная семейка», «В мире спорта», «Экологическая тропа», «Конкурс строя и строевой песни».

При планировании мероприятий за территорией лагеря необходимо учитывать следующее:

- обувь и одежда детей должна соответствовать погодным условиям;
- провести с педагогическим коллективом лагеря инструктаж по ТБ;
- ознакомить воспитателей с маршрутом;
- составить список детей и воспитателей, выходящих за территорию лагеря.

Инструктаж с воспитателями по технике безопасности по всем мероприятиям проводится за день до мероприятия на вечернем заседании педагогического коллектива лагеря. Выход за территорию лагеря организуется с согласования со старшим воспитателем и с разрешения начальника лагеря.

Только работая в тесном взаимодействии с начальником лагеря, старшим воспитателем, педагогами-организаторами, аккомпаниаторами, музыкальными работниками, воспитателями отрядов, можно добиться плодотворной и успешной работы. Поэтому ещё до начала оздоровительного периода педагогическому коллективу лагеря представляется план работы инструктора и обсуждается ряд вопросов:

1. Материально-техническая база лагеря (спортивный инвентарь, спортивные площадки).
2. Техника безопасности во время проведения мероприятий.
3. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Так, в детских оздоровительных лагерях проведение утренней гимнастики имеет свои особенности. В первом отряде, который наполняют одни юноши, гимнастику проводит воспитатель-мужчина, а во втором отряде воспитатель-женщина или инструктор, так как отряд состоит из одних девушек. В третьем и четвёртом отрядах гимнастику проводит инструктор-методист, в пятом и шестом отряде гимнастику проводит воспитатель или инструктор совместно с аккомпаниатором. Инструктор проводит семинар, на котором рассказывает и объясняет методические особенности проведения утренней гимнастики для всех возрастов.
4. Организация и проведение спортивных праздников. Воспитатели ознакомляются с мероприятиями, их сценарием, с целью соответствующей подготовки детей.
5. Ознакомление с правилами всех соревнований.

6. Правила участия воспитателей в мероприятиях. Каждый воспитатель, который приводит детей на мероприятие, должен активно включиться в соревновательный процесс, для того, чтобы дети понимали, что отряд и воспитатель одно целое.

7. Подготовка с педагогическим коллективом танцев к различным праздникам лагеря. Воспитатели лагеря на протяжении всего оздоровительного периода участвуют и подготавливают совместно с инструктором различные тематические танцы (народные, бальные, спортивные).

В отрядах, из числа отдыхающих, выбирается по одному физоргу, который будет помощником инструктору при организации и проведении мероприятий.

Ниже приводится сценарий авторского физкультурно-оздоровительного мероприятий «Туристическая эстафета».

Мероприятие «Туристическая эстафета»

Цель: укрепление здоровья детей; выработка жизненно необходимых умений и навыков.

Задачи: 1) способствовать укреплению здоровья детей; 2) развивать ловкость, выносливость, ориентацию в пространстве; 3) формировать у детей умения выхода из трудных ситуаций.

Материалы и оборудование: 2 секундомера, верёвка, спички, хворост, ручки или карандаши, бинт, нитка, сетка (волейбольная), лист бумаги формата А3, картон.

Подготовка и проведение

Перед эстафетой проводится линейка, на которой инструктором объясняются правила и формируются команды разного пола и возраста. Команды нумеруются и уходят на старт в зависимости от порядкового номера. Каждой команде выдаётся путевой лист, в котором указывается номер команды, порядок этапов, время отправления и прихода, карта местности, штрафы, росписи судей на этапах. Старт команд отдельный через 10-12 минут в зависимости от протяжённости маршрута.

Этапы

1. Бурелом (перелезание всей команды через препятствие).
2. Переправа по кочкам (каждому участнику необходимо переправится по всем пенькам, которые располагаются друг от друга на расстоянии 10-15 сантиметров).
3. Оказание первой медицинской помощи при поражениях конечностей и головы (помощь оказывают одному участнику команды).
4. Преодоление водной преграды (все участники команды преодолевают водную преграду любым способом).
5. Разжигание костра (задача участников как можно быстрее вбить подготовленные им колышки, разложить приготовленный хворост, натянуть нитку и развести костёр, и как только нить перегорает, команда может двигаться к следующему этапу).
6. Мышеловка (проползти всем участникам под натянутой на высоте 50-60 сантиметров сетью, не дотрагиваясь её).
7. Устный опрос (командам предлагается ответить на 10 вопросов по теме приметы погоды).
8. Вязка узлов (участникам необходимо завязать на приготовленной верёвке три узла, применяемых в туристической практике: прямой, встречный, заячьи уши).
9. Преодоление гуськом (командам необходимо преодолеть 20 метров в сомкнутой колонне в полном приседе, не расцепляясь и не вставая).
10. Топографические знаки (участники 30 секунд рассматривают плакат с изображением 15 подписанных топонимов, затем называют знаки, демонстрируемые им).

Штрафы

- 1 этап: за каждого, не выполнившего задание 10 секунд штрафа.
- 2 этап: за каждый не пройденный пенёк участником 10 секунд штрафа.
- 3 этап за каждую не правильную перевязку 60 секунд штрафа, а за не выполнение задания 3 минуты.
- 4 этап: не преодоление одного участника – штраф 30 секунд.
- 5 этап: не выполнение задания за 3 минуты – штраф 4 минуты.
- 6 этап: за каждое касание сетки – штраф 10 секунд, за не выполнение задания – штраф 40 секунд.

7 этап: за неправильный ответ – штраф 30 секунд.

8 этап: неверный узел – штраф 1 минута.

9 этап: за каждое расцепление, поднятие – штраф 20 секунд, за невыполнение задания – штраф 3 минуты.

10 этап: один неназванный знак – штраф 15 секунд.

Победитель определяется по времени, затраченному на всю дистанцию и времени штрафов.

Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы у воды требует от инструктора всё время помнить про технику безопасности и предупреждение травматизма.

Начинать работу специалисту нужно с проверки готовности водоёма. Необходимо осмотреть всю территорию для купания: сход в воду, дно, ограждение.

Как только становится тёплая и солнечная погода, необходимо обязательно проводить водные процедуры. График купания отрядов составляется заранее, который объявляется воспитателям на планёрке.

Таблица 1 – План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в детских оздоровительных лагерях на 1 смену (19.06.12–09.07.12 гг.)

День	Мероприятие	Форма
1	«Выдача спорт. инвентаря». Формирование экспериментальной группы. Распределение по группам здоровья.	-----
2	«Открытие малых олимпийских игр» Игра « Города-герои». Волейбол	----- Командные
3	Турнир по подвижным играм: «Быстрая фигура», «Быстрый строитель», «Вьюнок», «Охотники и утки», «Стройсь! (по росту, по цвету и т.д.)».	Командные
4	Турнир «Меткий стрелок» («Дартс», «Шишки в ведро», «Лесной боулинг»).	Личные
5	«Спортландия».	Командные
6	«День бегуна» («Быстрый за-	Личные

	яц»)).	
7	«Турнир по футболу».	Командные
8	«День прыгуна» («Весёлый кузнечик»).	Личные
9	«Водно-сухопутная спартакиада».	Командные
10	«Конкурс скакалочников».	Личные
11	«Летающая тарелка», «Шашечный турнир».	Лично-командные
12	«Турнир по пионерболу».	Командные
13	«Золотая скакалка».	Командные
14	«Подготовка к конкурсу строя и строевой песни», «Строитель».	Командные
15	«Конкурс строя и строевой песни»	Командные
16	«Туристическая эстафета».	Командные
17	«Водная олимпиада».	Командные
18	«Турнир по настольному теннису»	Личные
19	«Водный рубеж»	Командные
20	«Весёлая спортивная семейка».	Командные

5 РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Кроме традиционных (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физкультминутки) и дополнительных (гимнастики для глаз, массаж, индивидуальная работа по коррекции нарушений осанки) видов работы по организации двигательной деятельности детей, проводятся комплексы упражнений по методике профессора Э. Джекобсона (США): релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательная гимнастика расслабления. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе. Они могут проводиться не только в специализированных, но и в обычных детских садах.

Проводящие должны знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения.

Инструкции должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц. Например: «Руки висят

как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п.».

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;

- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;

- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо

повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 20-22 градуса.

Во время речи необходимо сохранять ощущение внешней и внутренней подтянутости, поэтому необходимо добиваться правильной осанки. Сидеть или стоять нужно прямо, с расправленными плечами, не напрягая корпус, мышцы рук и шеи. Голову держать прямо, без напряжения, не опуская вперед и не запрокидывая назад. Такое положение тела должно стать естественным и привычным в момент работы над дыханием и голосом, т. е. нужна осанка раскрепощенного человека.

Неправильная осанка, усиливая напряжение мышц, может привести к искажению звучания.

Навык правильно расслаблять мускулатуру отрабатывается путем применения специальных релаксационных упражнений, которые приучают чувствовать сильное напряжение мышц и затем расслабленное их состояние.

Рекомендации, выдаваемые родителям:

Необходимо как можно сильнее произвольно напрячь и затем максимально расслабить какую-либо группу мышц. При этом мы создаем ощущение контраста между напряженным и свободным их состоянием.

Силу напряжения мышц мы контролируем как с помощью телесных ощущений во время выполнения упражнений, так и визуально, обращая внимание на область плечевого пояса, шеи, мимических мышц лица. Такой контроль помогает легче осуществить переход к глубокому расслаблению, в результате чего мы вырабатываем свободу действий и умение управлять мышцами. Упражняясь ежедневно по 5-7 минут мы вырабатываем способность пользоваться мускулатурой речевого аппарата без его перенапряжения. Необходимо помнить о том, что нерациональное расслабление – такое же препятствие для свободных движений, как и скованность.

Для получения оптимального результата необходимо обратить внимание на следующие правила:

- Снижаем тонус мускулатуры в области плеч, груди, рук, органов артикуляции;

- Ощущаем и контролируем плавность перехода от напряженного к расслабленному состоянию;
- Запоминаем ощущение комфорта и осознанно расслабляем мышцы;
- Снижаем мышечное напряжение с использованием самовнушения;
- Выполняем движения неторопливо, ритмично, не переутомляясь;
- Свободно дышим во время упражнений.

Релаксационное растягивание

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

3. «Аист».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться. Выполнить упражнение левой ногой.

Выполнить упражнение левой ногой.

4. «Гвоздик».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

Пауза – расслабиться.

5. «Надуй шарик».

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

6. «Ворон».

И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в “замок” за головой.

Вдох – руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох – расслабиться.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Мышечная релаксация перед сном

Проводится в сочетании с воздушными – ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на кровати, на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

1. Упражнение на расслабление мышц рук.

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем

(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться.)

Мы как будто подрастаем.

(Глубокий вдох, пауза.)

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).

2. Упражнение на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати.)

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(Пауза.)

Ноги расслабляются,

(Расслабить мышцы ног.)

Отдохнуть стараются.

3. Упражнение на расслабление мышц живота. (Положить ладони на область диафрагмы.)

Шарик надуваем,

(Вдох, живот надуть.)

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

(Выдох, живот втянуть.)

дышится легко, ровно, глубоко.

4. Самомассаж лица и шеи.

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

(Потереть ладони одну о другую.)

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)

Грабелки сгребают все плохие мысли,

(Пальцами провести от середины лба к вискам.)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

(Пальцами легко постукивать по щекам)

5. Общая релаксация.

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза.)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают... (2 раза.)
Шея не напряжена,
А расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются...
Так приятно расслабляются. (2 раза.)
дышится легко... ровно... глубоко...
Мы чудесно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем...

Гимнастика после дневного сна

Растягивание.

1. «Потянулись».
2. «Растишка».
3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

Корректирующие упражнения (каждое выполняется по 6 раз).

1. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

2. «Пальчики спрятались».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п.

Выполнить упражнение другой ногой.

3. “Потянем носочек”.

И.п.: лежа на спине На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

4. “Рыбка”.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

5. “Кошечка”.

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – выгнуть спину вверх.

6. “Носок – пяточка”.

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз.)

7. “Цапля”.

И.п.: стоя на массажном коврикe, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 – вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

8. «Ракета»

И.п.: стоя на массажном коврикe, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

6 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Существенным моментом оздоровительной работы является оценка достигнутых результатов, которая должна проводиться на основе общих стандартных подходов, методик и критериев. Совокупность оценочных критериев создает базу для централизованного анализа результатов оздоровительной кампании в целях объективной ее оценки.

Эффективность оздоровления детей в летнем оздоровительном учреждении должна оцениваться с помощью простых в использовании, доступных методов, позволяющих в короткие сроки обследовать большое количество детей. При этом критерии оценки должны в достаточной мере отражать состояние здоровья ребенка и позволить проследить его динамику в сроки, ограниченные длительностью смены.

Заключение об оздоровительной эффективности пребывания детей в летнем оздоровительном учреждении дается на основании сопоставления данных двух углубленных медицинских осмотров, проводимых в начале и конце лагерной смены. При этом анализируются и сравниваются следующие группы показателей

- 1) физическое развитие ребенка,
- 2) функциональные резервы организма,
- 3) состояние физической подготовленности,
- 4) внутрелагерная заболеваемость

Оборудование, с помощью которого проводится оценка эффективности, должно быть надежным в эксплуатации и достаточно простым, чтобы значительная часть работы могла выполняться средним медперсоналом. Для этих целей можно использовать материально-техническую базу территориального лечебно-профилактического учреждения.

Для детей, имеющих проблемы со здоровьем, целесообразно проводить дополнительное контрольное обследование с использованием функциональных проб с дозированной нагрузкой для определения характера течения адаптации.

Критерии эффективности оздоровления детей в оздоровительных лагерях на базе городских образовательных учреждений разработаны с учетом возможностей проведения

лечебно–оздоровительной работы, действующих штатных нормативов, табеля оснащения лагерей. Они позволяют оценить эффективность оздоровительной работы, ее недостатки и наметить пути ее дальнейшего совершенствования.

Оценка **физического развития** включает определение массы (веса) тела и роста обследуемого. Оптимальным считается такое соотношение показателей, когда росту соответствует масса в интервале $M \pm \sigma$ (определяется по региональным таблицам нормальных ростовесовых соотношений), физическое развитие при этом констатируется как гармоничное. При наличии избытка массы (свыше 1σ) дети признаются тучными. О дефиците массы тела свидетельствует значение показателя ниже 1σ .

Оценку следует основывать на региональных стандартах физического развития, которые предоставляются персоналу оздоровительного лагеря республиканскими или местными органами здравоохранения. Динамика физического развития считается положительной, если она направлена в сторону его гармонизации. Так, снижение к концу лагерной смены веса тучных детей и увеличение веса у детей с дефицитом массы свидетельствуют о положительной динамике физического развития.

Физическое развитие можно также оценивать по индексу Кетле, который равен частному от деления значения массы тела на величину роста (в метрах), возведенную в квадрат.

Должное значение индекса Кетле составляет для 6-8-летних детей обоего пола 16 кг/м^2 , 9-10-летних – 17, 11-летних – 18, 12-летних – 19, для 13-16-летних мальчиков – 20, 13-14-летних девочек – 20, 15-16-летних девочек – 21 кг/м^2 . Избыточной масса тела начинает считаться с увеличения индекса Кетле на 2 единицы. Например, для 6-8-летних детей эта величина составляет 18 кг/м^2 ($16 \text{ кг/м}^2 + 2$). Аналогично констатируется дефицит массы тела, то есть от должного значения индекса Кетле отнимаются 2 единицы: $16 \text{ кг/м}^2 - 2 = 14 \text{ кг/м}^2$ – это дефицит массы тела для 6-8-летних детей.

Наиболее важным критерием эффективности оздоровительной деятельности в условиях оздоровительно-образовательного лагеря является увеличение функциональных резервных возможностей организма. При этом большое внимание должно быть уделено **функциональным пробам сердечно-сосудистой и дыхательной систем** как основных энергообеспечивающих систем организма и оценке физической работоспособности детей.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивается с помощью ортостатической пробы. Методика ее проведения такова: после 3 мин лежания на спине определяются частота сердечных сокращений (ЧСС) по 10-секундным отрезкам и артериальное давление (АД). Затем обследуемый быстро встает, и сразу повторяются измерения в положении стоя. При этом учащение пульса не более чем на 4 уд/мин, а прирост максимального АД на 10 мм рт. ст. считается нормальной реакцией и принимается за индекс, равный 100. В приложении 30 приведена оценка индексов ортостатической пробы. Наилучшими значениями индекса считаются 100-85, допустимыми – 84-75 и неудовлетворительными – 74-60. Увеличение индекса в процессе динамического наблюдения свидетельствует о тренирующем влиянии двигательного режима в оздоровительном лагере.

Для более полной характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы следует сопоставить показатели в состоянии покоя, и после выполнения физической нагрузки и определить длительность восстановления этих показателей после нагрузки. Применяются пробы с дозированной физической нагрузкой. Достаточно информативна и не требует специального оборудования проба Мартине-Кушелевского (проба с приседаниями). Методика постановки: измеряют ЧСС и АД в покое (возможна регистрация только ЧСС), затем, не снимая манжеты, выполняется 20 приседаний за 30 секунд. Приседая, обследуемый выбрасывает руки вперед, а, выпрямляясь, сгибает руки в локтевых суставах и сжимает пальцы в кулаки, громко считает, чем исключается задержка дыхания. Закончив приседания, испытуемый садится, у него подсчитывают пульс и измеряют АД, и вновь продолжают подсчитывать пульс и АД до стойкого возвращения к исходным величинам, каждые 10 сек. В ходе выполнения пробы и в период восстановления отмечают изменения окраски лица, появление одышки, дрожания конечностей, потоотделения и других признаков, характеризующих приспособляемость организма к выполнению данной нагрузки. Регистрируют ЧСС и АД до и после нагрузки и время их восстановления до исходных показателей, а также по внешние признаки утомления и поведение ребенка. Анализируют величину изменений показателей сразу после работы в сравнении с покоем, длительность и характер периода восстановления.

Оценка пробы приведена в таблице 4:

Оценка изменения	Частота пульса за 10 секунд				Изменение АД после пробы			Дыхание
	До пробы	После Пробы	Учащение в %	Время восстановления в сек	Максимальное в мм рт ст	Минимальное в мм рт ст	Амплитуда	
Хорошая	10-12	15-18	25-50 %	1-3	От +10 до +20	До -10	Увеличение	Без изменений
Удовлетворительная	13-15	20-23	50-75 %	4-5	От +25 до +40	От -12 до -20	Увеличение	Учащение на 4-5 дых/мин
Неудовлетворительная	16 и выше	25 и выше, аритмия	75 % и выше	6	Падение	Увеличение или без изменений	Уменьшение	Одышка, бледность, плохое самочувствие

Проба Мартине-Кушелевского также позволяет оценить адаптационные способности организма к воздействиям внешней среды и может применяться для оценки эффективности закаливающих мероприятий.

Функциональное состояние дыхательной системы должно оцениваться с помощью пробы Генча (задержка дыхания на выдохе) и показателя внешнего дыхания – жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Проба Генча проводится следующим образом: испытуемый,

сидя с зажимом на носу, делает свободный выдох через рот и сидит с закрытым ртом до появления неприятных ощущений. Время задержки дыхания регистрируется секундомером.

Оздоровительная эффективность пребывания детей в летнем оздоровительном лагере проявляется в совершенствовании глубоких тканевых биохимических процессов – повышении устойчивости к гипоксии. Увеличение времени задержки дыхания ребенком на 10% и более в процессе динамического наблюдения свидетельствует о положительной динамике, снижение времени задержки дыхания на 10% свидетельствует об отрицательной динамике устойчивости к дефициту кислорода.

Физическую работоспособность у детей рекомендуется оценивать по показателям мышечной силы и мышечной выносливости.

Мышечная сила у детей определяется с помощью динамометра. Сила мышц кисти измеряется кистевым динамометром сильнейшей, правой (у левшей – левой) рукой, отведенной в сторону. Увеличение мышечной силы на 10% и более свидетельствует о правильном применении физических упражнений, в частности развитии силовой и скоростно-силовой направленности в системе оздоровительных мероприятий. Снижение мышечной силы на 10% в процессе динамического наблюдения свидетельствует об отрицательной динамике.

Определение мышечной выносливости также производится с помощью динамометра. Ребенок должен сжимать динамометр 5 раз с максимальным усилием с перерывом на отдых в несколько секунд, затем сравнивают первое и пятое показания динамометра. Мышечная сила в среднем снижается на 10-15% в зависимости от состояния ребенка и ее величины. Чем эта разница меньше, тем выше силовая выносливость. У выносливых детей, относящихся к типу «стайеров», показания динамометра в начале и конце измерений совпадают. Уменьшение разницы между этими измерениями от начала к концу лагерной смены свидетельствует о развитии, или повышении, выносливости.

При оценке оздоровительной эффективности пребывания ребенка в летнем оздоровительном лагере необходимо обратить внимание на динамику его самочувствия, настроения, активности.

Общая эффективность оздоровления в группе, отряде, лагере оценивается с помощью сводной таблицы, при этом:

1) выраженный оздоровительный эффект констатируется при преобладании положительной динамики большинства тестов;

2) слабый оздоровительный эффект – при положительной динамике отдельных тестов;

3) отсутствие оздоровительного эффекта констатируется, если положительной динамики функциональных проб и физического развития не выявлено.

В случае отсутствия оздоровительного эффекта медицинскому персоналу лагеря вместе с его руководством необходимо проанализировать причины этого явления, вскрыть недостатки в организации оздоровительной работы, определить пути их устранения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гинзбург, Ф. В. Детский загородный лагерь / Ф.В. Гинзбург, Ю.Ф. Гинзбург. - М.: Феникс, 2016. – 160 с.
2. Копытина О.И., Самойлова М.Н. Организация работы в оздоровительном лагере: теория и методика. Курган: Курганский государственный университет, 2011. – 115 с.
3. Макеева, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях / В.С. Макеева, М.А. Соломченко. - М.: Изд-во «Физическая культура», 2012. – 288с.
4. Трушкин, А.Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях / А.Г. Трушкин. – М. : ИКЦ «МарТ», 2006. – 199 с.
5. Кибенко, Е.И. Физическая культура: методико-практические занятия: учебное пособие / Е.И. Кибенко; под ред. проф. Г.Ф. Гребенщикова. – Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А.П. Чехова, 2014. – 252 с.
6. Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М. : КНОРУС, 2016. – 312 с.
7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.
8. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Сов. спорт, 2010. – 464 с.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
10. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 152 с.
11. Должиков И.И. Физкультурно оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия в детском лагере. – М.: Айрис-пресс, 2005.– 176 с.
12. Данилков, А.А., Данилкова Н.С. «Детский оздоровительный лагерь: организация и деятельность, личность и коллектив: монография». – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. – 183 с.

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

**Составители: Царун Виталий Валентинович
Грицев Дмитрий Леонидович
Захарченко Ольга Александровна**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 02.09.24.

Per. № 124E.
<http://www.gstu.by>