


Исп.Зам.директора по ВР Русин Н.В.
Согласовано:
Заместителем директора по ВР

Н.В. Русин
«27» *мар* 2024 год

Утверждаю:
Директор МАУ ДЗОЛ
«Искорка»

О.В. Кочнева
«27» *мар* 2024 год



ПЛАН
Физкультурно-оздоровительной работы
МАУ ДЗОЛ «Искорка»
на 2024 год

Разработал:

Никита Вячеславович Русин
Заместитель директора по ВР

Пояснительная записка.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Одна из важнейших задач педагога физической культуры – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы занятий и мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность была нацелена на формирование у детей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества детей оздоровительными мероприятиями.

Нормативно – правовая база программы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч.1 ст.29 и 31.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.
3. План официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для населения.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость. Вот поэтому мы взяли для нашего лагеря одно из направлений: спортивное – оздоровительное. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры.

Цель:

создание условий для полноценного и безопасного отдыха детей во время летней оздоровительной кампании, укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Пропагандировать здоровый образ жизни и расширить кругозор воспитанников в области физической культуры и спорта.
- Совершенствовать систему профилактических работ по

предупреждению детского травматизма.

- Содействовать укреплению физического и духовного здоровья через разнообразные активные формы организации досуга,
- Формировать у воспитанников интерес к двигательной активности и потребность в физическом совершенствовании.
- Совершенствовать у детей умения и навыки в естественных видах движений.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- Безусловная безопасность всех мероприятий.
- Учет особенностей каждой личности.
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря.
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря.
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Формы организации деятельности по реализации программы:

<i>Формы организации деятельности</i>		
<i>Массовые</i>	<i>Групповые</i>	<i>Индивидуальные</i>
Конкурсы. Экскурсии, походы. Спортивные соревнования.	Спортивно- оздоровительные процедуры. Работасекций.	Индивидуальные беседы

Формы физического воспитания воспитанников лагеря.

На опыте многолетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

- Утренняя гимнастика(зарядка)
- Спортивные игры и соревнования.
- Витаминизация;
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Эстафеты(спортивная игра «Веселые старты»)
- Беседы по гигиеническому воспитанию и профилактике травматизма.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны.

Отрядная физкультурная работа. Сюда входят отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры

(футбол, пионербол, стритбол, перестрелка), турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, дартсу, товарищеские встречи с другими школьными лагерями, спартакиады, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты».

Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т.д. Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации.

Основные требования организации и методике работы.

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- Соответствовать возрасту детей, отдыхающих в лагере;
- соответствовать здоровью ребят их уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режим лагеря;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, знакомство с играми разных народов.

1	Инструктажи по технике безопасности	Ежедневно	Воспитатели Физ.руководитель
2	Бассейн Соревнования по шашкам	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
3	Соревнования по дартсу	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
4	Соревнования по футболу. Веселые старты	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
5	Урок здоровья	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
6	Спортивный марафон.	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
7	Соревнование «Попади в кольцо» Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель

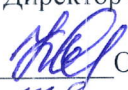
8	Видеоклип «Здравствуй, утро» Игра «Зарница»	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
9	Легкоатлетическая эстафета	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
10	Телепередача «Вредные привычки – скверные привычки»	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
11	Соревнование «Самый ловкий» Олимпийские игры «Олимпийские резервы»	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель
12	Линейка «23 июня- Международный олимпийский день».	В течение каждой смены	Воспитатели Физ.руководитель

Ожидаемые результаты:

Укрепление здоровья детей через:

- Ежедневное выполнение 100% воспитанниками утренней зарядки.
- Витаминизацию и полноценное питание всех отдыхающих, обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе.
- Общее оздоровление отдыхающих воспитанников лагеря, укрепление их здоровья.

Утверждаю:
Директор МАУ ДЗОЛ
«Искорка»


О.В. Кочнева
« 27 » _____ 2024 год