

ВЛИЯНИЕ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Квакова Анастасия Алексеевна

студент Елабужского института Казанского федерального Университета, РФ, г. Елабуга

Аннотация. В статье рассматривается влияние детского оздоровительного лагеря на физическое здоровье ребенка. Формы работы, направленные на улучшение физического состояния школьника. А также задачи физического воспитания оздоровительного лагеря.

Ключевые слова: Лагерь, детство, лето, дети, здоровье, физическое здоровье.

Лето – это время развлечений, игр, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восстановления здоровья, восполнение израсходованных сил - это период свободного времяпровождения детей. Каникулы играют весьма важную роль для развития, оздоровления и воспитания школьников. Для школьников летние каникулы составляют весьма важную часть годового объема свободного времени. К сожалению, не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный и правильно организованный отдых.

Летние оздоровительные лагеря – это одна из самых востребованных форм летнего отдыха детей. Летний отдых – это не только социальная защита, это и возможность для обогащения духовного мира, творческого развития детей и интеллекта ребёнка, творческие открытия, радость общения, оригинальные идеи.

Жизнь детей в лагере насыщена различными спортивно-познавательными играми и развивающими мероприятиями, способствующие активному отдыху воспитанников, а главное, формирующие творческие способности детей. Дети принимают активное участие в проведении игровых программ, концертов, а также в больших коллективных делах лагеря.

Понятие «здоровый образ жизни» нужно закладывать еще в детстве. Многие родители больше доверяют медикаментам, так как недооценивают эффективность двигательной активности, закаливание и др. Беседы, праздники, экскурсии по данным темам способствуют повышению интереса детей к собственному здоровью.

Спортивные занятия – это важная часть жизни детей в летнем лагере. Дети в основном находятся на свежем воздухе, многие мероприятия проходят на улице, а это хорошая возможность отдохнуть и укрепить своё здоровье.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет особенности, которые появляются за счет довольно короткого периода пребывания детей в лагере, разнообразие возраста, контингента детей и т.д. К тому же, в лагерях необходимо обеспечивать грамотный двигательный режим для детей, так как только в оздоровительном лагере возможно проведение организованной, а так же ежедневной утренней зарядки, наиболее эффективное использование естественных сил природы для закаливания детей.

Физическое воспитание детей в лагере направлено на решение следующих задач:

- а. содействие разностороннему физическому развитию, укрепление здоровья и закаливанию детей;
- б. совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений и жизненно важных физических качеств;
- с. содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков.

Все спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся с учетом возраста детей: 7-9 лет - младшая возрастная группа: 10-12 лет - средняя возрастная группа: 13-15 лет - старшая возрастная группа, уровня физического развития и физической подготовленности и состояния здоровья. Они являются основной частью режима для оздоровительного лагеря школьников. Эти мероприятия должны отвечать интересам и запросам детей, способствовать всестороннему развитию у них самостоятельности и инициативы.

Формы и содержание работы:

1. Утренняя зарядка — это систематическое выполнение после подъема комплекса физических упражнений в течении 10—15 мин. Данный этап дня должен быть обязательным элементом, это обязательно для каждого школьника.
2. Физкультурные отрядные занятия. Данные занятия организуются только воспитателями и вожатыми в форме самостоятельной деятельности школьников. Их можно проводить как со всем отрядом, так и с отдельными группами, которые дети сами формируют по интересам.
3. В первую очередь, лагерные секции набирают команды по плаванию, футболу, баскетболу и по еще некоторым спортивным играм. Благодаря этому, школьники совершенствуются в спортивной деятельности, а также команды подготавливаются для лагерное соревновательной деятельности.
4. Занятия по плаванию нужно проводить ежедневно. Плавание происходит в таких формах: купание по отрядам, учебно-тренировочные занятия в кружках, а также занятия по обучению детей, которые не умеют плавать.
5. Соревновательная деятельность. Ее проводят в первую очередь по видам упражнений, которые соответствуют содержанию президентских тестов; например, соревнования можно проводить по отдельным упражнениям (день бега, день футбола т.д). Также включают традиционные соревнования, ими являются подвижные и спортивные игры, спартакиады.
6. Физкультурные мероприятия, которые посвящены открытию смены лагеря. В программу включают массовые соревнования и подвижные игры по простейшим упражнениям, с которыми без проблем справятся дети.
7. Инструктивные занятия с вожатыми и воспитателями должны проводиться минимум один раз в неделю. Обычно на них обсуждают вопросы по содержанию и организации работ, а также методика проведения мероприятий в отрядах.

В нашей стране, на сегодняшний день, значительно упал уровень физического развития и здоровья школьников. В основном это связано с многочисленными факторами: экологический и социально-экономический. На здоровье детей значительное влияние оказывает гиподинамия, снижение двигательной активности, большинство детей недостаточно уделяют свое время на самостоятельную физическую культуру и нарушают нормы здорового образа жизни.

Исходя из этого, с помощью детского оздоровительного лагеря можно компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность. Основная деятельность которых направлена на активный отдых с использованием средств физической культуры, игр и соревнований.

Я считаю, что физическое воспитание должно быть организовано с детства. Оно должно включать в себя физические упражнения, гигиенические процедура и т.д. А главное, необходимо использовать естественные силы природы, что способствует достижению

необходимого уровня физического развития и физической подготовленности.