**Организация физкультурно-оздоровительной работы в летних оздоровительных лагерях, на базе общеобразовательной школы**

В современном обществе физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни подрастающего поколения, так как она представляет собой неотъемлемую составляющую общечеловеческой культуры, область удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, решает задачу физического совершенствования, разрешает проблемы рационального использования свободного времени.

Летнее время, время отдыха в летнем оздоровительном лагере необходимо в полной мере использовать для занятий физической культурой и спортом.Значимость летнего периода для оздоровления и вос­питания детей, удовлетворения детских интересов и рас­ширения кругозора невозможно переоценить. Известно, что далеко не все родители находят экономические и социальные возможности для предоставления своему ребенку полноценного, правильно организованного отдыха. Поэтому открытие на базе образовательной школы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребываем, является лучшим решением для физического, интеллектуального, нравственного, духовного и эмоционального оздоровления детей и подростков в благоприятных созданных оздоровительно-образовательных условиях.Посещение лагеря способствует формированию у ребят самоутверждения личности в коллективе, общения, коммуникативных навыков, доброжелательности, воспитание чувства коллективизма, приобщение к активному отдыху на природе.

Физкультурно-оздоровительная работа в летнем лагере предполагает выполнение следующих задач:

* вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
* выработка и укрепление гигиенических навыков;
* расширение знаний об охране здоровья.

Исходя из выше сказанного, надо отметить, что наметилась определенная система в организации физкультурных мероприятий в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят.

Основные формы организации физкультурных мероприятий в режиме дня:

* утренняя гимнастика (зарядка);
* спортивные игры на спортивной площадке;
* подвижные игры на свежем воздухе;
* эстафеты - игры;
* ежедневный спортивный час;
* беседы на темы здорового образа жизни.

*Утренняя зарядка* проводится ежедневно в течение 10-15 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 виды движений: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию физических качеств, а коллективные игры, воспитанию дружбы.

*Отрядные физкультурные занятия.* Чтобы все дети, особенно слабо развитые физически, смогли в лагере, приобрести привычку к физическим упражнениям, потребуется организовывать систематические физкультурные занятия с отрядом «Час физкультуры». Эти занятияпроводятся в форме, близкой к игровой и соревновательной «кто лучше», «кто быстрее», «кто выше». Каков бы ни был отрядный план, можно ежедневно уделить для физических упражнений от 30 минут до 1,5 часа. Основой «Часа физкультуры» может послужить знакомый двигательный материал с упором на различные виды спорта. Вторую половину необходимо посвятить играм и упражнениям по желанию ребят.

*Спортивно - массовые мероприятия.* Спорт укрепляет здоровье ребят, закаляет их, делает их сильными, выносливыми, смелыми, ловкими. Здесь физкультурная и спортивная работа должна планироваться так, чтобы ежедневно проводить интересные физкультурные занятия или спортивные мероприятия: конкурсы, соревнования по подвижным или спортивным играм,эстафетам. Нужно отметить,что вожатым (инструкторам по спорту) нужно создать благоприятные условия для того, чтобы дети могли активно физически развиваться.

Практика автора проходила в условиях летнего оздоровительного лагеря, города Мончегорска.

Оздоровительный лагерь является учреждением, обеспечивающим получение внешкольного оздоровления, воспитания и обучения для детей от 6 до 15 лет.

**Цели и задачи оздоровительного лагеря:**

* оздоровление и укрепление здоровья учащихся,
* формирование навыков здорового образа жизни и сознательного отношения к своему здоровью и окружающей среде,
* усвоение норм и правил безопасности жизнедеятельности.

Во время прохождения практики было проведено множества физкультурно-оздоровительных мероприятий: проведение зарядки; часов двигательной активности в отрядах; прогулки; экскурсии; походы; спортивные соревнования; развлечения на игровой площадке.

Большинство работников лагеря являются студенты, проходящие практику, которые практически не знают с чего начинать и как проводить те или иные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Советую начать с главного: в самом начале смены непременно ознакомьтесь с состоянием здоровья ребят, выявите детей, имеющих хронические заболевания или только что перенесших болезнь. Разделите детей (условно) на две группы: на тех, кто занимается всеми физическими упражнениями, и тех, кому некоторые виды двигательной деятельности противопоказаны (предложите им упражнения со сниженной интенсивностью).

В летнем лагере есть и свои особенности дозировки нагрузки при выполнении физических упражнений. Увеличивайте ее постепенно, начиная с конца первой недели пребывания в лагере, когда дети уже адаптировались к распорядку дня. Не забывайте, что резкое, чрезмерное увеличение двигательной активности детей может отрицательно сказаться на здоровье, повлечь за собой возникновение стресса, поскольку детскому и подростковому организму необходимо постепенное привыкание к нагрузке.

Спортивная работа в лагере также имеет свои особенности. В отрядах, как правило, часто оказываются ребята и разного возраста, и с различной физической и волевой подготовленности. При проведении спортивных занятий нецелесообразно разделять ребят на «сильных» и «слабых». Постарайтесь всех заинтересовать, увлечь занятиями спортом, но при этом каждому подберите нагрузку по силам.

В работе с детьми, имеющими слабые физические способности, установите поддерживающий режим занятий, детям со средними способностями давайте вариативные и индивидуальные задания. Главный же совет руководителю физкультурно-спортивной жизни в лагере - будьте предельно внимательны к детям, помогите им избежать травм, перегрузок. И тогда ваша работа будет для вас радостной, а для лагерной детворы максимально полезной.