

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЛІТНІХ ДИТЯЧИХ ОЗДОРОВЧИХ ЦЕНТРАХ

Купрєєнко М.В. *асистент*

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,
Мелітополь, Україна*

Літній дитячий оздоровчий центр (ДОЦ) – своєрідний оздоровчо-освітній заклад, в якому реалізуються одночасно оздоровчі та виховні функції в рамках тимчасово створеного дитячого колективу, що володіє значним потенціалом для соціального виховання дітей.

Фізичне виховання, в ДОЦ є одним з найважливіших напрямків роботи з дітьми та сприяє вирішенню таких основних завдань:

- зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток і загартовування дітей;

- формування у дітей моральних і вольових якостей, сміливості, рішучості, активності в процесі занять фізичною культурою і спортом;

- вдосконалення у школярів рухових умінь і навичок;

- масовий розвиток фізичної культури і спорту на основі проведення масових спортивних змагань, сприяння формуванню санітарно-гігієнічних навичок з фізичної культури, закріплення інтересу і звички до занять фізичною культурою, а також навичок спортивних організаторів, інструкторів, суддів [3].

Умови табору відпочинку можуть забезпечити правильний руховий режим для дітей під час канікул, що є потужним оздоровчим засобом. Всі фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи проводяться з урахуванням віку дітей (7-9 років – молодша вікова група: 10-12 років – середня вікова група: 13-15 років – старша вікова група), стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Вони є складовою частиною режиму для літнього оздоровчого табору школярів. Ці заходи повинні відповідати запитам і інтересам дітей, сприяти всебічному розвитку у них ініціативи та самостійності.

Заняття фізичною підготовкою в загонах, будуються на основі освоєння техніки і навичок руху в різних видах спорту, в тому числі: легкій атлетиці, плаванні, гімнастиці, іграх, подоланні смуги перешкод, туризмі і т. ін. У заняття включаються також вправи на місцевості. Заняття повинні відрізнятися різноманітністю в підборі вправ, емоційністю, суворим дозуванням навантаження, відповідати віку, статі та фізичної підготовленості дітей.

Доцільно використовувати сучасну музику під час занять фізичними вправами. При виконанні вправ з музичним супроводом покращується легенева вентиляція, збільшується амплітуда дихальних рухів. Звучання музики, впливаючи на фізіологічні процеси дитячого організму, підвищує працездатність його серцево-судинної, м'язової і дихальної систем. При виконанні вправ з музичним супроводом покращується легенева вентиляція, збільшується амплітуда дихальних рухів [1].

Загартовування. Загартовування дітей слід починати з повітряних ванн з першого дня перебування в таборі. Повітряні ванни проводяться в тіні при

температурі повітря не нижче + 18-19° С, форма одягу: труси у хлопчиків, труси і майки без рукавів (купальники) у дівчаток.

Приємом повітряної ванни рекомендується поєднувати з ходьбою, рухливими іграми, фізичними вправами, суспільно корисною працею. Загартовування сонцем слід починати при температурі в тіні не нижче +18° С градусів, без вітру, з 4-5 хвилин, через кожні два дні тривалість сонячної ванни збільшується на 2 хвилини і доводиться для дітей 8-12 років основної групи до 30-50 хвилин, для дітей 13-14 років основної групи до 50-60 хвилин.

Купання проводиться 1 раз в день – в години між сніданком і обідом. У спекотні дні дітям основної групи дозволяється повторне купання у другій половині дня, після 16 години. Заняття з плавання проводить інструктор з плавання, який має спеціальну підготовку, спільно з вожатими, вихователями.

Спортивні секції та гуртки комплектуються в перші дні заїзду в табір і працюють як правило з різних видів спорту, з урахуванням інтересів дітей і можливостей табору. У секції та гуртки записуються всі бажаючі ДОЦ, які пройшли медогляд і мають допуск лікаря до занять.

Діти люблять займатися в спортивних секціях. У дитячому оздоровчому таборі інструктор з фізичної культури і спорту створює умови для проведення секційної роботи, а саме: оптимальний режим дня для занять спортом і спортивну багатофункціональну базу і залучає додаткові підготовлені кадри. Запис в оздоровчі та спортивні секції необхідно вести з урахуванням функціонального стану, фізичного розвитку і фізичної підготовленості вихованців. Для сприяння зміцненню здоров'я вихованців табору заняття в секціях необхідно проводити з використанням спеціального спортивного обладнання, яке повинно відповідати всім необхідним санітарно-гігієнічним вимогам. Оцінку ефективності діяльності дітей необхідно здійснювати як за якісними (ступеня володіння програмним матеріалом фізкультурно-оздоровчої діяльності), так і кількісних показників (зрушення у фізичній підготовленості) [2,3].

Література

1. Котова О.В. Взаємодія музики і здоров'я як чинник фізичного розвитку дітей/О.В. Котова, Г.П. Суханова// Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. - С.252-257.

2. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів/О.В. Непша, В.С. Ушаков// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. – С.309-310.

3. Непша О.В. Спортивно-масова робота в літніх дитячих таборах/О.В. Непша, В.С. Ушаков, М.В. Купреєнко, А.А. Проценко//Матеріали XVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – Вип. 17. – С. 285-287.