



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр  
организационно-методического  
обеспечения физического воспитания»



\_\_\_\_\_ / Н.С. Федченко

\_\_\_\_\_ 2020г

**Методические рекомендации по организации  
физкультурно-оздоровительной работы с детьми в период  
летней оздоровительной компании**

Москва, 2020 г.

Методические рекомендации разработаны ФГБУ «ФЦОМОФВ» Министерства просвещения Российской Федерации в целях оказания помощи организациям, осуществляющим в детских оздоровительных лагерях и иных организациях отдыха детей физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу. В методических рекомендациях собран и аккумулирован передовой опыт организаций субъектов Российской Федерации в части организации и проведения работы по оздоровлению средствами физической культуры, проведению физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

Рекомендации составлены под общей редакцией директора ФГБУ «ФЦОМОФВ» Федченко Н.С., Заслуженного работника физической культуры РФ, ОФК, к.п.н.

Авторы составители: Грибачева М.А. заместитель директора ФГБУ «ФЦОМОФВ», руководитель ФРЦ, ОФК, к.п.н., Иванова О.А. – методист ФРЦ ФГБУ «ФЦОМОФВ»

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Общая классификация организаций детского отдыха	3
2.	Цель и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности в летних оздоровительных лагерях	7
3.	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы, используемые в летних оздоровительных лагерях	8
4.	Содержание и средства физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые в летних оздоровительных лагерях	9
5.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в летних оздоровительных лагерях	13
6.	Необходимая документация, формы и сроки ее оформления	14
7.	Примечание	17
8.	Регламентирующие документы летних оздоровительных лагерей	18
9.	Полезные ссылки, определения	19

## I. Общая классификация организаций детского отдыха.

Детский оздоровительный лагерь — организация отдыха и оздоровления, в которую направляются дети в период каникул или иной период, предусмотренный режимом функционирования организации. Сегодня существует большое разнообразие лагерей как по имущественной принадлежности, юридическому статусу, организационной структуре, так и по содержанию деятельности, обеспечивающие каждому право выбора собственной стратегии дополнительного образования.

Можно выделить несколько подходов к типологии детских оздоровительных лагерей.

*Первый.* Виды детских оздоровительных лагерей классифицируются не по содержанию деятельности, а по месту размещения детей.

1. Стационарные лагеря. Специально создаваемые, как детские оздоровительные учреждения, преимущественно - за городом.

2. Базовые лагеря. Лагеря, создаваемые на приспособленной базе, то есть в помещениях учреждений и организаций, которые изначально не создавались, как оздоровительный детский лагерь - в школах, учреждениях дополнительного образования детей, в войсковой части, равно, как на турбазе, профилактории или гостинице.

3. Полевые или палаточные лагеря.

*Второй* подход предполагает классификацию на основе критерия как сезонность.

Выделяются:

- сезонные лагеря, работающие в каникулярный период (осень, зима, весна - 8-12 дней, лето - 3 месяца);
- межсезонные, круглогодичные лагеря.

*Третий* подход к видовому разнообразию смен (лагерей) определяется основной содержательной деятельностью.

По этому признаку лагеря классифицируются как: спортивно-оздоровительные, туристские, труда и отдыха, санаторные (профилактические), культурно-познавательные, интеллектуальные, профильные, семейные.

1. *Спортивно-оздоровительные лагеря* - вид оздоровительно-образовательной деятельности, являющейся:

- продолжением образовательного или тренировочного процессов для обучающихся и юных спортсменов детско-юношеских спортивных школ;

- рекреативно-оздоровительной сменой для обучающихся, где основным содержанием деятельности будет формирование скоростных, силовых, двигательных качеств, выносливости и т.п. в одном из видов физкультурно-оздоровительной или спортивной направленности.

Спортивно-оздоровительные лагеря обычно расположены в пределах родного края (40-50 км от города), которые экономичны для государства и для семьи, что немаловажно при современных сложностях в финансировании системы образования (исключает значительные расходы на проезд участников и руководителей; создает возможность использования транспортных средств проводящей организации и родителей). При организации занятий по спортивному туризму в лагере актуальна возможность вывезти детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду. Заниматься некоторыми видами спортивного туризма могут даже такие дети, которые по своим физическим возможностям в многодневном туристском походе не смогли бы принять участие. В спортивно-оздоровительных лагерях образовательный процесс - практическая деятельность, содержание которой не надумано и призвано разрешать проблемы в жизни лагеря.

## *2. Туристские лагеря:*

- полевые (палаточные) лагеря по различным видам туризма и краеведения (водный, пеший, горный и т.п.) с практической отработкой туристских навыков на основе теоретических навыков, полученных обучающимися в объединениях туристско-краеведческой направленности в течение года;
- лагеря, проводимые в полевых условиях, где активно используются туристские навыки для обучающихся различной степени подготовленности.

Ребята закрепляют знания по основам туризма - установке палатки, ориентированию на местности, укладке рюкзака, видам костров. Для тех ребят, кто выбрал для себя туристические отряды, организуются учебные дисциплины, практические занятия, игры и активный отдых, которые помогают ребенку приобрести необходимые умения и навыки, освоить «науку выживания».

*3. Лагеря труда и отдыха обучающихся* - лагеря практического приобретения обучающимися трудовых навыков, вовлечения их в общественно-полезную деятельность, сочетающая формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни в период каникул с круглосуточным или дневным пребыванием.

*4. Загородные центры.* В этих лагерях ребенку помогают решить его психологические проблемы. Здесь предусмотрено создание атмосферы безопасности для ребенка, выявление его проблем, предусмотрен поиск способов их решения. Для этого создаются микрогруппы, организуются тематические прогулки и беседы.

*5. Санаторные профилактические лагеря* - лагеря активной реабилитации обучающихся, имеющих недостатки физического (психического) формирования, либо нуждающихся в активном оздоровлении с использованием надлежащей медицинской базы. Программы включают оздоровительные упражнения, спортивные игры, купание, закаливание и т. д. Здесь не планируется грандиозных развлекательных мероприятий, основное внимание педагогов направлено на утверждение здорового образа жизни детей и подростков.

6. *Культурно-познавательные лагеря* - место активного отдыха, как стационарного, так и передвижного, где ведущими видами совместной деятельности педагога и обучающегося является нацеленность на творческое освоение мира. Этот вид лагеря может быть организован в форме творческой дачи, мастерской, фестиваля, смотра, экскурсии и прочих форм организации жизнедеятельности обучающихся.

7. *Профильные лагеря* - форма образовательной и оздоровительной деятельности с творчески одаренными или социально активными детьми, проводимая, как смена по направлениям деятельности (профилю): юных техников, туристов-краеведов, экологов, спортсменов, математиков, филологов, журналистов, спасателей, моряков, автомобилистов, волонтеров, актива детских и молодежных общественных объединений, зимняя и летняя профильная школа по различным видам детского творчества в период каникул с круглосуточным или дневным пребыванием обучающихся. Главная цель образовательной системы профильных лагерей - это поиск, отбор и продвижение талантливых детей и молодежи. Под поиском понимается совокупность учебных приемов, активных форм обучения и работы с молодежью, которые позволяют находить по определенным критериям креативных, социально активных детей.

8. *Интеллектуальные лагеря* - активного отдыха детей и подростков через освоение образовательных программ, как предметных (математики, физики, филологии и т.п.), так и интегративных (интеллектуальных игр, шахмат).

9. *Семейные лагеря* - лагеря совместного творчества организации досуга родителей, детей и педагогов в рекреативной среде лагерного пространства.

Все эти виды детских оздоровительных лагерей на практике встречаются как по отдельности, так и в сочетании друг с другом.

Во-первых, детский оздоровительный лагерь - целостный социальный организм, специально созданный и подчиненный целям гуманистического формирования личности, который на сегодняшний день является учреждением, не только осуществляющим оздоровление и отдых детей, но и выполняющим образовательную и воспитательную функции.

Во-вторых, детский оздоровительный лагерь имеет свои специфические, обусловленные исторически черты и признаки. Особенности деятельности детского оздоровительного лагеря, заключающиеся в предоставлении обучающимся права выбора вида деятельности (культурно-досуговая, исследовательско-познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, трудовая и др.); целенаправленной организации сотворчества детей и взрослых (педагогов и родителей).

В-третьих, в условиях детского оздоровительного лагеря умственное и физическое воспитание детей реализуется через такие социально-гуманитарные функции как воспитательная, образовательная, оздоровительная, спортивная, восстановительная, развивающая и развлекательная.

В любой не зависимо от классификации организации, осуществляющей детский отдых, во всех обязательно присутствует физкультурно-оздоровительная функция, решающая первоочередные задачи основной деятельности организаций детского отдыха.

## **II. Цель и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности летних оздоровительных лагерях**

**Главная цель деятельности лагерей** – это, организация отдыха, но при этом ключевым является организация процесса ценностного ориентирования детей в пространстве свободного времени; привнесение этой ценности в жизнедеятельность группы и во внутренний мир каждого участника лагеря.

**Основной задачей в части физического воспитания в лагере является** - укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию, закаливанию детей.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участников работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) жизненно важных физических качеств;
- содействие формированию привычки к систематическому использованию средств физической культуры в целях собственного оздоровления и общей физической подготовки;
- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание мотивационных аспектов к занятиям избранным видом спорта.

Занятия физическими упражнениями неотъемлемая часть режима лагеря поэтому необходимо обеспечить участие в них всех возрастных и социальных категорий детей. В соответствии с возрастными особенностями, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности детей подбирать содержание, методы и формы организации занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности. Занятия должны быть разнообразные, вариативные, отвечающие современным требованиям детей и подростков. Обязательно работа по физическому воспитанию должна строится на принципах: безопасности мероприятий,

распределения эмоциональной и физической нагрузки в течении дня, четком распределении обязанностей между всеми участниками лагеря.

### **III. Формы физического воспитания в летних оздоровительных лагерях**

На опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания, которая состоит из:

- *физкультурных мероприятий в режиме дня*, которые входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся: утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание;

- *отрядная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа*, в которую входят индивидуальные, звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сбор отряда с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, подвижные игры на местности, включая с элементами спортивных игр;

- *лагерная спортивно-массовая работа*, в которую входят спортивные игры между отрядами «Старты надежд», «Веселые старты», «Стартуем вместе», спортивные конкурсы, викторины, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры, спортивное многоборье, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады, фестиваль ВФСК ГТО;

- *тренировочные занятия* в спортивных объединениях по разным видам спорта. Это обучающиеся ДЮСШ, находящиеся в лагере на летнем оздоровительном сборе, занимаются со своим тренером. Данные занятия с отдыхающими детьми, которые изъявили желание в течении лагерной смены обучиться умениям и навыкам спортивных игр или освоить элементы других видов спорта, проводит инструктор по физической культуре. Как правило это дети, ранее занимающиеся в образовательных организациях в спортивных объединениях;

- *физкультурно-спортивная деятельность в интеграции с общественно полезными формами труда*. Летний оздоровительно-трудовой лагерь — это современная форма, которая сохранилась и продолжает существовать на протяжении многих десятков лет. Многие образовательные организации, заключив договора по взаимодействию с ближайшими поселковыми администрациями, ежегодно отправляют своих обучающихся в ЛТО. С годами такие лагеря имеют возможность подготовить комплекс спортивных площадок, сооружений, спортивный инвентарь. Много приходится делать самим школьникам. И в том, что они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, есть неоспоримая польза;

- *агитационно-пропагандистская работа*, которая направлена на формирование мировоззрения 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. Но лучшая агитация—систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Работа с детьми в летних оздоровительных лагерях должна строиться как решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских и подростковых сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае – интересом к спортивным видам деятельности), которые сохраняются и после «летнего сезона». Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в летних оздоровительных лагерях, но способных сохранить этот интерес и продолжить занятия в зимнее время в секциях и кружках детско-юношеских спортивных клубов и школ.

Таким образом, для решения задач физвоспитания в пионерском лагере большую роль играет умелое использование всех перечисленных форм.

#### **IV. Содержание и средства физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые в летних оздоровительных лагерях.**

**Утренняя гимнастика.** Является дисциплинирующим средством, способствует организованному началу дня. Улучшает деятельность всех органов, являясь профилактическим средством против простудных и других заболеваний. Основная задача – привить ребятам устойчивый интерес и привычку выполнять утреннюю гимнастику дома.

Требования к выполнению утренней гимнастики: быстрый выход, чёткое построение, правильное выполнение каждого упражнения. Дистанция и интервал 1,5-2 шага, количество упражнений в комплексе от 8 до 10. Упражнения выполняются под счет на 2, 4, 6, 8, количество повторений от 2 до 4 раз.

Задачи УГГ: содействовать активизации функций всех систем организма и сокращению «периода вработывания» в предстоящую деятельность; укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию; формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; организованному началу дня.

Содержание комплекса и последовательность расположения в нем упражнений определяются с учетом оздоровительных задач, общих методических требований и обеспечения разносторонних воздействий на организм детей.

Для обеспечения эффективности занятий целесообразно организовать предварительное разучивание упражнений, например, на физкультурных занятиях, а введение новых упражнений в комплекс осуществлять постепенно, с таким расчетом, чтобы полностью он менялся раз в 6 дней. С целью формирования у занимающихся навыков самостоятельной работы следует чаще поручать проведение утренней гимнастики самим отдыхающим, обеспечивая при этом организационно-методическую помощь.

**Купание** - является прекрасным средством для укрепления здоровья и закаливания. Проводится купание под руководством инструктора по плаванию. Во время купания должен присутствовать медицинский работник. Вожатые и воспитатели отвечают за организацию купания своего отряда.

Сложности организации купания возникают в связи с тем, что в любом отряде лагеря будут дети, не умеющие плавать. Перед купанием вожатый отряда проводит опрос и выясняет кто из детей может проплыть любым способом 15-25 метров. Составляет список не умеющих плавать, с которыми в дальнейшем организуются отдельные занятия по обучению плаванию.

Первую половину купания следует организовать так, чтобы оно было своеобразной тренировкой по заданию инструктора по плаванию, под наблюдением вожатого. Для лучшего осуществления контроля, удобно купающихся разбить на пары. Это позволит им следить друг за другом.

Вторая часть занятий посвящается произвольному купанию. В это время ребята могут принимать участие в играх под руководством вожатого. Вожатый во время купания отряда должен находиться в воде.

Места, где проводится купание, должны быть обеспечены спасательными кругами, шестами, верёвками, лодками. Длительность купания определяет медперсонал, в зависимости от  $t$  воды и воздуха.

Занятия по проводят инструктор по плаванию и физической культуре. К занятиям привлекаются вожатые и педагоги, имеющие соответствующую подготовку, они получают инструктаж к каждому занятию. Планирование производится так, чтобы у каждого отряда за неделю было по 3-5 занятий, но не за счет времени, отведенного на купание. Продолжительность занятий 30-40 мин. Количество занимающихся в одной группе, не умеющих плавать, не должно быть более 10 человек. Требования к водоему и температуре воды регламентируются Приложением № 7 Методических рекомендаций органам местного самоуправления по реализации ФЗ от 06.10.2003г. N 131 «Об общих принципах местного самоуправления в РФ» в области гражданской обороны, защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах (Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий).

При купании и занятий по обучению плаванию все дети должны пройти инструктаж по охране труда и технике безопасности, правил поведения на воде.

**Легкоатлетическая подготовка.** В лагере нужно специально планировать соревнования: по бегу; эстафетному бегу; прыжкам в длину, с места, с разбега; по различным видам метаний. Кросс на местности - развивает одно из жизненно важных качеств - выносливость. Медленный, длительный, оздоровительный бег доступен для всех возрастов. В отрядах кроссовому бегу необходимо уделять значительное внимание, организуя конкурсы на преодоление количества километров целиком звеньями за смену. Можно также вести подсчет бегового времени.

Соревнования по легкой атлетике наиболее доступные и не требуют дополнительного спортивного оборудования мероприятия.

**Прикладные упражнения.** Это средство для общей физической подготовки. В группу прикладных упражнений входят: ходьба и бег; упражнения в равновесии; лазание и перерезание; упражнения в метании и ловле; поднимании и переноске груза; преодоление препятствий. Данный вид физкультурно-спортивной деятельности можно проводить как внутри отрядное мероприятие, так и обще лагерное.

**Туристические походы.** Каждый турпоход имеет свою цель. Походы могут быть экскурсионные, агитационные, военно-патриотические оздоровительные, учебные, познавательные. Цель влияет на выбор маршрута, определяет состав участников.

Численность группы не должна превышать 15 человек. Разница в возрасте 1-2 года. Для участников похода необходимо провести собрание, для обсуждения вопросов подготовки и проведения похода (экипировка, питание, привалы, остановки, общее снаряжение, личное снаряжение, обязанности). Место отдыха, стоянки должно быть безопасным и обеспеченным дровами и водой. Нельзя останавливаться вблизи деревень и дорог.

**Отрядные физкультурные занятия** организует вожатый со своим отрядом «час физкультуры». Эти занятия должны проводится в форме, близкой к игровой и соревновательной «кто лучше», «кто быстрее», «кто выше» и т. д. В отрядном плане, необходимо ежедневно выделить для физических упражнений от 30 минут до 1,5 часа.

Основа «часа физкультуры» может состоять из подвижных или спортивных игр и упражнений по желанию детей.

**Спортивно - массовые мероприятия** составляют основную часть содержания двигательного режима. В оздоровительном лагере созданы все условия, для занятий спортом и подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту ГТО). Физкультурная и спортивная работа должна планироваться так, чтобы ежедневно проводить

интересные физкультурные занятия и 1-2 спортивных мероприятия: конкурсы, соревнования по подвижным или спортивным играм, плаванию, эстафетам и др.

**Спортивные конкурсы.** Эти непродолжительные по времени состязания, в которых результаты определяются без секундомеров и рулеток, не требуют специальной подготовки и могут проводиться даже в начале лагерной смены. Главное преимущество конкурсов - в них могут принять участие все дети. А игровой метод и подведение личных и командных итогов служат гарантией несомненного к ним интереса. В задачу конкурсов не входит изучение техники выполнения упражнений. Они способствуют закреплению имеющихся умений и выработке физических качеств.

**Подвижные игры** способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются средством всестороннего физического развития. Планируются с учетом возрастных особенностей. Игры на местности «Поиск сокровищ», «Форт Боярд», «Остров Сокровищ», «Зарница» - одно из востребованных мероприятий среди детей, прекрасная подготовка к туристическому походу, соревнованиям по спортивному ориентированию. Планируя игру, лагерные руководители должны поставить задачу изучить и отработать те элементы, которые будут в последствии в нее включены. При проведении не требуется деления детей по возрасту и физической подготовке.

**Спортивные игры.** Проводятся по виду спорта в соответствии с правилами. Организуя спортивные игры с наиболее физически слабыми детьми, и детьми младше 12 лет, рекомендуется проводить игры по облегченным правилам и производить зачет по двум командам от звена.

**Спартакиада.** В крупных лагерях, где более 15-20 отрядов, спартакиаду лучше проводить по отрядам, где разница в возрасте детей составляет 1-2 года. Соревнования между младшими группами следует проводить отдельно и по игровой программе. В лагерной спартакиаде должно быть строго регламентировано количество участников от каждого отряда. Выявляются как чемпионы среди возрастных групп, так и абсолютные чемпионы лагеря. Спортивные соревнования проводятся прежде всего по видам упражнений, составляющим содержание президентских тестов; соревнования могут проводиться по отдельным упражнениям день бегуна, день прыгуна и т. п. Традиционными являются соревнования по подвижным и спортивным играм. Условия проведения: парад открытия и закрытия; судейство; ведение протоколов; уход за площадками; награждение и чествование победителей организаторов и судей. Обще лагерная спартакиада проводится в конце смены, что дает возможность подготовиться всем участникам. Ее результаты могут выступать в качестве объективной оценки работы по физическому воспитанию. Всем обще лагерным соревнованиям предшествуют отрядные

Перед началом любого занятия или мероприятия необходимо проводить беседу и инструктаж по соблюдению правил безопасности. В обязательном порядке проводить, кроме УГГ, организованную разминку, направленную на подготовку организма к предстоящей физкультурно-спортивной деятельности.

## **V. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в летних оздоровительных лагерях.**

Одним из условий во время организации и проведения мероприятий физкультурно-спортивной направленности — это учет гендерной принадлежности и возрастной категории, физическую подготовленность и функциональные возможности организма детей.

### **Дети младшего возраста 6-8 лет:**

- подвижные игры с бегом и прыжками должны быть ограничены по времени и сопровождаться частыми перерывами, а также сменой характера движений;
- недопустимы игры, связанные с большими силовыми нагрузками и длительным неподвижным сидением за столом;
- детям важно быть «Ведущим» в игре, поэтому выбор «Ведущего» должен быть каждый раз обоснован или может быть выбран с помощью считалки;
- детей надо учить играть, не нарушая правил, приучать действовать по сигналу;
- заканчивая игру, важно отметить лучших, инициативных игроков;
- вожатый участвует в игре вместе с детьми.

### **Дети среднего возраста 9-11 лет:**

- подвижные игры не должны содержать излишних эмоциональных нагрузок;
- некоторые игры-соревнования желательно проводить отдельно для мальчиков и девочек;
- вожатый играет роль не прямого наставника, а старшего члена коллектива, руководит игрой «изнутри».

### **Подростки 12 -17 лет:**

- игра должна быть осмысленная, деятельная, достаточно сложная;
- игра может быть рассчитана на длительное время;
- важно, чтобы подростки осознавали необходимость игры, ее полезность;
- во временном детском объединении игра выполняет важную коллективно-образующую роль. Игра позволяет регулировать эмоциональный тонус подростков, поддерживать интерес к предлагаемым им видам деятельности.

Перед участием в мероприятиях на отрядных часах желательно проводить обучение правилам предстоящих соревнований и мероприятий. Формировать команды из числа желающих и владеющих навыками и умениями того вида спорта,

по которому предстоят состязания. Ребята, которые не будут состязаться, готовят кричалки, речевки в поддержку членов своей команды.

## **VII. Необходимая документация, формы и сроки ее оформления**

Главным в деятельности смены лагеря должны быть оздоровительные мероприятия, формирующие здоровый образ жизни.

К началу работы лагерной смены необходимо разработать план физкультурно-оздоровительной работы.

**Основные педагогические требования к плану** - определение целей и задач, разнообразие содержания, форм и методов, средств обучения и воспитания, дифференцированность, согласованность.

### Примерный план работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере

№ п/п	Вид работы	время	ответственный
<b>Организационная работа</b>			
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий	до открытия лагеря	инструктор по физической культуре
2	Выборы физоргов отрядов, совета физоргов лагеря	впервые 2-3 дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели, вожатые
3	Набор детей в спортивные секции. Составление расписания занятий	в начале смены	инструктор по физической культуре
4	Составление Положения о лагерной Спартакиаде	до открытия смены	инструктор по физической культуре
5	Проведение инструктажей с физорганами, капитанами команд, ответственными за утреннюю гимнастику. Инструктаж перед тренировками отрядных и сборных команд; соревнованиями в отряде и в лагере.	в течении всей смены	инструктор по физической культуре
6	Организация медицинского осмотра и контроля	в течении всей смены	медработник

<b>Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа</b>			
1	Проведение утренней гимнастики	ежедневно	инструктор по физической культуре
2	Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры и т. д.)	по плану	инструктор по физической культуре, воспитатели
3	Проведение занятий, тренировок по видам спорта	по расписанию	инструктор по физической культуре, воспитатели
4	Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта и ГТО	по плану	инструктор по физической культуре, воспитатели
5	Прогулки, экскурсии, туристские походы	по плану	инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Пропагандистская работа</b>			
1	Оборудование уголков «Физкультура и спорт» «Наши достижения», «Спортивное обозрение» и т. д.	по плану	инструктор по физической культуре физорги, воспитатели
2	Выпуск фото стендов	в конце смены	инструктор по физической культуре, физорги, воспитатели
3	проведение спортивной викторины	по плану	инструктор по физической культуре, физорги, воспитатели
4	Встречи с мастерами спорта	по плану	инструктор по физической культуре, физорги, воспитатели
5	Размещение информации о проведенной спортивно-оздоровительной работе в ДОЛ на сайте	в течении всей смены	ответственный за сайт
<b>Хозяйственная работа</b>			
1	Учет спортивного инвентаря	до открытия смены	инструктор по физической культуре

2	Проведение ремонта имеющегося спортивного оборудования и инвентаря	в течении смены	инструктор по физической культуре
3	Оборудование мест для хранения спортивного инвентаря	до открытия смены	инструктор по физической культуре
4	Приобретение бланков протоколов, грамот	до открытия смены	инструктор по физической культуре
5	Оборудование и подготовка мест для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий, тренировок	первая неделя смены	инструктор по физической культуре

При составлении календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий следует учитывать, сложившиеся традиции лагеря, российские праздники, знаменательные и исторические даты, традиционные праздники района, города.

Необходимые документы по физкультурно-оздоровительной работе в лагере:

- примерный план работы по физическому воспитанию;
- календарный план;
- календарный план спортивно – массовых мероприятий отряда на смену;
- план работы на ненастную погоду;
- положения о спортивных мероприятиях;
- протоколы соревнований с результатами;
- отчет о работе в конце смены;
- учет спортивного инвентаря;
- учет рекордов и победителей;
- учет детей, имеющих ограничение в занятиях или освобожденных от них;
- учет научившихся плавать в каждой смене;
- учет сдавших нормативы ВФСК ГТО.



## Примечание

В 2020 году требования к условиям организации отдыха в оздоровительных детских лагерях изменены с учетом сложившейся эпидемиологической ситуацией.

В рекомендациях ведомства предусмотрена организация и открытие первой лагерной смены позже, чем обычно. Учитывая, что сроки выхода из карантина во всех регионах различны, вопрос об открытии лагерей решается на уровне региональных штабов по борьбе с коронавирусом, исходя из конкретной эпидемиологической обстановки в отдельных субъектах РФ. В связи с этим обстоятельством дети могут отдыхать в летних лагерях, не покидая территорию региона проживания.

Дополнительно введены следующие меры:

1. Для обеспечения санитарной дистанции количество детей в группах и отрядах сокращено вдвое;
2. На территориях лагерей обязательно организован ежедневный контроль температуры;
3. Все массовые мероприятия в помещениях отменены, одновременно с этим в программы каждой смены включены дополнительные подвижные игры на свежем воздухе;
4. Сокращение сроков смены с 21 дня до 14 дней (максимум) непрерывного пребывания ребенком на базе лагеря;
5. Отменены родительские дни по всей продолжительности смены в лагере;
6. Проводится полная и ежедневная дезинфекция лагеря. Кроме того, в лагерях должны быть запасы антисептиков и средств индивидуальной защиты;
7. Проживание в номерах не более трех человек детей на раздельно стоящих кроватях. Расстояния между кроватями должны соответствовать требованиям СанПин. Удобства должны располагаться в номере.

### *Основания для разработки методических рекомендаций*

Основанием для разработки методических рекомендаций являются нормативно-правовые акты:

- Конституции Российской Федерации;
- Указа Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Федерального закона от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ (с изменениями от 21 марта 2002 г., 29 июня, 22 августа 2004 г.) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;
- Федерального закона от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- Федеральный проект Успех каждого ребенка
- Межотраслевая программа развития школьного спорта

### **VIII. Регламентирующие документы летних оздоровительных лагерей**

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей» от 28.12.2016 N 465-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 08.06.2020) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2017 г. № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления»;
- «ГОСТ Р 52887-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 31.07.2018 N 444-ст);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил» СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 3155-13(С изменением от 22.03.2017 г.);
- Письмо Минздравсоцразвития России от 15.04.2011 № 18-2/10/1-2188 «О Типовом положении, о детском оздоровительном лагере»;
- Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 N 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному

содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 22 апреля 2020г. №СК -301/06 «Об организации оздоровительной компании 2020 года»;

- Методические рекомендации МР 3.1/2.4.0185-20 «Рекомендации по организации работы организаций отдыха детей и их оздоровления в условиях сохранения рисков распространения COVID-19» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 25 мая 2020 г.);

#### Полезные ссылки

<https://явожатый.рф/>

<https://вожатый.рф/>

<https://mosgortur.ru/campleader/knowledges/game-room.htm>

<https://mel.fm/blog/shashnik/14568-polyeznyye-ryesursy-dlya-raboty-vozhatogo>

<http://planerochka.org/>

<http://ambivox.info/wiki>

<http://www.space-ddm.ru/>

#### Определения:

**Режим дня** – это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха.

**Закаливание** – один из методов физиотерапии воздействия на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям этих факторов.

**Подвижная игра** - средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств, основу которых составляют разнообразные активные движения, двигательные действия, мотивированные сюжетом игры. Подвижная игра способствует комплексному совершенствованию и закреплению двигательных навыков, жизненно важных двигательных качеств.

**Спортивные игры** — это индивидуальная или командная двигательная деятельность, направленная на овладение и действия с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником.

**Соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата в спорте.

**Туристический поход** – групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по туристскому маршруту в рекреационных, спортивных, познавательных целях.

**Спартакиада**- массовое спортивное соревнование, по нескольким видам спорта.

**Смена в лагере** — определенный период работы лагеря, в течение которого предполагается полноценный оздоровительно-образовательный процесс с реализацией всего комплекса педагогических задач.