

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

Лагерь — контролируемая программа для детей и подростков, проводимых в течение каникул в некоторых странах.



Задачи:

- Создание условий для оздоровления детей;
- формирования у них навыков здорового физически активного образа жизни;
- осознанного отношения к своему здоровью;
- активного приобщения к регулярным занятиям различными видами спорта.

**Детские оздоровительные лагеря
располагаются за городом как на базе
стационарных построек, так и на
условии походного туристского
лагеря.**



По времени деятельности детские лагеря бывают:

- ▣ **КРУГЛОГОДИЧНЫЕ** — работают в течение круглого года;
- ▣ **СЕЗОННЫЕ** — работают во время летних (летний лагерь), осенних, зимних (например, горнолыжные лагеря) и/или весенних школьных каникул;
- ▣ **ЛАГЕРЬ ВЫХОДНОГО ДНЯ.**



По месту проведения детские лагеря бывают:

- **стационарные** — расположенные на одном и том же месте, в капитальных строениях-корпусах
- **палаточные** — могут располагаться в любом месте, где можно разбить несколько больших палаток
- **выездные** — лагеря, которые каждый раз арендуют помещения для проведения смены — одно и то же, или разные помещения (базу других лагерей, гостиницы, отделы или базы отдыха) в разных местах

По типу организации детские лагеря бывают:

- круглосуточные
- дневные
- с размещением в семье местных жителей



По содержанию программы пребывания детские лагеря бывают:

- спортивные
- языковые (лингвистические)
- общеоздоровительные
- лечебно-коррекционные, санаторные
- культурно-познавательные
- с психологическими тренингами , например, с тренингом лидерских качеств для подростков.
- лагеря с учебной программой
- экологические лагеря
- лагеря для девочек, школа хороших манер
- трудовые лагеря
- художественные лагеря: театральные, кинематографические, музыкальные, цирковые, акробатические, танцевальные, с обучением изобразительному искусству и прочие.



Физическое воспитание и оздоровительные мероприятия в детском оздоровительном лагере

Мероприятия по физическому воспитанию должны соответствовать возрасту детей, состоянию их здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.



Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- закаливание: воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание;
- занятие физкультурой в отрядах и звеньях, кружках, командах, секциях, обучение плаванию;
- обще-лагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы с играми на местности;
- спортивные соревнования и праздники, занятия на тренажерах.



ПРИМЕННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ЛАГЕРЕ

Элементы режима дня	Для детей 6-9 лет	Для детей 10-14 лет
Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно-полезном труде и др.	9.30-11.10	9.30-11.10
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные, солнечные ванны, душ, купание), обучение плаванию.	11.10-12.30	11.10-12.30
Свободное время	12.30-13.30	12.30-13.30
Обед	13.30-14.30	13.30-14.30
Послеобеденный дневной отдых	14.30-16.00	14.30-16.00
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30-18.30	16.30-18.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-20.00	19.00-20.00
Вечера, костры, другие отрядные мероприятия, линейка	20.00-20.30	20.00-21.30
Вечерний туалет	20.30-21.00	21.45-22.00
Сон	21.00-8.00	22.00-8.00

**Примерный перечень
физкультурно-оздоровительных
мероприятий и спортивных
соревнований для первой смены
оздоровительного лагеря
(например, с 1 по 21 июня).**



Дата	Название мероприятия	Примерная программа
ежедневно	Утренняя гимнастика	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с мячами, обручами, скакалками, флажками и т.д.
2 июня	Спортивный праздник «День здоровья»	Конкурс на лучшее исполнение комплекса утренней гимнастики под музыкальное сопровождение
3 июня	Конкурс «Снайперы»	Броски баскетбольного мяча по кольцу
4 июня	Викторина «Олимпийские игры»	Конкурс знатоков истории Олимпийских игр и развития олимпийских видов спорта в Беларуси
5 июня	Подвижные игры	Игры и эстафеты
	«Вас вызывает Спортландия!»	


6 июня	Спортивный праздник «День бегуна»	Соревнования в беге на 30 и 60 метров
7 июня	Викторина «Спортивные рекорды»	Конкурс знатоков видов спорта и спортивных рекордов
8 июня	День футболиста	Конкурсы знатоков «История футбола», «Правила игры в футбол».
		Игры «Снайпер» (на точность попадания в ворота), «Силачи» (чей мяч дальше пролетит по воздуху после удара ногой).
9 июня	Физкультурный праздник	Викторина «Здоровый образ жизни».
	«День здоровья»	Подвижные и народные игры.
10 июня	Конкурс «Снайперы»	Игра «Дартс»

11 июня	«Веселые старты»	Подвижные и народные игры
12 июня	Спортивный праздник «День метателя»	Соревнования в метаниях теннисного мяча на дальность
13 июня	Подвижные игры	Игры и эстафеты
	«Вас вызывает Спортландия!»	
14 июня	День теннисиста	Игры в настольный теннис
15 июня	Конкурс «Силачи-ловкачи»	Соревнования в перетягивание каната и челночном беге 4x9 метров

16 июня	Спортивный праздник «Олимпийские надежды»	Соревнования в подтягиваниях на перекладине (мальчики) и наклонах туловища за 1 минуту (девочки)
17 июня	Подготовка ко дню туриста	Изучение истории и географии родного края
18 июня	День прыгуна	Соревнования в прыжках с разбега и с места (толчком двух ног)
19 июня	Спортивный праздник «День туриста»	Пешие прогулки и походы с изучением исторических мест своего региона
20 июня	Физкультурный праздник «Здоровый я – здоровая страна!»	Конкурсы, викторины, эстафеты, подвижные игры
21 июня	«Будь здоров!»	Награждение лучших физкультурников и спортсменов

Ученики начальных классов могут принимать участие в прогулках в лес, на луг, в парк, во время которых проводятся увлекательные подвижные игры, эстафеты. Каждый класс, пройдя свой маршрут, принимает участие в соревнованиях по проверке туристских навыков.





Программа соревнований учащихся V-IX классов может состоять из следующих заданий (по выбору):

- укладка рюкзака;
- установка палатки;
- заготовка топлива и разжигание костра;
- хранение снаряжения, одежды;
- охрана природы, умение правильно хранить продукты и др.;
- конкурсы на лучшую туристскую песню, газету, зарисовку, определение погоды;
- элементы спортивного ориентирования движение по азимуту.



Итоги соревнований по туристским навыкам подводятся руководителем похода на общем собрании, а материалы похода оформляются и вывешиваются на спортивном стенде.