

МБОУ ДО «Навашинский Центр дополнительного образования детей»

Педагог дополнительного образования: Шерченкова Н.М.

**Тема: «Формы и технологии организации и проведения
оздоровительных мероприятий»**

Лето! Пора каникул! Этот период как нельзя более благоприятен для развития у детей творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности.

Лето - время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восстановления здоровья.

Организация летнего отдыха - одна из интереснейших и важнейших форм работы с детьми и подростками в летний период. В этот период выполняется очень важная миссия по оздоровлению и воспитанию детей.

В Федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, разработки здоровьесберегающих технологий и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

В современных условиях образовательные организации призваны выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

Важнейшим направлением в работе педагогов в летний период является активное приобщение детей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет

будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Каждый новый день ребенка и подростка должен начинаться с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. При организации детского отдыха и оздоровления гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

Виды утренней гимнастики.

- 1) **Традиционная гимнастика**, непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5-2мин. Разные построения, общеразвивающие упражнения (6-7 упражнений), подскоки на месте, ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяться общеразвивающие упражнения с пособиями.
- 2) **Гимнастика игрового характера** построенная на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять упражнения с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.
- 3) **Гимнастика с использованием полосы препятствий** с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их

темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.

4) Гимнастика на тренажерах дает оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения. Работа на тренажерах является прекрасным средством для развития органов дыхания и всех групп мышц.

5) Ритмическая гимнастика. Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыка подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

Структура утренней гимнастики.

Несмотря на различные виды, в гимнастике должна сохраняться структура.

Вводная: ходьба в сочетании с выполнением движений рук, туловища, бег, подскоки, прыжки;

Основная: общеразвивающие упражнения, полоса препятствий, игры, танцы.

Заключительная: легкий бег с переходом на ходьбу, включая дыхательные упражнения.

Ежедневно каждый человек должен заниматься двигательной активностью. Об этом не стоит забывать и в план работы так же необходимо

включить **занятия по физической культуре** (они должны проводиться хотя бы 3 раза в неделю).

Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.

Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой, коррекционноразвивающее.

Любое занятие, любая тренировка начинается с разминки. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

Разминка бывает общей и специальной.

Общая разминка разносторонне и постепенно воздействует на организм человека. Это обычно ходьба, бег, различные гимнастические упражнения.

Специальная разминка готовит занимающихся непосредственно к тем упражнениям, которые им предстоит выполнять в основной части занятия. Разминка длится 10—20 мин.

Во время основной части занимающиеся приобретают новые навыки или совершенствуют их, тренируются.

Цель заключительной части — постепенно снизить нагрузки на организм. Помогают этому несложные, хорошо знакомые упражнения с небольшой нагрузкой, упражнения на расслабление, растяжка. От соблюдения правил ведения занятий зависит успешное освоение физических упражнений, развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и других качеств.

Занятие, по методам организации, бывает фронтальным, групповым и индивидуальным.

При фронтальном методе одно и то же задание выполняют все занимающиеся.

При групповом каждая группа работает над своим отдельным заданием.

При индивидуальном методе каждый ребенок выполняет свое задание самостоятельно.

Для уплотнения занятия нередко применяют и так называемую круговую тренировку, при которой занимающиеся, непрерывно перемещаясь по кругу, выполняют по группам серии заданий.

Такие занятия должны проводить спортивные инструкторы, тренеры, учителя физкультуры.

Большую роль при проведении оздоровительных мероприятий оказывают **подвижные игры**. Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам.

Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки.

Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников.

Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Выделяют следующие **виды игр**:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований (например, эстафета)
- дворОвые (хали-хало, прятки, жмурки, казаки-разбойники и так далее);
- народные (Золотые ворота, Ручеек, Гуси-лебеди);
- с элементами спорта.

Сценарии и правила таких игр легко можно найти в сети Интернет.

В основном такие игры проводятся на воздухе и на спортивной или игровой площадке.

Подвижные игры способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.

В течение смены в загородном лагере, пришкольном лагере с дневным пребыванием, в прогулочных группах и на дворовых площадках с детьми и подростками должны проводиться **спортивные игры**.

Виды спортивных игр:

- катание на самокатах;
- езда на велосипеде;
- катание на роликовых коньках;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол;
- бадминтон;
- прыжки через скакалку

Все они способствуют формированию двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

В течение дня, для укрепления здоровья детей и подростков необходимо проводить **двигательные разминки** (физкультминутки, динамические паузы).

Данные упражнения можно проводить не отвлекаясь от основной деятельности как в помещении, так и на воздухе.

Выбор зависит от интенсивности и вида основной деятельности.

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;

- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Все они смогут повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятия или мероприятия, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

При определенных условиях организации летнего отдыха детей и подростков, возможно проведение **закаливающих мероприятий**.

Имеет место быть **система мероприятий** с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений);
- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, плавание, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

Проводятся данные мероприятия по усмотрению медицинских работников, инструкторов по плаванию, педагогов, учитываются так же пожелания родителей.

В организацию досуга детей и подростков нужно включить не только коллективную, но и **индивидуальную работу** по здоровьесбережению и физическому развитию.

Индивидуальная работа проводится с отдельными детьми или по подгруппам, с целью стимулирования их к двигательной активности, к самостоятельным играм и упражнениям.

Предусматривает оказание помощи детям, имеющим нарушения в развитии.

Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки.

Организация оздоровительных праздников, досуга, развлечений, тематических дней, спортивных соревнований, эстафет, бесед способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме детей и подростков под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.

Важно, чтобы каждый из детей в летний период нашел для себя новых друзей, включился в интересные занятия, активно участвовал в предлагаемых мероприятиях, развивал свою двигательную активность и укреплял здоровье, чтобы лето и своих педагогов он запомнил на долгое время.

Спасибо за внимание!