

## Особенности проведения подвижных игр в детском оздоровительном лагере

*Пашнина Полина Витальевна*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема  
Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема  
старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### Аннотация

В статье рассматриваются особенности проведения подвижных игр в детском оздоровительном лагере, необходимые условия для проведения подвижных игр, необходимость проведения ряда правил перед проведением спортивных мероприятий и игр с детьми, какие правила необходимо соблюдать при организации подобных мероприятий.

**Ключевые слова:** подвижные игры, детский оздоровительный лагерь, вожатые, спорт.

### Features of outdoor games in a children's health camp

*Pashnina Polina Vital'evna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
senior lecturer of the Department of physical culture and tourism*

### Abstract

The article discusses the features of outdoor games in a children's health camp, the necessary conditions for outdoor games, the need for a number of rules before holding sports events and games with children, which rules must be observed when organizing such events.

**Keywords:** outdoor games, children's health camp, counselors, sports.

Согласно Федеральному закону от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» государство признает детство важным этапом жизни человека. И исходит из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно значимой и творческой активности, воспитания в них высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности.

Из данного закона можно выделить основные выдержки. В первую очередь, это ребенок - лицо до достижения им возраста 18 лет (совершеннолетия). Во-вторых, это отдых детей и их оздоровление, который представляет из себя совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований. И в-третьих, организации отдыха детей и их оздоровления - детские оздоровительные лагеря (загородные оздоровительные лагеря, лагеря дневного пребывания и другие), специализированные (профильные) лагеря (спортивно-оздоровительные лагеря, оборонно-спортивные лагеря, туристические лагеря, лагеря труда и отдыха, эколого-биологические лагеря, технические лагеря, краеведческие и другие лагеря), оздоровительные центры, базы и комплексы, иные организации независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, основная деятельность которых направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления [10].

К настоящему времени в нашей стране под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и экологического характера происходит снижение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья у детей и подростков. Отрицательно влияет на здоровье детей и подростков снижение двигательной активности, гиподинамия, гипокинезия, обусловленные интенсификацией современного школьного образования, недостаточностью самостоятельных занятий физической культурой, нарушение норм здорового образа жизни [4].

Доказано, что использование такого эффективного средства как игра может значительно повысить мотивацию детей к сохранению и укреплению своего здоровья. Ценностное отношение к здоровью – это совокупность взглядов и способов поведения индивида, характеризующихся ответственным и пристальным отношением к своему здоровью, осознанной потребностью в его сохранении и направленностью на укрепление организма и усовершенствование собственных физических умений и навыков.

Важной сферой применения игр является летний отдых детей и подростков: так большинство подвижных игр можно использовать в качестве элементов утренней гимнастики в оздоровительном лагере, а различные эстафеты и спортивные игры позволяют вожатым организовывать спартакиады и соревнования. Подвижные и спортивные игры обладают также и определенным воспитательным потенциалом, способствуя развитию ценных личностных качеств – взаимопомощи, коллективизма и общительности [3].

Спортивные мероприятия являются неотъемлемой частью программы детского оздоровительного лагеря и проходить они могут как внутри отряда, так и между отрядами. При проведении и организации спортивного

мероприятия любого масштаба рекомендуем обратить особое внимание на подготовительную работу.

Перед проведением спортивных мероприятий и игр с детьми:

- обязательно уточните у медика состояние здоровья детей, узнайте, есть ли у кого-нибудь из ребят рекомендации по спортивной нагрузке. Для этого лучше всего составить заявку для участия в спортивном мероприятии (бланк обычно выдается спортивными инструкторами), где врач укажет информацию о допуске детей к участию в спортивных играх;
- проведите инструктаж с детьми по правилам поведения на спортивных мероприятиях.

Все спортивные мероприятия обязательно должны проходить на специально оборудованных для этого площадках. Во время спортивного мероприятия обязательно должен присутствовать инструктор по спорту (физрук). Дети, участвующие в играх должны быть в спортивной одежде и обуви, головной убор по необходимости.

Спортивные мероприятия, как правило, проходит в формате конкурса и состязаний. Поэтому очень важно, чтобы судейство было честным и мотивировало ребят участвовать в подобных мероприятиях, а не наоборот.

При выборе игр и конкурсов также необходимо учитывать физические особенности развития детей, возраст, материально-техническую базу. Все задания должны исключать возможность получения травм у детей [9].

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья видится в организации и проведении подвижных и спортивных игр с временным детским коллективом в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Наиболее благоприятный период для улучшения здоровья, физической подготовленности и развития, восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей – это летние каникулы. Основным типом внешкольных воспитательно-оздоровительных учреждений, организующих отдых детей и подростков в период летних каникул, является детский оздоровительный лагерь. Анализ литературы показывает, что в работах многих авторов, указываются благоприятные возможности, созданные в летних оздоровительных лагерях для развития двигательных способностей и навыков, укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, работоспособности и физического развития детей и подростков [1].

В работах О.Е. Нистратовой, В.П. Байкова, Т.А. Банниковой, Г.П.Бурановой изучалась специфическая роль детского лагеря для рационального физического воспитания детей. Е. М. Рыбинским были разработаны концептуальные основы летнего отдыха и оздоровления детей и подростков. Вопросы оздоровления детей и лечебной педагогики в лагерях анализировались в трудах А. А. Дубровского. В исследованиях О. С. Газмана, В. В. Колыхалина, Н. И. Ларионовой раскрывались вопросы использования возможностей природного окружения не только для физического развития, но и для оздоровления подрастающего поколения. Несмотря на многочисленные исследования, проблема использования подвижных и спортивных игр в условиях детского оздоровительного лагеря с временным

детским коллективом остается недостаточно изученной в области физического воспитания [2].

Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях – это сложный и многогранный процесс, одним из основных направлений которого является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Эти особенности обусловлены сравнительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности, более широкими возможностями, чем в школе, для занятий плаванием, туризмом, подвижными играми и играми на местности. Только в условиях лагеря возможно проведение организованной, ежедневной утренней гигиенической гимнастики, наиболее эффективное использование естественных сил природы для закаливания детей, организация и проведение крупных комплексных спортивных соревнований и спартакиад.

Ничто не привлекает детей так, как подвижные и спортивные игры. Эти игры, заставляющие думать, предоставляющие возможность проверить и развить свои способности, включающие его в соревнования с другими сверстниками. Участие в таких играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества. В играх совершенствуется мышление, включая действия по планированию, прогнозированию, взвешиванию шансов на успех, выбору альтернатив. Они также содействуют укреплению дружеских отношений между детьми, приезжающими в лагерь.

Но с какого же возраста можно отправлять ребенка в детский лагерь? Как уже говорилось ранее, ребенок – это лицо до достижения им совершеннолетия. Отсюда следует, что детские лагеря рассчитаны на разный возраст: от дошкольников до 18-летних девушек и юношей. Во многих детских центрах отдыха в отрядах можно встретить семилетних ребят. Однако, это вовсе не значит, что как только ребенку исполнилось 8 лет, он наверняка готов к длительному пребыванию вне дома.

Один отдельно взятый ребенок может быть вполне готовым к отдыху в условиях лагеря уже в 5 – 6 лет, другому может понадобиться гораздо больше времени – даже в 9 – 10 лет некоторые дети трудно переносят разлуку с родителями. Родителям придется повнимательнее присмотреться к своему ребенку (будь он младшим школьником или учеником старших классов) и попробовать определить уровень его готовности самостоятельно, без мамы и папы, отдыхать в лагере [8].

Ребенок смело может отправиться в детский лагерь, если сам изъявляет желание поехать туда. Когда дети просят отправить их на отдых, можно уверенно покупать путевку в лагерь – с большей долей вероятности первый опыт лагерной жизни будет положительным.

Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими мероприятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельные мероприятия между несколькими отрядами. Подвижные игры входят в программы спортивных соревнований, проводятся как самостоятельные встречи между командами на праздниках, прогулках, в свободной деятельности детей и подростков [7].

Игры на воздухе ставят своей целью развитие двигательных, коммуникативных способностей, ловкости, выносливости, быстроты реакции, координации движений. Игры учат детей действовать в соответствии с правилами, осознанно поступать в изменяющейся игровой ситуации, активизируют память, представления, развивают мышление, учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формируют такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, учат дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Хорошо зарекомендовали себя в работе с детьми и подростками игры-эстафеты («Передал – садись!», «Игольное ушко», «Веселая парочка» и др.), направленные не только на совершенствование двигательных навыков, но и на развитие чувства ответственности и долга перед своим коллективом.

Целесообразно организовывать также игры-аттракционы, являющиеся разновидностью подвижных игр. Это особая группа упражнений и игр, представляющая собой короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию. Они не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников. Для их проведения не требуется много места. Они привлекательны ещё и тем, что представляют интерес и для зрителей. Кроме того, каждый участник может в любое время войти в игру и выйти из неё. Организация этих игр не представляет особых трудностей. Во время проведения игр-аттракционов участники выполняют упражнения по очереди и нетрудно выявить тех, кто лучше других справляется с заданиями.

В лагере необходимо организовывать команды по волейболу, пионерболу, баскетболу, футболу, настольному теннису, фрисби и проводить встречи между командами. Стремление к общей победе – это замечательная особенность спортивных игр. Они имеют оздоровительное значение, так как проводятся на свежем воздухе, способствуют воспитанию психофизических качеств, развивают координацию, точность движений, ориентировку в пространстве. Детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, памяти и быстроты реакции. Во время проведения таких игр у участников развиваются волевые качества, дружеские взаимоотношения в коллективе, формируются положительные черты характера. Ребенок чувствует, что его достижение – это вклад в общее дело.

Вожатый, в свою очередь, обязан не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулировки физической и эмоциональной нагрузки необходимо использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего размера.
5. Ввести короткие перерывы, организовать "дома отдыха" для детей в играх с непрерывными действиями и т. д.

Конечно же, при проведении подвижных игр вожатому сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Он должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры - это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступившего утомления. Поэтому вожатый не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребность в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие движений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны выполнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать играющим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы вызвать испарину, а потом быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными. Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром темпе, если они в теплых костюмах, - интенсивность должна быть меньше, чтобы не простудить детей [1].

Вожатому необходимо соблюдать правила безопасности при проведении игр на местности. Он обязан проверять площадку на наличие колющих и режущих предметов.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Требования, которым надо руководствоваться при отборе подвижной игры на воздухе в летний период, это ориентировка на особенности их содержания, соответствие игровых действий времени года, правил возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, их возможностям в познании нового. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким и точным. Большое значение при этом имеет интонация [6].

Вожатым нужно стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. В работе рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям какое движение и как надо выполнить (служат также сигналами для начала и окончания, подсказывает ритм и темп, и заменяет в игре). Игры, сопровождающиеся текстом, даются детям постарше. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. Чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя вожатый.

С взрослением у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, вожатый усложняет условия проведения игры: увеличивает расстояние для бега, метания, подбирает игры, упражняющие в ловкости, смелости, выдержке.

При проведении подвижных игр с детьми младшего школьного возраста сначала называется игра, затем объясняется последовательность игровых действий, распределяются роли, если игра сюжетная, указывается местоположение детей на игровой площадке и игровых атрибутов, если таковые имеются, и выделяются правила. Движения детей в этом возрасте отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и не сюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования.

Чем старше становятся дети, тем больше преобладают бессюжетные игры и это вполне закономерно. В более старшем возрасте детей интересуют не образ (кошка, мышка), не движение, соответствующее данному образу, а результат этого движения – убежать, догнать, увернуться, благодаря скорости и ловкости движения. Дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий. Игра только тогда проходит весело и слажено, когда детям понятны действия и правила, которые они должны выполнять.

Подвижная игра в летний период на свежем воздухе – основная форма двигательной активности. Незначительная усталость, вызываемая участием в

подвижной игре, полезна. Но так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться. Поэтому игры с высокой двигательной активностью необходимо сочетать с более спокойными видами деятельности. Летом появляются большие возможности для игровых упражнений с мячом, скакалками, обручами, игровых заданий с бегом. На площадке меньше пространственных ограничений, что обеспечивает большую свободу в действиях детей, позволяет значительно улучшить технику выполняемых упражнений и в целом повысить физическую подготовленность дошкольников. Немалую роль играет и оздоровительный эффект, обеспечиваемый при проведении игровых упражнений и подвижных игр на свежем воздухе [6].

При организации подвижных игр необходимо соблюдать ряд правил:

1. На площадке не должно быть посторонних предметов.
2. Игры должны быть доступны детям и подбираться в соответствии с программными требованиями.
3. Вовлекать детей в игру следует яркими атрибутами, игрушками, зазывалками, считалками, стихами и т. д.
4. Следует подбирать игры, ярко отражающие нашу действительность, быт, традиции разных народов.
5. Обучение подвижным играм должно представлять организованную систему (начинать нужно с простых некомандных игр, где главную роль берет на себя воспитатель).
6. Переходить от простых игр к сложным следует постепенно, не дожидаясь пока дети потеряют интерес к уже знакомым играм.
7. В играх следует использовать как можно больше народного фольклора, т. к. имеют огромное значение для развития речи ребенка.
8. Игры должны быть направлены на развитие творческих способностей детей (продумывание вариантов игр, комбинирование движений)
9. Важно следить за дозировкой физической нагрузки.
10. Заканчивая игру нужно своевременно, т. к. ее затягивание может привести к утомлению детей.
11. Сигнал об окончании игры подается, когда дети получили от нее удовольствие.
12. Не стоит забывать о подведении итогов игры.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подвижные и спортивные игры направлены не просто на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, но и на сознательное, самостоятельное, ответственное отношение к своему здоровью.

### **Библиографический список**

1. Педагогика детского оздоровительного лагеря. Практикум / под ред. М. М. Борисовой. М.: ИНФРА-М, 2017. С. 136.

2. <https://referat.co/ref/658280/read?p=1>
3. [http://zubronok.by/media/files/metod\\_rab\\_vVOYO/metodkopilka/teor\\_osnovi/sborn\\_mater\\_npk2014.pdf](http://zubronok.by/media/files/metod_rab_vVOYO/metodkopilka/teor_osnovi/sborn_mater_npk2014.pdf)
4. [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00547859\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00547859_0.html)
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-detskogo-otdyha-v-ozdorovitelnom-lagere-sotsialno-pedagogicheskiy-aspekt>
6. <https://www.maam.ru/detskijasad/organizacija-i-provedenie-podvizhnyh-igr-v-letnii-period.html>
7. <https://infourok.ru/lekcija-podvizhnie-igri-v-detskih-ozdorovitelnih-lageryah-1563876.html>
8. <https://mama.ua/27873-s-kakogo-vozrasta-otpravlyat-rebenka-v-lager/>
9. <https://явожатый.рф/obuchayushchij-material/organizatsiya-i-provedenie-sportivnykh-meropriyatiy/>
10. Федеральный закон от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (последние изменения от 17.12.2009 № 326-ФЗ)