

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»
(ФГБОУ ВО) «УралГУФК»

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СЕМИНАР «ФОРМУЛА УСПЕШНОГО ЛЕТА»

Челябинск, 25 апреля 2025 года

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

к.п.н. Артемьева Л. Ф., УралГУФК

► **Цель физкультурно-оздоровительной работы – создание условий, при которых дети и подростки смогут заниматься физическими упражнениями для повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности**



► **Актуальность** использование технологий физического воспитания и рекреации является универсальными способами отдыха и оздоровления детей и подростков в условиях летнего лагеря



► **Цель** заключается в обобщении опыта разработки физкультурно-оздоровительных и туристско-рекреационных программ и совершенствования процесса подготовки кадров из числа студентов УралГУФК к работе в условиях летнего лагеря



► **Рекреация** — комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.



Современные технологии, применяемые в области физического воспитания школьников:

- ▶ ***здоровьесберегающие*** (физкультурные занятия, самостоятельные физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры),
- ▶ ***физкультурно-оздоровительные*** (физкультурные минутки, пауза, прогулки в парк, сквер, лес, на стадион, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, спортивные праздники и т. д.),
- ▶ ***спортивно-тренировочные*** (физкультурные занятия, спортивные и подвижные игры, игро-терапия, массаж, самомассаж и др.),
- ▶ ***лечебно-профилактические*** (стретчинг, степ аэробика, динамические паузы, технологии релаксации — мио-релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика (динамическая, дыхательная, корректирующая),
- ▶ ***психолого-педагогические*** (коммуникативные игры, технологии музыкального воздействия, арт-терапия, сказо-терапия, фонетическая ритмика, технологии воздействия цветом (цвето-терапия).

Технологии физкультурно-оздоровительной работы в условиях летнего лагеря

► В оздоровительном лагере физические упражнения используются в рамках расширенного активного отдыха в следующих формах:

- ***крупные формы занятий***: туристические походы, подвижные игры, тренировочные занятия по типу урочных (плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные игры);
- ***неурочные малые формы занятий*** (утренняя гимнастика, физкультпаузы, физкультуминутки);
- ***соревновательные формы*** (соревнования по видам спорта, спортивные праздники, спортивные конкурсы, др.).

► *Неурочные малые формы занятий*



Туризм – это нечто больше, чем отдых, туризм школа жизни

► *Туризм* является самым интенсивным видом рекреационных занятий. Поскольку в единицу времени способен удовлетворить максимум рекреационных потребностей человека.

► *Туризм* несет в себе

- оздоровительную,
- образовательную (познавательную)
- воспитательную ценность.

Технологии туристической работы в условиях летнего лагеря:

- ▶ прогулки, экскурсии,
- ▶ туристские походы (пешеходный),
- ▶ экспедиции, туристический слет,
- ▶ туристическая эстафета, игры и соревнования по туристской технике, игры на местности, квесты,
- ▶ праздник юных туристов-краеведов, краеведческая викторина, научно-практическая конференция,
- ▶ костер дружбы.

► Скалодром «Лесная высота»



► *Веровочный парк «Лесной экстрим»*



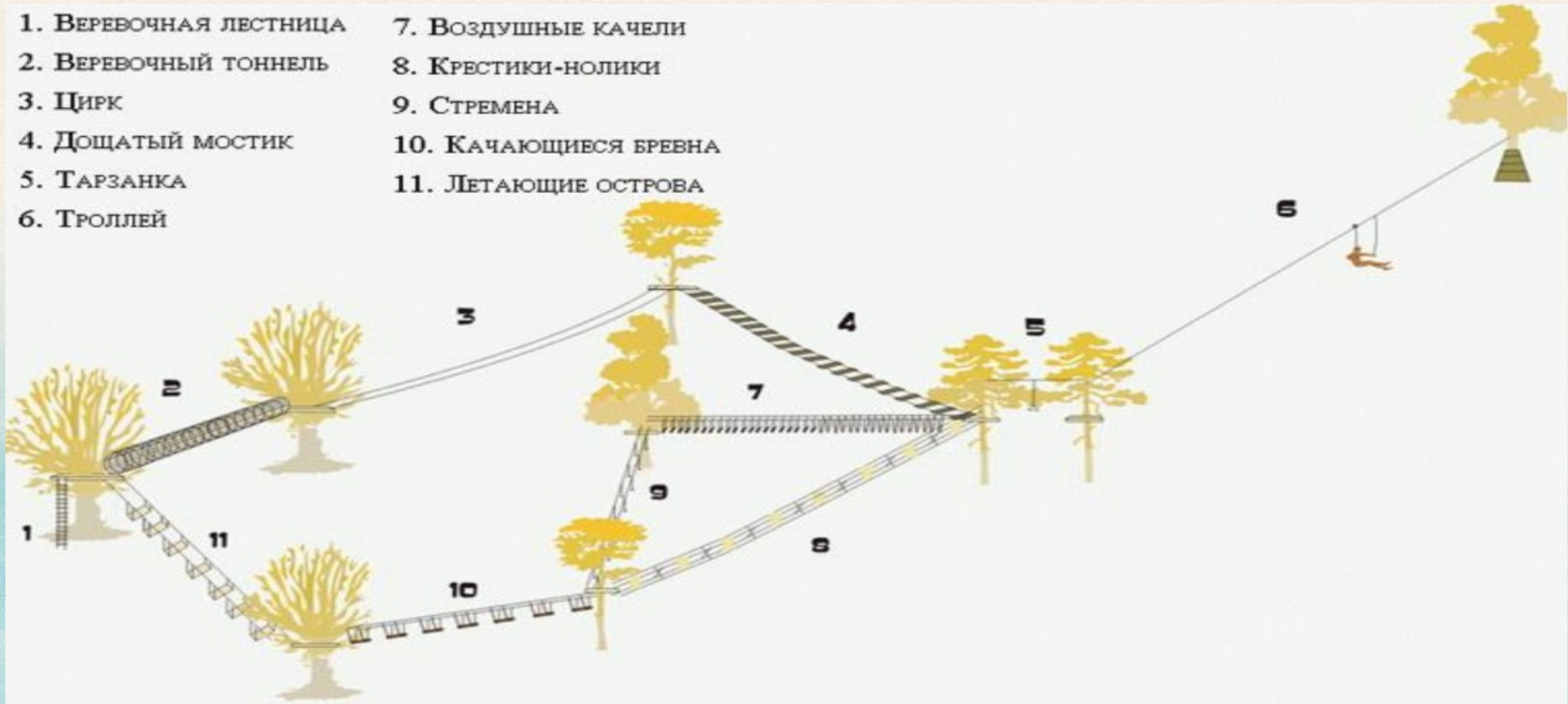
► Занятие на скалодроме



► Туристская прогулка

1. ВЕРЕВОЧНАЯ ЛЕСТНИЦА
2. ВЕРЕВОЧНЫЙ ТОННЕЛЬ
3. ЦИРК
4. ДОЩАТЫЙ МОСТИК
5. ТАРЗАНКА
6. ТРОЛЛЕЙ

7. ВОЗДУШНЫЕ КАЧЕЛИ
8. КРЕСТИКИ-НОЛИКИ
9. СТРЕМЕНА
10. КАЧАЮЩИЕСЯ БРЕВНА
11. ЛЕТАЮЩИЕ ОСТРОВА



► *Соревнования по видам спорта и эстафеты «Веселые старты»*



► *Конкурсные, развлекательные программы, праздники*





Название мероприятия	Место проведения	Время мероприятия	Примечание
Утренняя зарядка	Спортивная площадка	ежедневно 8:30-8:45	1 инструктор
Фитнесс	Спортивная площадка	пн-сб 11:00-11:55	1 инструктор
Туристская прогулка	Начало маршрута: 500 м от территории БО «Лесная сказка».	каждый чт 15:00-18:30 (сбор в 14:45)	2 инструктора
Веревочный парк «Лесной экстрим»	Веревочный парк	вт, чт, сб 12:00-12:55	2 инструктора
Скалодром «Лесная высота»	Скалодром	пн, ср, пт 12:00-12:55	1 инструктор
Подвижные игры, конкурсы	Спортивная площадка/Пляж	пн-сб 16:30-17:30	2 аниматора
Конкурсно-развлекательные программы для взрослых и детей (конкурсы, викторины, танцы с аниматором «Baby dance»)	Досуговый центр «Счастливое время»	пн, вт, ср, пт, сб 20:30-21:30	2 аниматора + 1 диджей
Кинопоказ	Досуговый центр «Счастливое время»	каждый четверг в 20:30	2 аниматора
Дискотека	Досуговый центр «Счастливое время»/Пляж	каждую субботу 21:00-23:00	2 аниматора + 1 диджей

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»
(ФГБОУ ВО) «УралГУФК»

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СЕМИНАР «ФОРМУЛА УСПЕШНОГО ЛЕТА»

Челябинск, 25 апреля 2025 года

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

к.п.н. Артемьева Л. Ф., УралГУФК