

# ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ двигательной активности детей в лагере дневного пребывания



**Светлана Владимировна Ерёгина,**  
доктор педагогических наук, профессор кафедры  
теории и методики профессионального образования  
Московского учебно-спортивного центра Москомспорта,  
Москва



**Константин Николаевич Тарасенко,**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики профессионального образования  
Московского учебно-спортивного центра Москомспорта,  
Москва

Современные дети активно вовлечены в компьютерные игры, социальные сети и виртуальный мир в целом. Двигательная активность детей является недостаточной. Рациональная организация двигательной активности детей является актуальным подходом к укреплению здоровья детей. Лагерь дневного пребывания содействует повышению двигательной активности детей в летний период.

- двигательная активность
- режим дня
- физические упражнения
- утренняя гимнастика
- секции по видам спорта
- самоконтроль нагрузки
- рациональная осанка
- профилактика плоскостопия

**Л**агерь дневного пребывания — это форма оздоровительной и образовательной деятельности в период летних каникул с учащимися общеобразовательных учреждений с их пребыванием в дневное время и с обязательной организацией питания.

Содержание деятельности лагеря с дневным пребыванием определяется

направленностью смен (профильных или иных за исключением смен труда и отдыха) с обязательным проведением оздоровительных мероприятий.

Такие лагеря организуются общеобразовательным учреждением для создания необходимых условий для оздоровления, отдыха и рационального

использования летнего каникулярного времени учащихся

школы, формирования у них общей культуры и навыков здорового образа жизни; максимальных условий для быстрой адаптации с учётом их возрастных особенностей.

**Цель работы лагеря** с дневным пребыванием — создать условия для физического и духовного оздоровления детей.

**Задачи:**

1. Формировать навыки здорового образа жизни;
2. Организовать физически активный досуг детей;
3. Обеспечить смену вида деятельности детей с учебной на физкультурную (общеразвивающую, игровую), направленную на восстановление сил и здоровья;
4. Создать развивающую среду, способствующую раскрытию и развитию физического и творческого потенциала ребёнка, сплочения детей в единый дружный коллектив.

**Нормативные основы организации двигательной деятельности детей**

Для лагерей с дневным пребыванием, согласно СанПин 2.4.4.-2599-10, определены гигиенические требования к режиму дня детей (табл. 1).

Изучение гигиенических требований к режиму дня позволяет обобщить формы физкультурно-спортивных мероприятий: утренняя зарядка; секции, кружки по видам спорта, оздоровительные процедуры. Можно отметить, что в лагере дневного пребывания (до 14.30) двигательная активность у детей составляет около двух часов, а с пребыванием до 18 часов — около трёх часов. Согласно Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённых приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542 определены рекомендации к недельной двигательной активности детей школьного возраста.

Таблица 1

**Режим дня детей**

№ п/п	Элементы режима дня	Пребывание детей	
		с 08.30 до 14.30	с 08.30 до 18.00
1	Сбор детей, зарядка	08.30–09.00	08.30–09.00
2	Утренняя линейка	09.00–09.15	09.00–09.15
3	Завтрак	09.15–10.00	09.15–10.00
4	Работа по плану отрядов, общественно полезный труд, работа кружков и секций	10.00–12.00	10.00–12.00
5	Оздоровительные процедуры	12.00–13.00	12.00–13.00
6	Обед	13.00–14.00	13.00–14.00
7	Свободное время	14.00–14.30	14.00–14.30
8	Уход домой	14.30	
9	Дневной сон		14.30–15.30
10	Полдник		16.00–16.30
11	Работа по плану отрядов, работа кружков, секций		16.30–18.00

Таблица 2

**Рекомендации к недельной двигательной активности школьников**

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Минимальный временной объём в неделю, не менее (мин)				
		7–8 лет	9–10 лет	11–12 лет	13–15 лет	16–17 лет
1	Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140
2	Учебные занятия в образовательных организациях	135	135	135	135	135
3	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120	120	120	120	75
4	Организационные занятия в секциях и кружках (по видам спорта), в группах общей физической подготовки	90	90	90	90	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185	185	175	175	205

Для детей 6–12 лет режим двигательной активности составляет не менее 10 часов в неделю, в период каникул не менее 4 часов (28 часов в неделю).

Для детей 13–17 лет режим двигательной активности — не менее 11 часов в неделю, в период каникул 4 часа ежедневно (28 часов в неделю).

Также выделен минимальный объём времени в неделю на занятия разными видами двигательной активности детей 7–17 лет (табл. 2).

**Организационные основы двигательной деятельности детей**

Подбор кадров для проведения каждой смены осуществляется директором общеобразовательного учреждения и руководителем лагеря совместно с органами управления здравоохранением, органами по делам молодёжи, другими заинтересованными органами исполнительной власти и местного самоуправления.

Согласно приказу Минобразования России от 13.07.2001 № 2688 «Об утверждении Порядка проведения профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха», определяется персональная ответствен-

ность за охрану жизни и здоровья детей в лагере. Согласно п. 3.4. Порядка, ответственность возлагается: на заместителей руководителя лагеря по воспитательной, методической, научной работе; воспитателей (вожатых) отрядов лагеря; инструкторов по физической подготовке; педагогов дополнительного образования; медицинских работников лагеря.

Учитывая, что лагерь дневного пребывания часто организуют на базе общеобразовательной (спортивной) школы, то инструкторами по физической подготовке работают учителя физической культуры или тренеры по видам спорта.

На базе ГБУ «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта был проведён опрос тренеров, работающих в лагерях дневного пребывания в летний период. Были опрошены 40 специалистов, имеющих стаж работы в отрасли от 5 до 15 лет.

Выявлено, что основными формами занятий физическими упражнениями с детьми в лагере дневного пребывания являются подвижные игры и эстафеты, а также занятия по физической подготовке (табл. 3).

Таблица 3

**Использование различных форм занятий физическими упражнениями в лагере дневного пребывания (n = 40)**

№ п/п	Формы занятий физическими упражнениями	Частота использования (%)
1	Утренняя гимнастика	7
2	Секции по видам спорта	10
3	Группы общей физической подготовки	35
4	Подвижные игры, эстафеты	40
5	Самостоятельные занятия (под руководством инструктора)	5
6	Теоретические занятия, посвящённые поддержанию здорового образа жизни, соблюдению техники безопасности занятий	3

Достаточно хорошо востребованы секции по видам спорта (спортивные игры, единоборства). Отмечено, что утренняя гимнастика не является актуальной для детей. Востребованы самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (в тренажёрном зале для школьников старше 15 лет). Опрос показал, что имеются организационные сложности проведения занятий (табл. 4).

Таблица 4

**Организационные сложности проведения физкультурных занятий с детьми в лагере дневного пребывания по мнению тренеров (n = 40)**

№ п/п	Затруднения в организации работы	Мнение опрошенных (%)
1	Разный уровень физической подготовленности детей	50
2	Контроль деятельности детей	20
3	Необходимость учёта «спортивных» интересов детей	5
4	Социализация и интеграция детей в коллективе	25

Учитывая, что дети имеют разный уровень физической подготовленности, возникают затруднения с нормированием нагрузки. Положительный эффект в контроле нагрузки оказывают навыки самоконтроля по динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС), сформированные у детей.

Также важно учитывать зоны интенсивности нагрузки с учётом показателей ЧСС (табл. 5).

Очень важно сплотить коллектив, знать детей по именам, создавать развивающую среду, помогающую социализироваться и интегрироваться в новом коллективе. Для этого эффективно использовать «коллективные» задания — подвижные, спортивные игры, эстафеты.

Значимым является «контент» физкультурных занятий с учётом возрастных и половых особенностей. С 15–16 лет девочкам больше нравятся занятия фитнес-аэробикой, йогой, танцами. Мальчики данного возраста предпочитают заниматься в тренажёрном зале, играть в спортивные игры, изучать основы единоборств.

Опрошенные тренеры отметили, что имеются методические сложности при проведении физкультурных занятий.

В практике существует необходимость проведения с детьми занятий не только практических, но и теоретических.

На теоретических занятиях важными темами для изучения являются требования по технике безопасности, материалы, посвящённые пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

С одной стороны, важно вовлекать детей в занятия спортом, тем более если лагерь дневного пребывания организован на базе спортивной школы. С другой для занятий видом спорта нужны программа, разработанная с учётом особенностей контингента, и медицинский допуск к занятиям у каждого ребёнка.

Таблица 5

**Классификация интенсивности нагрузок (по М.Я. Набатниковой)**

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд/мин	
		Юноши	Девушки
I	Низкая	До 130	До 135
II	Средняя	131–155	136–160
III	Большая	156–175	161–180
IV	Высокая	176 и выше	181 и выше
V	Максимальная	Надкритическая мощность	

Анализируя мнения тренеров, можно отметить, что для работы в лагере дневного пребывания необходимы дополнительные методические разработки (табл. 6).

**Использование упражнений оздоровительной направленности**

Все опрошенные тренеры отметили, что актуальными для детей различного возраста являются упражнения на формирование рациональной осанки и профилактику плоскостопия.

*Профилактика нарушений осанки*

Осанка — это привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, беге. Форми-

руется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет). Нарушения осанки возникают при отклонении позвоночного столба от анатомической нормы. На осанку влияют различные факторы (наследственность, перенесённые заболевания, травмы). Самый большой вред осанке наносит пренебрежение санитарно-гигиеническими правилами. Особенно влияет нарушение рациональности образа жизни: пассивный отдых, низкая двигательная активность, отсутствие закаляющих мероприятий. Отрицательно влияют на осанку и привычка к неправильным позам, несоответствующим гигиеническим требованиям мебель дома и в школе, спортивный инвентарь, неудобная одежда и обувь.

Таблица 6

**Методические сложности, возникающие при проведении физкультурных занятий с детьми в лагере дневного пребывания по мнению тренеров (n = 40)**

№ п/п	Затруднения в проведении занятий	Мнение опрошенных (%)
1	Отсутствие разработанных «оздоровительных» комплексов упражнений на формирование рациональной осанки и профилактику плоскостопия	30
2	Отсутствие программ секционных занятий для новичков различного возраста	20
3	Отсутствие рекомендаций по проведению подвижных игр и эстафет с учётом возрастных особенностей детей	10
4	Отсутствие рекомендаций по проведению теоретических занятий	40

### *Задачи по формированию осанки и профилактике её нарушений*

- Улучшение физического развития и укрепление мышечного корсета, закаливание организма.
- Активизация обменных процессов (особенно в мышцах туловища), повышение общей выносливости и силы мышц.
- Формирование и закрепление рациональной осанки.

### *Примерный комплекс улучшения осанки для занятий с детьми 7–9-летнего возраста*

#### **Упражнения лёжа на спине**

1. И.п. — лёжа на спине, руки вверх, потянитесь, стопы на себя. Повторить 4–6 раз.
2. И.п. — то же, но левая нога согнута в колене. Поднимите прямую правую до касания живота; примите и.п., правая согнута в колене. То же прямой левой. Повторить 4–6 раз.
3. И.п. — то же, но руки в стороны — вверх, ноги, согнутые в коленях, врозь. Движения ногами влево и вправо поочередно, до касания пола. Повторить 4–6 раз.
4. И.п. — то же, но кисти рук под ягодицами. Поочередное поджимание правой и левой ягодицы. Темп быстрый. Повторить 6–8 раз.
5. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднятие и опускание прямых ног. Повторить 6–8 раз.
6. И.п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты. Поочередные движения согнутых ног влево и вправо до касания пола. Повторить 6–8 раз.
7. И.п. — сед ноги скрестно «по-турецки», захватив руками голени. Перекат назад, вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз.

#### **Упражнения лёжа на животе**

8. И.п. — лёжа на животе, руки согнуты, кисти под грудь. Поочередное подтягивание правой и левой ног до касания коленом локтей (имитация переползания по-пластунски на месте). Повторить 4–6 раз.
9. И.п. — лёжа на животе, руки вверх. Одновременное поднятие обеих ног. Повторить 6–8 раз.
10. И.п. — упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Повторить 6–8 раз.

### **Упражнения стоя на коленях**

11. И.п. — сед на пятках, руки на поясе. Перейти в стойку на коленях, вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.
12. И.п. — упор на коленях. Поочередные движения разноименными рукой вперёд и ногой вверх. Повторить 4–6 раз.
13. И.п. — упор на коленях. Выгнуть спину («кошечка»), прогнуться в пояснице («собачка»). Каждую позу удерживать, считая до 5–8. Повторить 4–6 раз.
14. И.п. — стойка на коленях, руки за головой. Поочередно садитесь на левое и правое бедро. Повторить 4–6 раз.

### *Примерные комплексы упражнений для улучшения осанки у занимающихся 10–13-летнего возраста*

#### **Комплекс 1 (с гимнастической палкой)**

1. Ходьба с движениями руками; ходьба на носках.
2. И.п. — о.с. Поднять прямые руки вверх — вдох; опустить — выдох. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.
3. И.п. — о.с., руки на поясе. Сгибая ногу, подтянуть её к животу; вернуться в и.п. По 3–4 раза каждой ногой.
4. И.п. — о.с., в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх — вдох; опустить — выдох. Повторить 4–6 раз.
5. И.п. — о.с., палка на лопатках. Наклонить туловище вперёд (спина прямая) — выдох; вернуться в и.п. — вдох. Повторить 4–5 раз.
6. И.п. — о.с., палка в опущенных руках. Присесть, вытягивая руки с палкой вперёд; вернуться в и.п. (спина прямая). Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.
7. И.п. — о.с., руки перед грудью. Развести руки в стороны (ладонями вверх) — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3–4 раза.

#### **Комплекс 2**

1. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука с выпуклой стороны искривления располагается на одну перекладину ниже). Глубоко присесть; вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз.
2. И.п. — лёжа на спине (на наклонной плоскости), взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивать согнутые в коленных суставах

ноги к животу — выдох; выпрямляя ноги — вдох. Повторить 3–4 раза.

3. И.п. — лёжа на животе (на наклонной плоскости), взявшись руками за край гимнастической скамейки. Поочередно поднимать ноги назад-вверх. По 2–4 раза каждой ногой.

4. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (ладонями вниз). Поднимать таз, опираясь на ладони, плечи и стопы — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3–5 раз.

5. И.п. — то же. Движения согнутыми ногами, как при езде на велосипеде. Повторить 10–12 раз.

6. И.п. — лёжа на животе, руки вверх. Напрячь все мышцы тела, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вверх, — вдох; расслабить мышцы — выдох. Повторить 4–6 раз.

7. И.п. — стоя, руки на поясе, на голове набивной мяч (1 кг). Полуприседания, придерживая мяч руками. Повторить 4–5 раз.

8. И.п. — стоя, руки в стороны, на голове волейбольный мяч. Ходьба на носках.

### Комплекс 3 (групповые упражнения)

1. Стоя по кругу, взявшись за руки. Поднимать руки вверх с одновременным подниманием на носки. При поднимании рук — вдох; при опускании — выдох. Повторить 4–6 раз.

2. Стоя по кругу, взявшись за руки. Полуприседания (спина прямая). Повторить 4–6 раз.

3. И.п. — стоя, руки к плечам. Поднять руки вверх — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 4–6 раз.

### Профилактика плоскостопия

Плоскостопие у детей выражается в деформации стопы и снижении её сводов. Основные причины плоскостопия — слабость мышц стопы и её связочного аппарата, чрезмерное утомление стоп, ношение неудобной обуви.

### Задачи профилактики плоскостопия

- Повышение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей (особенно стопы).
- Увеличение уровня физической работоспособности организма.
- Улучшение осанки, влияющей на возникновение плоскостопия.

### Примерный комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. И.п. — сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперёд. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

2. То же в положении стоя.

3. И.п. — стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

4. И.п. — то же. Полуприседания. Повторить 6–8 раз.

5. И.п. — основная стойка, руки на пояс. Ходьба на наружных сводах стоп. Повторять 30–60 секунд.

6. И.п. — то же, но носки вместе. Поднять пальцы ног вверх; вернуться в и.п. Повторить 10–15 раз.

7. И.п. — стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

8. И.п. — стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю стопу; вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

9. И.п. — стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) — «след в след». Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 8–10 раз.

10. И.п. — стоя на носках (стопы параллельны), руки на поясе. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на всю стопу. Повторить 8–10 раз.

11. И.п. — стоя на носках. Развернуть пятки наружу; вернуться в и.п. Повторить 8–10 раз.

12. И.п. — стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 8–10 раз.

13. И.п. — стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямить ноги в коленях; вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

14. И.п. — упор на кистях и коленях. Передвижение небольшими шагами вперёд. Выполнять 30–40 секунд. То же прыжками.

15. И.п. — стоя на нижней рейке гимнастической стенки; хват руками за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазание вверх.

16. Ходьба в полуприседе 30–40 секунд.

17. И.п. — стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10–12 раз каждой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе.

18. И.п. — то же. Повороты стопы наружу и внутрь. По 4–6 раз каждой ногой.

19. И.п. — то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.
20. И.п. — стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.
21. И.п. — стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены в разные стороны. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять её, не отрывая основания стоп от пола.
22. Ходьба на носках в полуприседе (носки развёрнуты внутрь).
23. Ходьба по рейке гимнастической стенки (с опорой на основание стоп), держась руками за рейку на уровне груди.
24. Ходьба по набивным мячам (1 кг), лежащим на полу.
25. Ходьба «гусиным» шагом.
26. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течение 30–40 секунд.

При организации занятий физическими упражнениями значительную важность имеет соблюдение техники безопасности и систематический медицинский контроль за детьми. Повышение двигательной активности будет содействовать укреплению здоровья детей. **НО**

#### Список использованных источников

1. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённые приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542.
2. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. — М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Приказ Минобразования России от 13.07.2001 № 2688 «Об утверждении порядка проведения профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха».
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.4.2599–10 для детей с дневным пребыванием (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 апреля 2010 г. № 25).

## Approaches To The Organization Motor Activity Of Children In A Day Camp

Svetlana V. Eregina, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology Vocational Education State Educational Institution «Moscow Educational and Sports Center» Moskomspporta, Moscow

Konstantin N. Tarasenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology Vocational Education State Educational Institution «Moscow Educational and Sports Center» Moskomspporta, Moscow

**Abstract.** *Sports and physical activities. Recruitment for each shifts. The content of physical education classes, taking into account age and sex features. Prevention of posture disorders.*

**Keywords:** *physical activity, day regimen, exercise, morning gymnastics, sports section, self-control load, rational posture, prevention of flatfoot*

#### Ispol'zovannye istochniki:

1. Gosudarstvennye trebovaniya Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO), utverzhdyonnye prikazom Minsporta Rossii ot 19 iyunya 2017 g. № 542.
2. Nabatnikova M.YA. Osnovy upravleniya podgotovkoj yunyh sportsmenov / M.YA. Nabatnikova. — M.: Fizkul'tura i sport, 1999.
3. Prikaz Minobrazovaniya Rossii ot 13.07.2001 № 2688 «Ob utverzhdenii poryadka provedeniya profil'nyh lagerej, lagerej s dnevnyim prebyvanie m, lagerej truda i otdyha».
4. Sanitarno-epidemiologicheskie pravila i normativy 2.4.4.2599-10 dlya detej s dnevnyim prebyvanie m (utverzhdeny postanovlenie m Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha Rossijskoj Federacii ot 19 aprelya 2010 g. № 25).