



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Формы и методы организации досуга и оздоровления детей в условиях  
летнего лагеря**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
69,91 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«2» февраля 2025 г.  
Директор института  
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-409-106-3-1  
Плотников Станислав Андреевич

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Звягина Екатерина Владимировна

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ.....	6
1.1 Современные подходы в организации летнего отдыха детей в оздоровительном лагере.....	6
1.2 Особенности организации досуга в детских оздоровительных лагерях.....	13
1.3 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в летних оздоровительных лагерях.....	17
Выводы по первой главе.....	21
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ.....	23
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы.....	23
2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы по организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря.....	27
Выводы по второй главе.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Организация детского летнего отдыха – один из аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. В детском оздоровительном лагере главное - занятость ребенка с возможностью рефлексии результатов своей деятельности (поступки, отношение к друзьям, родителям, людям, окружающих его).

Детский оздоровительный лагерь – это учреждение дополнительного образования, направленное на организацию досуга детей и на всестороннее развитие личности. Досуг – это зона активного общения, удовлетворяющая потребности школьников в контактах. Детские оздоровительные лагеря, независимо от специализации и ведомственной принадлежности, призваны обеспечивать полноценный, содержательный отдых и оздоровление детей, а также решать проблемы их развития и воспитания.

Занятость детей и подростков в каникулярный период, будь то летние, зимние или весенние каникулы является важной воспитательной задачей для родителей и педагогов. Целенаправленная и продуманная организация занятости детей и подростков в каникулярный период – это инвестиция в их будущее, которая способствует их всестороннему развитию, укреплению здоровья и формированию положительных качеств личности.

На сегодняшний день в педагогической практике представлено достаточное количество вариативности решения данного вопроса. Одним из вариантов является посещение летнего оздоровительного лагеря.

Детский оздоровительный лагерь – это привлекательное место для детей, где они могут отдохнуть, найти новых друзей, весело и с пользой провести время, проявить свои способности и почувствовать себя значимыми. Пребывание в летнем лагере способствует развитию таких навыков, как умение общаться и работать в команде, формирует

самостоятельность и помогает выработать привычку к соблюдению режима дня.

Летний оздоровительный лагерь – это один из возможных вариантов проведения летних каникул для детей и подростков. Однако существуют и другие способы организации отдыха и развития. В связи с этим возникает необходимость изучения роли детского оздоровительного лагеря в организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря.

**Целью исследования** – изучить роль детского оздоровительного лагеря в организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря.

**Объект исследования** – процесс оздоровления детей.

**Предмет исследования** – организация досуговой деятельности с детьми в условиях детского лагеря.

**Гипотеза исследования:** Процесс оздоровления детей будет более успешным, если в детском лагере использовать различные формы и методы организации досуга, соответствующие возрастному развитию детей младшего школьного возраста, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, занятия здоровья, спортивные соревнования.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть современные подходы в организации летнего отдыха детей в оздоровительном лагере.

2. Определить особенности организации досуга в детские оздоровительные лагеря.

3. Подобрать формы и методы организации досуга, направленных на оздоровления детей в летнем лагере.

4. Обосновать эффективность подобранных форм и методов организации досуга, направленных на оздоровления детей в летнем лагере в педагогическом эксперименте.

**Методы исследования:** теоретический метод – исследование литературы; практический метод – анкетирование детей и подростков, анкетирование вожатых и воспитателей.

**База исследования:** экспериментальная часть исследования проходила на базе Санаторно-оздоровительного лагеря круглогодичного действия (СОЛКД) «Самородово», п. Самородово Оренбургского района Оренбургской области.

**Объем и структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ

## 1.1 Современные подходы в организации летнего отдыха детей в оздоровительном лагере

Российской Федерации поддержка детского отдыха и оздоровления занимает важное место в социальной политике государства, ориентированной на обеспечение благополучия подрастающего поколения. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ», летние детские лагеря рассматриваются как «детские оздоровительно-образовательные учреждения», чья основная задача – организация досуга детей в летний период.

Государственное регулирование и надзор в этой области определяют приоритетные цели и задачи, направленные на обеспечение высокого качества детского отдыха и оздоровления. Эффективность летней оздоровительной кампании в значительной степени определяется уровнем подготовки и компетентностью вожатых и педагогов-организаторов, работающих в детских оздоровительных лагерях различного типа.

Летние оздоровительные лагеря являются ключевой формой внешкольных учреждений, созданных для организации досуга школьников в период летних каникул [12,13].

Каникулярный отдых – это социально-педагогический феномен, чья эффективность зависит от разнообразия форм воспитательной и образовательной деятельности, а также от интенсивности взаимодействия между детьми и взрослыми в этот период. В настоящее время наиболее распространёнными формами организации летнего детского отдыха являются загородные оздоровительные лагеря, санаторно-курортные учреждения и лагеря труда и отдыха [5, 27].

Вместо того чтобы рассматривать летние лагеря как изолированную педагогическую структуру, современные стратегии организации детского

отдыха и оздоровления подчеркивают их значимость как неотъемлемую часть общего жизненного опыта ребенка.

Компетентность и творческий подход педагогов-организаторов к организации деятельности на протяжении всей смены во многом определяют успех летнего отдыха. Эффективность летней оздоровительной кампании напрямую зависит от уровня их подготовки и профессиональных навыков.

В связи с необходимостью совершенствования правового регулирования детского отдыха и оздоровления, и во исполнение распоряжений Президента РФ, был принят Федеральный закон от 29 декабря 2016 года, внесший ряд поправок в российское законодательство. Данный закон направлен на оптимизацию государственного контроля в этой сфере.

Детские лагеря, как форма организации отдыха и оздоровления, имеют свои специфические черты и преимущества. Одно из ключевых отличий – это непривычная для детей обстановка, которая отличается от домашней. И, конечно, разнообразный отдых, развлечения и хобби помогают детям восстановить физические и душевные силы, а также способствуют развитию новых навыков и раскрытию их потенциала [27].

Современная организация детского отдыха и оздоровления – это сложная и многогранная система, направленная на обеспечение полноценного развития, укрепления здоровья и формирования гармоничной личности ребенка. В основе этой системы лежит ряд ключевых принципов, определяющих подходы к планированию, организации и проведению мероприятий.

Прежде всего, принцип безопасности является основополагающим. Детский отдых должен быть организован таким образом, чтобы исключить любые риски для жизни и здоровья детей. Это подразумевает строгий контроль за соблюдением санитарных норм, пожарной безопасности, правил дорожного движения, а также обеспечение квалифицированной

медицинской помощи и психологической поддержки. Важным аспектом является также подбор персонала, обладающего необходимыми знаниями и навыками для работы с детьми, умеющего оперативно реагировать на любые внештатные ситуации.

Вторым важнейшим принципом является принцип индивидуализации и учета возрастных особенностей. Каждый ребенок уникален, имеет свои интересы, потребности и уровень развития. Программы отдыха должны учитывать эти особенности, предлагая разнообразные виды деятельности, позволяющие каждому ребенку раскрыть свой потенциал и получить положительный опыт. Возрастные особенности также диктуют необходимость адаптации программ и методик, чтобы они были интересны и понятны детям разного возраста.

Принцип оздоровительной направленности подразумевает создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей. Это достигается путем организации рационального режима дня, сбалансированного питания, проведения спортивных мероприятий и закаливающих процедур, а также создания благоприятной психологической атмосферы. Важно, чтобы отдых не только не наносил вреда здоровью, но и способствовал его укреплению и повышению иммунитета.

Принцип воспитательной направленности подразумевает формирование у детей нравственных ценностей, патриотизма, гражданственности, уважения к культуре и традициям своей страны и других народов. Это достигается путем организации познавательных мероприятий, игр, конкурсов, направленных на развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, умения работать в команде и принимать ответственные решения. Важно, чтобы отдых способствовал формированию у детей активной жизненной позиции и стремления к саморазвитию.

Принцип доступности и инклюзивности подразумевает создание условий для участия в программах отдыха и оздоровления детей из разных

социальных групп, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. Это требует адаптации инфраструктуры, программ и методик, а также подготовки персонала, умеющего работать с детьми с особыми потребностями.

Принцип партнерства и сотрудничества предполагает взаимодействие между различными организациями и учреждениями, занимающимися организацией детского отдыха и оздоровления, а также с родителями и общественностью. Это позволяет объединить ресурсы и опыт, разработать эффективные программы и обеспечить качественный отдых для детей.

Организация детского отдыха и оздоровления является деятельностью, регламентированной Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации». В рамках своих полномочий, органы государственной власти субъектов РФ обеспечивают реализацию государственной политики в интересах детей, включая вопросы образования, отдыха, оздоровления, а также социальной поддержки и обслуживания детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, безнадзорных детей и детей-инвалидов (за исключением обучающихся в федеральных государственных образовательных организациях) [4, 13].

Актуальной и перспективной задачей в развитии данной сферы является оптимальное сочетание образовательных и оздоровительных мероприятий. В настоящее время детский оздоровительный лагерь выполняет важную социальную функцию, способствуя не только укреплению здоровья, но и всестороннему развитию детей и подростков.

Сегодня летний лагерь – это не просто место отдыха, а важная часть жизни ребенка, где он продолжает учиться и развиваться. Современный подход предполагает, что в лагере ребенок не только развлекается, но и обогащается духовно, познает новое, формирует нравственные ценности и учится лучше понимать мир вокруг себя.

Разнообразие современных лагерей поражает: они отличаются по тому, кому принадлежат, как устроены, чем занимаются. Благодаря этому

каждый ребенок может найти лагерь, который подходит именно ему и поможет развить его таланты. В хорошем лагере есть место и свободе выбора, и обязательным занятиям, и индивидуальным интересам, и командной работе. Такое сочетание делает обучение и воспитание в лагере по-настоящему эффективным.

Оздоровительная работа включает в себя не только создание комфортных условий и проведение профилактических мероприятий, но и обеспечение высокого уровня санитарно-гигиенического обслуживания [8,11].

Одно из важных и ценных преимуществ загородных лагерей отдыха и образования заключается в том, что они создают уникальную среду для неформального общения. Это относится не только к общению между молодыми людьми, но и к общению между взрослыми (вожатыми, учителями, тренерами) и детьми.

1. Самопознание - в неформальной обстановке дети чувствуют себя комфортно и безопасно, могут выразить свою индивидуальность и поделиться своими чувствами и мыслями.

2. Укрепление социальных навыков - взаимодействие в лагере учит детей взаимодействовать с разными людьми, вести переговоры, разрешать конфликты, работать в команде и проявлять эмпатию.

3. Укрепление доверия - неформальное социальное взаимодействие помогает детям строить более близкие и доверительные отношения со взрослыми. Это особенно важно для молодых людей, которым трудно общаться с родителями и учителями. Консультант, выступающий в роли друга и наставника, может стать важным источником поддержки для детей.

4. Расширение кругозора – в лагерях дети могут общаться с детьми из разных городов, школ и даже стран и узнавать о новых культурах, традициях и образе мышления.

5. Повышение мотивации к обучению - неформальное общение со взрослыми педагогами позволяет детям воспринимать их не только как

учителей, но и как интересных личностей. Это может повысить интерес детей к обучению и личностному развитию.

б. Создание позитивных воспоминаний - яркие впечатления и положительные эмоции, полученные во время общения и совместной деятельности в лагере, останутся в памяти на долгие годы.

В целом неформальное общение в загородных лагерях способствует общему развитию личности ребенка, формированию социальных навыков и раскрытию потенциала. Лагерь - это не просто место отдыха, а важный этап в процессе развития.

Тематическая смена в детском лагере – это уникальная возможность погрузить ребенка в определенную атмосферу, расширить его кругозор и способствовать личностному росту. Успех такой смены во многом зависит от грамотно организованной воспитательной работы, которая должна быть не только интересной, но и эффективной. Оптимизация этой работы требует учета целого ряда ключевых факторов, взаимосвязанных и влияющих друг на друга.

Первостепенное значение имеет четкое определение целей и задач тематической смены. Недостаточно просто выбрать интересную тему; необходимо сформулировать конкретные результаты, которые планируется достичь в процессе воспитательной работы. Эти цели должны быть понятны как педагогам, так и детям, и служить ориентиром при планировании и реализации мероприятий.

Связь тематики смены с интересами и потребностями детей является следующим важным условием. Темы, далекие от реальной жизни и увлечений ребят, не вызовут у них отклика и энтузиазма. Поэтому необходимо тщательно изучать целевую аудиторию и выбирать темы, которые будут актуальны и привлекательны для детей определенного возраста.

Профессионализм и компетентность педагогического коллектива играют решающую роль в эффективности воспитательной работы. Педагоги

должны не только обладать знаниями в выбранной тематике, но и уметь создавать атмосферу доверия и сотрудничества, мотивировать детей к участию в мероприятиях и решать возникающие конфликты.

Постоянное повышение квалификации и обмен опытом между педагогами – залог качественной воспитательной работы. Важным аспектом является разнообразие форм и методов воспитательной работы. Однообразные лекции и мероприятия быстро утомляют детей и снижают их интерес к тематике смены.

Необходимо использовать интерактивные игры, мастер-классы, творческие проекты, спортивные соревнования, экскурсии и другие формы активности, которые будут стимулировать познавательный интерес, развивать творческие способности и формировать навыки командной работы.

Нельзя забывать о создании благоприятной психологической атмосферы в лагере. Дети должны чувствовать себя в безопасности, ощущать поддержку и принятие со стороны педагогов и сверстников. Важно уделять внимание индивидуальным особенностям каждого ребенка, учитывать его интересы и потребности, а также помогать ему адаптироваться к новым условиям.

В соответствии со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» приоритетными являются такие направления, как патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, семейное воспитание, гражданское воспитание, духовно-нравственное воспитание на основе традиционных российских ценностей, приобщение к культурному наследию, популяризация научных знаний, физическое воспитание и формирование культуры здоровья [1, 2, 3].

Поэтому все образовательные и оздоровительные мероприятия в лагерях должны соответствовать возрасту, интересам и потребностям детей. В то же время организаторам детского летнего отдыха следует помнить, что

главная задача оздоровительных лагерей - обеспечить детям здоровый отдых.

## 1.2 Особенности организации досуга в детских оздоровительных лагерях

Основные обязанности педагогического персонала в детских оздоровительных лагерях гораздо шире, чем организация детского досуга. Организация досуга - важная часть работы, но воспитатели также должны обеспечивать безопасность детей - это главный приоритет. Воспитатели отвечают за жизнь и благополучие детей на протяжении всей смены.

Загородные лагеря - это места, где дети учатся новому, приобретают навыки, развивают социальные навыки и формируют ценности. Педагоги должны создавать условия для этого развития.

Организация досуга в лагерях, такие как развлечения, игры, занятия, клубы и мероприятия помогают детям весело и продуктивно проводить время. Педагоги должны быть внимательны к потребностям детей, помогать им решать проблемы и создавать уютную и дружелюбную атмосферу.

Соблюдение распорядка и правил лагеря - это важно для поддержания порядка и дисциплины. Таким образом, организация досуга - это лишь один из аспектов работы педагогического персонала в детском оздоровительном лагере. Их главная обязанность - обеспечить всестороннее развитие, безопасность и благополучие детей.

Досуг в детских оздоровительных лагерях является частью свободного времени и призван способствовать физическому и психическому развитию и совершенствованию, при этом особое внимание уделяется свободному выбору деятельности.

Во-первых, досуговые мероприятия занимают большую часть дня. Во-вторых, с помощью досуга вожатые могут влиять на развитие детского коллектива, решать проблемы и помогать командам достигать

поставленных целей. В-третьих, с помощью игр и занятий все виды деятельности в лагере можно превратить в досуг.

Задачи досуговой деятельности:

- участие детей в различных формах досуговой деятельности;
- организация деятельности творческих мастерских;
- развитие временных детских коллективов (отрядов).

Сущность детского досуга заключается в их внутренних потребностях, мотивах и установках, в выборе форм и методов деятельности, в свободе выбора вида и степени активности в условиях порождающих ее внешних факторов.

Первый уровень – перезагрузка. Это период, когда мы позволяем себе отдохнуть, восполнить энергию после интенсивной работы и избавиться от накопившегося эмоционального напряжения.

Второй уровень – движение к восстановлению. Здесь требуется приложить физические и интеллектуальные усилия, а также проявить силу воли для быстрого восстановления. Этот уровень охватывает различные виды развлечений, такие как игры, танцы и праздничные события.

Третий уровень – духовное обогащение. Этот этап отличается углубленным интересом к духовным ценностям и возможностям саморазвития. Происходит расширение горизонтов внутреннего мира и удовлетворение культурных потребностей.

Четвертый уровень – созидание и творчество. Этот уровень ориентирован на создание культурных ценностей и раскрытие творческого потенциала. Он способствует развитию различных аспектов личности и удовлетворению разнообразных интересов в свободное время [22, 31].

В культурно-досуговой среде детского лагеря формируются особые отношения между детьми. Для этих отношений характерны демократичность, неформальность и быстрое установление дружеских связей. Погружаясь в досуговую деятельность, дети быстро обретают

раскрепощенность и свободу, которые необходимы для полноценного отдыха.

Общение в лагере является эффективным средством против замкнутости, отчужденности и стеснительности, которые, к сожалению, встречаются довольно часто и могут создавать проблемы как для самих детей, так и для их окружения.

Выделяют следующие формы досуговой деятельности:

Игровая деятельность – это многогранный процесс, объединяющий в себе разнообразные элементы. Ее воспитательное воздействие является комплексным и всесторонним.

В лагере можно выделить несколько типов игр:

– игры на знакомство: проводятся в начале смены для установления контакта между детьми и вожатыми;

– игры на сплочение: направлены на объединение детей в дружный коллектив с общими целями;

– игры на снятие эмоционального напряжения: проводятся в ситуациях стресса, например, после проигрыша в соревнованиях или при возникновении конфликтов;

– ролевые игры: позволяют детям примерить на себя различные роли, научиться взаимодействовать в них, понимать других или просто развлечься;

– развивающие игры: направлены на развитие внимания, логики, мышления, сообразительности и реакции;

– игры-пятиминутки: используются для смены деятельности или для того, чтобы занять детей во время ожидания;

– спортивные игры: помогают снять эмоциональное напряжение и развивают физическую активность.

«Свечка» – это вечернее мероприятие, которое проводится перед сном. Она может быть посвящена различным темам и проводится в спокойной обстановке в кругу, в присутствии горящей свечи.

В контексте детского лагеря, «Свечки» представляют собой важную форму общения и рефлексии. Их можно классифицировать следующим образом:

1. «Огоньки знакомства», или «свечки-открытия» – это первые искорки общения в начале смены, когда ребята делятся своими историями, словно раскрывают страницы личного дневника перед новыми друзьями. Вопросы вожатых – это ключи к сердцам, помогающие найти общие нити и создать атмосферу доверия.

2. «Свечки-калейдоскопы» – это целая палитра тем, от сокровенных мечтаний до незыблемых семейных ценностей. Здесь можно говорить о дружбе, как о сокровище, устраивать «мальчишники» и «девичники», воспевать родину или делиться забавными историями о домашних любимцах. Тема диктуется настроением дня и желанием ребят.

3. Когда между искрами дружбы пробегает тень раздора, на помощь приходят «свечки примирения». Их задача – погасить пламя конфликта и найти путь к взаимопониманию.

4. «Свечки-зеркала» – это время для размышлений о прошедшем дне, возможность увидеть свои поступки и чувства со стороны. Они помогают извлечь уроки и двигаться дальше.

5. «Прощальные огоньки» – это кульминация лагерной смены, момент подведения итогов и прощания с новыми друзьями. Эти свечки оставляют неизгладимый след в сердце каждого ребенка, формируя общее впечатление о лагере.

А после насыщенного дня, когда эмоции бьют через край, наступает время «танцевальной феерии» – дискотеки. Это не просто танцы, это возможность выплеснуть энергию, раскрепоститься и почувствовать себя

частью единого целого. Конкурсы, игры и флешмобы добавляют азарта и делают каждую дискотеку неповторимой.

Таким образом, каждое мероприятие в лагере имеет свою цель и оказывает влияние на коллектив и каждого ребенка. Гармоничное сочетание различных видов деятельности обеспечивает незабываемую, полезную и интересную смену. Поэтому программа смены играет ключевую роль в детском лагере, и ее разработка требует значительных временных затрат.

### 1.3 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в летних оздоровительных лагерях

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия призваны популяризировать физическую культуру и спорт, вовлекать школьников в регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта, подводить итоги физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечивать активный отдых [18, 20].

Содержание, формы и методы работы определяются педагогическим коллективом лагеря, основываясь на принципах гуманизма и демократии, учитывая развитие национальных и культурно-исторических традиций, стимулируя инициативу и самостоятельность, а также принимая во внимание интересы детей. В лагере должны быть созданы оптимальные условия для вовлечения всех школьников в занятия физической культурой и спортом, туризмом, природоохранной деятельностью, расширения и углубления знаний об окружающем мире, развития творческого потенциала детей и организации общественно-полезного труда.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском оздоровительном лагере – это одно из приоритетных направлений деятельности с детьми, способствующее решению следующих важных задач:

– укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и закаливание детей;

- активное вовлечение детей в разнообразные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование у детей морально-волевых качеств, смелости, решительности, инициативности в процессе занятий физической культурой и спортом, совершенствование двигательных умений и навыков;
- массовое развитие физической культуры и спорта посредством подготовки и сдачи ГТО, а также организации массовых спортивных соревнований [13, 24].

Принимая во внимание все обстоятельства и факторы, оказывающие влияние на работу детского оздоровительного лагеря, представляющего собой временное объединение, руководство, а также педагогический состав и персонал лагеря, работающие на постоянной основе или временно, должны быть заинтересованы в создании концепции и программы деятельности своего учреждения.

Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в детском оздоровительном лагере имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать. Эти особенности связаны с относительно коротким периодом пребывания детей, разнообразием их возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня относятся: утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание, музыкально-ритмическая гимнастика, отрядные часы физической культуры, работа спортивных секций и кружков, прогулки, подвижные игры и другие активности.

Наиболее эффективным средством физического развития в летнем оздоровительном лагере являются подвижные и спортивные игры. В процессе игр используется индивидуальный подход к каждому участнику, а продолжительность сложность упражнений легко регулируются в зависимости от потребностей группы. Игра позволяет поддерживать эмоциональный тонус детей и интерес к предлагаемой деятельности.

Утренняя гимнастика, проводимая на регулярной основе, играет ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья детей. Она положительно влияет на функционирование внутренних органов и систем, способствует развитию физических способностей, формирует силу воли и характер, что в свою очередь повышает общий тонус организма, работоспособность и устойчивость к неблагоприятным факторам.

Отрядный час физической культуры – это базовая форма физического воспитания в детском оздоровительном лагере. Занятия физической культурой и спортом должны проводиться ежедневно, соответственно, отрядный час также должен быть включен в ежедневное расписание, за исключением выходных дней, когда обычно проводятся общелагерные мероприятия.

Перед участием в мероприятиях на отрядных часах желательно проводить инструктаж по правилам предстоящих соревнований и мероприятий. Формирование команд осуществляется из числа желающих и обладающих необходимыми навыками. Участники, не принимающие участие в соревнованиях, могут подготовить кричалки и речевки для поддержки своей команды [8].

Основное содержание занятий в спортивных секциях и кружках – это разносторонняя физическая подготовка, учитывающая специфику выбранного вида спорта. В секциях тренируются сборные команды лагеря. Занятия проводятся не реже двух раз в неделю, а при возможности и ежедневно, во второй половине дня, в соответствии с планом, разработанным руководителем секции совместно с педагогом по физической культуре.

Физкультурные праздники, как правило, приурочиваются к важным событиям в жизни страны, в мире спорта, или к юбилейным датам. Продолжительность спортивных праздников не должна превышать 1,5-2 часов.

При использовании любых средств, особенно нетрадиционных, в условиях оздоровительных лагерей необходимо придерживаться главного принципа – «не навреди», что требует от специалистов высокого профессионализма.

Для эффективной организации физкультурно-оздоровительной деятельности инструктору необходимо обеспечить:

- наличие спортивного инвентаря;
- специально оборудованные места (спортивные площадки) для проведения занятий;
- контроль за уровнем физической активности детей.

Физическое воспитание детей должно строиться на следующих ключевых принципах:

1. Учет возрастных особенностей. Программа занятий должна соответствовать возрасту детей, обеспечивая адекватную нагрузку и интерес.

2. Индивидуальный подход. Необходимо учитывать состояние здоровья каждого ребенка (основная, подготовительная или специальная медицинская группа), а также его уровень физической подготовленности.

3. Интеграция в распорядок дня. Физкультурные мероприятия должны быть органичной частью повседневного режима лагеря, а не отдельным элементом.

4. Развитие самостоятельности. Программа должна способствовать развитию инициативы и самостоятельности детей, в соответствии с общими принципами работы детских организаций.

5. Разнообразие и уникальность. Занятия должны включать разнообразные виды физической активности, особенно те, которые сложно реализовать в течение учебного года в городе, такие как плавание, походы, игры на местности, подвижные и спортивные игры.

Для успешного проведения любого спортивного мероприятия необходима тщательная предварительная подготовка, которая включает следующие этапы:

1. Разработка положения. Этот документ, описывающий цели, задачи, правила и порядок проведения мероприятия, является основой успешной организации. Хотя не для каждого мероприятия требуется письменное положение, все его пункты должны быть учтены при подготовке.

2. Определение целей и задач. Важно четко сформулировать, зачем проводится мероприятие. Это может быть подведение итогов, выявление лучших спортсменов, развитие определенных навыков, или подготовка к соревнованиям.

3. Доведение информации. Положение о мероприятии необходимо своевременно довести до сведения вожатых и актива отряда, чтобы обеспечить их осведомленность и участие.

Легкомысленное отношение к подготовке спортивных мероприятий может привести к их срыву и не достижению поставленных целей. Пребывание детей на свежем воздухе в летний период оказывает благотворное воздействие на их физическое и психическое здоровье.

Грамотно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность, вовлекающая всех участников, способствует укреплению здоровья, развитию познавательного и спортивного интереса [5].

#### Выводы по первой главе

Загородный лагерь для детей представляет собой уникальную организацию, сочетающую в себе функции оздоровления и образования. Здесь, в рамках временно формируемых детских коллективов, создается благоприятная среда для социального развития и воспитания.

Организация досуга в летних лагерях должна быть направлена на формирование новых детских и подростковых групп, основанных не только на личных симпатиях, но и на общих интересах, таких как спортивная

деятельность. Важно, чтобы этот интерес сохранялся и после окончания смены. Для достижения этой цели необходимо создать стабильные группы, которые не только начнут заниматься спортом в лагере, но и продолжат тренировки в секциях и клубах в течение всего года.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные состязания в отрядах должны базироваться на обучении технике и навыкам различных видов спорта, включая легкую атлетику, плавание, гимнастику, игры, преодоление препятствий, туризм и другие.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ**

### **2.1 Организация опытно-экспериментальной работы**

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Санаторно-оздоровительного лагеря круглогодичного действия (СОЛКД) «Самородово», п. Самородово Оренбургского района Оренбургской области и включала три этапа.

Первый этап включал в себя изучение научных публикаций и консультации с преподавательским и вожатским составом, медицинским персоналом оздоровительного лагеря по вопросам оздоровления детей и организации досуга. В основу исследования легло детальное изучение учебных материалов, методик и сопутствующих документов.

Предварительная диагностика включала в себя оценку самочувствия, активности и настроения детей в контрольной и экспериментальной группах. Была подобрана экспериментальная программа оздоровительной направленности для детей экспериментальной группы.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент. В экспериментальной группе проводилась оздоровительная программа, включающая спортивные мероприятия, игры и викторины, в то время как контрольная группа занималась в соответствии с программой летнего лагеря. В конце эксперимента была проведена повторная диагностика.

Третий этап был направлен на сопоставление результатов исследования, формулировались соответствующие выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

В эксперименте были использованы следующие методы исследования:

Анализ научно-методической литературы. Рассматривались современные подходы в организации летнего отдыха детей в

оздоровительном лагере, а также особенности организации досуга в детских оздоровительных лагерях. Анализировалась организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в летних оздоровительных лагерях.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил сформировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

Педагогическое наблюдение. В ходе наблюдения оценивалась двигательная деятельность детей процессе проведения досуга. Обращалось внимание на оздоровительную направленность проводимых мероприятий в лагере. Собирался фактический материал, анализировалась работа воспитателей и вожатых лагеря, сравнивались различные формы оздоровительной работы направленных на укрепление здоровья детей. В исследовании использовалось прямое и скрытое наблюдение.

Педагогическое тестирование использовалась в работе с целью получения данных о психоэмоциональном состоянии детей. Нами была использована методика «САН» для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения детей.

Суть данной методики заключается в том, что испытуемому предлагается соотнести свое состояние с рядом признаков по многоуровневой шкале. Шкала состоит из индекса (3210123) расположенная между 30-ю парами слов противоположного значения, отражающих характеристики двигательной деятельности, скорости и темпа работы (активность), физического состояния, здоровья, утомляемости (самочувствие) и эмоционального состояния (настроение). Испытуемый выбирает и отмечает ту цифру, которая наиболее точно отражает его состояние на данный момент.

В приложении 1 представлена методика проведения опросника «САН».

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводилась на базе Санаторно-оздоровительного лагеря круглогодичного действия (СОЛКД) «Самородово», п. Самородово Оренбургского района Оренбургской области. В исследовании принимали участие два отряда детей в возрасте 9-10 лет, один отряд был определен нами как контрольная группа, второй отряд как экспериментальная группа.

В начале эксперимента нами была проведена диагностика оценки самочувствия, активности и настроения детей в контрольной и экспериментальной группах. Средние значения показателя «самочувствие» в контрольной и экспериментальной группах составил 4,9 и 4,7 соответственно. Этот результат близок к стандартному значению и вполне объясним, в силу удовлетворительного физического здоровья детей.

Показатель «активности» несколько ниже показателя «самочувствия», но значение также находятся в пределах средних значений – 4,2 в контрольной группе и 4,1 в экспериментальной группе. Данные показатели несколько выше показателя удовлетворительного состояния, но значительно на 5-5,5 баллов отстают от нормы.

По показателям «настроения» контрольная группа показала 3,7 балла, а экспериментальная группа 3,8 балла, что ниже средних значений. Это может быть связано с эмоциональным состоянием детей в лагере, так как они могут испытывать тревогу, волнение, страх и тоску по родителям.

В таблице 1 и на рисунке 1 представлены исходные показатели самоактивности и настроения.

Таблица 1 – Средне групповые показатели САН в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Уровень достоверности P
Самочувствие	4,3±0.7	4,3±0.9	>0,05
Активность	3,5±1.02	3,4±2.2	>0,05
Настроение	4,1±1.4	4,1±1.2	>0,05

При оценке показателей САН по данной таблице видно, что значительных различий психоэмоционального состояния детей между контрольной и экспериментальной группами не наблюдается, что статистически не достоверно.

Оценка более 3,5 баллов указывают на благоприятное состояние ребенка, а менее 3,5 – о неблагоприятном состоянии. При нормальном состоянии оценка колеблется от 4,0 до 5,5 баллов. Результаты оценки самочувствия показывают значение ниже среднего уровня. У детей, которые отдыхают, оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно одинаковы. По мере нарастания усталости соотношение между ними меняется из-за относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с эмоциями.

Таким образом, мы можем говорить, что психологические компоненты детей несколько снижены, скорее всего, это свидетельствует о напряженности адаптационных механизмов при приезде в лагерь.

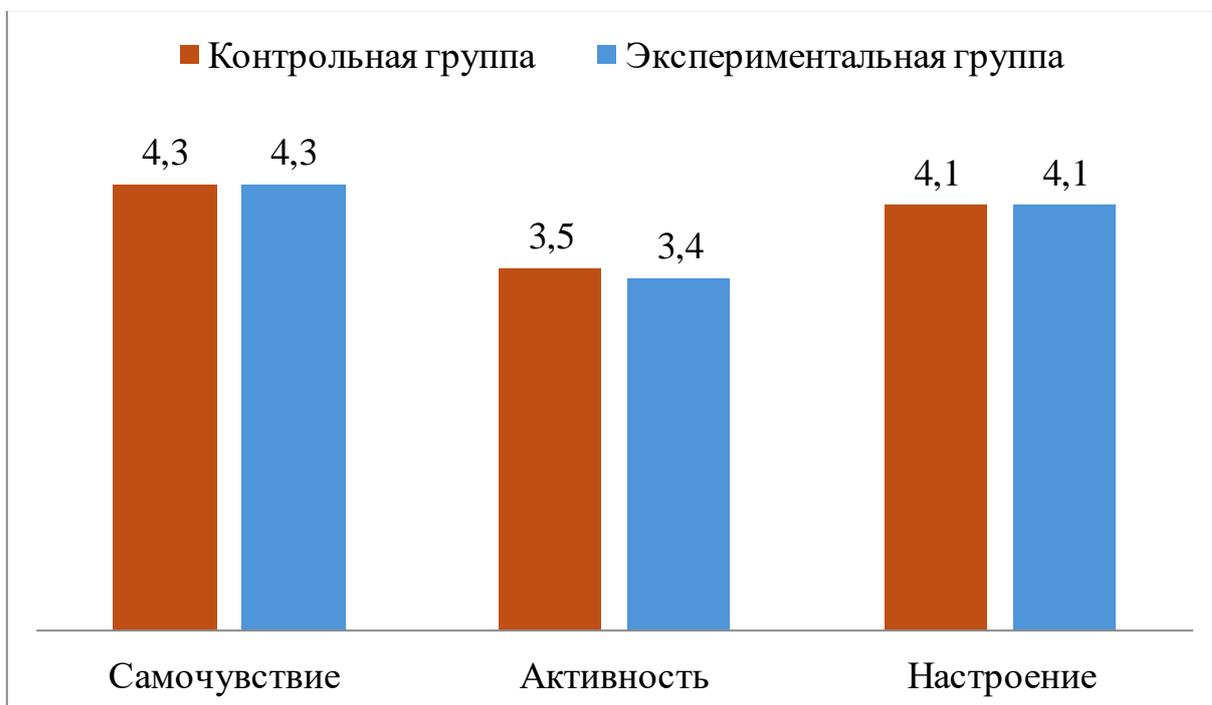


Рисунок 1 – Средне групповые показатели САН в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод, что в обеих группах прослеживаются одинаковые показатели самочувствия, активности и настроения. Таким образом, согласно результатам исследования, требуется работа по организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря для повышения психоэмоционального состояния детей.

## 2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы по организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы мы предприняли попытку на основе обще принятых стандартных методов организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря использовать различные формы и методы организации досуга, соответствующие возрастному развитию детей младшего школьного возраста, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, занятия здоровья, спортивные соревнования.

В первые дни лагерной смены со вместе с детьми составили «режим дня» которого придерживались на протяжении всей смены.

Распорядок дня в контрольной и экспериментальной группах представлен в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Примерный объем двигательной активности детей контрольной группы в формирующем эксперименте

Время суток, часы	Элементы режима дня
8.20-8.30	Подъем, уборка постели
8.30-8.45	Умывание, водные процедуры
8.45-9.00	Утренняя зарядка
9.00-9.15	Завтрак
9.15-11.00	Отрядное время
11.00-13.00	Кружки по интересам
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Тихий час
15.00-15.15	Полдник

Продолжение таблицы 2

15.15-18.30	Отрядное время
18.30-19.00	Ужин
19.00-21.00	Обще лагерное мероприятие
21.00-21.15	Второй ужин
21.15-22.00	Отрядная свечка
22.00-22.30	Подготовка ко сну
22.30	Отбой

Таблица 3 – Примерный объем двигательной активности детей экспериментальной группы в формирующем эксперименте

Время суток, часы	Элементы режима дня
8.00-8.15	Подъем, уборка постели
8.15-8.30	Умывание, закаливающие процедуры
8.30-9.00	Утренняя зарядка
9.00-9.15	Завтрак
9.15-10.00	Оздоровительные занятия
10.00-11.30	Занятия спортивным туризмом
11.30-13.00	Активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные и солнечные ванны, купание
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Тихий час
15.00-15.15	Полдник
15.15-18.30	Спортивное мероприятие подвижные игры на свежем воздухе
18.30-19.00	Ужин
19.00-21.00	Обще лагерное мероприятие
21.00-21.15	Второй ужин
21.15-22.00	Отрядная свечка
22.00-22.30	Подготовка ко сну
22.30	Отбой

Утром перед завтраком с детьми проводили зарядку. Для экспериментальной группы время зарядки составляло 30 минут, а в контрольной группе 15 минут. Для экспериментальной группы для

разнообразия чередовали зарядки в виде танцевальной зарядки под музыку со стандартной зарядкой, на которой дети выполняли общеразвивающие упражнения.

После завтра с детьми проводили оздоровительные занятия в течение 45 минут. На оздоровительных занятиях дети выполняли упражнениями, направленными на профилактику плоскостопия и упражнения для коррекции осанки. В занятия включали дыхательные упражнения и упражнение на растяжение и расслабление. Так же на этих занятиях с детьми проводили беседы на темы «Здоровый образ жизни», «Закаливание организма», «Правильное питание», «Вредные привычки».

Для организации дополнительного досуга детей экспериментальной группы мы выбрали спортивный туризм.

Туристическая деятельность, способствует всестороннему развитию детей, улучшает физическое здоровье и снижает заболеваемость, способствует воспитанию важных жизненных и социальных навыков. Занятия туризмом помогает учащимся развивать навыки рефлексии, позволяя им лучше понимать свои собственные потребности и чувства, а также учиться принимать взвешенные решения, что является ключевым моментом в формировании здорового образа жизни.

Кроме того, вовлечение учащихся в туристическую деятельность может повысить их интерес к изучению общеобразовательных предметов, так как они могут видеть практическое применение знаний на практике, развивать критическое мышление и уверенность в себе.

Занятия туризмом в любое время года и в любую погоду особенно полезны для детей младшего школьного возраста, поскольку они благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к росту и укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка. Туризм очень полезен каждому ребенку как активная форма развлечения и дополнительного образования.

Основная педагогическая идея этого опыта заключается в повышении интереса детей к спорту и создании условий для развития творческих способностей посредством спортивного туризма и для достижения наилучшей физической подготовленности детей.

На протяжении всей лагерной смены дети получали базовые знания, такие как туристические навыки, топографические знаки, индивидуальное и групповое туристическое снаряжение, и его практическое применение (преодоление туристических полос препятствий), организация походов, установка палаток и костров, ориентирование на местности и овладение навыками работы с картой. Работа с детьми основывалась на дифференцированном, индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Занятия проводились на открытом воздухе, что способствовало закаливанию организма и укреплению здоровья детей.

Комплекс туристических заданий включал в себя:

- преодоление полосы препятствий;
- лазание и перелазание по шведской лестнице, не пропуская пролетов;
- преодоление навесной переправы, бревна, переправа по параллельным веревкам;
- бег по карте (спортивное ориентирование);
- восхождение и спуск по склону (скамейке), траверс с соблюдением всех правил техники безопасности;
- прохождение полосы препятствий в форме соревнований от двух до трех команд;
- теоретические и практические занятия для обучения туристическим навыкам (укладка рюкзаков, установка палаток, разведение костров, завязывание простейших узлов, работа с компасом и топографическими знаками, доврачебная медицинская помощь);

– занятия, направленные на всестороннее развитие и совершенствование двигательных навыков:

– туристические прикладные упражнения для преодоления естественных препятствий и развития выносливости;

– упражнения на равновесие: ходьба, бег и прыжки по гимнастическому бревну, скамейке;

– упражнения для развития общих и специфических координационных навыков: «паутина», «бревно», переправа «маятник», «меткий стрелок»;

– упражнения для развития гибкости: «мышеловка», лазание под наклонными ветвями, преодоление «завала»;

– упражнения на развитие общей и скоростной выносливости: ходьба с рюкзаком; медленный бег от 300 до 1000 метров;

– упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания на перекладине; лазание по канату без помощи ног; приседания на одной и двух ногах и т.д.

– упражнения для развития скорости и ловкости: эстафеты, спортивные соревнования;

– спортивные и туристические соревнования, эстафеты;

– игровые задания по топографической подготовке.

В конце лагерной смены с детьми экспериментальной группы ходили в однодневный пеший поход. Во время досуговых мероприятий дети непосредственно участвовали в различных конкурсах и соревнованиях.

Также было продумано музыкальное сопровождение, с использованием записей детских мультфильмов и любимых песен популярных поп-групп. Во время досуга использовались детские развлекательные программы – «Двигайся, играй, радуйся», «Веселые клоуны и малыши».

Программы включают в себя:

- музыкальная разминка, основанная на имитируемых действиях (машина, велосипед, мячик, дельфин и т.д.);
- музыкально-ритмические игры: «Паровозик», «Воробей», «Буги-вуги»;
- шутки, игры-аттракционы, веселые эстафеты.

Такая организация спортивного мероприятия позволяет добиться полного раскрепощения детей, проявляя их самостоятельность, фантазию и творческие способности.

На мероприятиях присутствовали персонажи (доктор Айболит, доктор Пилюлькин, Ох и ах, Спортик), которые с помощью игр, стихов, песен, загадок, сюрпризов и создавали у детей представления о здоровом образе жизни, который зависит от них самих. Чтобы поддерживать его нужно правильно питаться, заниматься спортом и закаливаться.

Анализируя особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников, мы придерживаемся следующих аспектов.

Во-первых, личная гигиена. Личная гигиена включала в себя уход за кожей, зубами, волосами, а также поддержание чистоты и опрятности одежды, обуви и спального места. Во-вторых, оптимизировали физическую активность, которая основывалась на режиме дня. Режим дня - это четкий распорядок дня, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также целесообразную организацию различных видов деятельности.

Чтобы определить результативность подобранных форм и методов проведения досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря, в конце эксперимента была проведена повторная диагностика психоэмоционального состояния детей.

Таблица 4 - Средне групповые показатели САН в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале	В конце	Р	В начале	В конце	Р

Продолжение таблицы 4

Самочувствие	4,3±0.7	4,4±0.9	>0,05	4,3±0.9	4,9±1.2	<0,05
Активность	3,5±1.02	3,6±2.2	>0,05	3,4±2.2	4,5±0.8	<0,05
Настроение	4,1±1.4	4,2±0.7	>0,05	4,1±1.2	4,7±1.1	<0,05

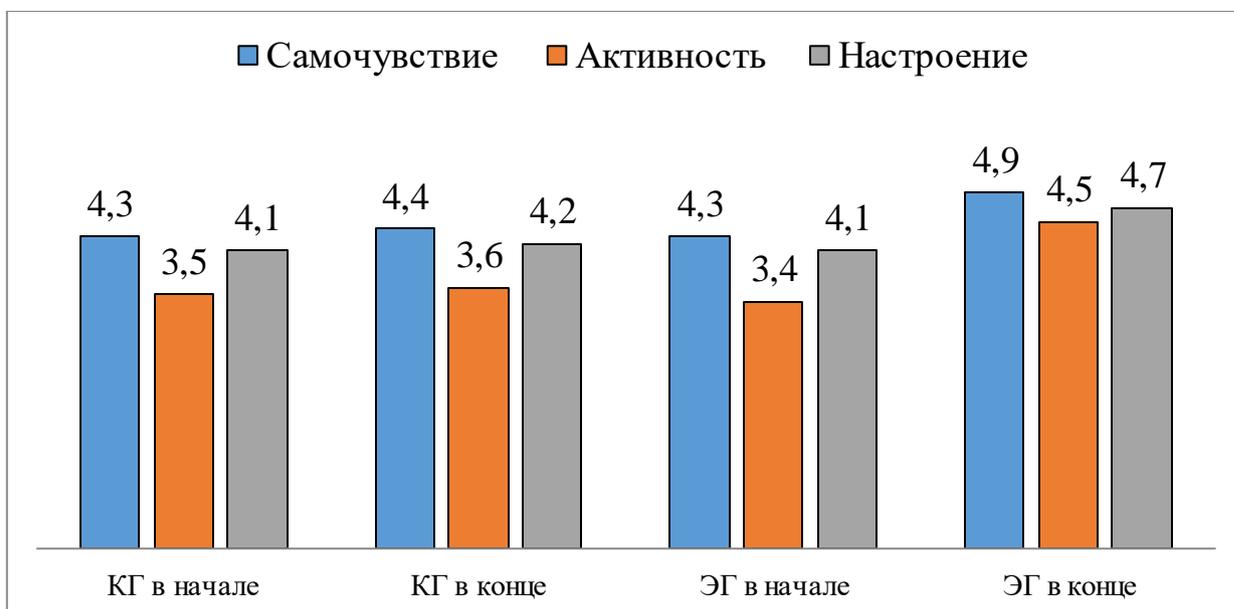


Рисунок 2 – Средне групповые показатели САН в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе прослеживается положительная динамика по всем трем категориям опросника САН, наибольший прирост показателей выявлен в категории активности, чуть меньше в категории самочувствие и настроение по сравнению с предыдущими показателями этой группы до проведения эксперимента.

В контрольной же группе изменения по показателям опросника до и после проведения эксперимента были незначительными, при этом можно утверждать, что каких-либо отклонений в ту или иную сторону не выявлено.

В ходе проведения экспериментальной работы по организации досуга и оздоровлению детей мы пришли к выводу, что подобная деятельность будет успешной, если вожатый и воспитатель применяет различные формы

и методы организации досуга, такой как например спортивный туризм, спортивные мероприятия, подвижные игры и викторины.

Занимаясь вопросом формирования знаний о здоровом образе жизни, мы также пришли к выводу, что наиболее подходящие условия для этого формирования создаются в коллективной деятельности детей при проведении оздоровительных занятий. Такие формы досуга способствуют стимулированию у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, содействуют совершенствованию двигательных способностей, создают подходящий эмоциональный фон, воспитывают отношение к здоровью как ценность.

Немаловажным условием организации деятельности по оздоровлению детей является создание положительного эмоционального настроения, который во многом обуславливает степень результативности работы в данном направлении.

В конце эксперимента сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп выявил существенные улучшения психоэмоционального состояния детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой, при этом полученные результаты статистически достоверны ( $P < 0,05$ ) по всем показателям.

Полученные данные свидетельствуют о том, что процесс оздоровления детей может быть улучшен, если в детском лагере использовать различные формы и методы организации досуга, соответствующие возрастному развитию детей младшего школьного возраста, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, занятия здоровья, спортивные соревнования.

Таким образом цель работы достигнута, задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Выводы по второй главе

По результатам опытно-экспериментального исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Организация досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря проходит более эффективно при использовании различных форм и методов организации досуга, соответствующие возрастному развитию детей младшего школьного возраста, а именно игр, викторин, конкурсов, праздников, занятий здоровьям, спортивные соревнования. Для этого в экспериментальной группе в режим дня включали занятия спортивным туризмом, оздоровительные занятия, развлекательные программы с музыкальным сопровождением. В конце лагерной смены с детьми экспериментальной группы ходили в однодневный пеший поход. Во время досуговых мероприятий дети непосредственно участвовали в различных конкурсах и соревнованиях.

2. Анализ результатов диагностики САН в начале эксперимента показало, что психологические компоненты детей несколько снижены, скорее всего, это свидетельствует о напряженности адаптационных механизмов при приезде в лагерь, в обеих группах прослеживаются одинаковые показатели самочувствия, активности и настроения. Сделанные выводы позволили нам предположить, что организация досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря будет более эффективным при использовании различных форм и методов организации досуга, соответствующие возрастному развитию детей младшего школьного возраста, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, занятия здоровья, спортивные соревнования.

3. Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе в период лагерной смены при использовании различных форм и методов организации досуга и оздоровлении детей значительно улучшилось психоэмоциональное состояние детей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического и эмпирического изучения проблемы организации досуга и оздоровления детей в условиях летнего лагеря нами были сделаны следующие выводы:

1. Исходя из анализа научно-методической литературы мы выяснили, что загородный лагерь для детей представляет собой уникальную организацию, сочетающую в себе функции оздоровления и образования. Здесь, в рамках временно формируемых детских коллективов, создается благоприятная среда для социального развития и воспитания.

Организация досуга в летних лагерях должна быть направлена на формирование новых детских и подростковых групп, основанных не только на личных симпатиях, но и на общих интересах, таких как спортивная деятельность. Важно, чтобы этот интерес сохранялся и после окончания смены. Для достижения этой цели необходимо создать стабильные группы, которые не только начнут заниматься спортом в лагере, но и продолжают тренировки в секциях и клубах в течение всего года. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные состязания в отрядах должны базироваться на обучении технике и навыкам различных видов спорта, включая легкую атлетику, плавание, гимнастику, игры, преодоление препятствий, туризм и другие.

2. Мы провели диагностику психоэмоционального состояния детей в начале и в конце эксперимента. Анализ результатов диагностики САН в начале эксперимента показал, что психологические компоненты детей несколько снижены, что свидетельствует о напряженности адаптационных механизмов при приезде в лагерь, в обеих группах прослеживаются одинаковые показатели самочувствия, активности и настроения.

3. Мы экспериментально апробировали эффективность применения различных форм и методов организации досуга, соответствующие возрастному развитию детей младшего школьного возраста, а именно игры,

викторины, конкурсы, праздники, занятия здоровья, спортивные соревнования как средство оздоровления детей в условиях летнего лагеря.

Для этого в экспериментальной группе в режим дня включали занятия спортивным туризмом, оздоровительные занятия, развлекательные программы с музыкальным сопровождением. В конце лагерной смены с детьми экспериментальной группы ходили в однодневный пеший поход. Во время досуговых мероприятий дети непосредственно участвовали в различных конкурсах и соревнованиях.

Сравнительный анализ обеих групп показал, что у детей экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно улучшилось психоэмоциональное состояние по всем критериям – самочувствие, активность и настроение, по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арсенина, Е. Н. Возьми с собою в лагерь. Организация досуговых мероприятий, сценарии, материалы для бесед. В помощь воспитателям и вожатым / Е. Н. Арсенина – М.: Учитель, 2007. – 45 с.
2. Байбородова, Л.В. Воспитательная работа в детском загородном лагере / Л. В. Байбородова, М. И. Рожков. – Ярославль: Академия развития, 2003. - 256 с.
3. Байбородова, Л.В. Коллективный анализ жизни в лагере / Л. В. Байбородова, М. Рожков // Воспитательная работа в школе. 2015. – №2. –67-71 с.
4. Банникова, Т.А. Организационно-методические основы физического воспитания детей в летнем оздоровительном центре: Автореф. дис канд. пед. наук / Т. А. Банникова. – СПб., 2015. – 21с.
5. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2001. – 211 с.
6. Батаева, М.Д. Организация массовых мероприятий в детском оздоровительном лагере. Методические рекомендации / М. Д. Батаева, Н. Ю. Галой, Г. С. Голышев – М.: МПГУ, 2017. – 212 с.
7. Березин, Ю. Планирование физкультурно-массовых мероприятий / Ю. Березин, С. Аксельрод. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 96 с.
8. Белов, А.А. Кейс вожатого детского оздоровительного лагеря / А. А. Белов, Р. Н. Грошева, Ю. В. Зиборова. – М.: Перспектива, 2012. – 152с.
9. Богданов,а Е.В. Лайфхаки для вожатого: учебно-методическое пособие для студентов, осуществляющих подготовку по модулю «Основы вожатской деятельности» / Е. В. Богданова, О. М. Давыденко. – Новосибирск, 2018. – 119 с.

10. Васильев, П. В. Организация отдыха и досуга детей в условиях детского оздоровительного лагеря: учебно-методическое пособие / П. В. Васильев, О. В. Есева – Сыктывкар, 2017. – 96 с.
11. Волохов, А.В. Внимание каникулы! Методическое пособие / А. В. Волохов, И. И. Фришман – М., 2005. – 128 с.
12. Воротилкина, И. М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе / И. М. Воротилкина // Начальная школа, 2010 - №4. – 20-22 с.
13. Высочин, Ю.В. Физическое развитие и здоровье детей / Ю.В. Высочин, В.И. Шапошникова // Физическая культура в школе. – 2012. - № 1. – 69-72 с.
14. Григоренко, Ю.Н. Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе / Ю. Н. Григоренко, У. Ю. Кострецова – М., 2004. – 96 с.
15. Гринченко, И.С. Игровая радуга: методическое пособие для педагогов-организаторов, классных руководителей, воспитателей, вожатых оздоровительных лагерей. / И. С. Гринченко. – М.: Центр гуманной литературы, 2014. – 115 с.
16. Гузенко, А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Материал авторских смен. / А. П. Гузенко. – М.: Генезис, 2017. – 282 с.
17. Гурбина, Е.А. Летний оздоровительный лагерь. Нормативно-правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности) / Е. А. Гурбина. – Волгоград: Учитель, 2017. – 160 с.
18. Ильина, Л.А. Состояние и проблемы развития детского отдыха на современном этапе / Л. А. Ильина // Научный вестник МГИИТ. – 2010. – № 4. – 23-28 с.
19. Карасева, М.А. Формирование потребности в здоровом образе жизни у младших школьников в процессе физического воспитания / М. А.

Карасева, И. В. Павлов // Интернет-журнал «Науковедение». – 2014. – № 6. – 19-21 с.

20. Киселева, В.С. Каникулярный отдых детей или как сделать ребенка счастливым / В.С. Киселева. – Смоленск, 2023. – 32 с.

21. Кругликова, Г.Г. Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебное пособие / Г. Г. Кругликова, Г. Р. Линкер – Нижневартовск, 2011. – 236 с.

22. Кулаченко, М.П. Основы вожатской деятельности / М. П. Кулаченко – М.: Юрайт, 2022. – 473 с.

23. Куприянов, Б. В. Методика организации досуговых мероприятий. Ролевая игра. Практическое пособие для СПО / Б.В. Куприянов – М.: Юрайт, 2016. – 264 с.

24. Куприянов, Б.В. Организация досуговых мероприятий: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Б. В. Куприянова, О. В. Миновская, А. Е. Подобин – М.: Академия, 2014. – 120 с.

25. Луговская, Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома / Ю. П. Луговская – Ростов-на-Дону, 2002. – 220 с.

26. Маленкова, Л.И. Как вести за собой. Большая книга вожатого / Л. И. Маленкова. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 608 с.

27. Можейко, О.В. Школа вожатого и воспитателя: материалы для занятий с отрядными педагогами / О. В. Можейко, О. А. Юрова, И. В. Иванченко. – Волгоград: Учитель, 2015. – 140 с.

28. Нечаев, М.П. Настольная книга вожатого детского коллектива / М. П. Нечаев. – М.: Перспектива, 2015. – 136 с.

29. Новокрещенов, А.А. Летняя педагогическая практика студентов педагогического факультета физической культуры: / В. В. Новокрещенов. – Ижевск, 2013. – 72 с.

30. Панченко, С.И. День за днем в жизни вожатого. В помощь всем, кто работает или будет работать с подростками в детском лагере / С. И. Панченко – 2008, – 352 с.

31. Савельев, Д. А. Мастер-класс для вожатых: пособие для педагогов дополнительного образования / Д. А. Савельев. – М., 2015. – 127 с.
32. Сальцева, С.В. Активизация социального воспитания школьников: учебное пособие / С. В. Сальцева. – Оренбург: Принт-Сервис, 2016. – 110 с.
33. Сафин, Н.В. Программный ориентир лета (технологии организации жизнедеятельности детского оздоровительного лагеря) / Н. В. Сафин – Оренбург, 2013 – 88 с.
34. Смышляев, А.В. Физическое воспитание детей в летних оздоровительных лагерях: учебное пособие / А. В. Смышляев, Л. И. Беженцева, С. Н. Смышляев. – Томск, 2008. – 140 с.
35. Степанов, А.П. Определение состояния здоровья на основе самооценки / А. П.Степанов // Валеология, 2006. – № 3. – 26-28 с.
36. Степанов, Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. / Е. Н. Степанов, Л. М. Лузина. – М.: Сфера, 2013. – 160 с.
37. Сулейманова, Ф.А. Уроки здоровья / Ф. А. Сулейманова, Н. П. Лузина // Начальная школа, 2006. – №7. –16-18 с.
38. Сысоева, М.Н. Организация летнего отдыха детей / М. Н. Сысоева. – М: Центр гуманитарной литературы, 2013. – 102 с.
39. Таран, Ю.В. Социально-педагогическая деятельность детского оздоровительного лагеря / Ю. В. Таран // Народное образование, 2004. – №2. – 45-47 с.
40. Тетерский, С.В. Детский оздоровительный лагерь: воспитание, обучение, развитие / С.В. Тетерский, И.И. Фришман. – М.: Генезис, 2016. – 146 с.
41. Тимофеев, Ю. Н. Игротека вожатого. Игры, экскурсии и походы в летнем лагере. Сценарии и советы для вожатых / Ю. Н. Тимофеев – 2005. – 224 с.
42. Титов, С.В. Здравствуй, лето! Мероприятия в детском загородном лагере / С. В. Титов – М., 2008, – 132 с.

43. Уваров, А.А. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря: учебно-методическое пособие. / А. А. Уварова, А. Ч. Делег – Кызыл, 2020. – 106 с.
44. Федченко, Н.С. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в период летней оздоровительной кампании / Н. С. Федченко. – М., 2020. – 67 с.
45. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 256 с.
46. Фридман, М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха / М. Г. Фридман – М: Просвещение, 2013. – 207 с.
47. Фришман, И.И. Детский оздоровительный лагерь. Воспитание, обучение, развитие / И. И. Фришман – М., 2007. – 104 с.
48. Фришман, И. Организация летнего отдыха детей и подростков: идеи и концепции / И. Фришман // Народное образование. – 2013. – №3. – 33-41 с.
49. Шмаков, С.А. Летний лагерь: вчера и сегодня: методическое пособие / С. А. Шмаков. – Липецк, 2012. – 83 с.
50. Шульга, И.И. Детский лагерь: новый взгляд на практику учебно-воспитательного процесса / И. И. Шульга // Информационно–методический журнал «Артек - событие, 2019. – № 2 (20). – 6–8 с.
51. Юзефовичус, Т.А. Советы бывалого вожатого: Учебно-практическое пособие для организаторов летнего отдыха детей / Т.А. Юзефовичус. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 120 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика САН. Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.

Цель методики САН – оценивает субъективное состояние человека по трем основным параметрам - самочувствия, активности и настроения и выявляет изменения в состоянии человека под влиянием различных факторов (стресс, утомление, нагрузка, отдых и т.д.)

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемый оценивает свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу и испытуемый отмечает на ней степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы из 30 пар биполярных признаков. Из каждой пары вам предлагается выбрать характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, соответствующую степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. Каждый из трех параметров оценивается по шкале от 1-7 баллов, где 1 балл – это низкий уровень (например, подавленное настроение, апатия), а 7 баллов – высокий уровень (отличное настроение, бодр). Полученные баллы группируются в три категории в соответствии с ключом и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 2.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29,

30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный

26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный