

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

# **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**

*Инструктивные  
и методические материалы*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2014*

УДК 371.217.3:37.037.1(075.8)

ББК 74.200.585.82р30

П24

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 28.10.2014 г.

Составитель: доцент кафедры теории и методики ФК и С ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук  
**П.И. Новицкий**

Рецензент:  
заведующий кафедрой теории и методики ФК и С  
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,  
доцент *Г.Б. Шацкий*

**П24 Педагогическая практика в детских оздоровительных лагерях : инструктивные и методические материалы / сост. П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 52 с.**

Материалы, основанные на методической литературе, законодательных и нормативных документах, предназначены для проведения инструктивно-методического сбора по педагогической практике в оздоровительных лагерях студентов специальности «Физическая культура». Адресованы преподавателям для использования в теоретических и практических занятиях инструктивно-методического сбора, а также студентам при подготовке к выполнению зачетных требований для получения допуска к прохождению педагогической практики в детских оздоровительных лагерях. Будут полезны педагогическим работникам и студентам для применения в процессе практической деятельности в детских оздоровительных лагерях.

УДК 371.217.3:37.037.1(075.8)

ББК 74.200.585.82р30

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Производственная (педагогическая) практика в летних оздоровительных лагерях .....	4
Воспитательно-оздоровительные учреждения образования .....	7
Гигиенические требования к организации режима дня в оздоровительном лагере .....	12
Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной работой в детском оздоровительном лагере, распределение обязанностей ...	15
Примерная тематика семинаров-практикумов для физкультурного актива .....	20
Внутренний распорядок в ДОЛ .....	22
Права и обязанности участников оздоровительного процесса .....	25
Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в лагере .....	27
Задачи, формы и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий .....	30
Требования к оснащению и состоянию мест физкультурных занятий	41
Агитационно-пропагандистская работа .....	43
Требования пожарной безопасности при эксплуатации детских загородных оздоровительно-образовательных лагерей .....	43
Вопросы зачета инструктивно-методического сбора по педагогической практике в детских оздоровительных лагерях (ДОЛ) .....	48
Использованная литература, законодательные и нормативные документы .....	49

## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Педагогическая практика в летних оздоровительных лагерях по специальности «Физическая культура» проводится на 3 курсе дневной формы обучения в течение 4 недель и (на заочной - 1 неделя) после окончания летней сессии. Практика организуется преимущественно в загородных детских оздоровительных лагерях (ДОЛ). Её прохождение засчитывается так же при работе студентов в школьных лагерях дневного пребывания детей, спортивно-оздоровительных лагерях ДЮСШ и образовательно-оздоровительных центрах.

Практикантам предоставляются широкие возможности для проявления самостоятельности и творчества. Они выполняют функции непосредственных организаторов, исполнителей и ответственных за подготовку и проведение каждого из мероприятий. Помощь со стороны руководителей практики ограничивается общим инструктированием и контролем за своевременностью и качеством выполнения практикантами соответствующих обязанностей.

*Задачи практики в летних оздоровительных лагерях:*

1. Ознакомить студентов с задачами, особенностями содержания работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях, с содержанием подготовки к выезду в них.

2. Научить студентов творчески применять при самостоятельном проведении различных форм воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях летних оздоровительных лагерей знания, педагогические умения и навыки, приобретенные на занятиях в университете.

3. Научить студентов следующим компонентам деятельности специалиста физического воспитания в летних оздоровительных лагерях:

- составлению документов планирования, учета и отчетности по физическому воспитанию детей в летних оздоровительных лагерях;
- проведению специфических для летних оздоровительных лагерей форм занятий с физкультурным активом школьников, вожатыми и воспитателями;
- проведению общелагерных занятий по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

4. Учить студентов вести систематический учет результатов своей педагогической деятельности, анализировать и оценивать собственный педагогический опыт, использовать его для совершенствования методики проведения воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях летних оздоровительных лагерей.

Прохождению педагогической практики предшествует инструктивно-методический сбор по подготовке студентов факультета физической культуры и спорта для работы инструкторами физической культуры, плавания и туриз-

ма в летних оздоровительных лагерях. В ходе сбора студенты получают инструктаж по следующим разделам:

- физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в летних оздоровительных лагерях (задачи, формы и методы);
- планирование работы по физической культуре в оздоровительных лагерях;
- методика организации утренней зарядки;
- методикой обучения детей плаванию; техника безопасности на воде;
- организация и методика проведения спортивных праздников и соревнований;
- организации и методикой проведения туристических походов.

По окончании инструктивно-методического сбора слушателям выдается направление на прохождение педагогической практики в конкретном воспитательно-образовательном учреждении в соответствии с приказом ректора университета. Место (базу) прохождения студентами практики определяют руководители практики университета, исходя из потребностей воспитательно-образовательных учреждений области в педагогических работниках на период летних каникул школьников, а также с учетом заявок и ходатайств, поступивших от организаций и учреждений (отделов образования, лагерей, школ) не позднее 2 месяцев до начала летней оздоровительной кампании. Для допуска к педагогической деятельности в детском оздоровительном лагере студент обязан пройти медицинский осмотр по установленной форме и предоставить по месту прохождения практики соответствующий документ медицинской комиссии.

**Оценка педагогической практики.** Факультетский руководитель в конце первой учебной недели нового учебного года выставляет практиканту дифференцированную оценку по педагогической практике в оздоровительном лагере. Оценка определяется содержанием характеристики педагогической деятельности практиканта, представленной руководством оздоровительного лагеря, качеством и содержанием отчетной документации.

### **Содержание практики**

**Организационная работа.** Участие в инструктивно-методических совещания педагогического совета лагеря.

Посещение лагеря с целью ознакомления с условиями предстоящей работы, готовностью мест занятий.

Выявление наличия инвентаря и оборудования, приобретение недостающего.

Подготовка учетной документации (бланки протоколов соревнований, ведомости), грамот, дипломов, молний, призов, значков, канцелярских материалов.

Составление и согласование с руководством плана общелагерных мероприятий по физической культуре.

Проведение с отрядными вожатыми инструктивно-методического совещания по планированию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отряде.

Участие в комплектовании отрядов, предоставлении отрядам спортивного инвентаря, оказании помощи в проведении медицинского осмотра детей и сопровождение их к месту отдыха.

**Работа в лагере в должности инструктора по физической культуре.** Индивидуальные формы работы. Организация работы по подготовке мест для занятий физическими упражнениями, проведения общелагерных массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Организация в летнем оздоровительном лагере кружков физической культуры, спортивных секций и групп, сборных команд и проведение в них занятий. Подготовка и проведение в летнем оздоровительном лагере массовых физкультурно-спортивных мероприятий: спартакиады, соревнований, праздников, туристских походов, военно-спортивной игры.

Подготовка физкультурного актива лагеря и руководство его работой. Проведение инструктивно-методических занятий с отрядными вожатыми по вопросам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в отрядах, участие в физкультурных мероприятиях в летнем оздоровительном лагере. Оказание непосредственной помощи вожатым в проведении различных форм занятий физическими упражнениями, в том числе утренней гимнастики.

Ведение учета работы по физическому воспитанию детей в лагере. Использование в работе списка детей подготовительной и специальной медицинских групп.

**Работа в лагере в должности инструктора по плаванию.** Индивидуальные формы работы. Организация работы по подготовке мест для плавания и постоянный контроль за их состоянием.

Составление расписаний купаний. Организация и проведение купаний, занятий по обучению плаванию, приемам спасания и оказания первой помощи. Планирование, организация и проведение соревнований по плаванию, игр и праздников на воде.

Ведение учета не умеющих и научившихся плавать.

Участие в мероприятиях, в организации и проведении всех общественных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в оздоровительном лагере.

### **Отчетная документация педагогической практики**

По окончании практики в первую неделю учебного года студент представляет факультетскому руководителю характеристику с места прохождения практики (подписанную начальником лагеря и его заместителем по основной работе или старшим вожатым, заверенную печатью) и отчетную документацию. В характеристике уточняются время и место прохождения практики, отражается качество выполнения студентом в лагере функциональных обязанностей инструктора физкультуры или плавания, отношения к детям и работе, личностные качества как педагога и воспитателя.

Отчетная документация по практике представляется в виде «Дневника работы студента в оздоровительном лагере».

Дневник оформляется в напечатанном виде (на листах в скоросшивателе) или собственноручно, аккуратным и разборчивым почерком (в общей тетради). Его качество и содержание должно демонстрировать уровень методической грамотности и педагогической квалификации, приобретенной в процессе обучения студентов на факультете физической культуры и спорта.

Дневник начинается с титульного листа. Первая страница дневника начинается с оглавления с указанием страниц, на которых расположены документы. Дневник должен включать следующие документы:

1. План спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы лагеря (за отчетную смену, заверенный печатью и подписью руководителя воспитательно-образовательного учреждения)
2. Комплексы утренней гимнастики для младших, средних и старших отрядов;
3. Положение о соревнованиях, спартакиаде (один документ)
4. План-сценарий физкультурного праздника («День Нептуна» или др.)
5. Расписание занятий спортивных секций и кружков физкультуры
6. Развернутый конспект одного тренировочного занятия по виду спорта или занятия кружка физкультуры;
7. План инструктивно-методических занятий с вожатыми и воспитателями.
8. План занятий по подготовке общественных инструкторов и судей по спорту
9. Письменный отчет о проделанной работе практиканта (включая статистический).

## **ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Воспитательно-оздоровительные учреждения образования относятся к учреждениям образования, которые реализуют программы воспитания и образования детей в специально созданных условиях для организованного оздоровления и активного отдыха детей. Эти учреждения представлены двумя видами: *образовательно-оздоровительный центр* и *оздоровительный лагерь*. Ежегодно в Республике Беларусь в период летних каникул только в оздоровительных лагерях отдыхают около трети миллиона детей.

В настоящее время порядок деятельности воспитательно-оздоровительных учреждений образования регулируется «*Положением о воспитательно-оздоровительном учреждении образования*», утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 24.05.2013 г. № 27). Оно содержит общие положения о воспитательно-

оздоровительном учреждении, раскрывает его структуру, особенности организации деятельности в основных его видах.

Воспитательно-оздоровительные учреждения, которые могут быть государственной или частной формы собственности, осуществляют свою деятельность на основе единой законодательной базы: в соответствии с *Кодексом Республики Беларусь об образовании, Положением о воспитательно-оздоровительном учреждении образования, своими Уставами и иными актами законодательства* (санитарно-гигиенические правила и нормы, инструкции по охране труда и др.).

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию территории и зданий, режиму деятельности (оздоровление, образование, трудовое воспитание, питание, медицинское обслуживание) во всех видах воспитательно-оздоровительных учреждений устанавливают Санитарные нормы и правила «Требования к оздоровительным организациям для детей» (далее – Санитарные нормы и правила) утвержденные Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 26.12.2012 г. № 205. Эти Санитарные нормы и правила обязательны для соблюдения государственными органами, иными организациями, физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями, деятельность которых связана с проектированием, строительством, реконструкцией, деятельностью оздоровительных организаций для детей.

За нарушение настоящих Санитарных норм и правил виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

Государственный санитарный надзор за оздоровлением детей в оздоровительных организациях осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь в части соблюдения настоящих Санитарных норм и правил.

Оздоровительные организации могут быть сезонного или круглогодичного функционирования, с круглосуточным или дневным пребыванием детей.

В режиме круглосуточного пребывания детей функционируют образовательно-оздоровительные центры и оздоровительные центры (комплексы) для детей (далее – оздоровительный центр).

В каникулярное время в режиме как круглосуточного, так и дневного пребывания детей функционируют оздоровительные лагеря. Деятельность оздоровительных лагерей может быть организована по профилям, направлениям деятельности.

Оздоровительные лагеря **военно-патриотического, оборонно-спортивного профиля** функционируют на базе учреждений образования, воинских частей и соединений Министерства обороны с целью допризывной подготовки молодежи, формирования готовности будущих защитников Отечества к выполнению своего гражданского долга и конституционной обязанности по защите интересов своей Родины в мирное и военное время.

Оздоровительные лагеря **эколого-биологического профиля** организуются с целью формирования экологической культуры учащихся, ценностного и уважительного отношения к национальному природному наследию и окружающей природной среде.

При организации деятельности оздоровительных лагерей **туристско-краеведческого профиля** происходит углубление знаний учащихся об окружающем мире в процессе участия в практической краеведческой деятельности, в туристских походах и путешествиях, получение знаний и навыков бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

Оздоровительные лагеря по **общественно-гуманитарному профилю, решают задачи** вовлечения одаренных детей в научно-исследовательскую, проектную, социально значимую деятельность, профессиональной ориентации на сферы, связанные с науками общественно-гуманитарного цикла (журналистика, педагогика, психология, социальная работа, правоведение, управление и иные).

Целью организации работы оздоровительных лагерей по *естественно-математическому профилю* является выявление и поддержка одаренных детей, развитие их научных интересов, вовлечение в научно-исследовательскую, проектную деятельность, ранняя профессиональная ориентация на профессии, связанные с науками естественно-математического цикла.

*Оздоровительный лагерь технического и спортивно-технического профиля* призван обеспечить условия для оздоровления, воспитания и развития учащихся средствами технического творчества и спорта.

Оздоровительный лагерь *художественного профиля* ориентирован на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в различных видах художественной деятельности, творческом развитии и самосовершенствовании, профессиональную ориентацию.

Оздоровительный лагерь *социально-педагогического профиля* создается с целью социально-педагогической поддержки и психологической помощи в становлении и развитии личности учащихся в соответствии с общественно значимыми ценностями, приобретения учащимися социального опыта, навыков воспроизводства социальных связей.

Оздоровительные лагеря *труда и отдыха* организуются для обучающихся учреждений общего среднего, дополнительного образования детей и молодежи, достигших возраста 14 лет. Их деятельность направлена на приобретение детьми практических трудовых навыков, вовлечение в общественно полезную деятельность, формирование у детей навыков здорового образа жизни, создание условий для профессионального самоопределения, осознание детьми профессионального выбора, социальной значимости профессиональной деятельности.

Образовательно-оздоровительные и оздоровительные центры размещаются только на стационарной, специально предназначенной для них базе, в лесной (лесопарковой) зоне; оздоровительные и спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным пребыванием детей размещаются преимущественно в лесной (лесопарковой) зоне:

- на специально предназначенной для них стационарной базе;
- с использованием арендованных помещений санаторно-курортных и оздоровительных организаций для детей и (или) взрослых или иных учреждений и организаций, а также палаток.

Оздоровительные (спортивно-оздоровительные) лагеря с дневным пребыванием детей могут функционировать на базе учреждений образования, в том числе средних школ – училищ олимпийского резерва, на базе специализированных учебно-спортивных учреждений, иных учреждений и организаций, а также с использованием арендованных помещений.

В оздоровительных организациях, за исключением профильных палаточных лагерей, оздоравливаются дети в возрасте от 6 до 18 лет, в том числе дети с особенностями психофизического развития.

Из числа прибывших на оздоровление в оздоровительные организации детей формируются отряды (группы) с учетом возраста детей. Максимальная численность детей в отрядах (группах) оздоровительных организаций, за исключением образовательно-оздоровительных центров и спортивно-оздоровительных лагерей, предусматривается:

- в возрасте от 6 до 9 лет и в возрасте с 15 до 18 лет – не более 25;
- в возрасте с 10 до 14 лет – не более 30.

В образовательно-оздоровительных центрах, оздоровительных центрах численность детей в отрядах и классах предусматривается не более 25.

Продолжительность смены определяется учредителем оздоровительной организации с учетом профиля (направления деятельности), конкретных условий по размещению и организации деятельности, сезона года:

- в период летних школьных каникул продолжительность смены в оздоровительных организациях, за исключением профильных оздоровительных лагерей, – не менее 18 дней (оптимально – 21–24 дня); в профильных оздоровительных лагерях, за исключением палаточных, – не менее 9 дней; в передвижных профильных палаточных лагерях – не более 9 дней, неподвижных – не более 12 дней;
- в период осенних, зимних и весенних школьных каникул продолжительность смены в оздоровительных организациях предусматривается не менее 6 дней;
- продолжительность смены в образовательно-оздоровительных и оздоровительных центрах круглогодично устанавливается не менее 18 дней (оптимально – 21–24 дня).

**Образовательно-оздоровительные центры** функционируют круглогодично. В них реализуются воспитательные или образовательные про-

граммы, а также создаются условия для оздоровления, проживания и питания различного детского контингента в возрасте от 6 до 18 лет: детей достигших высоких показателей в учебной и общественной работе или детей, нуждающихся в оздоровлении, детей с особенностями психофизического развития и др. Для организации образовательного процесса формируются классы с учетом возраста детей, языка их обучения, изучаемого ими иностранного языка, особенностей психофизического развития. Параллельно с активным отдыхом и оздоровлением дети изучают учебные предметы и другие образовательные курсы, домашние задания здесь не используются. Классы открываются и закрываются на протяжении учебного года.

**Оздоровительный лагерь** (далее – лагерь) является наиболее распространенным и многочисленным воспитательно-оздоровительным учреждением. Так, по информации Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения для проведения летней кампании 2014 года было задействовано 5757 оздоровительных лагерей (2013 г. - 6016 лагерей), из них 1368 – с круглосуточным пребыванием и 4389 – с дневным) [8]. Оздоровительный лагерь функционирует в каникулярный период, как правило, в течение трех смен. Первые смены во многих лагерях начинаются уже в конце мая, совпадая с первыми днями летних каникул школьников. Третья, (иногда и четвертая) смены заканчиваются в августе.

Для обеспечения непрерывности воспитательного процесса детей, нуждающихся в оздоровлении, а также удовлетворения запросов детей в различных видах отдыха и оздоровления функционируют лагеря с круглосуточным (на стационарной, специально предназначенной для оздоровления базе) и дневным пребыванием детей (в учреждениях образования, как правило, в условиях школ).

***Основными задачами лагеря являются:***

- укрепление здоровья детей;
- формирование навыков здорового образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью и окружающей среде;
- формирование адаптационных навыков и подготовка к жизни в обществе;
- формирование и развитие творческих способностей, приобщение к различным видам деятельности, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании детей.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ  
РЕЖИМА ДНЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**  
(из ГЛАВЫ 8 Санитарных норм ист. 9)

Распорядок дня в оздоровительном лагере должен предусматривать:

- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- проведение рекреационных, физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятий; организацию экскурсий, походов, игр;
- организацию питания через 3,5 - 4 часа и послеобеденный (дневной) сон длительностью 1,5 часа.

Распорядок дня разрабатывается с учетом возраста детей и корректируется в зависимости от сезона года.

**Примерный распорядок дня в оздоровительной организации с круглосуточным пребыванием детей**

Виды деятельности	Время проведения в зависимости от возраста	
	6–10 лет	11–18 лет
Подъем, уборка постели	8.00–8.30	7.30–8.00
Зарядка, закаливающие мероприятия, утренний туалет	8.30–9.00	8.00–8.40
Завтрак	9.00–9.30	8.40–9.10
Мероприятия в отрядах	9.30–10.00	9.10–9.40
Прогулка (воздушные и солнечные ванны, купание, другие закаливающие мероприятия)	10.00–11.30	9.40–11.10
Занятия по интересам, культурно-массовые мероприятия	11.30–12.30	11.10–12.30
Обед	12.30–13.00	12.30–13.00
Дневной сон	13.00–14.30	13.00–14.30
Выполнение гигиенических процедур, уборка постели	14.30–15.00	14.30–15.00
Полдник	15.00–15.30	15.00–15.30
Прогулка, подвижные игры, занятия по интересам, спортивные мероприятия, просмотр телепередач	15.30–18.00	15.30–18.00
Ужин	18.00–18.30	18.00–18.30
Свободное время	18.30–19.30	18.30–19.30
Прогулка перед сном	19.30–20.00	19.30–21.00
Второй ужин	20.00–21.00	21.00–21.30
Подготовка ко сну, водные процедуры	21.00–21.30	21.30–22.00
Ночной сон	с 21.30	с 22.00

## Примерный распорядок дня в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

Виды деятельности	Время проведения в зависимости от длительности пребывания детей	
	пребывание до 16.00	пребывание до 18.00
Сбор детей, зарядка	8.30–9.00	8.30–9.00
Утренняя линейка	9.00–9.15	9.00–9.15
Завтрак	9.15–10.00	9.15–10.00
Мероприятия в отрядах, культурно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, работа кружков и секций	10.00–12.00	10.00–12.00
Оздоровительные процедуры	12.00–13.00	12.00–13.00
Свободное время	13.00–13.30	13.00–13.30
Обед	13.30–14.30	13.30–14.30
Послеобеденный дневной сон (или отдых)	14.30–15.30	14.30–15.30
Полдник	15.30–16.00	15.30–16.00
Уход домой	16.00	–
Прогулка, подвижные игры, занятия по интересам, работа кружков	–	16.00–18.00
Вечерняя линейка, уход домой	–	18.00

Продолжительность просмотра телепередач в оздоровительном лагере рекомендуется не более 1,5 часов в день для учащихся начальных классов и не более 2,5 часов - для учащихся средних и старших классов.

Курение (потребление) табачных изделий на территории и в помещениях оздоровительного лагеря запрещается, за исключением специально отведенных для работников мест.

При участии детей в общественно полезном труде необходимо учитывать состояние здоровья, индивидуальные и физические особенности каждого ребенка. При уборке территории и помещений должен применяться инвентарь, соответствующий возрасту детей.

Дети могут заниматься следующими общественными работами по самообслуживанию:

- уборка постелей; несложные работы по уходу за помещениями и территорией (с 6 до 9 лет);

- к работам по поддержанию в чистоте территории и помещений, мытью подоконников, протиранию панелей, дежурству в столовой (с 9 лет).

Продолжительность общественно полезного труда для детей в возрасте от:

- 6 до 9 лет не должна превышать 1 час в день;

- 10 до 13 лет - 1,5 часа;
- 14 лет и старше - 2 часа в день.

Допустимые величины подъема тяжестей - не более 3 кг для детей в возрасте от 8 до 10 лет, 4 кг - от 11 до 12 лет, 6 кг - от 13 до 14 лет.

Запрещается привлекать детей к работам, опасным для жизни и здоровья (мытьё окон, протирание электросветильников) и опасным в эпидемиологическом отношении (уборка санитарных узлов, мест общего пользования - лестничных площадок, пролетов и коридоров; уборка и вывоз пищевых отходов, мусора, нечистот), детей младше 14 лет к работам, связанным с большой физической нагрузкой (мытьё полов, переноска и передвижение тяжестей, распиловка дров, стирка постельного белья).

Питание детей в оздоровительных организациях должно быть организовано на основе примерных двухнедельных рационов. Примерные двухнедельные рационы для оздоровительных организаций, за исключением профильных палаточных лагерей, разрабатываются медицинским работником оздоровительной организации (медицинская сестра-диетолог, врач-диетолог) совместно с заведующим производством оздоровительной организации или технологом территориального органа управления образованием (или субъекта хозяйствования, оказывающего услуги общественного питания) и утверждаются руководителем оздоровительной организации.

Примерные двухнедельные рационы разрабатываются с учетом возраста детей (для 6–10 лет, 11–13 лет, 14–18 лет, а в спортивно-оздоровительных лагерях – для 6–7 лет, 8–10 лет, 11–13 лет, 14–18 лет) на основе норм физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии согласно санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь.

Основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) в оздоровительных организациях должны предусматриваться через каждые 3,5–4 часа. Питание детей в оздоровительных организациях должно быть щадящим по химическому составу и способам приготовления блюд: не используются острые приправы; соки и напитки, приготовленные из сухих концентратов; для приготовления пищи используется преимущественно варение, тушение, запекание, приготовление блюд на пару. Для детей нуждающихся в лечебном питании организуется отдельное диетическое питание.

## **РУКОВОДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОЙ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ**

Специфичность работы оздоровительных лагерей обусловлена кратким сроком пребывания детей. Но, тем не менее, это не снимает меру ответственности за сохранение здоровья и укрепление детского организма, а, наоборот, в новой для ребенка среде следует создать все необходимые условия для улучшения его самочувствия (физического, психического) через организацию различных форм оздоровления.

При организации оздоровительной работы необходимо руководствоваться программой воспитания детей, нуждающихся в оздоровлении, в которой представлены оптимальные средства, приемы, методы и формы оздоровления детей и подростков.

Оздоровление в воспитательно-оздоровительном учреждении образования - это оптимальный двигательный режим, закаливание, сбалансированное питание, рациональный суточный распорядок, соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам, гигиенические навыки и правильный образ жизни (в том числе антиалкогольный и антинаркотический). Особое внимание в системе оздоровления в лагере следует уделять профилактической работе.

Общее руководство и главная ответственность за реализацию всех задач и направлений деятельности воспитательно-оздоровительного учреждения, в том числе физического воспитания детей, возлагаются на его директора (начальника лагеря).

Начальник лагеря и его заместитель обязаны создать условия для активных занятий ФКиС для всех детей; осуществлять общий контроль за работой по физическому воспитанию и обучению плаванию, четким и согласованным участием в физкультурно-оздоровительной работе лагеря всего педагогического коллектива (вожатых, воспитателей) и медицинского работника.

Непосредственную ответственность за планирование и общее руководство физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой несут инструктор по физической культуре и инструктор по плаванию (если последний включен в педагогический штат ДОЛ).

### **Инструктор по физической культуре**

**Должностные обязанности.** Планирует, организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися в группах, спортивных секциях, в целом по учреждению образования во внеучебное время, в период их оздоровления с учетом возраста, пола, физической подготовленности. Принимает участие в реализации программ воспитания по направлению деятельности. Обеспечивает здоро-

вые и безопасные условия во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий избранным видом спорта. Осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм и требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Организует консультации и оказывает помощь обучающимся и педагогическим работникам по вопросам методики обучения двигательным умениям, навыкам и развитию физических качеств. Осуществляет мониторинг развития кондиционных и координационных способностей обучающихся, содействует их развитию. Формирует интерес к занятиям физической культурой и спортом. Внедряет в практику проведения учебных занятий новые формы спортивной и физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися. Осуществляет взаимодействие с государственными и общественными спортивными и физкультурными организациями, клубами. Строго выполняет правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса. Участвует в обеспечении образовательного процесса при проведении занятий по физическому воспитанию необходимым спортивным оборудованием и инвентарем. Ведет установленную документацию, отчетность.

**Должен знать:** Кодекс Республики Беларусь об образовании, иные нормативные правовые акты, другие руководящие и методические документы и материалы по вопросам физического воспитания и спорта, педагогику, психологию, физиологию, анатомию, санитарию и гигиену, программно-планирующую документацию воспитания, теорию и методику физического воспитания, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, санитарно-гигиенические нормы и требования организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, основы трудового законодательства; правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.

**Квалификационные требования.** Высшее (среднее специальное) образование по специальностям в сфере физической культуры и спорта либо высшее (среднее специальное) образование и переподготовка по специальностям в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Примечание.** Квалификационные категории (высшая, первая, вторая) присваиваются инструкторам по физической культуре в соответствии с нормативными правовыми актами, утверждаемыми Министерством образования Республики Беларусь.

Инструктор по физической культуре привлекает к проведению спортивно-массовой работы инструктора по плаванию, вожатых и воспитателей отрядов.

### **Инструктор по плаванию**

- Выявляет не умеющих плавать ребят в каждой смене, составляет их списки и на этой основе комплекует группы и составляет график их

занятий по отрядам с включением мероприятий по обучению плаванию в общий план работы лагеря;

- привлекает в качестве помощников воспитателей, вожатых и совместно с ними организует и проводит занятия по обучению детей плаванию и отвечает за результаты обучения;
- проводит занятия по изучению приемов спасения и оказания первой помощи тонущим;
- организует и проводит соревнования по плаванию, общелагерный водный праздник;
- готовит инвентарь для обучения плаванию;
- ведет учет результатов работы по обучению детей плаванию, представляет отчет за смену.

Инструктор по физической культуре помогает вожатым составить план физкультурно-оздоровительных мероприятий в отряде на смену, проводит с ними инструктивные занятия по вопросам методики проведения утренней зарядки, подвижных игр, соревнований, организации купания, предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями и оказанию первой помощи, оформлению спортивного уголка (газеты) в помещении отряда и др.

#### **Вожатый отряда**

- Проводит совместно с инструкторами по физкультуре и плаванию занятия по физической культуре и спорту, плаванию и туризму, внутриотрядные соревнования по программе спартакиады и различным видам спорта, комплектует команды для участия в общелагерных соревнованиях;
- обучает актив отряда играм, организует отряд на зарядку, проводит экскурсии и походы с играми на местности;
- организует и проводит совместно с врачом мероприятия по закаливанию;
- помогает инструктору при обучении детей плаванию, отвечает за порядок при купании, а также за выполнение отрядом лагерного режима.

#### **Педагог-воспитатель**

- Принимает активное участие в проведении всех массовых мероприятий по физической культуре и спорту в отряде и лагере в целом;
- обеспечивает педагогическую направленность в самостоятельных занятиях детей играми и физическими упражнениями.

#### **Врач лагеря**

- Отвечает за систематическое проведение мероприятий по закаливанию и обеспечивает медицинское обслуживание на спортивных соревнованиях, на занятиях по плаванию и купаниях;

- определяет детям режим физических нагрузок (общий или щадящий) с учетом их деления на основную, подготовительную и специальную медицинские группы (на основании медицинских справок, углубленного медосмотра в лагере), визирует допуск детей к участию в соревнованиях;
- все мероприятия физкультурно-оздоровительного и спортивного характера проводятся в лагере под контролем и постоянным наблюдением медицинских работников.

Медицинские работники оздоровительных организаций с длительностью пребывания детей 18 дней и более каждую смену проводят выборочную оценку эффективности оздоровления детей (у не менее 100 детей разных возрастных групп) согласно:

приложению 16 к Санитарным нормам и правилам – динамика показателей эффективности оздоровления детей;

приложению 17 к Санитарным нормам и правилам – определение показателей физического развития, функциональных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Данные, полученные в результате сопоставления этих показателей в начале и конце смены, являются критериями оценки эффективности оздоровления.

Выраженный оздоровительный эффект отмечается при преобладании положительной динамики в большинстве (более 50 %) тестов; слабый оздоровительный эффект – при отсутствии положительной динамики. В случае отсутствия оздоровительного эффекта медицинским работником вместе с руководителем оздоровительной организации анализируются причины, недостатки в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, определяются меры по их устранению.

Медицинские работники оздоровительной организации совместно с педагогическими работниками, тренерами-преподавателями по спорту организуют гигиеническое воспитание детей:

- проводят мероприятия по формированию здорового образа жизни, мотивированного поведения по сохранению собственного здоровья (игры, викторины, Дни здоровья, вечера вопросов и ответов). Выбор тематики мероприятий осуществляется с учетом актуальности (предупреждение отравления ядовитыми грибами, растениями, ягодами; профилактика детского травматизма; о вреде курения, о вреде алкоголя, о вреде употребления наркотиков; гигиена юноши и девушки; о профилактике венерических заболеваний и СПИДа; правила личной гигиены);

- обучают детей навыкам слежения за состоянием функциональных систем организма и использования их на практике (определение пульса и частоты дыхания в покое, при физической нагрузке разной интенсивности), параметрами массы и роста, динамической силы мышечной системы.

Руководитель оздоровительной организации совместно с медицинскими работниками оздоровительной организации должен обеспечить раз-

работку и выполнение комплекса мер по реализации запрета курения (потребления) табачных изделий на территории и в помещениях оздоровительной организации.

Физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в лагере нельзя широко развернуть без помощи физкультурного актива и совместной работы инструкторов физкультуры, плавания с вожатыми отрядов и всего педагогического коллектива ДОЛ. Важно в начале каждой смены путем опроса во время записи при медицинском осмотре во всех отрядах выявить, кто в школе был физоргом класса, капитаном команды спортивной секции, учащихся ДЮСШ, спортсменов-разрядников. В первые два дня на сборах отрядов нужно избрать физоргов, записать кто имеет или желает получить навыки юных инструкторов и судей по видам спорта.

### **Физорг отряда**

Помогает вожатому отряда планировать и проводить физкультурную работу. Отвечает за организацию утренней гимнастики в отряде. Организует под руководством юных инструкторов занятия спортивных секций, кружков. Готовит сборные команды отряда к лагерной спартакиаде, игре «Зарница», смотру строя. Помогает оформлять физкультурный уголок. Ведет учет физкультурной работы и участия детей в спортивных мероприятиях отряда, лагеря. Проводит вместе с юными инструкторами, судьями различные соревнования, товарищеские встречи

### **Юные инструкторы по видам спорта**

Помогают инструктору физкультуры, отрядным вожатым проводить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в отряде, звене, организуют занятия спортивных кружков, секций по видам спорта, тренировки команд.

### **Юные судьи по спорту**

Подготавливают места соревнований. Помогают организовывать и проводить соревнования в своем отряде, дружине.

Главное усилие необходимо сконцентрировать на проведение не реже одного раза в неделю инструктивных занятий с вожатыми и активом отрядов в каждой смене. Им следует дать практические указания и советы о том, чем и как заниматься в ближайшие дни по выполнению лагерного плана по физкультуре со звеньями и отрядами, тренировке команд, судействе соревнований, о подготовке к спортивным выступлениям, туристским походам и другим мероприятиям по физической культуре и спорту.

На первой неделе смены, после выявления и подбора физоргов, инструкторов и судей по отдельным видам спорта, а также накануне плановых спортивно-массовых и других мероприятий нужно собрать их по группам и организовать семинары-практикумы (инструктивно-методические занятия) в удобное время.

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРОВ-ПРАКТИКУМОВ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВА**

*Для физоргов отрядов:* 1. Обязанности физорга, учет физкультурной работы. 2. Утренняя гимнастика в отряде. Разучивание 1-го комплекса. 3. Оформление отрядного физкультурного уголка, составление заявок, протоколов, таблиц, соревнований. 4. Смотр отрядного строя. Тренировка в подаче строевых команд.

*Для юных инструкторов по спорту:* 1. Обязанности юных инструкторов. 2. Практический материал по бегу, прыжкам, метанию. 3. **Практический материал по спортивным играм.**

*Для юных судей по спорту:* 1. Положение о спартакиаде (соревнованиях). 2. Подготовка мест соревнований по видам спорта. Работа судейских коллегий. 3. Тренировка в судействе спортивной игры по упрощенным правилам с последующим разбором.

Накануне спартакиады, соревнований и праздников активистов инструктируют о месте и времени мероприятия, составе участников, условиях зачета и т. д. используя индивидуальные и групповые консультации. В конце смены по итогам работы физкультурного актива лучшим активистам приказом по лагерю объявляют благодарность, награждают грамотами, подарками.

*Примерные обучающие занятия (из опыта работы о/л «Горизонт»)*

**УТВЕРЖДАЮ**

**Начальник О/Л «Горизонт»**

Ильина О.П.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2012 г

### **Обучающее занятие 1**

**по мерам безопасного поведения детей в период пребывания в лагере  
(правила безопасности при проведении спортивных мероприятий)**

1. При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).

8. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

## **Обучающее занятие 2**

### **по мерам безопасного поведения детей в период пребывания в лагере (правила поведения в экстремальных ситуациях)**

#### **При пожаре в лесу**

Уходите быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если Вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

#### **При пожаре в здании**

Если выход отрезан огнем, а Вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

#### **Если Вы потерялись в городе или заблудились в лесу и Вас ищут**

Оставайтесь в том месте, где Вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин.) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

**Если Вы услышали вой электросирены** – это сигнал «Внимание всем!»

**Если Вы услышали вой электросирены** – то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение.

Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению. Если сигнал электросирены застал вас далеко от дома, выполняйте рекомендации милиционеров и взрослых.

#### **Если Вы разбили медицинский термометр (градусник)**

Не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место его разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получают серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место ее разлива многократно промыть 3%-хлорным железом или 20 % раствором соды.

## ВНУТРЕННИЙ РАСПОРЯДОК В ДОЛ

Внутренний распорядок – это регламент (порядок) выполнения работниками работы у нанимателя под его руководством и контролем. Правила внутреннего распорядка разрабатываются на *основе трудового и гражданского законодательства Республики Беларусь* специалистами и утверждаются руководителем организации (наниматель) в ведении которой находится ДОЛ, их положения обязательны как для работников (исполнителей), так и для нанимателя.

На примере установленных правил внутреннего распорядка в оздоровительном лагере имени Гагарина филиала «Санаторий «Волма» государственного предприятия «Минсктранс», ниже выборочно представлены отдельные положения данного документа.

### **Правила внутреннего распорядка в оздоровительном лагере**

#### **1. Общие положения**

1.4. Настоящие Правила имеют целью обеспечить укрепление дисциплины труда, рациональное использование рабочего времени, улучшение качества работ, содействие росту производительности труда.

1.5. Наниматель (заказчик) может требовать, а работники (исполнители) обязаны выполнять работу, обусловленную трудовым договором, договором подряда с подчинением внутреннему распорядку.

Утвержденные правила внутреннего распорядка обязательны как для работников и исполнителей, так и для нанимателя.

#### **2. Обязанности работника (исполнителя)**

3.1. Работники (исполнители) обязаны:

3.1.1. добросовестно исполнять свои обязанности по условиям трудового или гражданского договора, в том числе выполнять установленные нормы труда;

3.1.2. подчиняться настоящим правилам внутреннего распорядка, выполнять не противоречащие законодательству и локальным нормативным правовым актам письменные и устные приказы (распоряжения) нанимателя, указания начальника ОЛ им. Гагарина;

3.1.5. соблюдать установленные нормативными правовыми актами требования по охране труда и безопасному ведению работ, пользоваться средствами индивидуальной защиты;

3.1.6. бережно относиться к имуществу нанимателя (заказчика), рационально его использовать, принимать меры к предотвращению ущерба;

3.1.8. содержать оборудование и приспособления в исправном состоянии, поддерживать порядок и чистоту на своем рабочем месте и на территории ОЛ им. Гагарина;

3.1.9. соблюдать установленный порядок хранения документов, материальных и денежных ценностей;

3.1.12. не оставлять территорию ОЛ им. Гагарина без разрешения начальника лагеря или лица временно исполняющего его обязанности;

3.1.13. не приглашать на территорию ОЛ им. Гагарина своих знакомых, родственников и иных лиц без разрешения начальника лагеря;

3.1.14. запрещается в рабочее и нерабочее время находиться на территории ОЛ им. Гагарина в состоянии алкогольного, наркотического либо токсического опьянения, распивать спиртные напитки.

#### **4. Обязанности нанимателя (заказчика)**

4.1. Наниматель (заказчик) обязан:

4.1.5. обеспечивать здоровые и безопасные условия труда на каждом рабочем месте, соблюдать установленные нормативными правовыми актами требования по охране труда. При отсутствии в нормативных правовых актах требований, обеспечивающих безопасные условия труда, наниматель (заказчик) самостоятельно принимает меры по обеспечению здоровых и безопасных условий труда. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязанностей наниматель (заказчик) или уполномоченное должностное лицо нанимателя (заказчика) несет ответственность, предусмотренную Трудовым кодексом Республики Беларусь, Гражданским кодексом Республики Беларусь и иными законодательными актами.

#### **5. Рабочее время и его использование**

5.1. Рабочим считается время, в течение которого работник (исполнитель) в соответствии с трудовым или гражданским договором, правилами внутреннего распорядка обязан находиться на рабочем месте и выполнять свои трудовые обязанности и обязанности по условиям гражданского договора.

5.2. Нормирование продолжительности рабочего времени осуществляется нанимателем (заказчиком) с учетом ограничений, установленных Трудовым кодексом Республики Беларусь.

5.3. Полная норма продолжительности рабочего времени не может превышать 40 часов в неделю.

В оздоровительном лагере им. Гагарина филиала «Санаторий «Волма» государственного предприятия «Минсктранс» устанавливается круглосуточный режим работы.

#### **6. Поощрения за успехи в работе**

6.1. В ДОЛ им. Гагарина применяются следующие виды поощрений: объявление благодарности; премирование; награждение грамотой; опубликование информации в газете «Транспортник столицы». Решение о поощрении принимается директором филиала «Санаторий «Волма» по согласованию с начальником ОЛ им. Гагарина по итогам работы лагерной смены.

#### **7. Ответственность за нарушение дисциплины**

7.1. За противоправное, виновное неисполнение или ненадлежащее исполнение работником своих обязанностей наниматель может применять к работнику следующие меры дисциплинарного взыскания:

1) замечание;

- 2) уменьшение размера вознаграждения (оплаты труда);
- 3) увольнение или прекращение договорных отношений.

Увольнение в качестве взыскания может быть применено в случаях:

- систематического неисполнения работником без уважительных причин обязанностей, возложенных на него трудовым или гражданским договором, правилами внутреннего распорядка и если к работнику ранее применялись меры дисциплинарного взыскания;
- прогула (в том числе отсутствия на работе более трех часов в течение рабочего дня) без уважительных причин;
- появления на работе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распития спиртных напитков, употребления наркотических средств или токсических веществ в рабочее время или по месту работы;
- совершения по месту работы хищения имущества нанимателя, установленного вступившим в законную силу приговором суда или постановлением органа, в компетенцию которого входит наложение административного взыскания;
- однократного грубого нарушения правил охраны труда, повлекшего увечье или смерть других работников;

7.2. Прогулом считается неявка на работу без уважительной причины в течение всего рабочего дня.

Равным образом считаются прогульщиками работники, отсутствовавшие на работе более трех часов в течение рабочего дня без уважительных причин, и к ним могут применяться меры ответственности, установленные за прогул.

7.3. До применения взыскания от нарушителя дисциплины должно быть затребовано письменное объяснение.

Отказ работника дать объяснение не может служить препятствием для применения взыскания.

Отказ работника от дачи объяснений оформляется актом с указанием не менее трех присутствовавших при этом свидетелей.

7.4. За каждый дисциплинарный проступок может быть применено только одно взыскание.

К работникам, совершившим дисциплинарный проступок, независимо от применения мер взыскания могут применяться: лишение премий и другие меры.

*Документ утвержден директором филиала «Санаторий «Волма»*

*Подписан:* первым заместителем директора филиала;  
специалистом по кадрам; ведущим экономистом

*Согласован с начальником оздоровительного лагеря им. Гагарина.*

## ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Права и обязанности детей и подростков в период пребывания в оздоровительном лагере

1.1. Дети и подростки имеют право:

на выбор видов деятельности, реализацию творческих, познавательных интересов;

на участие в управлении деятельностью в системе органов самоуправления и соуправления;

на уважение собственного человеческого достоинства;

на свободу мысли, совести, религии;

на свободное выражение собственных взглядов и убеждений;

на поиск, получение и передачу информации любого вида;

в случае возникновения конфликтной ситуации требовать от администрации лагеря объективной оценки в принятии действенных мер;

на охрану своей жизни и здоровья, имущества;

на получение квалифицированной медицинской помощи в случае заболевания или травмы;

обращаться за разъяснением возникающих проблем по вопросам быта, питания, медицинского обслуживания;

на защиту прав и свобод, определенных Конвенцией о правах ребенка, Конституцией Республики Беларусь, Законом Республики Беларусь «О правах ребенка».

1.2. Дети и подростки обязаны:

уважительно относиться к работникам оздоровительного лагеря;

не совершать действия, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих, в случае недомогания немедленно известить своего воспитателя или медицинского работника;

выполнять санитарно-гигиенические требования по уходу за собой, своим личным имуществом;

не покидать территорию без сопровождения воспитателя;

принимать участие в самообслуживающем труде (уборка спального места, территории, дежурство столовой);

выполнять распорядок дня, установленный в детском оздоровительном лагере;

бережно относиться к природе и растительности;

бережно относиться к имуществу, в случае нанесения ущерба, возместить стоимость убытков;

незамедлительно сообщать воспитателю, начальнику лагеря о возникновении ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровью людей, случаях травматизма;

не допускать действий, словесных выражений, поступков, оскорбляющих достоинство другого человека.

При этом запрещается: курение, употребление спиртных напитков, самостоятельное хождение за пределами территории без сопровождения воспитателя. Категорически запрещается посягать на имущество других людей и государственное имущество.

Нарушение одного или нескольких вышеуказанных правил влечет за собой отчисление из лагеря и отправку домой за счет родителей.

2. Права и обязанности администрации лагеря по отношению к детям и подросткам

2.1. Администрация лагеря по отношению к детям и подросткам имеет право:

проинформировать родителей о случаях нарушения настоящих требований, в исключительных случаях - отчислить подростка и направить его по месту жительства за счет средств родителей или направляющей организации;

в случае доказанного нанесения ущерба имуществу лагеря взыскать с родителей (лиц, их заменяющих) в законном порядке сумму нанесенного ущерба;

отказать в приеме подростка в связи с отклонением по возрасту или медицинским показаниям.

2.2. Администрация лагеря обязана:

создать детям и подросткам санитарно-бытовые условия в соответствии с нормами и требованиями;

обеспечить охрану жизни и здоровья ребенка;

обеспечить медицинское обслуживание, условия для укрепления здоровья;

обеспечивать качественную реализацию оздоровительно-воспитательного процесса;

не принуждать подростка к вступлению в общественные, общественно-политические организации и партии, а также к участию в агитационных кампаниях и политических акциях;

в случае возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера (ураган, бури, смерч) и пожара обеспечить временное отселение отдыхающих детей;

рекомендовать родителям ограничить наличие у детей золотых украшений, драгоценностей, мобильных телефонов, дорогостоящих предметов и больших сумм денег.

3. Права и обязанности законных представителей

3.3. Законные представители имеют право:

познакомиться с условиями пребывания в лагере, требованиями, предъявляемые к ребенку, содержанием программы;

защищать законные права и интересы ребенка;

обращаться в администрацию лагеря с обоснованными предложениями по совершенствованию его деятельности;

пользоваться правами гостя в запланированные родительские дни;  
получать информацию о самочувствии ребёнка у воспитателей.

#### 3.4. Законные представители обязаны:

проинформировать ребёнка о требованиях, предъявляемых к нему в период пребывания в лагере;

дать ребёнку навыки самообслуживающего труда (заправка постели, глажение одежды, стирка белья, купание в душе, правила поведения за столом, пользование туалетными принадлежностями и т. д.);

научить ребёнка элементарным санитарно – гигиеническим навыкам;

дать ребёнку для поездки необходимые вещи, указанные в путевке;

проинформировать воспитателя, медицинского работника об индивидуальных особенностях ребёнка;

в случае нанесения ущерба лагерю недисциплинированным поведением или действием ребенка (т.е. преднамеренно или по неосторожности), возместить стоимость нанесённого ущерба;

способствовать выполнению единых педагогических требований и правил внутреннего распорядка во время посещения лагеря;

информировать начальника лагеря, воспитателя в письменном виде о планируемом отсутствии ребенка в лагере по семейным обстоятельствам;

предупредить ребенка о возможных последствиях общения с посторонними людьми и самовольного ухода с территории лагеря.

Приложение № 2 к Положению об оздоровительном лагере им. Гагарина

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ЛАГЕРЕ**

Вместе с руководством лагеря инструктор по физической культуре участвует в составлении общего плана работы оздоровительного лагеря на каждую смену, в котором желательно, чтобы нашли отражение следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- закаливание, воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание;
- занятия физической подготовкой в отрядах и звеньях, кружках, командах, секциях, группах ОФП;
- общелагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы с играми «Зарница» и «Зарничка»;
- спортивные соревнования (внутриотрядные, между отрядами, между лагерями), спортландии, спартакиады;
- семинары-практикумы, методические и инструктивные занятия с физкультурным активом лагеря;

- спортивные вечера, праздники («День Нептуна») и выступления на праздниках.

Содержание всех планируемых в лагере мероприятий организаторами заранее продумывается, разрабатывается и представляется на утверждение или согласование руководству и медицинским работникам ДОЛ соответствующими документами: Положениями о соревнованиях, спартакиадах, Планами-сценариями спортивных праздников, спортландий, конкурсов, игр, планами конспектами занятий в секциях и кружках, тематическими планами проведения методических и инструктивных занятий, бесед, комплексами упражнений общелагерной зарядки и др.

При планировании соревнований, турниров и спортивных праздников следует обращать внимание на календарь государственных праздников, памятных дат и международных праздничных дней, акций проводимых в республике и в мировом сообществе. Посвящая этим датам названия мероприятий, связывая с ними содержание и задачи спортивных встреч, дней, праздников наряду с решением оздоровительных и развивающих задач это будет способствовать расширению знаний об историко-культурных и природных достопримечательностях Беларуси, на практике создавать условия и ситуации, которые бы позволяли воспитанникам проявлять свои патриотические чувства и гражданскую позицию, формировать готовность сознательно и активно выполнять гражданские обязанности по отношению к обществу и природе, соблюдать и уважать законы и традиции своей страны и мирового сообщества.

### **Календарь государственных праздников, памятных дат и международных праздничных дней** *(представлены выборочно)*

#### **ИЮНЬ**

- 5 июня — Всемирный день охраны окружающей среды
- 9 июня — Международный день друзей
- 19 июня — Всемирный день детского футбола
- 21 июня — Международный день скейтбординга
- 22 июня — День всенародной памяти жертв Великой Отечественной войны
- 23 июня — Международный Олимпийский день
- 26 июня — Международный день борьбы против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота

#### **Июль**

- 3 июля — День Независимости Республики Беларусь
- 7 июля — Купалье
- 20 июля — Международный день шахмат
- 30 июля — Международный день дружбы

## **Август**

2 августа — День воздушно-десантных войск

8 августа — Международный день альпиниста

10 августа — День физкультурника

12 августа — Международный день молодежи

13 августа — Международный день левшей

23 августа — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943)

План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на смену составляется инструктором по физической культуре, согласовывается с заместителем начальника лагеря (старшим вожатым), врачом и помещается на общелагерном стенде. Мероприятия по физическому воспитанию должны: соответствовать возрасту детей (7—9 лет, 10—13, 14—15 лет), состоянию их здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности; составлять не менее 3 часов в общем режиме дня с вовлечением в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в ДОЛ.

### **Примерный план физкультурно-массовой работы оздоровительного лагеря на смену**

(ежедневно с 10.00 до 12.00 и с 16.30 до 19.00)

**1 день** — выборы физоргов отрядов. Выявление юных инструкторов и судей по спорту. Дооборудование спортивного городка;

**2 день** — медицинский осмотр. Семинар с физорганами отрядов и обсуждение общелагерного плана работы;

**3 день** — семинар с инструкторами и судьями по спорту. Общелагерная беседа «Физическая культура и спорт в жизни человека». Спортивные мероприятия на празднике открытия смены;

**4-6 дни** — спортивные мероприятия по отрядным планам и занятия по плаванию (по расписанию);

**7 день** — час физической культуры в отрядах. Соревнования по многоборью (бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель);

**8 день** — час физической культуры в отрядах. Соревнования по многоборью (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, стрельба из пневматической винтовки);

**9 день** — однодневный туристский поход. Отрядные соревнования по пионерскому 4-борью;

**10 день** — отрядные праздники игр. Товарищеская встреча с соседним оздоровительным лагерем по волейболу, пионерболу, футболу, лапте (сборные команды лагеря);

**11 день** — открытие общелагерной спартакиады;

**12 день** — соревнования «Папа, мама я — спортивная семья». Игры в программе спартакиады;

**13 день** — однодневный туристский поход;

**14 день** — общелагерный День здоровья. Праздник «Нептун»;

**15 день** — соревнования в программе спартакиады. Общелагерная беседа «Герои спорта» с участием известного спортсмена. Показ спортивных киножурналов;

**16-17 дни** — соревнования «Старты надежд» в программе спартакиады;

**18 день** — закрытие общелагерной спартакиады. Товарищеская встреча со сборными командами соседнего (их) лагеря (ей) по футболу;

**19 день** — проведение военно-спортивной игры «Зарница»;

**20 день** — праздник по программе «Веселые старты»;

**21 день** — товарищеские соревнования по шашкам и настольному теннису с соседним оздоровительным лагерем;

**22 день** — День памяти павших. Смотр песни и строя младших отрядов. Военно-спортивная игра «Флаг на высоту»;

**23 день** — подвижные игры и эстафеты;

**24 день** — дооформление протоколов соревнований и отчетных материалов. Сдача документации, разъезд детей.

### **ЗАДАЧИ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Физическое воспитание в ДОЛ является одним из важнейших участков работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

укрепление здоровья, содействие нормальному развитию и закаливанию детей;

всестороннее развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов школьной программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье»;

совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений (особенно по плаванию);

привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;

содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре;

формирование у детей моральных и волевых качеств; содействие военно-патриотическому воспитанию.

Мероприятия по физическому воспитанию организуются в соответствии с возрастом детей, состоянием их здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности.

Формы физкультурно-оздоровительной работы согласовываются с медицинским работником оздоровительного лагеря и предусматривают следующие мероприятия: утреннюю гимнастику; занятия физической культурой в кружках, секциях; обучение плаванию; прогулки, экскурсии и походы с играми на местности; спортивные соревнования и праздники; занятия на тренажерах, гимнастических комплексах.

Для занятий физической культурой дети, в зависимости от состояния здоровья, распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Детям *основной медицинской группы* разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничения в соответствии с их возрастом.

С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к *подготовительной и специальной медицинским группам*, занятия по физической культуре проводятся с учетом врачебных рекомендаций и уровня физической подготовленности. Примерные сроки возобновления мероприятий по физической культуре и закаливанию после острых заболеваний должны быть в соответствии с рекомендациями врача.

Во время проведения массовых спортивных мероприятий вожатые, воспитатели, врач лагеря должны находиться вместе с детьми. Началу мероприятия должен предшествовать инструктаж детей по безопасным приемам и методам выполнения физических упражнений и правильно организованная разминка (вработывание функциональных систем организма и подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей физической нагрузке).

### **Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)**

Зарядка - обязательная для всех, ежедневная форма занятий физическими упражнениями в оздоровительном лагере. Зарядка проводится утром в течение 10—15 минут в форме комплекса общеразвивающих упражнений (с включением бега трусцой или без) или с использованием упражнений и заданий в игровой форме. Во всех случаях зарядка не должна сопровождаться нагрузками тренирующего характера.

Сразу после подъема, по сигналу все отдыхающие, кроме дежурных по лагерю и палатам, собираются на площадке и выстраиваются на заранее отведенных местах. В отряде каждый должен знать свое место и при построении быстро занимать его. Лучше всего зарядку проводить всем лагерем, если лагерь небольшой, под музыку и под руководством инструктора физической культуры. Зарядку можно проводить поотрядно, под руководством вожатых, которые предварительно получили инструктаж.

Разучив комплекс упражнений, его необходимо выполнять несколько дней подряд, а затем постепенно заменять отдельные упражнения. Рекомендуется каждый день или через день менять одно упражнение. При соблюдении этого принципа на зарядке будут все время выполняться знако-

мые упражнения, что увеличит ее плотность, так как не надо будет тратить время на показ и объяснение упражнений.

Разученный комплекс упражнений достаточно проделать 3—4 раза, в зависимости от физической подготовленности детей.

В утреннюю гимнастику могут быть включены элементы строевой подготовки, упражнения с инвентарем (гимнастическими палками, мячами, лентами, флажками, гантелями и др.), эстафеты, игры, упражнения аэробики, элементы танцев.

Целесообразно упражнения выполнять в следующей последовательности:

*1-е упражнение* — потягивания. Оно улучшает кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, углубляет дыхание и выпрямляет позвоночник.

*2-е упражнение* — различные приседания, укрепляющие мышцы ног, увеличивающие подвижность суставов и усиливающие кровообращение.

*3-4-е упражнения* — для мышц туловища, например: наклоны назад, вперед, сидя. Они укрепляют мышцы живота и спины.

*5-е упражнение* составляют сгибания и разгибания в медленном или среднем темпе.

*6-е упражнение* — маховые движения руками и ногами, что укрепляет мышцы рук и ног, увеличивает подвижность суставов.

*7-е упражнение* — наклоны в сторону для укрепления боковых мышц туловища.

*8-е упражнение* — бег или прыжки на месте.

*9-е упражнение* — движения, успокаивающие деятельность органов дыхания и кровообращения.

### **Общелагерная спартакиада**

В оздоровительном лагере в каждой смене проводится общелагерная спартакиада, в финале которой подводятся итоги физической работы. Ей предшествуют соревнования на первенство звеньев и отрядов. Открытие спартакиады необходимо проводить торжественно с парадом участников, показательными гимнастическими упражнениями и пирамидами. Подъем флага. Показательные выступления по гимнастике готовятся на отрядных сборах, а также можно на секционных занятиях. В виде вольных движений можно показать упражнения утренней зарядки, которые для четкого исполнения могут быть подготовлены в течение нескольких дней. Место проведения спартакиады нужно празднично украсить зеленью и флажками. Беговую дорожку, место для прыжков и метаний, игровые площадки следует разметить белой краской (известью или разведенным мелом). Команды отрядов надо одеть (по возможности) в одинаковую форму со своими эмблемами.

Массовая часть спартакиады: соревнования по легкой атлетике, показательные или календарные игры по баскетболу, волейболу, футболу между отрядными командами, сборными командами лагеря с командами соседнего лагеря или местной сельской школы. Цели, организация и содержание спартакиады (как и любого другого соревнования) конкретно представляются в её Положении, которое составляется инструктором по физической культуре и утверждается начальником ДОЛ.

УТВЕРЖДЕНО: начальник оздоровительного лагеря  
« \_\_\_\_\_ » — \_\_\_\_ г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **бо общелагерной спартакиаде (примерное)**

#### **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Спартакиада проводится с целью:

- дальнейшего улучшения и совершенствования физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и подростками;
- массового вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- укрепления здоровья и повышения физической подготовленности ее участников.

#### **II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Спартакиада проводится в два этапа:

- 1 этап — соревнования внутри отрядов;
- 2 этап — соревнования между отрядами на первенство лагеря.

Соревнования 1-го этапа проводятся на 7—9 день лагерной смены, финальные соревнования 2-го этапа на 11—18 (открытие и закрытие) дни каждой лагерной смены на территории лагеря.

#### **III. УЧАСТНИКИ СПАРТАКИАДЫ**

В соревнованиях принимают участие отряды в полном составе по III группам: I — школьники 7—9 лет, II — 10—12 лет, III группа — 13—15 лет. Дети подготовительной и специальных медицинских групп участвуют только в качестве помощников проведения и судейства соревнований.

#### **IV. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Руководство спартакиадой осуществляет судейская коллегия. Главный судья — начальник лагеря или его заместитель, главный секретарь-инструктор физкультуры, старшие судьи по видам спорта, вожатые, воспитатели и физкультурный актив.

#### **V. ПРОГРАММА**

Для отрядов I группы (7—9 лет): бег 30 м и 1500 м, метание теннисных мячей в цель (диаметром 1 м) с шести метров, из пяти попыток, многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), комбинирован-

ная эстафета, а также по одной смешанной команде от отряда (мальчиков и девочек) по пионерболу (волейболу) по 6 чел. и одной команде по шахматам-шашкам 4 чел. (2 + 2) независимо от пола.

Для отрядов II и III группы (10—12 и 13—15 лет): бег 60 м, прыжки в длину и высоту с разбега, метание теннисного мяча (150 г), подтягивание на перекладине (м) и сгибание и разгибание рук в упоре (д), стрельба из пневматической винтовки (при наличии в лагере) на дистанцию 5 метров **стоя с упора** и эстафеты.

Спортивные игры: волейбол или пионербол среди команд девочек и мальчиков по 8 чел., настольный теннис 2 мальчика и 1 девочка, (мини) футбол по 15 чел. (игровой состав 11 чел.), командные соревнования по шахматам и шашкам по 3 мальчика и 1 девочке от каждого отряда.

Содержание и порядок проведения эстафет, спортивных игр, шахмат и шашек определяет главная судейская коллегия. Рекомендуется проведение различных подвижных игр, эстафет с преодолением препятствий на время, без включения их в комплексный зачет.

#### VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Отряд-победитель спартакиады в видах программы определяется по сумме 20 лучших результатов (10 мальчиков и 10 девочек) в I, II, III группах. В беге, плавании, комбинированной эстафете отряд-победитель определяется по наименьшей сумме времени, а в прыжках в высоту и длину, метании мяча, подтягивании и сгибании рук в упоре и стрельбе — по наибольшей сумме результатов. Кроме того, для отрядов I группы — в играх по пионерболу (волейболу) и шахматам-шашкам. Во II и III группах — в играх по волейболу (пионерболу), настольному теннису, (мини) футболу, шахматам и шашкам — занятым местам соответственно в своей группе.

Общекомандный зачет по I, II и III группам отдельно определяется по наименьшей сумме очков-мест занятых по всем видам программы спартакиады.

#### VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды отрядов-победителей в общекомандном зачете в I, II и III группах награждаются переходящими призами или вымпелами, занявшие 2—3 места — грамотами, команды-победители соревнований по игровым видам спорта награждаются грамотами, а участники во всех видах программы — букетами цветов.

#### Спортландия

Большой популярностью у детей пользуются лагерные соревнования по подвижным играм по программе «Вас вызывает «Спортландия». Продолжительность их не должна превышать одного часа. В нее включается 10—12 конкурсов и выступлениям спортивно-художественной самодеятельности команд (состав команд — 8 девочек и 8 мальчиков из 1-8 классов). Соревнования по программе «Вас вызывает «Спортландия» прово-

дятся сначала в виде первенства лагеря, а сборная команда лагеря (по договоренности) встречается по круговой системе с 3—4 командами других лагерей.

### **Соревнования и спортивные товарищеские встречи**

Кроме соревнований по видам спорта, включенных в программу спартакиады в ДОЛ, можно и нужно практиковать другие соревнования: дни метателя, прыгуна, бегуна, личное первенство по настольному теннису, шахматам, 'шашкам, блиц-турниры (розыгрыш кубков) по спортивным играм и т. д.

Товарищеские встречи проводятся между отдельными отрядами, между сборными командами и командами спортивных секций (по футболу, волейболу, пионерболу, многоборью и др.) как внутри лагеря, так и между лагерями. Их необходимо проводить торжественно. Встречи между отрядами начинаются со сбора отрядов, торжественной линейки и встречи гостей. Затем следуют состязания по избранным видам спорта. В заключение может быть проведен концерт самодеятельности, игры, аттракционы.

### **Спортивные конкурсы**

Эти непродолжительные по времени состязания, в которых результаты определяются без секундомеров, без рулеток, не требуют специальной подготовки и могут проводиться даже в начале лагерной смены, учебного года, потому что условия конкурсов несложны. Главное преимущество конкурсов, пожалуй, то, что в них могут принять участие все ребята. А игровой метод и подведение личных и командных итогов служит гарантией несомненного к ним интереса.

В задачу конкурсов не входит изучение техники бега, прыжков и других упражнений. Они в основном способствуют закреплению полученных в школе на уроках физкультуры умений и развитию физических качеств. Конкурсы могут служить продолжением отрядных физкультурных занятий, где дети разучивают упражнения под руководством инструктора по физической культуре. Конкурс проводится в течение 20—30 мин. Ввиду своей непродолжительности он предъявляет менее высокие требования к нервной системе и физическим силам детей. Но, повторяя подобные конкурсы-соревнования, например проводя их в несколько туров (этапов) и изменяя их программу, можно тем самым способствовать разностороннему психомоторному развитию их участников. Местом проведения конкурсов могут быть небольшая поляна, аллея, площадка. Варианты конкурсов могут быть самыми разными: «Конкурс бегунов», «Конкурс прыгунов», «Конкурс силачей», «Конкурс «Зарядка», «Конкурс на лучшее упражнение в равновесии» и др.

### **Конкурсы метателей (варианты проведения)**

1. **Метание шишек.** В лесу. Все участники поочередно метают по 10 шишек в дерево с 6 шагов (мальчики — с 8). Звено, в котором участники сделали больше попаданий, побеждает.

2. **Метание палок в вертикальную цель** (для этого подготовить 10 палок длиной 50 см). Проводится, как предыдущий конкурс.

3. **Метание мячей в щит** с различных расстояний. Необходимо из десяти попыток попасть в отверстие щита наибольшее количество раз. Размер щита 1x1 м, диаметр отверстия 50 см.

4. **Отскок.** «Чей мяч отскочит дальше». На расстоянии 2—2,5 м от стены чертится стартовая линия, а от нее — пронумерованные зоны шириной по 20—25 см каждая. На высоте 3,5—4 м на стене провести линию. Она означает, что выше ее метать нельзя. Спортсмен совершает три броска в стену, а результаты фиксируются по отскоку мяча в соответствующие зоны.

5. **Толкание набивного мяча или камня** (вес до 2 кг) для детей 11—12 лет и ядра, камня весом до 3 кг — для старших детей.

### **Походы и требования к проведению (из 9)**

При проведении оздоровительных походов, передвижении в туристском лагере (далее, если не предусмотрено иное, – поход) с детьми необходимо руководствоваться Инструкцией об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 17 июля 2007 г. № 35а.

До начала похода инструкторами по туризму (по физической культуре) обследуются маршруты и остановки с уточнением сведений об источниках питьевого водоснабжения, наличии на пути следования организаций здравоохранения, отделений связи, магазинов, мест купания. Затем оформляется маршрутный лист по установленной форме. Исключаются походы в эндемичные по зоонозным инфекциям районы. Маршрутный лист подписывается медицинским работником оздоровительной организации за 1–2 дня до отправления детей в поход.

За подготовку к походу, безопасность и охрану здоровья детей во время похода отвечает руководитель похода.

Все участники похода должны быть осмотрены и допущены к походу медицинским работником.

Руководитель похода или педагоги, участвующие в походе, должны обладать навыками по оказанию первой медицинской помощи. Оптимально участие в походе медицинского работника. Каждая группа детей в походе передвигается в сопровождении не менее двух педагогов.

Продолжительность оздоровительных походов для детей в возрасте от 7 до 9 лет не должна превышать один день, протяженность – 4–5 км. Продолжительность оздоровительных походов для детей старше 10 лет должна

быть не более двух дней, протяженность – от 8 до 10 км в день. Скорость передвижения во время оздоровительных походов устанавливается не более 3 км/ч с перерывами на отдых (10–15 минут) через каждые 45–50 минут ходьбы.

Во время походов используется сухой паек. Примерный перечень продуктов питания, рекомендованных при организации питания детей в походах и путешествиях, определен Санитарными нормами и правилами. Мясные и рыбные консервы должны использоваться только для приготовления горячей пищи.

Масса личного снаряжения не должна превышать: для детей в возрасте от 7 до 9 лет – не более 2 кг; в возрасте от 10–12 лет – 2,5 кг; в возрасте от 13–14 лет – 3–3,5 кг; в возрасте от 15–17 лет – 4–4,5 кг. Масса рюкзака без снаряжения не должна превышать 1 кг.

При передвижении детей в профильном палаточном лагере передвижном следует предусмотреть использование автотранспорта для доставки крупногабаритного снаряжения.

Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей и ила дно. Обследование выбранного места купания осуществляется взрослыми, умеющими хорошо плавать и нырять. Купание проводится под контролем взрослых, при наличии спасательных средств, определении границы поверхности воды, предназначенной для купания. До начала и во время купания руководителем похода выполняются все мероприятия по организации безопасности жизни и здоровья взрослых и детей. За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение вожаками, воспитателями и медицинским работником.

В многодневном походе перед отбоем руководитель походного отряда обязан определить дежурных из числа взрослых для постоянного обхода лагеря, надзора за костром и берега водоема.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ снаряжения коллективного пользования в профильном палаточном лагере (походе)**

№ п/п	Наименование снаряжения	Количество (на группу)
1	Палатка туристская	в зависимости от наполняемости палатки согласно инструкции к эксплуатации
2	Набор кострового снаряжения (лопата, котлы, черпак, ведро)	1
3	Аптечка первой медицинской помощи	1
4	Ремонтный набор (нитки швейные, иголки швейные, ножницы)	1 на палатку

5	Фонарь	1
6	Компас	1
7	Музыкальный инструмент (гитара)	1
8	Репелленты	1 на палатку в зависимости от формы выпуска
9	Электрофонарики индивидуальные	1 на палатку
10	Солнцезащитный крем (для детей рекомендуется с максимальной степенью защиты)	1 на палатку
11	Моющие средства и средства дезинфекции	в зависимости от формы выпуска

При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви, передвижении в обуви без носок;
- травмирование ног при передвижении без обуви, без брюк;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов, недоброкачественных и загрязненных продуктов питания.

**Закаливание детей и требования к проведению** (из 8,9). С первых дней функционирования оздоровительного лагеря проводится закаливание детей. При выборе методики закаливания необходимо учитывать данные о состоянии здоровья детей, наличие соответствующих условий для проведения закаливающих процедур. В условиях оздоровительного лагеря максимально используются воздушные и водные закаливающие процедуры.

Воздушные ванны проводятся во время прогулок, подвижных игр, физических упражнений, при занятии общественно полезным трудом. На прогулке дети должны быть обеспечены минеральной водой с низким содержанием минеральных солей, питьевой кипяченой охлажденной или питьевой водой в промышленной расфасовке. Обязательно использование головных уборов.

Солнечные ванны назначаются детям после окончания периода адаптации и приема воздушных ванн и проводятся в утренние (с 9.00 - 11.00) или послеобеденные (после 16.00) часы на пляже или специальных площадках (соляриях), защищенных от ветра при температуре +19°C - + 25°C. Загорать оптимально при температуре воздуха не выше + 25°C. Время загорания увеличивается ежедневно на 4 - 5 минут, начиная с 7 минут до 20 минут. Лучшее время для загорания – с 10.00 до 12.00.

Для соблюдения питьевого режима и восполнения потерь жидкости обязательно употребление питьевой кипяченой охлажденной или питьевой воды промышленного производства, расфасованной в емкости.

Водные процедуры следует начинать с обтирания тела влажным полотенцем после утренней гимнастики - вначале теплой (+30°C - +35°C), а затем прохладной водой (+ 10°C - +15°C).

**Купание детей и требования к проведению.** Территория, предназначенная для отдыха и купания детей (пляж), должна быть тщательно отнивелирована, очищена от мусора, камней и т.д., а также удалена от портов, шлюзов, гидроэлектростанций, места сброса сточных вод, стойбищ и водопоя скота и других источников загрязнения или располагаться выше указанных источников загрязнения на расстоянии не менее 500 м. Перед открытием смены и периодически во время пребывания детей в лагере дно зоны для купания периодически тщательно обследуется (инструктором по плаванию, другими работниками) для устранения возможного попадания колющих и режущих предметов, стекла, камней, очистки досок от накопления тины, листьев, грязи в купальнях с деревянным дном и помостами.

Купаться детям в открытых водоемах можно только в специально отведенных местах. Для купания детей отводятся места водоема, глубиной от 0,7 м до 1,3м, в которых отсутствуют выход грунтовых вод с низкой температурой, резко выраженные и быстрые водовороты, воронки, большие волны и скорость течения воды не превышает 0,5м/сек. Дно водоема должно быть песчаным, свободным от тины, водорослей, коряг, острых камней. Границы зоны купания должны обозначаться яркими плавучими сигналами, иметь к воде.

В целях безопасности и ориентирования купающихся граница зоны купания, предназначенной для купания, обозначается яркими, хорошо видимыми плавучими сигналами (буйками). Буйки не должны располагаться далее 12 м от берега в зависимости от глубины акватории; подходы к воде удобные и безопасные подходы.

Для проведения купания должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревка не менее 10-12 м длиной с поплавком в конце («Конец Александрова»)), в необходимых случаях спасательные лодки, систематическая разъяснительная работа с детьми о правилах поведения на воде и соблюдения мер предосторожности. В оздоровительном лагере оборудуется стенд с извлечениями из Правил, материалами по профилактике несчастных случаев, учебные плакаты по методике обучения и технике плавания.

Время купания определяется распорядком дня - в утреннее и послеобеденное время. Купание с наступлением темноты запрещается. Купание проводится ежедневно 1 раз в день, в жаркие дни разрешается повторное купание. Общее руководство купанием детей осуществляет инструктор по плаванию, другие назначенные лица *владеющие приемами спасения уто-*

*пающего в воде и оказания первой помощи пострадавшему (умение провести искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). Купания проводятся с активным участием вожатых отрядов, в присутствии медицинского работника.*

Начинать купание в открытом водоеме можно в солнечные и безветренные дни при температуре воды не ниже +20°C, воздуха - не ниже +23°C. В дальнейшем, после недели регулярного купания - при температуре воды не ниже +16°C для основной группы и +18°C - для детей подготовительной группы по физическому воспитанию.

Время пребывания в воде в первый день составляет 7 - 10 минут, ежедневно увеличивается и может достигать 25 минут. Категорически запрещается входить в воду в разгоряченном виде. В воде, чтобы не замерзнуть, необходимо двигаться. Купание следует прекращать при появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение носа, губ, ушей).

Перед началом купания инструктор по плаванию (физической культуре) должен провести инструктаж детей по правилам поведения на воде.

Перед входом в воду и при выходе из воды инструктор по плаванию (вожатый, воспитатель) пересчитывает детей. Во время проведения купания дети обязаны быстро и точно выполнять распоряжения и указания инструктора по плаванию (правила поведения на воде, порядок купания, подача сигналов). Не разрешается купание: сразу после еды и физических упражнений с большой нагрузкой (45-50 мин.); одновременно более 10 детей, как в открытом водоеме, так и в бассейне; без наблюдения 2 взрослых (вожатого, инструктора по плаванию), при этом один находится в водоеме, второй наблюдает с берега. Дети не умеющие плавать входят в воду отдельной группой (8-10 человек).

Детям запрещается нырять с перил, мостиков, одновременно нырять более чем одному человеку и др., заплывать за границу поверхности воды, предназначенной для купания.

Для проведения обучения плаванию ограждается и соответствующим образом оборудуется площадка на берегу, примыкающая к воде. На площадке должны быть: плавательные доски; резиновые круги; 2-3 шеста, применяемые для поддержки не умеющих плавать; плавательные поддерживающие пояса; резиновые мячи; электромегафон.

Во время купания детей на отведенном участке воды запрещаются: купание и нахождение посторонних лиц; катание на лодках и катерах; игры и спортивные мероприятия.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ И СОСТОЯНИЮ МЕСТ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

(на основе «Памятки по проверке спортивных сооружений» (Нестерович Н.К., начальник отдела охраны труда комитета по труду, занятости и социальной защите Мингорисполкома) [1])

Физкультурно-спортивные и игровые площадки должны быть ограждены по периметру полосой зеленых насаждений высотой 0,5-0,8 м или другим видом ограждения. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми и не колючими плодами. Покрытие площадок (грунтовое, искусственное и др.) должно быть ровным, без ям и выбоин. Все повреждения должны сразу подлежать ремонту.

Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на мокрых площадках и полях запрещается.

Не допускается ограждать площадки канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. На расстоянии 2 метров вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов.

Беговые дорожки не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта и иметь продолжение не менее 15 метров за финишную отметку.

Ямы для прыжков в длину должны иметь с боковых и торцевой сторон окантовку досками, выступающими над поверхностью на 5-7 сантиметров. Место отталкивания оборудуется деревянной планкой шириной не менее 15 сантиметров. Дорожки для разбега должны быть ровными, без ям и выбоин. Все повреждения должны сразу подлежать ремонту. Ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком, взрыхленным на глубину 20-40 сантиметров.

Места (секторы), предназначенные для метаний гранаты, мяча, других спортивных снарядов располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от тротуаров, дорог, площадок и т.п. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должна быть не менее 60 метров.

В вечернее время территория открытых спортивных площадок должна быть освещена.

Уборка спортивного участка учреждения образования должна проводиться ежедневно до прихода занимающихся, а также по мере загрязнения. Мусор должен немедленно убираться в мусоросборники. В теплое время года при сухой и жаркой погоде поливка участка проводится не менее 2-х раз в день.

Руководителям учреждения образования запрещается проведение текущего и капитального ремонта при функционировании учреждения образования.

В спортивном зале, приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом учреждения образования на видном месте дол-

жен находиться адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

*Спортивные залы* должны быть оснащены:

- аптечками первой медицинской помощи;
- плакатами по пожарной безопасности и оказанию первой медицинской помощи;
- первичными средствами пожаротушения.

В помещениях для занятий физкультурой и спортом на видном месте вывешивается план эвакуации обучающихся на случай пожара или стихийного бедствия.

Полы должны быть без щелей, иметь ровную, горизонтальную, окрашенную и нескользкую поверхность, не деформироваться от мытья и дезинфекции, к началу занятий должны быть сухие. Стены в помещениях для занятий физической культурой и спортом не должны иметь выступов и элементов крепежа спортивного оборудования на высоту 1,8 м. Выступы, обусловленные конструкцией различных многокомплектных снарядов, приспособлений или тренажеров, на время занятий должны убираться. Ниши для хранения спортивного инвентаря должны быть закрывающимися. Приборы отопления должны быть закрыты щитами, которые не должны выступать за разметку спортивного зала. Окна должны иметь защитное ограждение от повреждения ударов мяча. Стекла окон очищены от пыли и грязи. Запрещается привлекать обучающихся к мытью и утеплению окон в зданиях учреждений образования любой этажности.

Спортивные залы, помещения для занятий физической культурой и спортом, плавательные бассейны, стрелковые тирры оборудуются приточно-вытяжной вентиляцией.

Светильники искусственного освещения очищаются от грязи и пыли не реже 1 раза в 3 месяца. В случае выхода из строя лампы светильников подлежат немедленной замене. Замена ламп и очистка светильников производятся только техническими работниками учреждения образования, имеющими допуск к работе с электрооборудованием.

Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения. В спортивных залах, приспособленных помещениях для занятий физической культурой и спортом предусматривается не менее двух эвакуационных выходов.

Запрещается забивать двери наглухо или загромождать.

В раздевальных при спортивных залах, приспособленных помещениях для занятий физической культурой и спортом шкафы устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,0 м. Проходы должны быть свободными.

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения мероприятий, должны находиться в исправном состоянии и быть надежно закреплены.

Оборудование физкультурно-спортивных сооружений должно соответствовать возрасту занимающихся и иметь технические паспорта на их эксплуатацию. Конструкции должны быть надежно закреплены, гладкими и хорошо отшлифованными. Не допускается наличие острых углов и выступающих деталей. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и соединениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно закреплены. При размещении гимнастического оборудования предусматривается безопасная зона вокруг каждого снаряда. Не подлежащее ремонту неисправное оборудование и инвентарь изымаются из эксплуатации и списываются в установленном законодательством порядке.

## **АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА**

В оздоровительном лагере необходимо проводить беседы по тематике теоретических разделов школьной учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» (о значении ФКиС, о ЗОЖ, олимпийском движении, спортсменах, о методах самостоятельных занятий физическими упражнениями и др.). Практиковать показ спортивных кинофильмов, выпуск стенных газет и молний. Оформлять плакаты, стенды: «Физическая культура и спорт в нашем лагере», «Рекордсмены и чемпионы нашей смены» и другие. Нужно устраивать спортивные викторины, вывешивать таблицы рекордов, протоколов соревнований, схемы походов, фотографии лучших активистов-физкультурников, спортсменов. Иметь спортивные лозунги и призывы: «Спортом заниматься — здоровья набираться», «Быстрее, выше, сильнее!», «Твое здоровье в твоих руках!» и др.

Периодически проводить встречи с известными спортсменами. На вечера для показательных выступлений и бесед, на спортивные праздники и соревнования приглашать мастеров спорта СССР, учащихся спортивных школ. Но лучшая агитация — ежедневное участие в занятиях физкультурой и спортом, хорошо организованных спортивно-массовых мероприятиях.

## **ТРЕБОВАНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЕТСКИХ ЗАГОРОДНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

Ответственность за пожарную безопасность детского загородного оздоровительно-образовательного лагеря (далее - лагерь), соблюдение требований правил пожарной безопасности и своевременное выполнение противопожарных мероприятий несет руководитель лагеря. Дежурный персонал обязан знать свои обязанности на случай возникновения пожара, уметь пользоваться имеющимися первичными средствами пожаротушения, принимать немедленные меры по эвакуации детей.

Дежурный персонал при заступлении на дежурство обязан:

- знать количество находящихся в палатках детей;
- при заступлении на дежурство проверить наличие и готовность к применению первичных средств пожаротушения и телефонной связи;
- проверить состояние эвакуационных выходов. При обнаружении каких-либо нарушений принять меры к их устранению, а при необходимости сообщить руководителю лагеря или лицу, его замещающему;
- иметь при себе исправный ручной электрический фонарь.

### **Инструкция о мерах пожарной безопасности в ДОЛ**

1. Ответственность за пожарную безопасность оздоровительного лагеря соблюдение требований противопожарных правил и своевременное выполнение противопожарных мероприятий несет персонально начальник лагеря ДОЛ.

2. Ответственность за пожарную безопасность отдельных помещений, соблюдение требований противопожарных правил и своевременное выполнение противопожарных мероприятий в них несут должностные лица, на которых эта ответственность возложена в соответствии с приказом начальника оздоровительного лагеря. Трафареты с указанием ответственных лиц должны быть вывешены перед входом в каждое здание или помещение.

3. В каждом помещении или на здании с помещениями одинаковой пожарной опасности должна быть вывешена на видном месте в рамке под стеклом инструкция о мерах пожарной безопасности помещения.

4. На каждом этаже в зданиях, где размещены дети, должен быть разработан план их эвакуации на случай пожара, в котором необходимо четко распределить обязанности всего обслуживающего персонала. Этот план следует периодически отрабатывать на практических занятиях, выводя детей из зданий, его должны знать все сотрудники лагеря и детских учреждений.

5. Каждый работник оздоровительного лагеря обязан знать и строго выполнять правила пожарной безопасности, а в случае возникновения пожара принимать все зависящие от него меры к спасению людей, имущества и тушению пожара. Он должен знать свои обязанности, изложенные в плане эвакуации, на случай пожара.

6. С детьми, прибывшими на отдых в оздоровительные лагеря и другие учреждения, должны регулярно проводиться беседы о недопустимости играть с огнем и о соблюдении правил пожарной безопасности в лагере, школе и дома.

7. В оздоровительных лагере должно быть обязательное круглосуточное дежурство обслуживающего персонала, усиленное в ночное время.

8. На территории и в помещениях лагеря должен постоянно поддерживаться строгий противопожарный режим и осуществляться контроль за соблюдением правил пожарной безопасности обслуживающим персоналом и детьми.

9. Территория и помещения должны содержаться в чистоте. Сгораемый мусор и отходы следует регулярно удалять в специально отведенные места.

10. Дороги, проезды и подъезды к зданиям, сооружениям и водосточникам следует всегда содержать в исправном состоянии и не загромождать различными материалами и оборудованием. Зимой дороги, проезды, подъезды к зданиям, водосточникам и крышки гидрантов следует систематически очищать от снега.

11. Ко всем зданиям и сооружениям должен быть обеспечен свободный доступ. Хранить сгораемые и другие материалы в противопожарных разрывах между зданиями не допускается.

12. Не разрешается размещать автомашины и агрегаты на территории оздоровительной зоны.

13. Стационарные пожарные лестницы и ограждения на крышах здания необходимо содержать в исправности.

14. На территории запрещается:

-курить, за исключением специально отведенных мест в хозяйственной зоне;

-разводить костры, сжигать мусор;

-устраивать факельные шествия, фейерверки с применением пиротехнических средств и т. п.;

-проводить электро- и газосварочные и другие огнеопасные работы без соответствующего согласования с пожарной охраной;

-перекапывать дороги, проезды и подъезды к зданиям и водосточникам до устройства объездов и других подъездов;

-проводить ремонтные работы в зданиях, где находятся люди.

15. Размещать детей разрешается в зданиях несгораемой конструкции не выше второго этажа и в одноэтажных зданиях сгораемой конструкции. Предельная вместимость несгораемых зданий не должна превышать 160 человек, а деревянных—50 человек.

16. Не разрешается размещать детей в деревянных зданиях с легкосгораемыми кровлями из щепы, соломы, рубероида и стеклопластика.

17. Детей младших возрастов следует размещать на первых этажах.

18. В зданиях, где находятся дети, запрещается проживать работникам детского учреждения, за исключением отрядного воспитателя .

19. Использовать мансардные помещения для размещения детей и проживания обслуживающего персонала не разрешается.

20. В спальнях корпусов оздоровительных лагерей и детских дач не разрешается размещать склады, мастерские, кухни, прачечные и т. п.

21. Лестничные клетки, основные и запасные выходы, проходы, коридоры, тамбуры необходимо содержать постоянно свободными и ничем не загромождать. Воспрещается устраивать в габаритах лестничных клеток,

под лестничными маршами и в коридорах кладовые, хранить какие-либо материалы.

22. Все двери основных и запасных выходов должны свободно открываться в сторону выхода из здания. В период нахождения в зданиях детей двери выходов допускается запирают только на внутренние легко открывающиеся запоры (задвижки, крючки);

23. Устанавливать в спальнях кровати, столы и стулья надо таким образом, чтобы не загромождать выходы из этих помещений.

24. Запрещается даже временно устанавливать металлические решетки, ставни или жалюзи на окнах помещений, где находятся дети, а также оклеивать эти помещения обоями и окрашивать деревянные стены и потолки масляными красками.

25. В зданиях оздоровительных лагерей, функционирующих в период зимних каникул, отопление должно быть только центральное или местное водяное;

26. Запрещается топить печи, применять керосиновые и электронагревательные бытовые приборы в помещениях, занятых детьми.

27. Нельзя хранить горючие жидкости в основных зданиях лагерей. Их хранят в отдельно стоящих и специально приспособленных для этого помещениях, не связанных с пребыванием в них детей.

28. Чердачные помещения необходимо содержать в чистоте и запирают на замок; ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения в любое время суток, о чем на люке чердака делается соответствующая надпись. В чердачных помещениях воспрещается: хранить какие-либо вещи или материалы, особенно горючие, за исключением оконных рам; применять для утепления перекрытий торф, древесные опилки, другие сгораемые материалы.

29. Рубильники или выключатели для отключения осветительной электросети чердака должны устанавливаться вне его со стороны площадки лестничной клетки.

30. Отогревать замерзшие трубы центрального отопления, водопровода и канализации следует горячей водой, паром или горячим песком. Применять для этого открытый огонь (паяльных ламп, факелов и т. д.) категорически запрещается.

31. Осветительная электрическая проводка в зданиях оздоровительных лагерей и других детских учреждениях должна содержаться в исправном состоянии. Применять керосиновое освещение категорически запрещается.

32. Не допускается использование электропроводки с поврежденной изоляцией и с другими неисправностями, могущими вызвать искрение, короткое замыкание, нагревание проводов и т. п. Участки электросети с этими неисправностями следует немедленно отключать.

33. Монтаж и ремонт электросетей должны заниматься лица, имеющие специальные удостоверения на допуск к этим работам.

34. Подключать всякого рода новые токоприемники (электролампы, электронагревательные приборы) можно только с учетом допустимой нагрузки электросети.

35. Электронагревательные и другие электроприборы и аппараты надо включать в сеть только при помощи исправных штепсельных соединений.

36. Запрещается подвешивать электропроводку на гвоздях и клеить ее обоями, применять некалиброванные электропредохранители, обертывать электролампы бумагой или материей, эксплуатировать провода с поврежденной изоляцией, использовать электропровода и ролики для подвешивания картин и одежды.

37. Воспрещается пользоваться электроутюгами, электроплитками и другими нагревательными приборами в спальнях и других помещениях, занятых детьми, за исключением специально отведенных помещений.

38. На случай отключения электроэнергии у всех работников лагеря должны быть электрические фонарики. Пользоваться спичками, свечами и керосиновыми фонарями категорически запрещается.

40. Стерилизовать медицинский инструмент следует только в комнате медперсонала в изоляторе. Использовать керогазы, керосинки и примусы для кипячения инструмента не разрешается.

41. Детям не разрешается работать в кружковых комнатах с электрическими и другими нагревательными приборами без надзора взрослых. По окончании каждого занятия следует отключать всю электросеть и убирать мусор и отходы из помещений.

42. Весь пожарный инвентарь и оборудование должны содержаться в исправном состоянии, находиться на видных местах. Шкафчики внутренних пожарных кранов должны быть закрыты и опломбированы. Завивать их дверцы гвоздями, закручивать проволокой или закрывать на замки запрещается.

43. Использовать пожарный инвентарь и оборудование для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с тушением пожара, категорически запрещается.

44. Для вызова пожарной помощи в дежурных помещениях следует установить телефоны и вывесить трафареты с указанием порядка вызова ближайших пожарных частей и добровольных пожарных дружин. Аналогичные трафареты вывешивают у каждого телефона в оздоровительном лагере или на детской даче.

45. В случае возникновения пожара лица, первые заметившие это, обязаны немедленно сообщить в пожарную охрану, дать сигнал тревоги для местной добровольной пожарной дружины, принять все зависящие от них меры к эвакуации людей из помещений.

46. Детей младшего возраста следует эвакуировать **в первую** очередь. Сначала выводят людей из того помещения, где возник пожар, а также из помещений, которым угрожает опасность распространения пожара.

47. Одновременно с эвакуацией детей следует приступить к тушению пожара своими силами и имеющимися в учреждении средствами пожаротушения. При возгорании электрической проводки и других источников электроэнергии не допускается их тушение водой.

48. Эвакуированных детей надо направить в безопасное место (здание) и организовать охрану эвакуированного имущества и оборудования.

49. Работник, выделенный для встречи пожарной части, должен четко проинформировать старшего начальника пожарной охраны о том, в каких помещениях остались люди и указать возможные пути их эвакуации.

### **ВОПРОСЫ ЗАЧЕТА ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СБОРА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ (ДОЛ)**

1. Задачи и содержание педагогической практики в летних оздоровительных лагерях.
2. Общая характеристика воспитательно-оздоровительных учреждений образования: виды учреждений и документы единой законодательной базы, регламентирующая их деятельность.
3. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования, утвержденное Министерством образования Республики Беларусь.
4. Образовательно-оздоровительный центр: задачи, содержание и режим деятельности.
5. Детские оздоровительные лагеря: задачи и виды по профилю и направлениям деятельности.
6. Санитарные нормы и правила «Требования к оздоровительным организациям для детей» утвержденные Министерством здравоохранения Республики Беларусь.
7. Организация смен, возрастной и численный состав детей в ДОЛ.
8. Гигиенические требования к организации режима дня в оздоровительном лагере с различным временем пребывания детей.
9. Участники физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в детском оздоровительном лагере.
10. Должностные обязанности инструктора по физической культуре.
11. Функции инструктора по плаванию в оздоровительном лагере.
12. Функции врача оздоровительного лагеря.
13. Участие в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе лагеря вожатых и воспитателей отрядов.

14. Физкультурный актив (физорги, юные судьи и инструкторы по спорту) оздоровительного лагеря: подбор актива, подготовка, обязанности.
15. Внутренний распорядок в ДОЛ: документы регламентирующие требования и правила.
16. Обязанности работника (исполнителя) оздоровительного лагеря, ответственность за нарушение дисциплины.
17. Права и обязанности частников оздоровительного процесса в ДОЛ: администрации лагеря, детей, родителей.
18. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в лагере: основные документы.
19. Содержание плана физкультурно-массовой работы оздоровительного лагеря на смену.
20. Задачи и формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ДОЛ.
21. Медицинские требования к организации и содержанию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ДОЛ.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) в ДОЛ, организация и содержание.
23. Спартакиада в оздоровительном лагере, положение о спартакиаде.
24. Проведение соревнований, спортивных товарищеских встреч и конкурсов.
25. Походы и требования к проведению.
26. Закаливание детей и требования к проведению.
27. Купание детей и требования к проведению.
28. Требования к оснащению и состоянию мест физкультурных занятий.
29. Агитационно-пропагандистская работа.
30. Требования пожарной безопасности при эксплуатации детских загородных оздоровительно-образовательных лагерей.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА, ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

1. Выпуск 28 единого квалификационного справочника должностей служащих, занятых в образовании: Приложение к постановлению Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь 21.10. 2011 №105.
2. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных лагерях. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь 28 апреля 2008 № 76 (Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы № 16-1-2008 Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных лагерях).

3. Дудко, Н.И. Организация и проведение массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в пионерском лагере (Методические рекомендации)/ Н.И.Дудко. – Минск, 1987.– 43 с.
4. Инструкция об организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися: Утверждено Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 12.2002 г.№50
5. Лето-2014 / сост. С.В. Кривицкая - Гродно: Учреждение образования «Гродненский государственный областной Дворец творчества детей и молодёжи», 2014. – 80 с.
6. Методические рекомендации в помощь организаторам летнего отдыха, разработанные в соответствии с приказом Министерства образования Республики Беларусь от 29 апреля 2011 г. № 266.
7. Настольная книга руководителя воспитательно-оздоровительного учреждения образования /Составители:Метлицкая Т.И., Пучковская Т.О. - Минск, 2013. – 272 с.
8. Оздоровление детей в период летней оздоровительной кампании 2014 года / Республиканский центр по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения. Республика Беларусь. –Электронный ресурс . – www.rco.by.
9. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования/ Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 19 июля 2011 г. № 89 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2011 г., № 125, 8/24351).
10. Положение о спортивно-оздоровительном лагере/ Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 26 мая 2011 г. № 9 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2012 г., № 19, 8/24828).
11. Правила пожарной безопасности Республики Беларусь: ППБ Беларуси 01-2014/ Система противопожарного нормирования и стандартизации. Постановление Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь 14 марта 2014 г. [http://mchs.gov.by/files\\_tmp/Rules\\_01\\_2014.pdf](http://mchs.gov.by/files_tmp/Rules_01_2014.pdf).
12. Приказ Главного государственного инспектора Республики Беларусь по пожарному надзору от 26.10.2005 № 192 "Об утверждении Правил пожарной безопасности Республики Беларусь для учреждений и организаций системы образования. ППБ 2.27-2005" Текст документа с изменениями и дополнениями по состоянию на сентябрь 2013. - Сайт:Право. Законодательство Республики Беларусь.  
<http://www.levonevski.net/pravo/norm2013/num35/d35625.html>.
13. Санитарные нормы и правила «Требования к оздоровительным организациям для детей» Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь 26.12.2012 № 205.

14. Свинцов, Л.Л. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в пионерском лагере/ Л.Л.Свинцов и др. – Витебск, 1988.
15. Фридман, М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха/ М.Г.Фридман. – М., 1991. – 207 с.
16. Чуксин, А.В. Организация спортивно-массовой работы в пионерском лагере/ А.В.Чуксин, В.И.Селиванов. – Минск: Народная асвета, 1972.– 112 с.
17. Методические рекомендации по охране труда в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул. – Челябинск, 2011.
18. Об утверждении Правил пожарной безопасности Республики Беларусь для учреждений и организаций системы образования. ППБ 2.27-2005 / Приказ Главного государственного инспектора Республики Беларусь по пожарному надзору от 26.10.2005 № 192. Текст документа с изменениями и дополнениями по состоянию на сентябрь 2013. - Сайт: Право. Законодательство Республики Беларусь. <http://www.levonevski.net/pravo/norm2013/num35/d35625.html>.

Учебное издание

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА  
В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**

Инструктивные и методические материалы

Составитель

**НОВИЦКИЙ** Павел Иванович

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать 2014. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 2,79. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.