



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. П. Коняхина

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
РАБОТЫ ВОЖАТОГО И ИНСТРУКТОРА ПО СПОРТУ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск 2021

УДК 373 (04)
ББК 74.200.58
К 65

Коняхина Г.П. Организационно-методические основы работы вожатого и инструктора в оздоровительном лагере [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 168 с.

Предлагаемая подборка материалов задумана как подспорье для вожатых и инструкторов по физической культуре в оздоровительном лагере, учителей физической культуры, работников детских учреждений, для всех тех, кто охотно перенимает новое, кто сам неустанно изыскивает новые возможности сделать процесс физического воспитания детей в оздоровительном лагере разнообразным, интересным и радостным. Предлагается значительный по объему практический материал, который может применяться в различных формах работы в оздоровительном лагере, содействуя решению задач физического воспитания детей.

Рецензенты:

- Костенок П.И.** д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»
- Жабakov В.Е.** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2021.

© Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

Время — каникулы, когда дети совсем иначе воспринимают окружающий мир и все, что с ними происходит. Место — лагерь. В условиях отдыха дети проявляют себя с самой неожиданной стороны, у них совершенно иные установки и ожидания, чем в учебное время.

Деятельность вожатого в лагере многофункциональна: он и воспитатель, и организатор детской жизни, и инструктор по физической культуре, и затейник и т.д. В условиях лагеря взаимоотношения между ребятами и вожатыми отличаются от школьных: вожатый не приходит на работу, а живет вместе с детьми 24 часа в сутки (он весь на виду у детей).

В лагере вожатому предстоит работа по созданию, развитию и сплочению временного детского коллектива. За лагерную смену отряд мало знакомых детей и подростков с разным опытом жизни, общения и работы с ними должен превратиться в оформившуюся группу детей, имеющих систему определенных ценностей, способных на совместные действия, со сложившимися межличностными отношениями [8].

Неформальность лагерной обстановки, многообразие форм и видов деятельности позволяют создать благоприятные условия для самосознания и самоактуализации каждому воспитаннику.

С переориентацией лагерей из пионерских в просто оздоровительные в некоторых из них воспитательная работа сведена к минимуму. Детский оздоровительный лагерь (ДОЛ) должен оставаться воспитательно-оздоровительным. Понимание огромного воспитательного потенциала летнего лагеря — одна из основных педагогических установок, которую необходимо сформировать у вожатого, выезжающего в лагерь.

Организация досуговой и творческой деятельности во временном детском коллективе включает в себя овладение вожатым методикой воспитательной работы во всем ее многообразии.

Детский оздоровительный лагерь становится для вожатого сильнейшим фактором воспитания и профессионального становления. Здесь на первое место выступают не только и, не столько профессиональные знания и умения, сколько личность самого вожатого.

Вожатые становятся полноправными членами педагогического коллектива лагеря, вступают во взаимодействие с другими его службами, с администрацией и представителями организации, в ведении которых находится лагерь. Они включены в штатное расписание лагеря, соблюдают трудовую дисциплину, получают заработную плату, на них распространяется действие соответствующих законодательных документов и юридическая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников [10].

Цель учебно-методического пособия — вооружить будущих вожатых необходимым объемом знаний и навыков в разработке и реализации форм работы с временным детским коллективом в условиях детского оздоровительного лагеря.

1. ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ВОЖАТОГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ



Непосредственное руководство всеми мероприятиями в отряде возлагается на вожатого. Он осуществляет эту работу совместно с инструктором по физической культуре и активом отдыхающих детей

Общие положения

1. Вожатый ДОЛ назначается и освобождается от должности приказом директора организации при достижении им 18 лет.
2. В своей работе непосредственно подчиняется начальнику лагеря.
3. В своей работе руководствуется настоящей должностной инструкцией, сеткой мероприятий, утвержденной для ДОЛ Программой, а также приказами и распоряжениями администрации ДОЛ.
4. Имеет ненормированный рабочий день.

Обязанности

1. Составляет план мероприятий отряда с учетом возраста детей и программой ДОЛ.
2. Организовывает культурно-массовую и оздоровительную работу в отряде.
3. Мотивирует детей на общение с иностранными преподавателями и на участие в лагерных и отрядных мероприятиях.
4. Активно вовлекает детей в мероприятия, входящие в лингвистическую и общелагерную программу.
5. Информировывает детей о правилах и нормах поведения в ДОЛ.
6. Круглосуточно находится с детьми своего отряда (в дневное и ночное время уход за территорией запрещается).

7. Присутствует в корпусе во время дневного отдыха детей.
8. Проводит повседневную работу, обеспечивающую создание условий для отдыха детей.
9. На основе изучения индивидуальных особенностей детей планирует и проводит с ними коррекционно-развивающую работу.
10. Совместно с медицинскими работниками обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей (организует досуг на свежем воздухе, ежедневное проветривание жилых помещений, разнообразный вид деятельности, осмотр на клеща и педикулеза).
11. Организует выполнение детьми режима дня, оказывает помощь в организации досуга, вовлекает их в художественное и научно-техническое творчество, спортивные секции, кружки и другие объединения по интересам.
12. Прививает у детей любовь к природе, навыки культурного поведения, правила пользования имуществом ДОЛ.
13. Принимает активное участие в общелагерных мероприятиях – прогулках, походах, спортивных соревнованиях, мероприятиях по Программе.
14. Строго соблюдает правила противопожарной и другой безопасности в помещениях и на территории ДОЛ, при проведении экскурсий – походов; правила купания детей в водоеме.
15. Следит за выполнением детьми режима дня и питания, присутствует во время принятия пищи детьми в столовой.
16. Организует с учетом возраста детей работу по самообслуживанию, соблюдению ими требований охраны труда, участию в общественно-полезном труде. Способствует проявлению интереса у детей к определенному роду деятельности (При уборке помещений запрещается детям мыть плафоны, убирать сан. узлы, переносить тяжести, превышающие возрастные нормы)
17. Проводит работу по профилактике отклоняющегося поведения, вредных привычек.
18. Оказывает помощь в организации самоуправленческих начал и деятельности коллектива.
19. Изучает индивидуальные способности и интересы детей, с целью привлечения их к мероприятиям.

20. Координирует деятельность других работников в рамках единого образовательного процесса.
21. Взаимодействует с родителями отдыхающих детей.
22. Участвует в решении конфликтных ситуаций, возникающих между детьми.
23. Обо всех случаях, угрожающих или потенциально угрожающих жизни и здоровью (в том числе психологическому) докладывает директору ДОЛ незамедлительно и вечером на педагогическом совещании.
25. Участвует в регистрации детей в момент заезда в ДОЛ, заранее готовит место для приема детей на пункт сбора (ставит стол, стулья, табличку с номером отряда).
26. Принимает детей в отряд по следующему плану:
- проверяет правильность заполнения путевки, наличие копий свидетельства о рождении, страхового медицинского полюса, страховки от несчастного случая, обменной медицинской карты в присутствии родителей;
 - составляет предварительный список детей с учетом их здоровья, способностей и наклонностей (со слов родителей и детей);
 - в автобусе проводит переключку детей по списку, принимает детей под личную ответственность на сезон у родителей или представителей предприятий;
 - во время отправки детей строго соблюдает дисциплину при посадке и высадке из автобуса.
27. Вожатый отлучается с территории и ДОЛ с детьми только имея разрешение директора ДОЛ, сделав запись в «Журнале выхода за территорию» с указанием цели выхода, направления движения (детям запрещается уходить с территории ДОЛ без взрослых) и времени предполагаемого отсутствия. При этом вожатый обязан обеспечить связь с руководством ДОЛ посредством рации, сотовой или иного вида связи.
28. Получает постельное белье, принадлежности и оборудует палаты для жилья детей. Является материально-ответственным лицом.
29. Обязательно присутствует :
- при смене белья в банные дни;
 - при купании детей в душе;
 - при проведении массовых мероприятий.

30. После окончания смены:

- сдает старшему педагогу дневник, отрядное оформление, поделки от отряда, списки для награждения детей, методическую разработку отрядного дела;

- сдает завхозу постельные принадлежности, игры, игрушки и акт на списание тех предметов, которые пришли в негодность;

- корпус и прилегающую территорию сдает в чистоте и порядке завхозу;

- на следующую смену сдает корпус с заправленными кроватями и ключи от корпуса завхозу ДОЛ;

- в день приезда в город сдает ребенка родителям под роспись. Если ребенка не встречают, то обеспечивает его доставку до дома.

Ответственность

Вожатый несет ответственность за:

1. За ненадлежащее выполнение обязанностей, возложенных должностной инструкцией.

2. За охрану жизни и здоровья детей, закрепленных за ним с момента записи в отряд.

3. За невыполнение правил и норм по технической и пожарной безопасности.

4. За сохранность материальных ценностей, находящихся в корпусе.

5. За состояние дисциплины в детском коллективе.

6. За невыполнение правил внутреннего распорядка.

7. За невыполнение плана отряда, Программных и общелагерных мероприятий.

Права

Вожатый имеет право:

1. Требовать от детей выполнения плана отряда, правил режима дня, правил внутреннего распорядка по ДОЛ, твердой дисциплины.

2. Вносить предложения по улучшению и совершенствованию всех работ, связанных с выполнением должностной инструкции.

3. Обращаться за помощью в решении профессионально сложных ситуаций в отряде к руководителю ДОЛ и ответственным лицам.

2. РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



Форма воспитательной работы – это ограниченная по месту и времени структура коллективного взаимодействия детей и вожатого, которая позволяет решить определенные воспитательные задачи.

С.А. Шмаков, один из исследователей детского досуга, предложил следующую классификацию дел:

- *общественные* дела способствуют обогащению общественно-политического опыта, развивают гражданское отношение ко всем политическим событиям в стране и за рубежом, к прошлому и настоящему нашей Родины;
- *трудовые* способствуют появлению у ребенка предприимчивости, умения преодолевать трудности, содействуют процессу профессиональной ориентации детей;
- *познавательные* способствуют формированию у воспитанников мировоззрения, обогащают мир знаний, расширяют кругозор, приобщают к тайнам мира;
- *экологические* способствуют приобщению воспитанников к миру природы, осознанию ее значимости, учат чувствовать красоту родного края;
- *спортивные* способствуют актуализации у ребят ценности здорового образа жизни, реализуют двигательную активность;

- *досуговые* дела – это особые игры, детские забавы, затеи, которые способствуют формированию навыков самоорганизации;
- *художественные* дела способствуют воспитанию эстетического отношения к жизни, обществу, культуре своего и других народов, развитию творческих способностей ребенка;
- *нравственные* – просвещенческие, тренинговые формы, способствуют формированию жизненных ценностей ребенка;
- *работа с активом* способствует освоению сферы организаторской деятельности, развивает лидерские качества.

Невозможно перечислить и тем более охарактеризовать все отрядные дела, где огромную роль играет деятельность вожатого. Чтобы представить их разнообразие, рассмотрим более подробно одну из классификаций, в основе которой лежит степень активности участников дела.

Формы дел объединяются в следующие группы:

Формы-представления

К данной группе относятся:

- *линейка* – это ритуальное представление, предполагающее построение участников, наличие ритуалов, ведущих, выступающих и способствующее формированию эмоционально-ценностного отношения к получению информации;
- *спектакль* – предполагает демонстрацию выступающими для зрителей целостного театрального действия;
- *концерт* – представление, предполагающее демонстрацию выступающими для зрителей художественных номеров;
- *соревнование* – конкурсная программа на сцене или площадке;
- *лекция* – монолог, представляющий совокупность знаний по какому-либо вопросу;
- *диспут* – специально организованное представление, в ходе которого происходит столкновение мнений;
- *торжественное собрание детского коллектива* – собрание для чествования каких-либо значимых дат или событий в жизни детского коллектива, предполагающее устные монологические выступления отдельных ораторов.

Формы-путешествия

К ним можно отнести:

- *игру-путешествие* (маршрутные игры, игры по станциям, игры на преодоление этапов, игры-эстафеты и др.) – это целенаправленное движение по определенным правилам свободно или по заданному маршруту;
- *экскурсию* – специально организованное передвижение участников с целью демонстрации им какой-либо экспозиции либо знакомства с великими историческими событиями,
- с жизнью замечательных людей, с достижениями культуры, науки и техники;
- *поход* – дальняя прогулка или путешествие, специально организованное передвижение на определенное расстояние, в ходе которого предполагаются остановки (привалы);
- *парад (карнавальное шествие)* – ритуальное передвижение.

Формы промежуточного характера

К ним относятся:

- *ярмарка* – развернутое на определенной площадке совместное развлечение, предполагающее вовлечение участников в различные аттракционы;
- *танцевальная программа* – специально организованное на одной площадке развлечение с танцами;
- *вечер общения* – программа общения на одной площадке (вечеринки, посиделки, салон, гостиная);
- *трудовая акция (субботник, трудовой десант, уборка территории)* – ограниченная по месту и времени специально организованная предметно-практическая трудовая деятельность воспитанников;
- *подготовка к представлению* – специально организованная совместная деятельность по придумыванию, разработке и реализации замысла какого-либо концерта, спектакля;
- *час тихого чтения* – специально выделенное время для чтения и обсуждения прочитанного;
- *игры со словами* – составление рассказа на одну букву, четверостиший с заданными словами, буриме и др.
- *выпуск стенгазеты* – деятельность по созданию информационного продукта для последующей демонстрации.

Для того чтобы создать разнообразие форм работы с детьми, можно использовать такие комплексные формы, как тематические дни, которые предполагают систему дел, связанных общей темой, логикой, сочетанием различных видов деятельности, либо разнообразить содержание дел отряда, например, спорт, искусство, развлечения и др.

Отрядное дело – это одно из главных средств реализации программы отряда и лагеря. В подготовке и проведении дела принимают участие и дети. Степень участия детей зависит от периода смены, от уровня самостоятельности детей, от их организаторских и творческих способностей [14].

Отрядное дело получается по-настоящему тогда, когда:

- каждый ребенок при подготовке дела и во время его проведения находит для себя роли поручения, задания;
- дело имеет сюжет, вариативность, сюрпризы, новинки;
- дело учит ребят работать вместе, уважая мнение каждого участника, считаясь с их интересами, желаниями;
- дело дает возможность каждому участнику раскрыться, самовыразиться;
- взрослый активно участвует в придумывании, разработке дела, но как подсказчик, советчик, помощник;
- дело является важной составляющей программы лагеря, смены, отряда;
- форма и содержание дела, способы его подготовки соответствуют возрасту детей в отряде, периоду смены;
- хорошо продуманный и интересный сценарий дела имеет красивое воплощение на практике: используется музыкальное оформление, театрализация, специально готовится помещение и др.

Таким образом, в летнем оздоровительном лагере необходимо использовать различные направления и формы работы, сориентированные на интеллектуальное, физическое, эмоциональное, социальное, нравственное развитие воспитанников.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ



Организация оздоровительной работы должна отличаться разнообразием в подборе занятий, эмоциональностью, строгой дозировкой нагрузки, соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности детей.

Рассмотрим основные формы организации оздоровительной работы детей в летнем лагере.

3.1. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Что помогает детям в лагере зарядиться бодростью и позитивом на весь день? Конечно, это утренняя зарядка! Чтобы зарядка прошла успешно и понравилась детям, следуйте советам:

- Проверьте, чтобы все дети были одеты по погоде. Если ребенку будет жарко или наоборот, холодно, то он может заболеть.
- Объясните детям, что на зарядку должен выходить каждый. Если ребенок плохо себя чувствует, то освободить его от зарядки может только медицинский работник лагеря.
- Упражнения стоит начинать с разминки основных мышц сверху вниз, от шеи до ног.

- Если организовать зарядку в форме игры, то дети будут воспринимать ее гораздо веселее.

- Дети будут с радостью повторять за тобой все движения, если ты будешь делать их активно и с улыбкой на лице.

- Старайся делать так, чтобы детям было интересно, что будет на зарядке. Например, можете включать разную музыку, менять место проведения зарядки или устанавливать особые правила. Главное – чтобы детям это понравилось!

Зарядка - это комплекс специальных упражнений, способствующих ускорению вработывания и повышению работоспособности организма после сна [9].

Функциональные эффекты после зарядки:

- Ускорение обмена веществ.
- Разогревание организма.
- Настройки механизмов терморегуляции.
- Повышение подвижности в суставах.
- Возбуждение ЦНС (центральной нервной системы).

Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Обычно зарядка проводится на свежем воздухе. Хочется привести одну из нетрадиционных игровых зарядок, которые часто проводятся в лагерях отдыха (для младшего школьного возраста).

Первая зарядка - ленивая, где все еще не проснулись и стараются потянуться в сторону неба, земли, друг друга, где здороваются глаза, ладони, локти с соседом, с небом, с землей и т.д.

Вторая зарядка - зарядка кошки (или другого домашнего животного), которая разминает свои лапы, шею, пытается достать головой разные части своего тела, и заканчивается, естественно, упражнением для ушей, хвоста, усов и даже, для веселого настроения, упражнением в мяуканье.

Третья зарядка - музыкальная, когда все поют гимн утру, гласным звукам, новому дню, дню рождения, произносят скороговорки, упражняют губы, помогая им руками, головой, или при медленной, быстрой ходьбе, на бегу, а в конце - общая песня.

Четвертая зарядка копирует артистов цирка - животных на арене: пони идут по кругу, встают на задние копыта, несут всадника на руках. Их сменяют переваливающиеся с одной ноги на другую пингвины. Слушая команды дрессировщика, тюлени попытаются крутить обручи на шее и мяч на носу, тигры поворачиваются налево и направо, прыгают с одной воображаемой тумбы на другую и т. д.; зарядка пятая - растений, которые в течение дня меняют свое положение, поворачивают свои цветки, стебельки, листья, а корни (т.е. ноги) ищут опору, перемещаются по поверхности... (вариантов много, главное - настрой на весь день - оптимистичный, жизнерадостный для каждого ребенка, за 10 минут зарядки должно прозвучать каждое детское имя с положительной оценкой). Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней.

После утренней зарядки надо провести водные процедуры - душ или обливание, после чего энергично растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Растирать тело надо по ходу кровеносных сосудов: от кисти рук до плеча, от спины до бедра, а живот и грудь - круговыми движениями справа налево [10].

Детям после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 в конце. Это хорошая закаливающая процедура.

3.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика проводится ежедневно, в обязательном порядке в течение 10 - 15 минут и состоит из 7 - 10 упражнений повторяющихся по 5 - 6 раз каждое. Комплексы упражнений для утренней гимнастики составляются вожатым для детей разных возрастных групп с помощью инструктора физкультуры. В течение смены проводится два - три комплекса упражнений.

Занятие рекомендуется начинать с более простых и легких упражнений (ходьба, лёгкий бег, дыхательные упражнения и др.), затем включать упражнения на координацию, упражнения с

большой амплитудой движений, воздействующие на большие мышечные группы, чередуя нагрузку на разные группы мышц. В конце занятий необходимо привести организм в относительно, спокойное состояние; что достигается снижением темпа выполнения упражнений (спокойные упражнения, махи, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и т. п.). Занятия должны проводиться на открытом воздухе, в плохую погоду в хорошо проветренном помещении [8].

Во время проведения утренней гимнастики вожатый должен следить за осанкой, правильностью выполнения упражнений. Утреннюю гимнастику рекомендуется заканчивать закаливанием водой. Дети старшего возраста (14 - 15 лет) могут выполнять утреннюю гимнастику самостоятельно, под наблюдением вожатого. Следует добиваться качественного ее выполнения.

При проведении зарядки в составе лагеря наиболее удобно строить детей в линию отрядных колонны разомкнутых по фронту и в глубину на два шага. Строй отряда может состоять из трех - четырех колонн: колонны мальчиков и девочек отдельно или по колоннам. Рекомендуется разметить место построения специальными фанерными табличками с указанием номера отряда.

Руководитель зарядки должен находиться посередине общего строя, на расстоянии 10-15 метров от первой шеренги. Для того, чтобы видеть всех ребят, лучше встать на какое - либо возвышение (например, на трибуну, большой стол), позволяющие руководителю показывать и самому выполнять упражнения. Зарядку нужно проводить под музыку. Для проведения зарядки желательно «проводящему» иметь мегафон или обычный рупор.

Вожатые и воспитатели встают впереди своих отрядов лицом к строю. Они выполняют упражнения (зеркально) вместе со всеми и одновременно следят за дисциплиной строя и правильностью выполнения упражнений детьми, при необходимости делая короткие замечания. На зарядке должен обязательно присутствовать врач (или медсестра).

В комплекс упражнений включают обычные 8-12 упражнений, воздействующих на основные группы мышц (упражнения для рук, ног или туловища), а также комбинированные упражнения. Основной методический принцип при составлении такого комплекса - правильная, посильная для

детей дозировка нагрузки. Она должна постепенно повышаться к середине комплекса, а затем несколько снижаться в ходе выполнения последних двух - трех упражнений. Упражнения следует выполнять, не задерживая дыхания, четко, энергично, сохраняя красивую осанку. Каждое упражнение комплекса выполняется 6-10 раз.

Комплекс зарядки обычно начинается с ходьбы на месте (1 мин), затем легкого бега на месте (1 мин). После ходьбы и бега выполняют упражнения типа потягивания, затем для рук, плечевого пояса, ног, комбинированные упражнения. Заканчивают комплекс прыжками и ходьбой на месте (1 мин) в сочетании с упражнениями на дыхание.

Для того, чтобы зарядка была интересной, комплексы упражнений рекомендуется менять (за одну лагерную смену не менее двух - трех комплексов) с постепенным их усложнением за счет повышения трудности координации движений и увеличения количества повторений упражнений. Целесообразно заменять комплекс постепенно, по частям. Новые комплексы зарядки рекомендуется предварительно специально разучивать поотрядно под руководством вожатых или воспитателей в часы спортивно-массовой работы.

При каждом удобном случае следует разъяснять детям значение утренней гигиенической гимнастики для укрепления и здоровья, напоминать, что ежедневное выполнение зарядки, понимание её роли и места в режиме дня, умение самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений. В целях повышения организованности и качества зарядки целесообразно проводить специальные конкурсы между отрядами на лучшее её выполнение. При проведении такого конкурса рекомендуется учитывать, например, такие элементы зарядки: быстроту и четкость построения, однообразие и опрятность формы одежды, дисциплину строя и равнение, правильность и одновременность выполнения упражнений и т. д. Оценку каждого такого элемента зарядки можно производить по пятибалльной системе. Отряд, набравший наибольшую сумму баллов, станет победителем конкурса, за что награждается «переходящем» вымпелом. При равенстве показателей победу всегда следует присуждать младшему по возрасту отряду. Как уже говорилось, с младшими отрядами зарядку проводят отдельно. Ею руководят или

инструкторы по плаванию, или вожатые и воспитатели этих отрядов, проинструктированные педагогом по физическому воспитанию.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



Разнообразные игровые соревнования типа эстафет имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний особенно популярен в оздоровительных лагерях.

Вожатый отряда нуждается в практике организации и проведении эстафет.

По наблюдениям эстафеты теряют свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и непродуманной организации их выполнения.

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя или более командами. Победители и призеры могут определяться следующим образом:

- по скорости выполнения задания;
- по точности и качеству их выполнения;

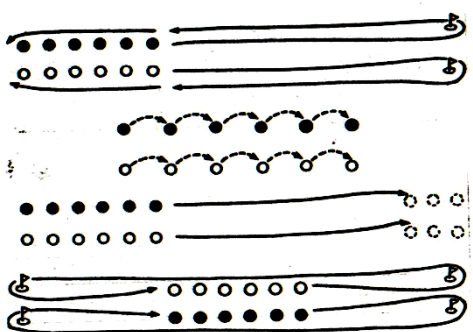
- по комплексной оценке быстроты и качества выполнения.

Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.

4.1. ВИДЫ ЭСТАФЕТ

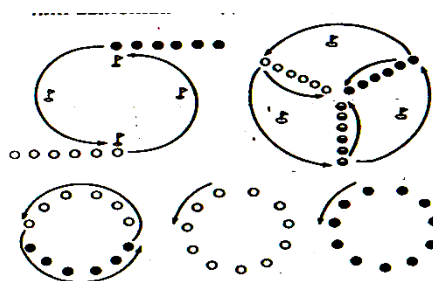
Исходя из способа действий участников эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: на месте, без перемещения участников («игровые гонки»), с передвижениями различными способами. Есть также эстафеты с небольшими группами [9].

Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято называть простыми, а при наличии двух и более заданий – комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются двояко: заранее обусловленным способом, что применяется при повторении и закреплении пройденного материала и произвольным способом, когда участникам дается право выбора наиболее рационального или удобного для них варианта.

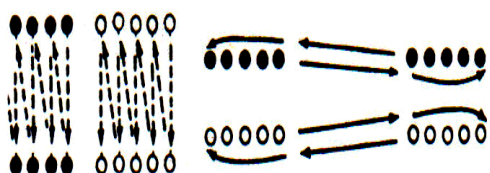


По способу организации, пути перемещения участников эстафеты подразделяются на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до противоположного пункта и обратно или выполняют задание по цепочке.

Круговые эстафеты, в которых сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону).



Встречные эстафеты, в которых половина участников каждой команды располагаются на противоположной стороне



площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Эстафеты группируются и по видам упражнений: гимнастические, легкоатлетические и т.д. Они могут быть также тематическими или комическими. Иногда в них включается серия различных упражнений, где каждый игрок или группа участников выполняет свое персональное задание.

4.2. ПОДБОР ЭСТАФЕТ

Организатор игры должен четко знать, с какой целью он выбирает то или иное игровое задание, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть задачи образовательные – закрепление, совершенствование изучаемых двигательных действий в новых непривычных условиях, например, на фоне эмоционального возбуждения, при сочетании конкретного упражнения с другими двигательными действиями и т.д. Поэтому в занятия баскетболом или гандболом полезно включать эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, бросками мяча в цель.

При подборе эстафет акцент можно сделать на развитии определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, точности и координации движений, а также умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, быстро переключаться от одних действий к другим и т.д.

Можно поставить на первый план и воспитательные задачи. Например, с целью воспитания чувства коллективизма, товарищества в эстафету включаются задания, успех которых зависит от согласованности действий участников, их взаимопомощи и взаимостраховки. Для воспитания смелости и решительности целесообразно включать упражнения, связанные с определенным риском, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания сообразительности и творческого мышления могут даваться усложненные задания, в которых успех решает тактика преодоления препятствий, выбор наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий [15].

Часто подбираются эстафеты, обеспечивающие комплексное решение задач. К примеру, серия простых эстафет со сменой исходных положений и различными действиями участников при проведении утренней гимнастики в оздоровительном лагере, спортивного часа в группе продленного дня или физкультурного праздника.

Особое место занимают эстафеты в соревнованиях «Веселые старты». При составлении и подборе эстафет в этом случае большое значение имеет их зрелищность. Эстафеты могут иметь тематическую направленность. Имеет значение и очередность эстафет. В конце программы обычно ставится наиболее сложная и увлекательная комбинированная эстафета для всех участников праздника.

Таким образом, *при подборе эстафет необходимо учитывать:*

- форму занятий;
- целевую установку;
- состав группы (возраст, пол, количество занимающихся);
- уровень физической подготовленности участников.

4.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Нередко эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать и пр., - за нарушение которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем.

В эстафете очень важно объективно определить команду победителя. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать эти нарушения. Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает

справедливую обиду у членов команд, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали условия эстафеты [10].

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команды, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали правила.

Есть несколько путей устранения этих недочетов. Можно, например, так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия эстафеты обязывали игроков соблюдать правила. Достигается это различными приемами. В той же линейной эстафете перед каждой командой устанавливается стойка, возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику с одной стороны, а тот обязан начать бег с другой стороны от стойки. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолеть которое обязаны и передающий и принимающий эстафету участники. Иногда целесообразно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, пролезть в обруч или повернуться кругом, а потом начать бег.

В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Однако бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», участники которой должны как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается два очка, за третье – 4 и т.д. Команда, заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25-2-3) и занимает первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25-6).

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды

соревнуются не только между собой, но и при повторениях эстафеты стараются улучшить свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все участники команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.


4.4. ВЕСЕЛЫЕ ЭСТАФЕТЫ





В веселых эстафетах может участвовать много ребят. Эти соревнования позволяют развивать силу, ловкость, скорость, выносливость.

Ниже мы приводим варианты веселых эстафет, которые понравятся детям и принесут им огромное удовольствие.

Можно соревноваться:

	
<p>В обычном беге</p>	<p>В беге задом наперед</p>
	
<p>В беге на четвереньках</p>	<p>В беге на корточках</p>

	
<p>В прыжках с сомкнутыми ногами</p>	<p>В прыжках на корточках</p>
	
<p>В прыжках на одной ноге</p>	<p>В ходьбе, упираясь сзади руками</p>
	
<p>В прыжках боком</p>	<p>В ведении мяча к цели</p>
	
<p>В эстафете с мячом</p>	<p>В беге с мячом между колен</p>

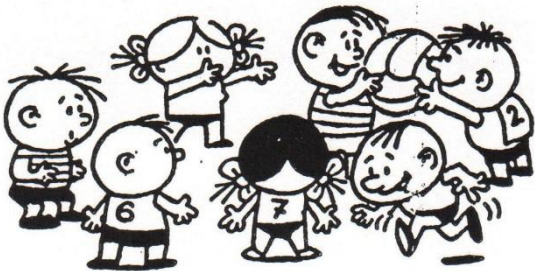
	
<p>В слаломе с мячом</p>	<p>В подталкивании мяча головой</p>
	
<p>В жонглировании</p>	<p>В прыжках с мячом между колен</p>
	
<p>В «лягушачьих» соревнованиях</p>	<p>В соревнованиях раков</p>
	
<p>В кувырках вперед и назад</p>	<p>В перекаtywании</p>



В соревновании «шире шаг»



В прыжках со скакалкой



Круговая эстафета с мячом



В прыжках, скрещивая ноги
впереди и сзади



В прыжках с мячом между
щиколоток



В перебрасывании мяча через
веревку



В беге с другим «на закорках»	В парном беге
	
В беге спинами друг к другу	В беге «тачкой»
	
В беге со связанными ногами	В состязании «верблюдов»
	
В прыжках через спину напарника	В беге с завязанными ногами
	
В парном беге с палкой	Сигнализация с помощью азбуки Морзе

	
<p>Бег в ладах на траве</p>	<p>Проползти через слалом огородных пугал. Если участник коснется какого-либо предмета, он начинает сначала.</p>
	
<p>В эстафете про пришиванию пуговиц</p>	<p>В беге в бумажной обуви</p>
	
<p>В беге с горячей свечой</p>	<p>В беге с ложкой во рту</p>

	
<p>В беге с кастрюлей на голове</p>	<p>В беге с миской</p>
	
<p>В беге в бумажной шапке</p>	<p>В беге в мешке</p>
	
<p>В беге с ведрами на коромысле</p>	<p>В питье из бутылки с соской</p>
	
<p>В хождении по газетам</p>	<p>В беге с подниманием предметов</p>

	
<p>В катании на газете</p>	<p>В перелезании через стремянку</p>
	
<p>В беге с передеванием</p>	<p>В сборке и доставке предметов на место</p>
	
<p>В подписной эстафете</p>	<p>В катании на гладком полене</p>

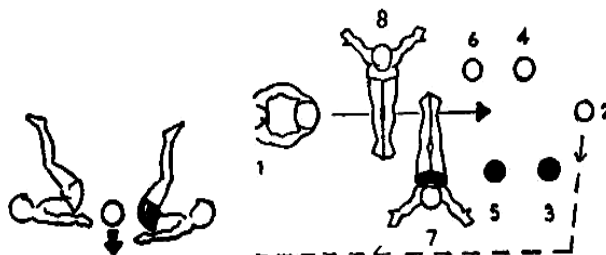
4.5. ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

Туннель

Ученики садятся в шахматном порядке так, чтобы ступни ног одной шеренги находились на уровне коленей другой.

По сигналу первый игрок бросает мяч так, чтобы он катился пор по полу ко второму игроку, стоящему на другом конце коридора, образованного сидящими игроками.

Чтобы пропустить мяч, все ученики выполняют перекат назад и поднимают ноги вверх. После прохождения мяча все принимают исходное положение, а второй игрок принимает мяч и бежит сменить первого, который садится в начале коридора.



Во втором туре упражнения второй игрок бросает мяч третьему, который должен встать для приема. Эстафета продолжается, пока все ученики не получат мяч и не бросят его сами через коридор.

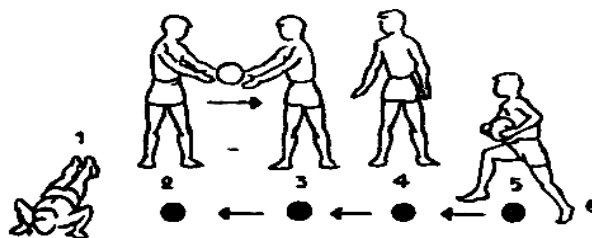
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пробегка через лежащих игроков

Построение в шеренгу с интервалом 1 м между игроками.

По сигналу игроки поочередно передают мяч сбоку стоящему, а сами ложатся на пол.

Последний, приняв мяч, бежит в голову колонны, перепрыгивая через лежащих игроков, которые после перепрыгивания сразу же встают на ноги.



Прибежав в голову колонны, этот игрок становится рядом с направляющим и передает ему мяч, который переходит из рук в руки вдоль всей шеренги и возвращается затем в голову шеренги так, как описано выше.

Выигрывает команда, которая первой закончила эстафету.

Принеси мячик

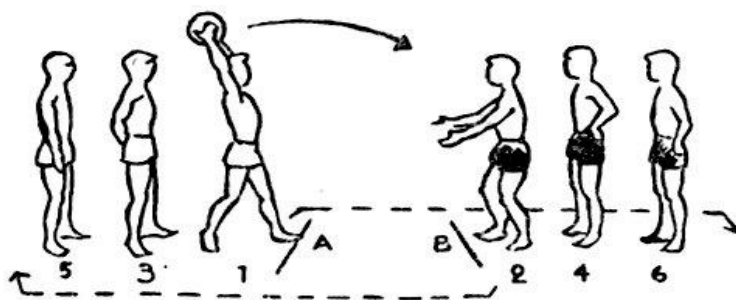
Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде.

По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же.

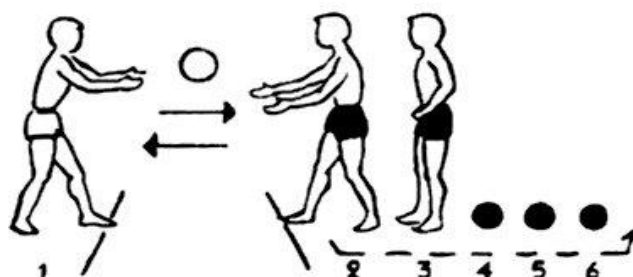
Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

Гонки мячей в колоннах

Учащиеся разбиваются на две полукolonны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.

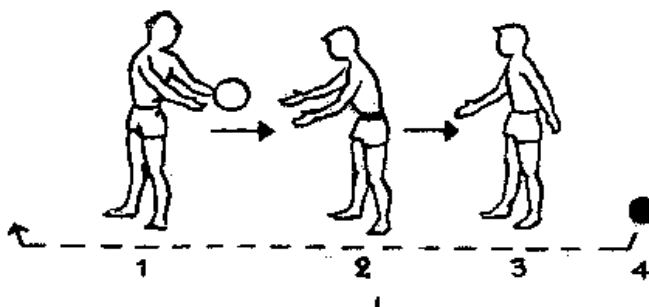


Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.

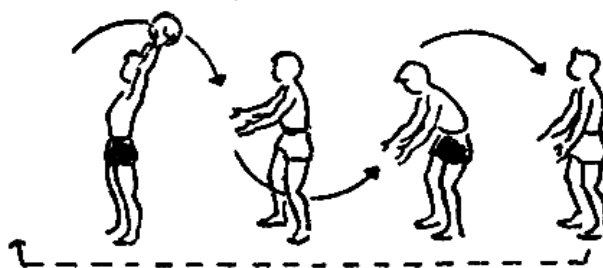


Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало

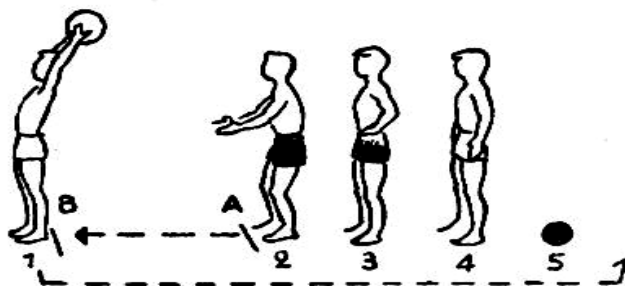
колонны и эстафета продолжается. Каждый участник, стоящий в голове колонны, начинает передачи, бросая мяч в левую сторону.



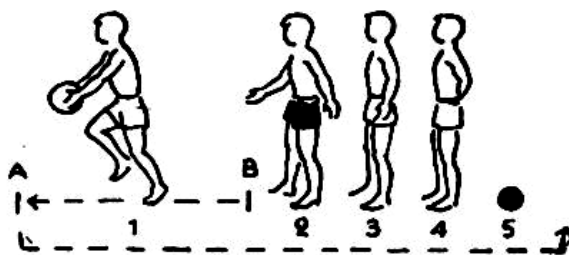
Первый номер команды передает мяч второму номеру над головой, второй передает его третьему под ногами, третий – над головой, четвертый под ногами и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Стоящий впереди играющий всегда передает мяч над головой.



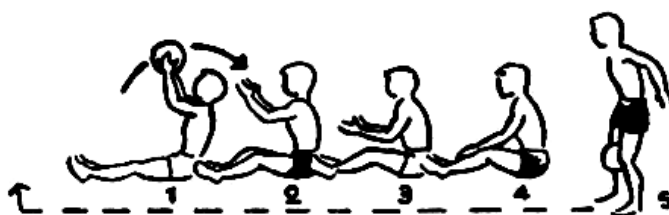
Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч третьему игроку и т.д.



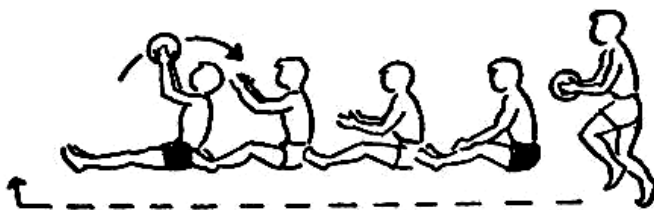
По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает мяч второму игроку колонны, а сам бежит в конец колонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.



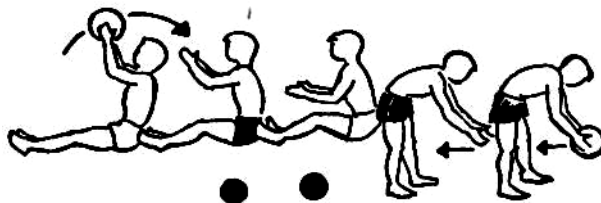
Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и т.д.



И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.

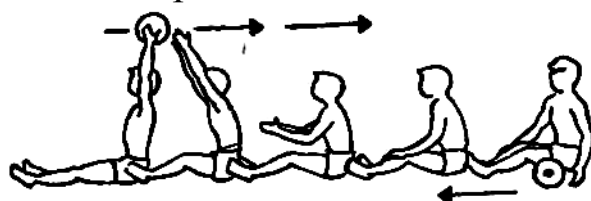


Играющие садятся на пол на расстоянии вытянутых ног отзади сидящего. Первый, отклоняясь назад, передает мяч над головой второму, тот третьему и т.д. При передаче мяча в обратную сторону все встают, делают поворот кругом, широко расставляют ноги и передают мяч под ногами, пока мяч не окажется у первого игрока колонны. По мере усвоения задания, можно постепенно увеличивать расстояние между игроками.



И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало.

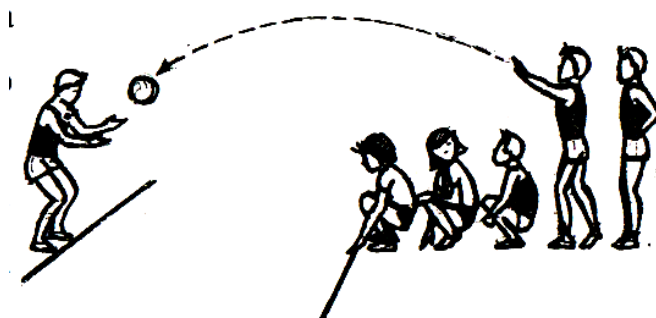
Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



Передал – садись

Команды построены в колонны по одному, капитаны стоят против направляющих своих колонн на расстоянии 3-5 метров, держа в руках по мячу.

По сигналу капитаны бросают мяч первому игроку, тот его ловит, бросает обратно, а сам приседает (садится). Затем капитан бросает мяч второму номеру и т.д.



Если игрок выронил мяч, он сам обязан подобрать его и перебросить капитану. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты:

- Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу.
- По сигналу выполняется встречная переброска мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол.
- При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока.
- Каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии до 4-5 метров и с интервалом 1-2 метра. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой.
- Команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он бросает мяч

поочередно каждому игроку, который, возвращает мяч и приседает.

Кенгуру

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. У направляющего между коленей зажат мяч.

По сигналу первый номер прыжками на двух продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задание, а команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты:

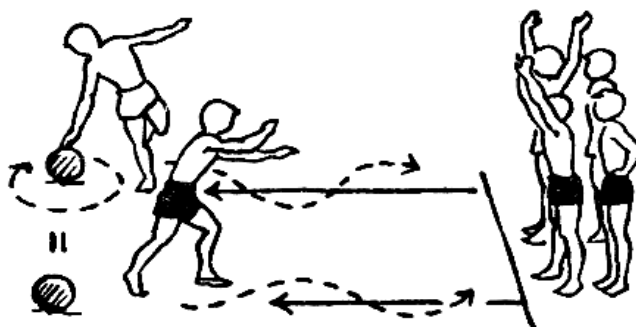
- Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекачивая мяч следующему игроку.

- Участник возвращается с мячом назад до конца колонны,

а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и выполняет задание.

Вокруг предмета

На расстоянии 10-15 м от линии старта кладется набивной мяч.



По сигналу направляющие команд бегут к набивному мячу, опираются на него рукой, оббегают вокруг него установленное заранее количество раз (2-3), не отрывая рук.

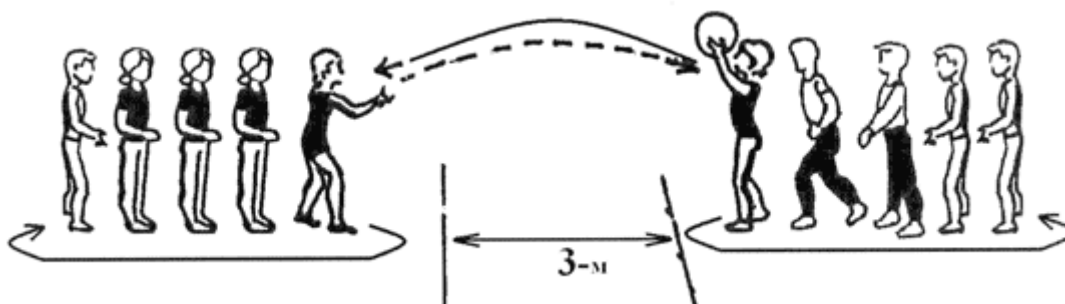
Выполнив это задание, они бегут на линию старта, чтобы передать эстафету следующему участнику своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Встречная передача мяча в колоннах

В каждой команды – 1 волейбольный мяч. Игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

По сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.



Эстафета заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

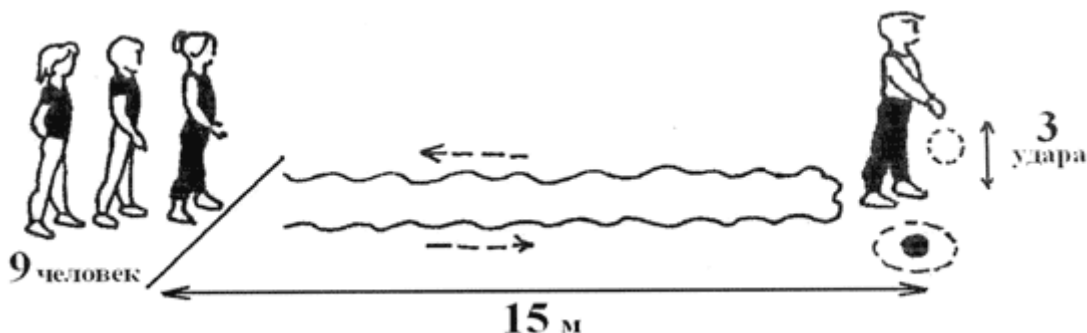
Возможные ошибки: в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета с баскетбольным мячом (1 вариант)

У каждой команды – 1 баскетбольный мяч. Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

По сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками.

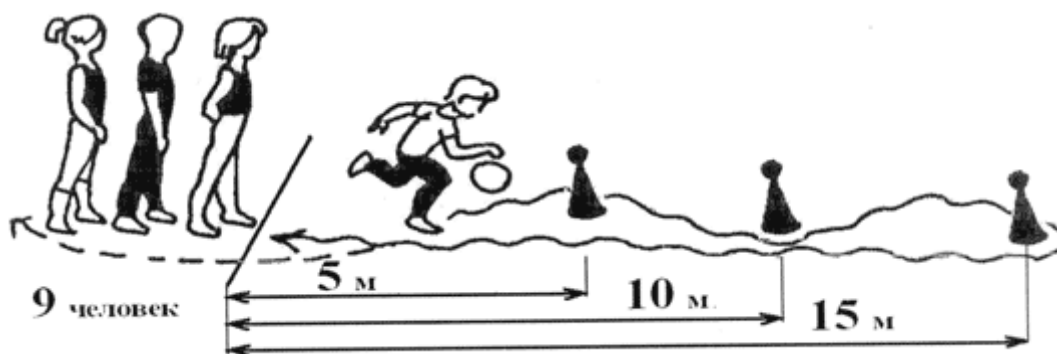


Возможные ошибки: не засчитывается удар по мячу, выполненный двумя руками.

Эстафета с баскетбольным мячом (2 вариант)

У каждой команды – 1 баскетбольный мяч, 3 фишки (стойки). Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

От линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию.



Вам слабо

Один баскетбольный мяч и два волейбольных. На расстоянии нескольких метров от стартовой линии судья устанавливает флажок или конус.

Первый игрок, стоящий в колонне, берёт в каждую руку по волейбольному мячу, а коленями удерживает баскетбольный мяч. По сигналу ведущего, этот участник бежит с мячами к флажку, огибает его и возвращается обратно, чтобы передать мячи ребёнку, стоящему вторым в колонне. Все участники эстафеты повторяют действия первого игрока.

Возможные ошибки: Если у участника упал мяч (или мячи), то он должен поднять его (их) и продолжить свой путь дальше.

Бег с тремя мячами

На линии старта первый участник берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный).

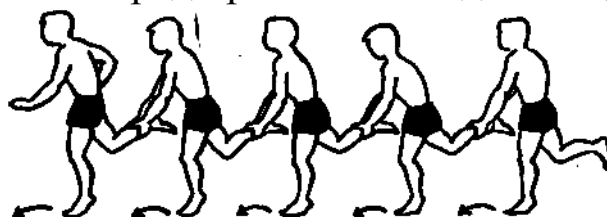
По сигналу первый бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и не добегая 1 м, кладет их на пол.

Варианты: вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки.

4.6. ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Скачки

Участники стоят на полусогнутой ноге. Партнер, стоящий позади, держит за голеностоп стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками по дистанции 10-15 м.



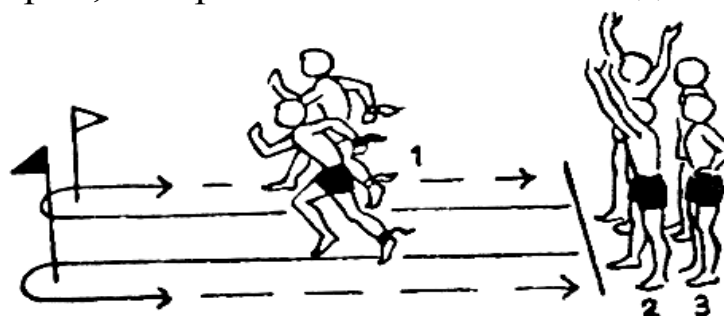
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с повязками

Первым номерам каждой команды выдается по два платка. Один из них бегун повязывает на руку, второй – на лодыжку.

По сигналу первые номера пробегают дистанцию по прямой, огибают отметку и бегут к своим вторым номерам.

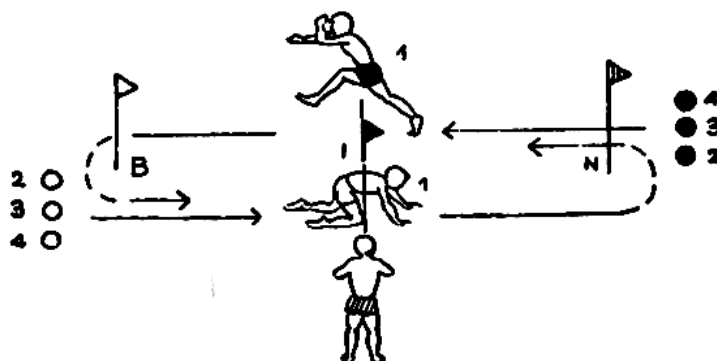
Подбежав, бегуны снимают свои повязки и надевают их вторым номерам, которые выполняют то же задание.



Выигрывает команда, которая закончила эстафету первой.

Через скакалку и под нею

Между двумя линиями старта устанавливается отметка (флажок), где двое участников держат скакалку на подходящей (по подготовленности участников) высоте. Две команды располагаются на противоположных сторонах площадки.

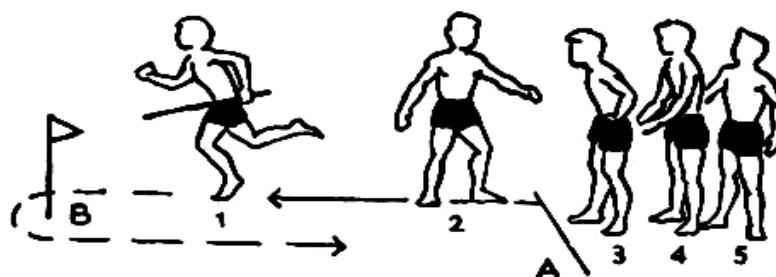


По сигналу первые номера каждой команды одновременно начинают бег. Первый номер команды прыгает через скакалку, обегает вокруг флажка, на обратном пути пролезает через скакалку и передает эстафету очередному игроку своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Под ногами

Играющие строятся в колонны. Первые номера с гимнастической палкой в руках (или со скакалкой) бегут к отметке (флажок), огибают ее, возвращаются назад и дают вторым номерам конец гимнастической палки.



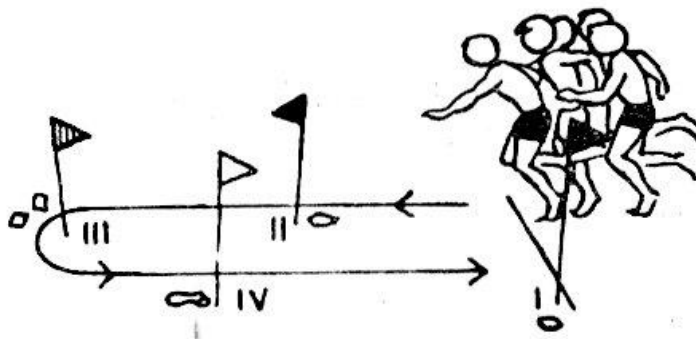
Теперь первый и второй номера бегут вместе, держа гимнастическую палку на высоте колена.

Все члены команды поочередно перепрыгивают через нее. Прибежав в конец колонны, первый номер становится последним, а второй бежит в голову колонны, пробегает дистанцию, огибает отметку, возвращается к своей колонне и с третьим номером заставляет прыгнуть партнеров через гимнастическую палку и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Бег ловких

Две или несколько команд общей группой становятся на старте. На дистанции расставляются 4 флажка или 4 заметных предмета на расстоянии 10-15 м один от другого.



Перед забегом каждый участник кладет около флажков принадлежащий ему предмет (обувь, носовой платок, футболку и т.д.). Команды стартуют одновременно.

Подбежав к флажкам, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться на линии старта.

Команда, первой оказавшаяся на старте, является победительницей.

Попрыгаем вместе

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении.

По сигналу под скакалку вбегает первый игрок, выполняет обусловленное количество прыжков и выбегает. То же выполняет второй игрок и т.д.

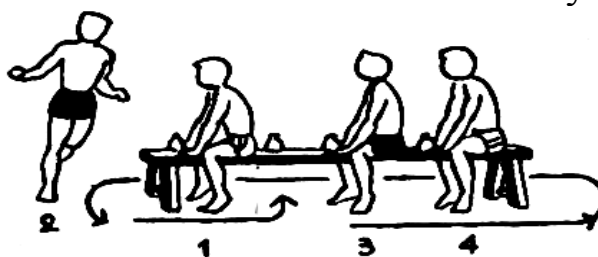
Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты:

- Участники выполняют задание парами.
- Участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.

Эстафета с хлопучками

Участники садятся верхом на скамейку один за другим. Перед каждым участником на скамейке лежит бумажный пакет.



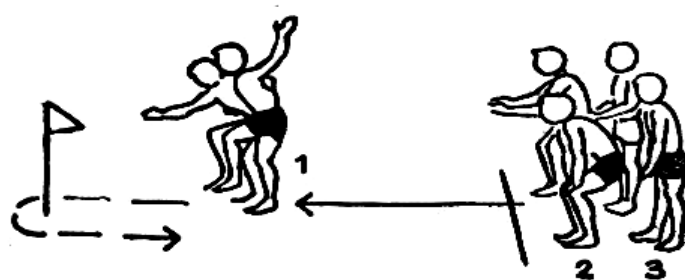
По сигналу первые номера вскакивают со скамейки, оббегают вокруг нее полный круг и возвращаются на свое место.

Садясь лицом к следующему участнику команды, они берут свои пакеты, надувают их и хлопают, ударив по ним рукой. Хлопок разорвавшегося пакета служит сигналом старта следующего участника.

Выигрывает команда, последний участник которой разорвал пакет.

На трех ногах

В каждой команде участники делятся на пары и связывают ноги веревкой (двумя узлами).



По сигналу связанная пара уходит с линии старта, делает поворот вокруг отметки (флажка) и возвращается назад.

Как только первая пара пересечет линию, задание выполняет следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Сборы в школу

Состав команды 6-10 человек. Один из участников – водящий, которого надо «собрать в школу». На противоположной стороне площадки на стуле лежат: куртка, фуражка, ранец, учебники, тетради, пенал, линейка и прочие предметы (по числу участников команды).

По сигналу первый участник бежит к стулу и приносит один из предметов, который надевает на водящего или укладывает в его ранец, а сам становится на левый фланг. То же повторяет второй и т.д. Когда будет доставлен последний предмет, водящий со своим снаряжением обегает стул и становится во главе своей колонны.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Грибная охота

Команды построены у стартовой линии, в руках у направляющих корзины (сумки, полиэтиленовые пакеты). На противоположной стороне площадки «поляна», на которой растут «грибы» (кегли, булавы, теннисные мячи). На дистанции против каждой команды серия препятствий: низкий барьер, бревно, 2 вертикальные стойки.

По сигналу первый номер, преодолевая препятствия до «поляны», кладет в корзину один «гриб» и, обегая препятствие, быстро возвращается назад, передавая корзину второму участнику, который повторяет то же.

Варианты:

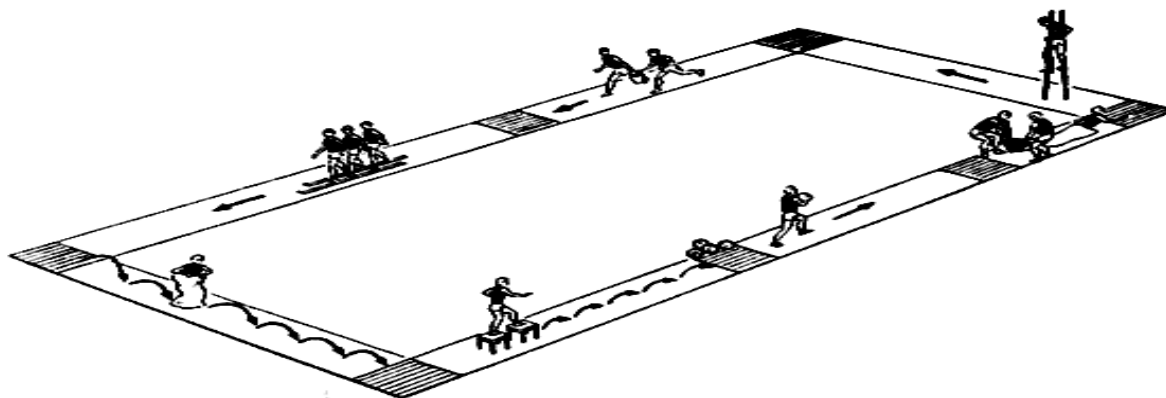
- Выигрывает команда, первой собравшая все «грибы» (по

числу участников) и быстрее всех выстроившаяся на исходной позиции.

- На «поляне» расставлено нечетное количество «грибов» (на один меньше общего числа участников). Выигрывает команда, последний участник которой первым схватил последний «гриб».

Большая комическая эстафета

По команде «Приготовиться!» участники занимают заранее обусловленные места на своих этапах эстафеты. По сигналу команды начинают соревноваться, поочередно выполняя свои задания и передавая друг другу эстафету.



1 этап – «переправа» с помощью 2 табуреток, поочередно их переставляя. Можно «переправляться» сразу 2-3 участникам одновременно с помощью низких скамеек или досок.

2 этап – поднять с пола и перенести в руках 4 набивных мяча или несколько других предметов. Можно с помощью 1-2 палок перекатить эти мячи по дистанции

3 этап – с разбегу пролезть через длинный матерчатый рукав, который держат два помощника.

4 этап – ходьба на ходулях

5 этап – вдвоем со следующим участником пронести полное ведро воды. Можно усложнить задание тем, что сначала участники должны заполнить ведро водой.

6 этап – продвигаться по этапу на «многоместных» лыжах одновременно 3-4 участникам. Можно преодолеть этап, находясь всей группой внутри гимнастического обруча.

7 этап – влезть в мешок и, держа его за верхний край у груди, допрыгать до финишной черты.

Каждое из перечисленных заданий можно проводить и в форме отдельных эстафет.

Беговые эстафеты с заданиями

В этих эстафетах участники, выполняя различные задания, помимо быстроты должны продемонстрировать ловкость, силу, координацию, чувство баланса.

Варианты:

- в руке участника ракетка для настольного тенниса, на которой во время движения он должен удерживать теннисный шарик. При каждом падении шарика участник отжимается от пола 1-2 раза, после чего продолжает бег;

- то же, но необходимо непрерывно подбивать шарик ракеткой снизу;

- на определенных рубежах дистанции или на поворотном пункте участники выполняют оговоренные физические упражнения: отжимания, приседания, подъемы корпуса сидя, бросок камня или набивного мяча в цель и т. п.;

- дистанция пробегается при перепрыгивании через скакалку;

- на вытянутых руках держать 2 набивных мяча. При падении одного или обоих мячей отжаться от пола 2 раза;

- бежать, положив на голову боксерскую лапу, руками не помогать, при падении лапы – отжимания;

- вести ногами футбольный мяч;

- вести ногами теннисный мяч;

- вести теннисный мяч одной рукой или чередуя руки;

- во время бега участники перепрыгивают через препятствия, например, поставленные поперек направления движения гимнастические скамейки;

- на поворотном пункте необходимо собрать разбросанные предметы. Второй участник команды снова разбрасывает их, третий собирает и т.д.;

- на бегу гимнастической палкой гнать перед собой теннисный мяч.

4.7. ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Индивидуальные

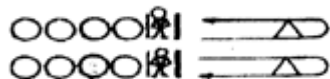
1. Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).



2. Бег спиной вперед.



3. Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.



4. Короткие шаги; широкие шаги.



5. Бег: правым боком, левым боком.



6. Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).



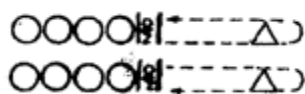
7. Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.



8. Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.



9. Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.



10. Ходьба или бег с различными движениями рук:

- а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах;
- б) вращение в локтевых суставах;
- в) вращение рук вперед;
- г) вращение рук назад;
- д) «ножницы»;
- е) «полет птицы»;
- ж) «брасс»;
- з) поднимание и опускание рук.

11. Подражание зверям и птицам:

- а) «прыжки кенгуру»;
- б) «зайца»;
- в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»;
- г) на пятках, руки назад – «пингвин»;
- д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами;
- е) «лиса» – мягкий бег;
- ж) «прыжки лягушки».

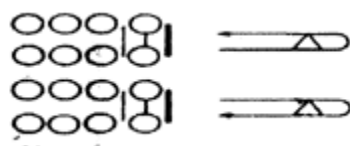
12. Бег с опорой на руки:

- а) ногами вперед;
- б) головой вперед.

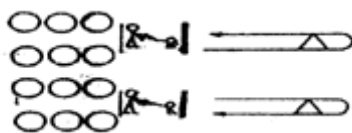
В парах

13. Бег «паука»:

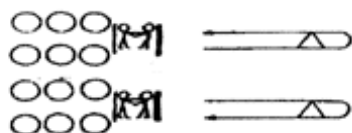
- а) 1-й партнер спиной вперед; назад – 2-й спиной вперед, руки в «замке» в локтевых суставах.
- б) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями;
- в) 2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.



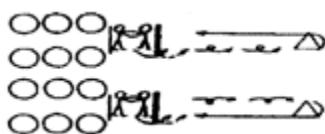
14. Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями.



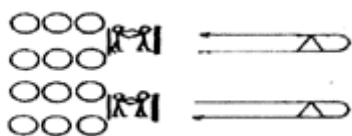
15. 1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями;
а) боком прыжками; б) скрестным бегом.



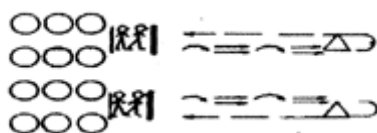
16. 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.



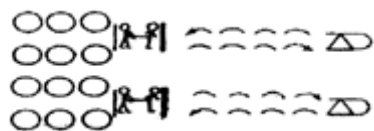
17. 1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.



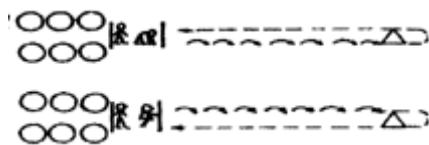
18. Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую).



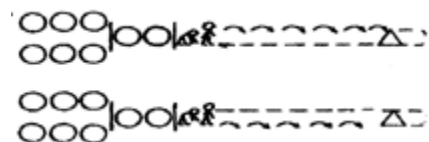
19. 1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.



20. «Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков).



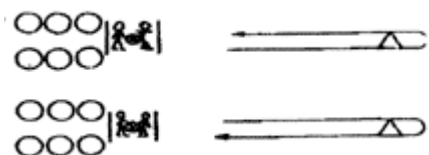
21. 1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).



4.8. ЭСТАФЕТЫ В ПАРАХ С ПРЕДМЕТАМИ

22. Бег или прыжки:

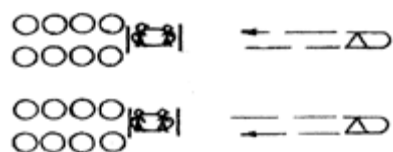
- а) мяч зажимается грудью или животами;
- б) можно зажать плечами;
- в) головами.



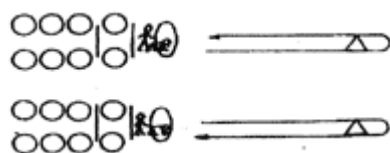
23. Мяч держать двумя руками с партнером:

- а) впереди; б) сзади; в) сбоку.

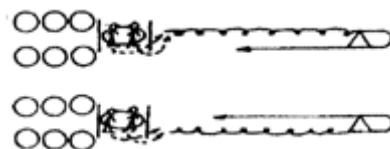
24. Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).



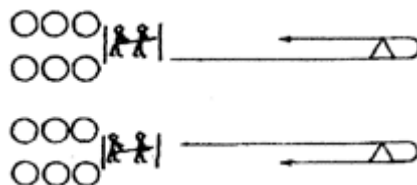
25. 1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.



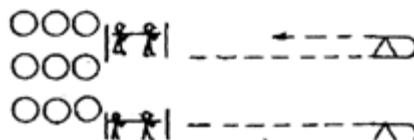
26. Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.



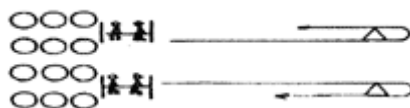
27. Взять гимнастическую палку двумя руками:
а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.



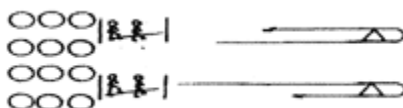
28. «Муравьи несут соломинку»:
а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).



29. «Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).



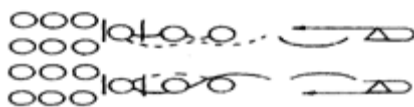
30. Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).



31. Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.



32. 1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.

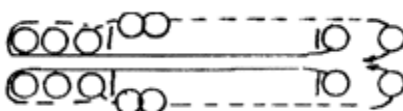


Переправа

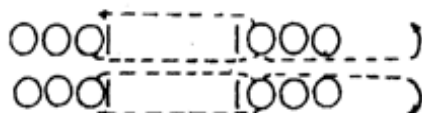
33. Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.



34. Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое.



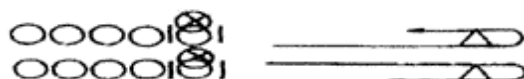
35. Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).



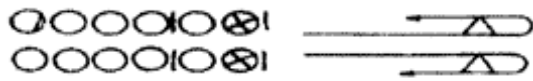
4.9. ЭСТАФЕТЫ С ПРЕДМЕТАМИ

36. Мяч можно держать двумя руками:

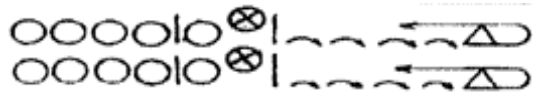
- а) над головой;
- б) за головой;
- в) за спиной;
- г) на плече и др.



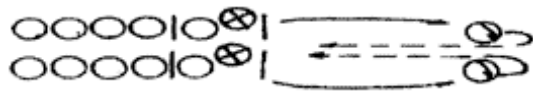
37. Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.



38. Отбивать мяч одной или двумя руками.



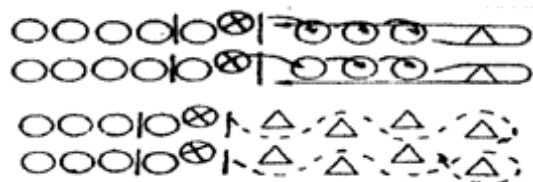
39. Нести мяч, стукнуть в обруч.



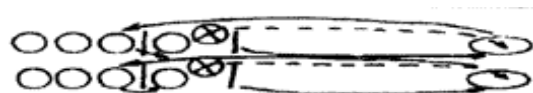
40. В каждом обруче стукнуть мячом.

а) вести мяч ногой;

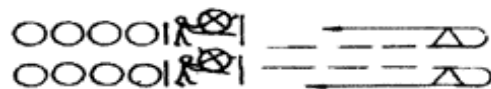
б) катить между предметами.



41. «Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его).



42. Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками.



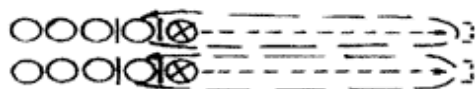
43. Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов).

а) мяч зажимается между ступнями ног;

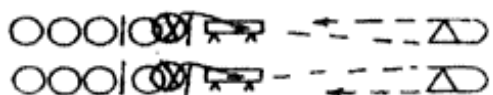
б) между коленей (выполнять бег или прыжки).



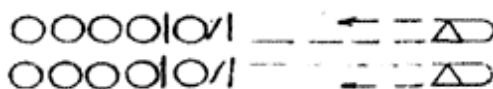
44. Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом.



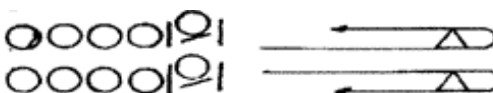
45. Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.



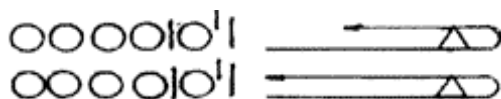
46. Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину.



47. «Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину).



48. Палку держать вертикально одной рукой.

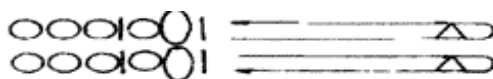


49. Держать палку:

- а) за спиной;
- б) за головой;
- в) на плече;
- г) перед грудью.

С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).

50. Катить обруч (можно между предметами).



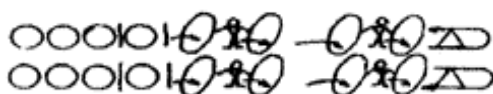
51. Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия).



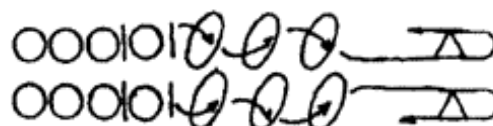
52. Держать обруч:

- а) над головой;
- б) перед собой;
- в) за спиной;
- г) бег в обруче;
- д) на поясе;
- е) одной рукой.

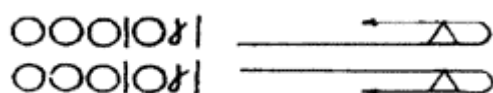
53. Пробежать через обручи.



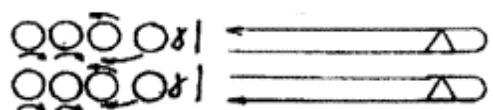
54. Бег «змейкой» и пролезть через обручи.



55. Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку).



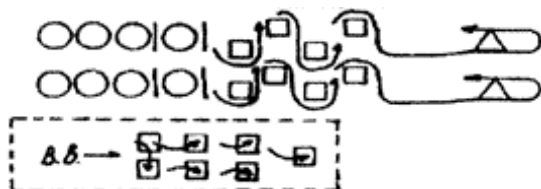
56. Бег со скакалкой.



57. Добежать до скакалки, сделать определенное движение.



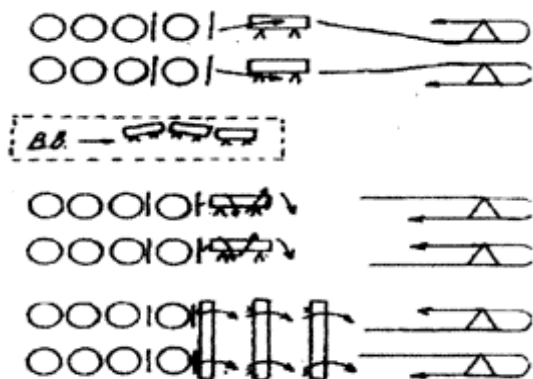
58. Бег между препятствий; бег или прыжки по «кочкам» (на одной, на двух ногах; расположение «квадратов из линолеума» по усмотрению учителя).



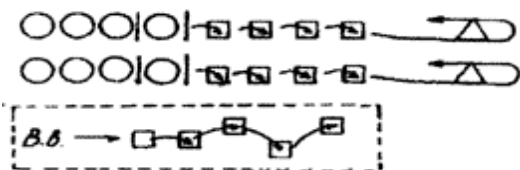
59. Преодоление скамейки как препятствия:

- а) с опорой на руки;
- б) на коленях с опорой на руки (разными способами);
- в) на животе с подтягиванием рук.

- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку и соскок;
- бег по скамейкам и через них.



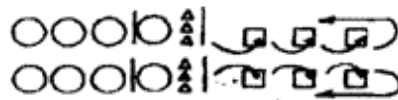
60. Размещение «квадратов» на одной линии. Прыжки, назад – бег между препятствий.



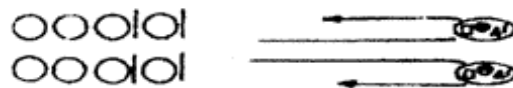
61. Преодоление расстояния с помощью двух «квадратов».



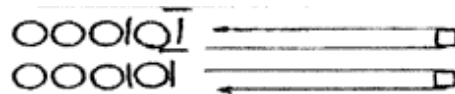
62. В каждый «квадрат» или обруч нужно положить кубики или другие предметы; 2-й участник должен собрать их и т.д.



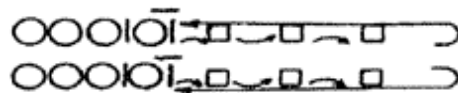
63. 1-й участник должен собрать предметы, находящиеся в обруче или за чертой, передать 2-му – он должен вернуть в и.п. и т.д.



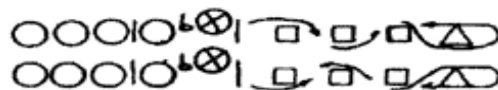
64. Участник должен добежать до «квадрата» или обруча, стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз.



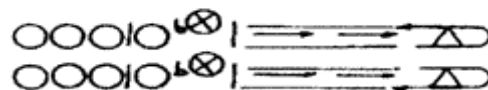
65. Участник должен стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз в каждом «квадрате» палочкой.



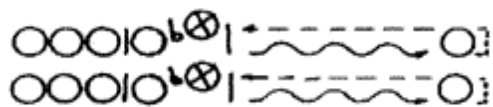
66. Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями (расположение препятствий см. в эстафетах №№ 68, 69).



67. Вести по узкому коридору (отметить мелом или двумя шнурами).



68. Вести мяч клюшкой, загнать мяч в лунку – ограниченное место; назад – бег (мяч и клюшку нести в руках).

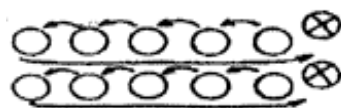


69. Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.



70. Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д.

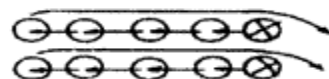
71. Передача мяча в колоннах: 1-й передает мяч 2-му, тот передает мяч назад и уходит в конец колонны и т.д. до и.п.



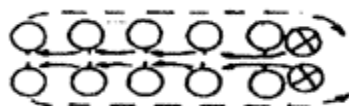
72. Катить мяч под ногами, передача мяча под ногами.



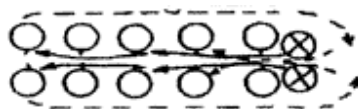
73. Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.



74. Две шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.



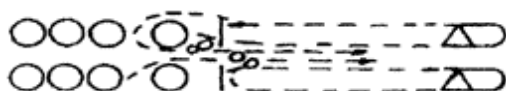
75. Передача мяча впереди через одного участника.



76. Участники становятся в 2 шеренги на определенном расстоянии; 1-й бежит с мячом (может катить мяч или отбивать) между участниками команды до последнего; мяч передают до направляющего и т.д., пока 1-й не встанет на свое место.



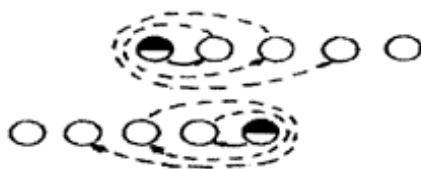
77. Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).



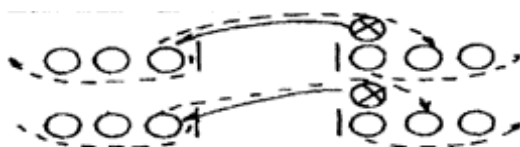
78. Бег в наклонах:

- а) одну руку вперед, другую через плечо;
- б) правую руку вперед, левую руку через правый бок;
- в) руки на плечи партнерам;
- г) руки на пояс;
- д) держась за руки (одну назад, другую вперед).

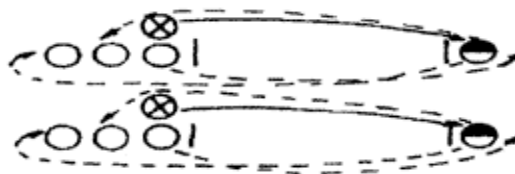
79. «Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.



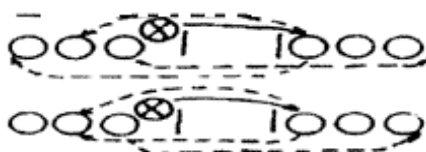
80. Игроки передают мяч детям встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.



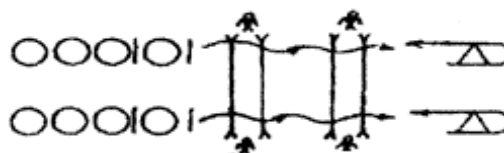
81. 1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.



82. Игроки передают мяч детям встречной колонны и бегут в конец колонны; они выполняют то же с другой стороны.



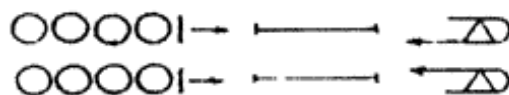
83. Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад то же самое.



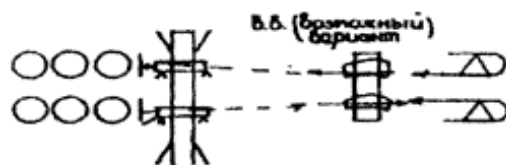
84. «Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.



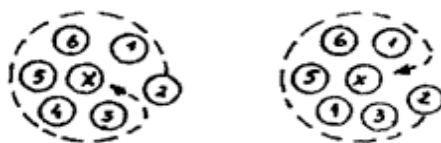
85. Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).



86. С учетом инвентаря, его количества и размера площадки учитель составляет полосу препятствий по своему усмотрению.

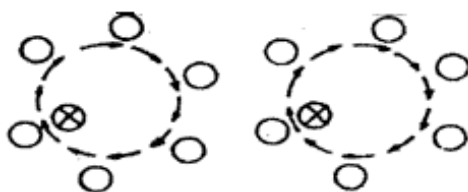


87. «Вызов номеров». Учитель называет любой номер, дети под этими номерами должны обежать свою команду с внешней стороны, забежать в «ворота» (где вышел), поднять мяч вверх.

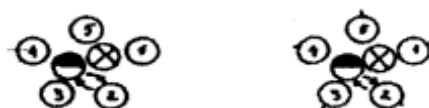


88. «Мяч по кругу»:

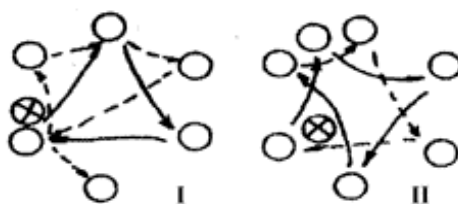
- а) мяч передавать партнеру справа (слева); мяч, сделав круг, доходит до 1-го, тот поднимает его вверх;
- б) можно катить по полу.



89. «Вызов номеров». В двух колоннах (в любых простых или комбинированных эстафетах). В двух командах количество участников должно быть одинаково. Дети стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу. Учитель называет любой номер ребенка, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.



90. Мяч через одного в любую сторону. Если количество детей четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).



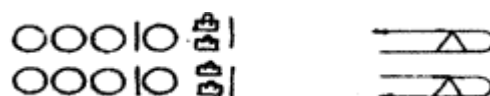
91. Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.



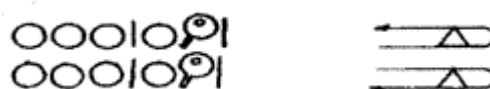
92. Бег с зажженной свечой (если свеча потухает, то команда считается проигравшей).



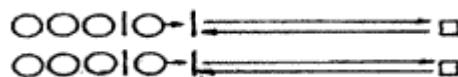
93. «Бег кота в сапогах» (лыжные ботинки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.



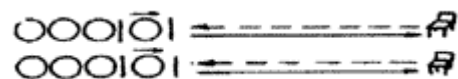
94. Бег с теннисной ракеткой (можно для бадминтона) и мячом на ней (можно подбрасывать).



95. «Быстрый автограф»: нужно подбежать и быстро написать свое имя.



96. «Реши пример»: на стуле лежит карточка с заданиями (например, $5 - * = 3$ – каждый ребенок решает один пример).



Игры-эстафеты в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств,

сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

В эстафетах много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ



Игры-аттракционы с использованием спортивного инвентаря составляют особую группу упражнений, развивающих силу, ловкость, совершенствующих координацию движений, воспитывающих настойчивость волю, хладнокровие.

Этот вид игр всегда привлекает много зрителей и участников. Игры-аттракционы следует рассматривать не как простую забаву, а как полезные упражнения, ведь аттракцион – это поединок с незримым противником, это поединок с самим собой, убедительная проверка своих способностей, умений и навыков.

Аттракционы не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников, поэтому с успехом могут проводиться в оздоровительных лагерях на

тематических вечерах отдыха, сборах, спортивных площадках, на больших переменах, во время прогулок [14].

Как показывает опыт, отдельные полюбившиеся ребятам аттракционы в форме игры или соревнования долго служат предметом самостоятельных упражнений.

Организация игр-аттракционов очень проста, их может провести каждый инструктор по ФК. Для проведения более сложных аттракционов, кроме основного руководителя, можно назначить нескольких помощников и заранее распределить между ними обязанности. Полезно до начала массового участия в трудном аттракционе продемонстрировать технику его выполнения хорошо подготовленными детьми.

Несмотря на кажущуюся легкость аттракционов, завоевать в них победу не так-то просто. Она достается самому сильному, ловкому, лучше других владеющему элементами техники того или иного вида спорта.

Ниже приведены игры-аттракционы и игры-поединки, которые без особого труда можно провести весело и интересно с детьми в оздоровительном лагере.

Сойди с пенька

Двое играющих встают на «пеньки» (можно начертить кружки диаметром 50 см). Расстояние между «пеньками» - 3-5 м. Играющим даются концы каната или толстой веревки.

По сигналу каждый играющий тянет к себе канат, пытаясь стащить противника с «пенька».

Выигрывает тот, кто победит два раза подряд разных противников, которых стараются подобрать примерно с одинаковыми физическими данными.

Слепые лесорубы

Пять участников с завязанными глазами стоят в середине круга.



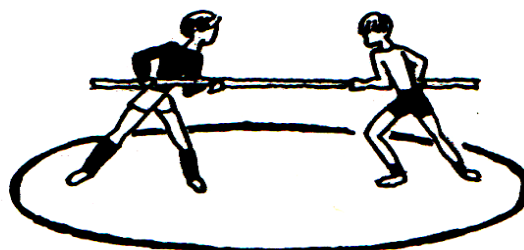
Двое участников, не вооруженные шарами, постоянно передвигаются по кругу, показывая время от времени свое место нахождения легкими вскрикиваниями.

Правила:

- Участники не должны приседать или прыгать.
- Следует чаще менять участников.

Поединок с шестом

На шесте длиной 2,5 метра делаются в 70 см от центра две отметки. Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча.



По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Поединок состоит из двух раундов.

Бросок ступнями

Двое соревнующихся зажимают между ступнями по одному мячу и становятся в трех шагах один от другого.

Отталкиваясь обеими ногами, участники одновременно или поочередно бросают зажатый ступнями мяч.

Побеждает игрок, который бросил мяч дальше.

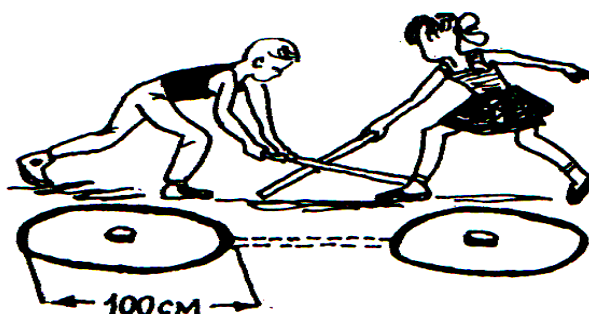
Сумей построить

Перед каждым игроком кладут по 5 городков. Игрокам завязывают глаза и предлагают вслепую построить их лежащих городков какую-либо фигуру, например, «колодец» или «пушку».

Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Можно также давать задание – за 40 секунд построить две фигуры из 10 городков.

Выбей шайбу

На полу чертятся два круга диаметром один метр. Расстояние между ними – длина гимнастической палки.



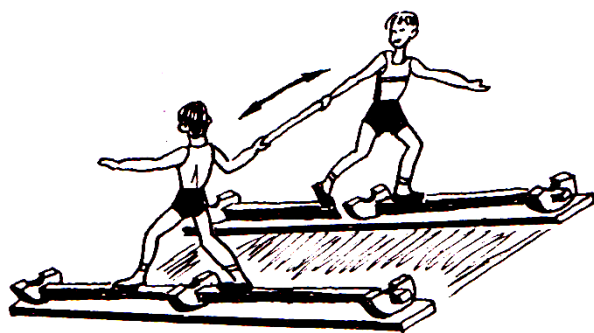
В центре каждого круга лежит шайба или мяч. Игроки с гимнастическими палками в руках располагаются за пределами круга.

По сигналу они пытаются выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещается.

Проигравший выбывает из игры.

Кто устоит

На рейки двух гимнастических скамеек, расположенных параллельно, становятся по одному участнику. Они держатся за концы гимнастической палки.



По сигналу соревнующиеся стремятся столкнуть друг друга на пол. Кому удастся это сделать, является победителем.

Чтобы скамейки во время аттракциона не смещались, каждую из них держат два ученика.

Проворные мотальщицы

К середине 6-ти метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам или эстафетным палочкам. Двое играющих берут катушки и расходятся на расстояние бечевки.

По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед.

Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.

Борьба за палку

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху.

По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот и проигрывает.

Выталкивание в приседе

В круг диаметром в три метра входят два игрока, принимая положение приседа, и берутся руками за голеностопы.

Их задача – толкаясь плечами или грудью, заставить соперника потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами пола. Нельзя заступать и за пределы круга. Поединок длится две минуты.



Сильная хватка

Играющие встают спиной друг к другу и поднимают вверх толстую палку, взявшись за нее руками. Их задача – наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от пола.

Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Игру можно проводить и в другом варианте. Играющие садятся на пол, упираясь ступнями ног в ступни партнера, и берутся за гимнастическую палку.

По сигналу они начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумел приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

Выталкивание спиной



Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача – упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься и бороться стоя, однако, не отрывая ног от пола.

Быстрые пальцы

К рейкам гимнастической стенки (к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально) привязываются по 10 лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока.

По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах.

Выигрывает тот, кто раньше и качественнее сделает это.

Достань предмет

Два игрока располагаются на одной линии и берутся за концы гимнастической палки. На расстоянии 1-2 шагов от каждого кладется кубик, кегля, булава и пр.

Задача игроков – перетянуть противника и достать предмет, лежащий на полу.

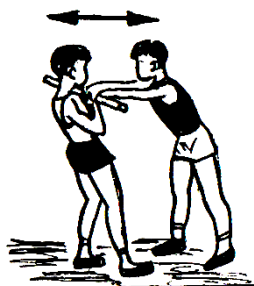
Из пушки по воробьям

На полу проводят линию и ставят на нее три булавы (городка или кегли). Расстояние между ними – 20 см.

Задача играющих – стоя напротив булав в 15 шагах, прокатить по полу мяч так, чтобы сбить только среднюю булаву, не задев двух остальных.

Выполнивший это задание – выигрывает.

Кто сильнее



Два участника аттракциона становятся лицом друг к другу, ноги врозь, на расстоянии вытянутой руки и держатся за гимнастическую палку на уровне плеч.

Побеждает игрок, заставивший партнера сойти с места назад. Обманные движения допускаются.

За двумя зайцами

Участники аттракциона, взяв в каждую руку по мячу, принимают положение ноги врозь, руки в стороны. Их задача – не сходя с места, поймать мячи после одновременного удара ими о пол.

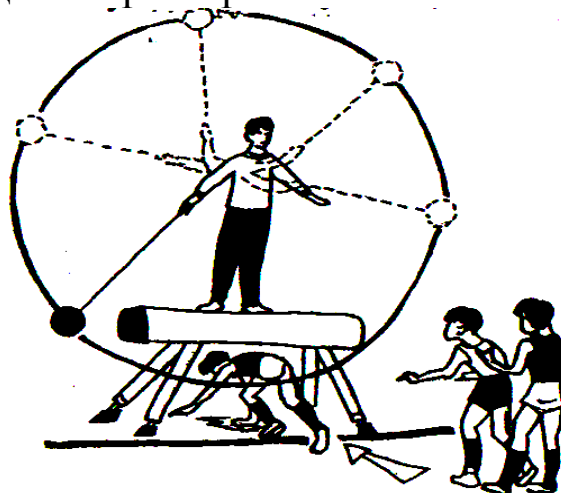


Причем мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой, и наоборот.

Кому удалось, не ошибаясь выполнить – победитель.

Вращающийся мяч

Руководитель становится на гимнастического козла (коня), расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него веревка, на конце которой привязан волейбольный мяч.



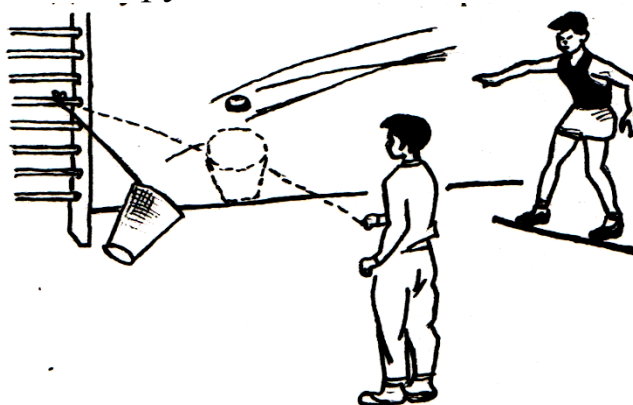
Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от руководителя, лицом к нему.

По команде участник должен пролезть под снарядом так, чтобы его не задел мяч, который вращает руководитель в вертикальной плоскости.

Игрок, своевременно не выполнивший команду или запятнанный мячом, выбывает из игры. Колонна постепенно тает. Кто останется последним – победитель.

Забрось в корзину

Корзину для бумаг подвесить на высоте 1,5 м от пола. Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой – в руках у руководителя. Для устойчивости на дно корзины положить небольшой груз.



Руководитель раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а участники, находясь на расстоянии 5-8 м от нее, по очереди производят броски теннисных мячей, стремясь попасть в корзину.

Побеждает игрок, имеющий наибольшее количество попаданий из 5-10 попыток.

Не урони палку

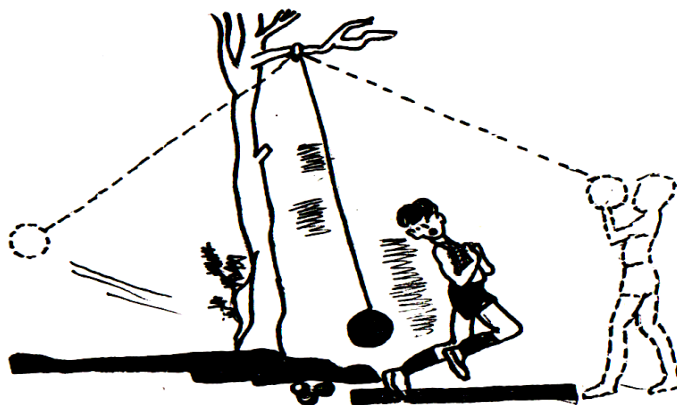


Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, участник должен перенести прямую ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса игрок опускает руку.

Кто больше

К перекладине, суку дерева, футбольным воротам подвесить мяч так, чтобы он не касался земли. Под ним положить 3-5 теннисных мяча.

Участник, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости качающегося мяча, устремляется за ним следом.



В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебательное движение, участник стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

Кому из ребят удастся собрать все мячи и уйти от последующего, тот становится победителем.

Бой

На концах рейки гимнастической скамейки лицом друг к другу становятся два игрока. По сигналу руководителя они сближаются и ударом ладонь о ладонь стремятся заставить противника потерять равновесие и сойти с рейки. Обманные движения допустимы. Побежденный уступает место следующему игроку.

Кто выигрывает в 2-3 боях, тот и победитель.

Попади в летящий мяч.

Руководитель подбрасывает мяч (волейбольный или баскетбольный). Участник, стоящий в 5-10 м от него, стремится попасть теннисным мячом в цель. Количество попыток определяет руководитель.

Побеждает самый меткий.

Затяжной прыжок

Встав на гимнастическую скамейку (стул, козла, коня) и, захватив руками канат, отведенный в крайнюю точку, участник летит в противоположную сторону и приземляется на маты.



Побеждает участник, который приземлился дальше всех.

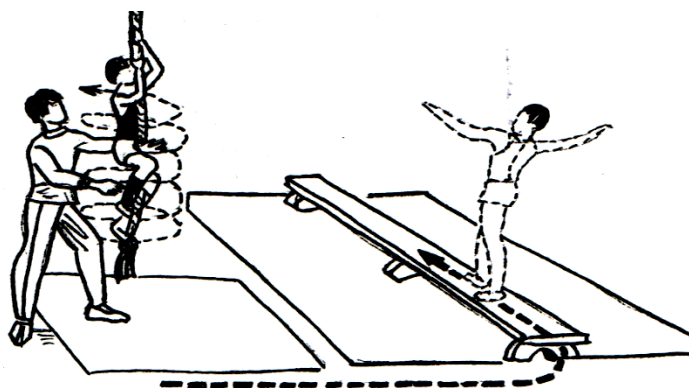
Вариант: если прыжок выполняется с продольно стоящего коня или гимнастической скамейки, допустим разбег.

Годишься ли ты в космонавты

На висящем канате в полуметре от пола завязывается узел или петля.

Участник, захватив канат двумя руками и опираясь ногами на узел (или садясь, продев ногу в петлю), группируется и закрывает глаза.

Руководитель вращает (не быстро) ученика 10-12 раз. Затем отпускает его и, пока тот раскручивается, ведет счет виткам и страхует.



После 10-12 оборотов руководитель останавливает вращение и предлагает участнику пройти по гимнастической скамейке, не потеряв равновесия.

Победителями будут игроки, которым удалось выполнить задание.

Пролезь в обруч

Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать несколько поворотов кругом.



После этого игрок должен, отмерив десять шагов, пролезть в обруч.

Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

6. СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



«Сцена», кроме обычного смысла этого понятия, в латыни означает «явление» и «происшествие в лицах». Сценарий, как план праздничного события может быть литературно-драматическим произведением с подробным описанием действия.

Сценарий может быть заранее подготовленным детальным планом осуществления, скажем, спортивной праздничной

олимпиады в школе, летнем оздоровительном лагере. Сценарием имеет право называться краткое изложение сюжетной схемы, по которой проводится какое - то массовое праздничное действо с пространством импровизации его участников. Сценарий праздника обычно прогностичен, ибо включает систему предположительных действий, которые могут быть неизменными (по сценарию) или предположительными (уточнение внесет сам ход праздника).

Необходимо помнить, что педагогический сценарий пишется для тех, кто будет в нем участвовать, т. е. для детей, ради обогащения их некоей «радиоактивной силой» праздника, события, которые он отражает, и ради представления возможности детям стать лучше, себя проявить, пройти опыт идеального праздничного общения.

Таким образом, сценарий - это такая авторская композиция, в которой отражена личная партитура праздничного события.

6.1. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «НА СПОРТПЛОЩАДКЕ ОТДЫХАЕМ, НО ПРО СПОРТ НЕ ЗАБЫВАЕМ»

Воспитатель

Наступила летняя пора.
Уезжают дети со двора.
Едут в лагерь, едут в лагерь,
Чтобы время не пропало зря.

Вожатый

Там они от школы отдохнут.
По душе занятие найдут.
Будут там играть, бегать, загорать, -
В этом их никто не станет ущемлять.

Дети:

Ах, как летом хорошо, -
Отдыхаешь ты, и всё!
Ты на солнце загораешь,
Громко песни распевашь,
Про друзей не забывашь!
Сами в лагерь мы пришли, -
Мы уже не малыши!

Вместе много отдыхаем,
Веселимся и играем!

Воспитатель. А что для вас - лагерь?

Лагерь – здоровье!

Лагерь – спорт!

Лагерь – дружба!

Лагерь - восторг!

Вожатый. А почему наш лагерь называется летним оздоровительным?

(Ответы детей.)

Воспитатель. Верно, ребята! В нашем лагере мы почти весь день мы занимаемся спортом, физкультурой, играем на свежем воздухе...

Вожатый.

Солнце светит – благодать!

Вот идет весь наш отряд.

В парке сделаем зарядку,

Разомнемся, отдохнем,

Эстафеты проведем!

Дети

Мы со спортом все дружны,

Мы - здоровы!

Мы - сильны!

Целыми днями мы загораем,

Много гуляем и отдыхаем:

Прыгаем, бегаем, много играем.

Мы про спорт не забываем!

Воспитатель. Проверим-ка сейчас, как вы умеете отгадывать загадки про спорт. Отвечайте хором!

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

– Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

– Очень просто. Много лет,

Ежедневно встав с постели,

Поднимаю я ... *(гантели)*.

Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... *(гол)*.

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... *(велосипед)*.

По тропинке, по дорожке он - бежит,
А поддашь его ботинком, он - летит.
Вверх и вбок его кидают на лугу,
Головой его бодают на бегу. Что это? *(Мяч)*

По зеленому по полю
До ворот несутся вскачь
Целых двадцать взрослых дядей
И один избитый мяч. Это... *(Футбол)*.

Вожатый. Мы видим, что болельщики готовы. Проверим теперь готовность команд.

1-я команда готова?..

2-я команда?..

3-я команда?..

Внимание! Внимание!
Начинаем соревнование.
Вы, ребята, не зевайте,
Все заданья выполняйте.
Помним правило одно –
Один - за всех и...

Дети *(хором)*. Все за одного!

Воспитатель. Конкурс 1-й - «Эстафета с мячами»:

(Условия конкурса: Ноги на ширине плеч, мяч передаём сначала поверху, над головами, затем возвращаем понизу – до стоящего впереди.)

Вожатый. Конкурс 2-й - « Кто быстрее?» :

Ты, дружок, быстрее беги!

Но смотри, - не утони!

(По дощечкам-картонкам надо перейти на другой берег реки.)

Воспитатель. Конкурс 3-й - «Мы - ребята просто класс!»

Мы - ребята просто класс, –

Догони, попробуй нас!

(Игроки встают парами, зажав между собой мяч. Побеждает команда-отряд, которая быстрее пробежит дистанцию.)

Вожатый.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем отдыхать:

Пупик - кверху, ноги – врозь,

Дырка в шляпе, - смотрим сквозь...

А пока наши команды отдохнут, - болельщики поиграют.

Есть одна игра для вас.

Я вопрос задам сейчас.

Вы же слушайте, вникайте,

Хором дружно отвечайте.

Если согласны, то хлопаете в ладоши и говорите: «Это я, это я, это все мои друзья!», вот так *(показ)*...

Если же не согласны, то топайте ногами и говорите: «Нет, не я!», вот так *(показ)*...

Готовы? Начали!

- Кто из вас, хочу узнать,

С поведением на «5»?

- Кто из вас приходит в класс

С опозданием на час?

- Кто из вас хранит в порядке

Книжки, ручки и тетрадки?

- Кто из вас из малышей

Ходит грязный до ушей?

- Кто из вас всегда стремится
На «отлично» лишь учиться?
- Кто домашний свой урок
Выполняет точно в срок?
- Кто из вас, скажите, братцы,
Забывает умываться?
- Кто здесь самый боевой, -
С задачей справится любой?

Воспитатель. Молодцы, ребята! А теперь возвращаемся к нашим командам.

Конкурс 4-й. «Ты и я – мы дежурные с утра!»

Он, она, и ты, и я –
Все дежурные с утра:
Мусор быстро убираем;
В эстафете побеждаем!

(Игроки собирают «мусор» в ведра с помощью веников и совков. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием).

Вожатый.

Капитаны, - посмотри:
Все у нас здесь силачи!
Для них мы конкурс проведем
И победителя найдем!

Конкурс 5-й – Конкурс капитанов:

Капитаны с этих блюд
Апельсинчик пожуют.
Ну, а вы за них «болейте»:
Поддержите, не робейте!

(Кто быстрее без помощи рук съест апельсин).

Воспитатель.

И мы в столовую пришли, –
Кушать захотели:
Быстро на столы накрыли
И всё-всё поели!

Конкурс 6-й - «Накрывает наш отряд стол на всех-всех-всех ребят!»

(Игроки с полотенцем через руку на подносе переносят мяч.)

Вожатый. Конкурс 7-й - «Дисотека!»

(Вызываются по 4 человека от команды.

Правила конкурса: У вожатого в руках - три кружка светофора: красного, зелёного, жёлтого цвета. Если вожатый поднимает кружок ЗЕЛЁНОГО цвета – все играющие танцуют по кругу, двигаясь по траве, можно в разных направлениях. Если ведущий поднимает кружок ЖЁЛТОГО цвета – все танцуют на месте, не двигаясь. Если же ведущий поднимает кружок КРАСНОГО цвета, все танцующие останавливаются и стоят на своих местах, а в это время танцуют болельщики. НЕВНИМАТЕЛЬНЫЕ выбывают из игры.)

Воспитатель.

На полянке отдыхаем,
Но о моде не забываем:
Любим наряжаться,
Потом – переодеваться!

Конкурс 8. Эстафета «Модники»

(Оборудование: 3 майки большого размера и 3 платка.

У ног первых игроков лежат платки, по команде первые игроки покрывают на свои головы платки, затем добегают до ведущих, снимают платки и одевают майки, возвращаются и отдают майку следующему игроку и так - до последнего участника.)

Вожатый.

Конкурс 9-й и заключительный - «Собери предложение!»

(Дети всей командой бегут к месту, где лежат перевернутые буквы, переворачивают их и собирают слова, составляя из них предложения.)

1 команда: Мы - за спорт!
2 команда: Мы - за победу!
3 команда: Мы - за дружбу!

Воспитатель:

Мы в теплый летний лагерь
Приходим налегке:
Заношенные джинсы

В зеленом рюкзаке.
Забыли про компьютер
И про магнитофон,
Звучит мелодий птичьих
Здесь дивный перезвон.
Вернемся загорелыми –
Почти как папуасы!
А в рюкзаке зеленом
Останутся запасы
Из лоскутков тумана,
Отрывков летних снов,
Из запаха шафрана
И музыки цветов.

Вожатый.

Любим в лагере играть, -
Не приходится скучать!
Но пришла пора прощаться,
Хоть и жалко расставаться.

Воспитатель. Ну, а теперь предоставим слово жюри.
Объявление победителей, награждение команд.

**6.2. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА
«ДЕНЬ БОГАТЫРЕЙ»**

Звучит музыка.

Ведущие на фоне музыки открывают праздник.

1-й ведущий. Все может русская земля!

Может накормить тебя вкусным и теплым хлебом, напоить родниковой водой, восхитить своей красотой. А только защитить себя не может. Поэтому защита Отечества и родной земли — долг тех, кто ест ее хлеб, пьет воду, любуется ее красотой.

2-й ведущий.

Родина! Отечество святое!

Перелески, рощи, берега.

Родина отцов и дедов.

Мы влюбились в эти клевера,

Родниковой свежести отведав

С краешка звящего ведра.

Это позабудется едва ли
И навек останется святым.
Землю ту, что Родиной назвали,
Коль придется, сердцем защитим!

3-й ведущий.

Российский воин бережет родной
Страны покой и славу.

Он на посту, и наш народ
Гордится армией по праву.
Спокойно дети пусть растут
В российской солнечной отчизне.

Он сохраняет мир и труд,
Прекрасный труд во имя жизни.

Звучит музыка.

На сцену выходит мальчик, одетый в одежду русского богатыря.

Мальчик.

Как сильны могучие богатыри на славной Руси!

Не скакать врагам по нашей земле!

Не затмить им солнце наше красное!

Век стоит Русь — не шатается!

И века простоит — не шелохнется!

1-й ведущий. В самые трудные минуты не теряли воины чувства юмора, и песня помогала выжить. А сейчас мы начнем конкурс «Богатырская сила». Но сначала — приветствие команд.

Команды представляют название, девиз и исполняют песню, стихотворение на военную тему.

2-й ведущий. Начинаем второй конкурс — «Что бы это значило?». Какая команда ответит первой?

Каждой команде дается лист с вопросами, в который они вписывают ответы. Затем жюри проверяет задание.

Вопросы

1. Необходимая принадлежность любого ратного человека. Эта железная одежда из металлических колец не мешает в бою и надежно защищает владельца от ударов противника. (Кольчуга)

2. Он служит для того, чтобы в бою оберегать голову владельца от ран. (Шлем)

3. Воин закрывается им, а отступая, закидывает его за спину. Бывает самой различной формы (чаще круглой), делается из

железа, стали, дерева. На руке удерживается шнурами или тесьмой. (Щит)

4. Предназначается для рубящих, реже колющих ударов. Состоит из клинка и рукояти. Надо обладать большой силой и ловкостью, чтобы пользоваться им в бою. (Меч)

5. Оружие более легкое, чем меч, поэтому чаще используется конниками. (Сабля)

6. Ручное оружие для метания стрел. Состоял из деревянной дуги, стянутой тетивой из сухожилий или конского волоса. (Лук)

7. Распространенное оружие в древнерусском войске. Лезвием наносили рубящие удары, а обухом оглушали противника. (Топор)

8. Вид колющего оружия из булата, стали или железа. Имеет наконечник; древки достигали длины 180—200 см. (Копье)

9. Быстроходное морское судно варягов. Высоко поднятые нос и корма, ребристое дно. На носу прикреплялась вырезанная из дерева голова дракона. Ходило под парусами на веслах. (Ладья)

Ведущий объявляет третий конкурс — «Богатырь — «железный зуб».

На веревке подвешены баранки по количеству команд. Задание: без помощи рук откусить как можно больше от баранки.

4-й конкурс — «Меткий стрелок». Участнику нужно забросить мячик в корзину. Каждому дается 3 попытки.

5-й конкурс — «Самый выносливый». Мальчики прыгают со скакалкой. Кто дольше?

Подводятся итоги, вручаются награды.

6.3. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ГЛАДИАТОРСКИЕ БОИ»

Цели и задачи:

- укрепить здоровье детей в процессе спортивных игровых заданий;
- выявить индивидуальные способности детей, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;
- приучить детей к здоровому образу жизни в игровой спортивной форме;

- развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость;
- научить детей работать в команде, подчиняться определенным правилам, развить чувства коллективизма и товарищества.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Место проведения: территория лагеря.

Реквизит: маршрутные карты, теннисный шарик, мел, повязки для глаз, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, футбольные ворота, ведро с водой, железная кружка, камушки, стол, волейбольная сетка, шарики из поролона, картонные кольца, пластиковая полуторалитровая бутылка.

Каждому отряду необходимо сформировать команду из 12 человек (6 мальчиков, 6 девочек). Все дети должны иметь медицинский допуск к участию в программе. Форма одежды — спортивная.

Звучит любая торжественная музыка, на сцену выходит Ведущий.

Ведущий

Всем привет, добро пожаловать на арену Колизея, где сегодня состоятся грандиозные бои между гладиаторами и вами, мальчики и девочки! Что, страшно? Это еще цветочки! Трепещите, потому что сейчас на сцену выйдут те, кто не знает страха и поражений, самые в мире сильные и коварные — непобедимые гладиаторы!

Звучит песня группы «Цветы» «Богатырская сила», на сцену выходят гладиаторы — переодетые вожатые, ребята из старших отрядов и спортивный инструктор.

Итак, вот они, давайте узнаем их поближе, встречайте — Динамит, Гюрза, Тигр, Пиранья, Смерч, Рысь, Кобра, Стрела, Трактор, Молния, Вулкан, Каток, Бомба, Локомотив, Хищник, Медуза, Кактус, Киборг, Пантера, Кондор, Ураган и Зайчик.

Каждый вожатый, когда его называют, обыгрывает свое имя.

А сейчас каждая команда получит маршрутный лист, в нем отмечены этапы, на которых вам предстоит сразиться с гладиаторами. На прохождение каждого этапа дается пять минут. Переход отрядов будет проходить вот по этому сигналу.

Диджей включает сигнал.

В маршрутном листе пишется количество ребят, прошедших лабиринт.

4. Вышибалы. На этом этапе стоят 4 гладиатора (2 девушки и 2 парня). Сначала на площадку выходит группа из 6 девочек, и их вышибают мячами девушки-вожатые. Игра проходит 2 минуты. Затем команда мальчиков соревнуется с двумя вожатыми-парнями. В маршрутном листе гладиаторы указывают количество игроков, которых им не удалось вышибить.

5. Пенальти. Здесь дежурит гладиатор-спортивный инструктор. На этом этапе должны стоять футбольные ворота. Каждый игрок команды пробивает пенальти гладиатору. В маршрутном листе пишется количество забитых голов.

6. Пятнашки. На площадке размером 4x7 м стоят 2 гладиатора, их руки выпачканы мелом. Команда делится на 2 группы по 6 человек, после чего 1-я группа встает на линию площадки. Задача игроков: по команде перейти на другую сторону так, чтобы гладиаторы их не запятнали. Затем играет другая команда. В маршрутном листе вожатые указывают количество незапятнанных ребят.

7. Мяч — драй. Эта игра проходит на волейбольной площадке с натянутой сеткой. На ней стоят 2 гладиатора. Команда делится на 2 группы. Первая группа и гладиаторы становятся по разные стороны сетки. Группе игроков выдают 3 волейбольных мяча. Задача детей: перебросить мячи через сетку так, чтобы они коснулись поля противника. Гладиаторы в свою очередь должны ловить мячи и выбрасывать их за сетку. На эту игру каждой группе дается по 2 минуты. В маршрутном листе гладиаторы пишут количество забитых им мячей.

8. Камешки. На этом этапе стоит 1 гладиатор. Команда выбирает 6 игроков, их задача — сыграть с гладиатором в камешки. Для этого гладиатор должен приготовить ведро, наполненное водой, на поверхности которого плавает кружка с грузом на дне. Гладиатор между собой и ребенком кладет коробку с камешками, и они по очереди начинают кидать их в кружку. Выигрывает тот, кто, положив свой камешек, утопит кружку.

Затем играет следующий член команды. В маршрутном листе пишется, сколько игроков команды победили гладиатора.

9. Паутинка. На этом этапе стоят 3 гладиатора. Игра проходит на футбольном поле, в центре которого начерчен квадрат размером 3х3 м. В квадрате стоит большая корзина — перевернутый стол, обтянутый волейбольной сеткой. Команда участников делится на 2 группы.

Первая группа выходит на поле, им выдают 6 волейбольных мячей. По команде гладиаторы встают в квадрат, а ребята начинают забрасывать мячи в корзину (в квадрат заходить запрещается).

Гладиаторы мешают игрокам и выкидывают мячи за площадку как можно дальше. Через 2 минуты играет другая группа. В маршрутном листе указывается количество забитых мячей.

10. Снежки. На этом этапе стоит 1 гладиатор. Каждый участник команды по очереди выходит и встает против него. Между ними расстояние 4 м. Игрок берет снежок (шарик из поролона) и кидает его в гладиатора. Вожатый может уклоняться от шарика, но ноги от земли отрывать нельзя. Потом шарик кидает гладиатор. Затем выходит следующий участник и т. д. В маршрутном листе пишется количество попаданий в гладиатора.

11. Баскет-бой. Этот этап проходит на баскетбольной площадке. На нем стоят 2 гладиатора. Команда делится на 2 группы — мальчиков и девочек. Первая группа выходит на игровую площадку, им выдают баскетбольный мяч. Их задача: за 2 минуты забросить как можно больше мячей в корзину, при этом гладиаторы будут им мешать. Затем играет другая группа. В маршрутном листе указывают количество попаданий.

12. Кольцеброс. На этом этапе стоит 1 гладиатор. Каждый игрок команды с определенного расстояния должен набросить картонное кольцо на пластиковую полторалитровую бутылку. В листе гладиатор отмечает количество попаданий.

Участники, пройдя все испытания, отдают маршрутные листы ведущему, и на вечернем мероприятии, подсчитав все баллы, тот награждает самые лучшие команды.

6.4. СЦЕНАРИЙ СОВМЕСТНОГО СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ПОЧЕТ И СЛАВА ТОЙ СЕМЬЕ, ГДЕ СОДРУЖЕСТВО В ЦЕНЕ»

Цели:

- укрепление здоровья учащихся;
- развитие физических качеств, красивой осанки, пластики движений;
- обучение умению выполнять поставленные задания быстро и точно;
- продолжение работы по формированию коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, воспитание «здорового духа соперничества».

Подготовка:

1. Название команды, девиз.
2. Одинаковая форма.
3. Презентации.
4. Плакаты от группы поддержки.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал и проходят один почетный круг по залу и строятся в одну шеренгу.

Ведущий:

Итак, начинаем наше соревнование и неважно, кто станет победителем в этом, скорее шуточном состязании. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, доброжелательности. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха И предлагаю участникам дать клятву.

Вы готовы? Прошу внимания! Произносим громко и все вместе слово КЛЯНЕМСЯ.

Торжественно клянёмся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и, уважая соперников!

Клянёмся!

Клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству!

Клянёмся!

Клянёмся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать.

Клянёмся!

Клянёмся использовать спортивный инвентарь по назначению.

Клянёмся!

Клянёмся громче болельщиков не кричать.

Клянёмся!

Клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей семьи!

Клянёмся!

Конкурсы

1. Стульчики
2. Дартс
3. Пронести в ложке теннисный шарик
4. «Угадай мелодию»
5. Бег в мешках
6. Резвые шарики
7. Скамейка
8. Фото на память
9. Найти слово в книге
10. «Водохлёбы»
11. Найди предмет
12. Конкурс «Творческая фантазия» семейный вид спорта, которого не существует
13. Съесть яблоко
14. «Угадай, что нарисовано»

Для болельщиков игра «Полезно – вредно»

1. Ковырять в ухе палочкой. (Вредно)
2. Слушать музыку в наушниках. (Вредно)
3. Чистить уши. (Полезно)
4. Не надевать шапку в холодную погоду. (Вредно)
5. Делать пирсинг. (Вредно)
6. Посещать лор-врача в качестве профилактики каждый год. (Полезно)
7. Промывать уши большой струей воды. (Вредно)
8. Постоянные бутерброды. (Вредно)
9. Свежевыжатый сок. (Полезно)
10. Свежие овощи, фрукты. (Полезно)

11. Жареная картошка. (Вредно)
12. Острые приправы. (Вредно)
13. Газированная вода. (Вредно)

Ведущий:

А теперь слово председателю жюри.

Подведение итогов, награждение.

Ведущий:

Уважаемые ребята! Вот и завершился наш праздник – праздник спорта и здоровья. Мы надеемся, что это не последняя наша встреча на спортивной площадке.

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья

Будет краткой наша речь.

Говорим мы: «До свиданья!

До счастливых новых встреч!»

6.5. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»

Цели:

- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- развитие ловкости, внимательности, двигательных навыков;
- воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде.

Оборудование: плакаты, шары, две бутылки, наполненные водой, два мяча, кегли, кубики, обручи, эмблемы команд.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1. Организационный момент

Построение. Сообщение целей и задач мероприятия.

Ведущий:

Сегодня спортивный час мы проведём в форме весёлых эстафет под девизом «В здоровом теле – здоровый дух».

1-й ученик:

По плечу победа смелым.
Ждёт того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.

2-й ученик:

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Пусть, друзья, и победит!

2. Представление команд, приветствие

1-й капитан. Команда «Стрела», наш девиз: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

2-й капитан. Команда «Ракета», наш девиз: В соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

3. Основная часть

Построение команд. Краткая беседа о мерах безопасности во время проведения спортивных эстафет.

Эстафета «С кочки на кочку»

Первый участник добегают до трёх обручей. Он должен пробежать, вступая одной ногой в каждый обруч. Добегает до поворотной стойки, обегает её, затем возвращается таким же образом назад. Движение продолжает второй участник и т.д.

Эстафета «Лошадки»

Один игрок в обруче, другой вне обруча сзади. По сигналу игроки бегут до стойки, разворачиваются на исходную позицию и передают обруч следующей паре игроков.

Эстафета «Кенгуру»

Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обрато – бег с мячом в руках.

Ведущий:

Пока жюри подводит итоги трёх конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

Игра «Доскажи словечко» о видах спорта и спортивных принадлежностях.

Просыпаясь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватьку,
Быстро делаю ... (зарядку)

Не обижен, а надут.
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём!
Не угнаться за ... (мячом).

На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик –
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»
Весёлая игра... (хоккей).

Два берёзовых коня
По снегу несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их - ... (лыжи).

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки,
Дайте снег! Готовы ... (санки).

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (велосипед)

Я атлетом стать хочу,
Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом.
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели)

Эстафета «Гантели»

Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают «гантель» пластмассовую бутылку с водой от первого участника (капитана) последнему. Последний участник, получив «гантель», бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны.

Эстафета «Закаливание»

По сигналу участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

Эстафета «Посадка (сбор) картошки»

У каждой команды ведёрко с «картошкой» - кубиками.

По сигналу ведущего первые игроки берут ведёрки, бегут к обручам, «сажают» картошку, доставая по одному кубику. Обязательное условие – не бросать. Закончив посадку, возвращаются к команде, передают ведёрки следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая «посадку».

Конкурс болельщиков. Какие овощи и фрукты должны быть в нашем рационе?

Скромная девица в сарафан рядится,
Сарафан красный, длинный, атласный,
Спряталась краса – да торчит коса. (Морковь)

Круглый толстячок
Подставил солнышку бочок,
Солнышко пригрело –
Всё тело покраснело. (Помидор)

Сидит дед,
В сто шуб одет.

Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает. (Лук)

Воздушные шары
Свисают с горы,
Пока малы – на вкус кислы,
А подрастут –
Сладость дадут. (Виноград.)

Само с кулачок,
Красный бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (Яблоко.)

Ведущий:

А вы знаете, ребята, что в яблоках содержится много витаминов, которые каждый день необходимы нашему организму. Давайте займёмся «сбором яблок».

Эстафета «Сбор яблок»

По два участника от каждой команды с завязанными глазами должны добежать до места, где рассыпаны «яблоки» (кубики), найти как можно больше «яблок» и вернуться к команде. Время сбора яблок – одна минута.

Побеждает команда, участники которой соберут больше «яблок».

Эстафета «Дружба»

Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда.

Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

4. Подведение итогов

Построение. Объявление команды – победительницы

**6.6. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА
«ЗДОРОВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ»**

Цели:

- привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом;
- пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь.

Участники: 3 школьные семьи.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**Ведущий 1:**

Здравствуйтесь, здравствуйтесь, здравствуйтесь!

Ведущий 2

Сегодня мы ведем репортаж с самых интересных и захватывающих...

Ведущий 1:

Самых сложных и ответственных...

Ведущий 2:

Самых главных соревнований сезона, которые называются...

Ведущий 1:

Чемпионат мира по гимнастике?

Ведущий 2:

Нет, ещё интереснее...

Ведущий 1:

Чемпионат мира по легкой атлетике...

Ведущий 2:

Ещё динамичнее и драматичнее...

Ведущий 1:

Кубок УЕФА по футболу?

Ведущий 2:

Да нет же. Хотя здесь будет так же жарко, как и на поле во время финального матча! А называются наши соревнования «Здоровые семейные состязания».

Звучит музыка «Спортивный марш»

Ведущий 1:

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи...

Ведущий 2:

А вот наши капитаны команд – мамы-учителя. Они всегда в форме. Дают знать о себе постоянные тренировки в женском шестиборье: планы, тетради, проекты, плита, бег по магазинам, стирка. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях, потому что известно, что семья держится на трех китах: Женщина, женщина и еще раз Женщина!

Ведущий 1:

И, наконец, члены команд - наши дети! Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ними все новые и новые задачи, постоянно повышая нагрузку. Но не зря говорят: тяжело в учении, легко в бою.

Все хотят соревноваться.
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать!

Ведущий 2:

Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды,
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно.

Представление жюри

Ведущий 1:

Пусть жюри весь ход сражения
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Ведущий 2:

Когда идешь на штурм ты эстафеты,
Победа нам не очень-то видна,
Вы все равно дойдете до победы,

Ни пуха вам, команды, ни пера!

1. Эстафета «Давайте познакомимся!»

Ведущий 1:

По сигналу первые участники бегут к ориентиру и рисуют забавную «свою» рожицу, обозначающую себя. Получится портрет команды — семьи.

Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием и нарисовала самый интересный «портрет».

2. Эстафета «Цепочка с платочком»

Ведущий 2:

Этот конкурс вам, друзья,
Проиграть никак нельзя!

А заключается он в следующем. Все команды встают в одну шеренгу, взявшись за руки. У стоящего в самом конце в руках платок. Он змейкой под руками оббегает всех, оббегает ориентир и встает первым. Передав платочек в начало команды. Так же поступает каждый участник команды.

Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

3. Танцевальный конкурс «Горячая 10-ка»

Ведущий 1:

Вы все размялись хорошо.
Ждет вас новое задание!
Непростое испытание!

Испытание это танцевальное, творческое. Здесь победит задор!

Звучит десять мелодий (по очереди), а ведущий предлагает различные задания: самые активные руки, самые активные ноги, самая активная голова, самое активное туловище. Далее командам предлагается в танцевальных движениях изобразить предметы (утюг, чайник, автомобиль), цифры от 1 до 10.

Выигрывает самая задорная и оригинальная команда.

4. Комбинированная эстафета

- проползти по скамейке;
- выполнить кувырок вперед;
- проползти под планкой;
- коснуться рукой стены.

Обратно вернуться по внешней стороне.

Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.

5. Эстафета «Собери картошку»

Вот деревянная ложка,
А в ложке – картошка!
Бежать нельзя, идти можно –
Только осторожно!

Задание для детей: пробежать дистанцию с ложкой до ориентира, в ложке – картошка. Руками ее поддерживать нельзя. Задание для родителей: пробежать дистанцию до ориентира с «горячей» картошкой, перекидывая ее из правой руки в левую.

Ведущий 2:

Бег бывает очень разный,
Но всегда такой прекрасный,
Быстрый, медленный и средний,
Бег с препятствием, барьерный,
А выигрывает тот,
Кто ни в чем не отстает.
Только страсть, тяжелый труд
Вас к победе приведут.

6. Эстафета «Болото»

По сигналу мама должна начать проходить «болото», не замочив ног. У мамы для этого есть 2 листа. Перекладывая листы всё вперёд и вперёд, проходит болото.

Выигрывает та семья, которая затратила на переход меньше времени.

1. Эстафета «Вперед, по магазинам!»

Ведущий 2:

Итак, деньги вы зарабатывать умеете. А умеете ли вы их тратить? Приятное удовольствие, не правда ли? Сейчас вы отправитесь в воображаемый магазин за конфетами. Ваш ребенок должен принести в маленькой ложечке конфетку в корзину. По количеству купленных конфет начисляются очки.

8. Конкурс «Весёлый лыжник»

Команды стоят в колонну по одному. У первого игрока надет шарф, на ноги «лыжи» (сделанные из пластиковой бутылки). По сигналу игрок на лыжах бежит к поворотной

фишки, оббегает её и направляется к линии старта. За линией передаёт шарф, лыжи следующему и т.д.

9. Эстафета с надувным шаром

Участники строятся в колонну по одному. У первого ребёнка в руках надувной шар и гимнастическая палка. По сигналу он катит гимнастической палкой шар по полу до гимнастической стойки и обратно. Побеждает команда, которая раньше выполнит задание.

10. Конкурс капитанов

Напротив капитана - обруч, в котором разбросаны по 15 шашек. Участникам завязывают глаза, по сигналу они заходят в круг и собирают шашки в мешок. Задание выполняется с учётом времени.

Побеждает участник быстрее всех собравший все шашки.

11. Волейбол воздушными шарами

Участники команды делятся парами. По команде первая пара, продвигаясь к поворотной стойке, выполняют передачу двумя руками (как в волейболе) воздушный шар и обратно.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

12. Шашечный турнир

Каждой команде выдаётся комплект шашек. На противоположной стороне, напротив каждой команды лежит шахматная доска. По команде участники по очереди относят по одной шашке и расставляют в правильном порядке на доске.

Побеждает команда, первая подготовившая доску к игре.

Жюри объявляют результаты соревнований и награждают победителей

Ведущий 1:

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет
Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий 2:

Всем спасибо за вниманье,
За здоровый звонкий смех,
За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Ведущий 1:

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим мы: «До свиданья,
До веселых, новых встреч»

6.7. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ОСТРОВ СОКРОВИЩ»

Цели:

- почувствовать преимущества командной работы и ощутить поддержку одноклассников;
- помочь ощутить радость от совместного достижения цели, по-новому увидеть своих одноклассников в необычной обстановке;
- раскрыть творческий потенциал учащихся, активизируя формы совместного досуга.

Оборудование: спортивная обувь; удобные брюки; футболка с коротким рукавом; легкий свитер.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проходит на природе в заранее определённом месте. На игру и последующий пикник приглашаются два класса.

1. Вводная часть

Классные руководители (переодетые в пиратов) в игровой форме проводят регистрацию команд и инструктаж по технике безопасности.

После этого команды придумывают название, девиз, эмблему и приветствуют друг друга.

Команды заслушивают обращение к ним классных руководителей:

Руководитель 1:

Сегодня мы будем участвовать в игре «Остров сокровищ» как **ЕДИНЫЕ КОМАНДЫ**. Каждый из вас должен бросить себе вызов, то есть быть готовым выложиться на 120%. 100% – то, что вы знаете о себе, 10 % – то, чего вы о себе не знали и 10% – поддержка команды.

Руководитель 2:

Мы – ведущие и будем вашими помощниками.

Наша задача – помочь вам самостоятельно выполнить упражнения и проанализировать выполненную работу. Но мы не будем давать вам советы и отвечать вместо вас на поставленные вопросы. За ответами вы должны обратиться к себе.

Мы просим вас участвовать в каждом из предложенных упражнений в полной мере: от сегодняшнего тренинга вы получите ровно столько, сколько вложите сами.

Руководитель 3:

Достигнет ли ваша команда успеха? Это во многом зависит от того, насколько входящие в нее люди хотят и умеют общаться и взаимодействовать друг с другом. Понимают и разделяют ли они общие цели, доверяют и уважают себя и партнеров, готовы брать ответственность за свой вклад в решение общих задач, т.е. от слаженности взаимодействия «игроков» в команде, от их сыгранности.

Руководитель 1:

Итак, ваша задача – выполнив все упражнения, пройдя трассу препятствий и испытаний, заработать как можно больше баллов, которые в итоге вы сможете обменять на ключи от сундука с сокровищами.

Звучит старт и «Игра» начинается.

2. Проведение игр с разбором элементов

«Гусеница»

Прохождение «паровозиком» несложных препятствий, гусиный шаг в тоннеле, перелезания через бревна и т. п.

«Треугольники»

Повязки на глаза для всех членов команд, 3 широких площадки (6х6 м), 3 веревки длиной 6 м. Завязать всем членам групп глаза, только после этого запустить их на площадки и прочесть правила. Веревки лежат где-нибудь на площадках. Где-то лежит веревка. Задача – найти её и сделать из неё равнобедренный треугольник. Не забудьте и то, что, когда вы попросите ведущего оценить вашу фигуру, вся команда должна держать в руках этот треугольник.

«Плот»

Платформа или что-то наподобие нее (можно просто нарисовать), лежащая горизонтально. Ее размеры зависят от количества участников (для 9–10 человек: 1x1 м). Задача – уместиться всей группой на этой платформе, не заступая за ее края, и удержаться на ней 5–10 секунд.

«Болото»

На земле из тонких бревен выложены зигзаги. Это «тропинка» через болото, в тропинке имеются разрывы до 1 м. Общая протяженность – около 20 м. Задача команды от первого до последнего пройти через болото, взявшись за руки, не отпуская их и не отступаясь с тропинки.

«Пропасть»

Бревно или любой другой бортик, шириной 20 см и такой длиной, чтобы команды встав «паровозиком», уместились впритык. По легенде упражнения это – край отвесной скалы, а внизу – пропасть. Задача – встать так, чтобы первый с конца стал первым сначала, второй с конца – стал вторым сначала и т. д. при этом нельзя касаться земли. Задача каждого – поддержать товарища, цепляющегося за тебя, во всяком случае – не стряхивать его с себя. В противном случае, вся команда начинает упражнение заново.

«Переправа»

Платформа, на расстоянии 3 м от нее находится бесконечная прямая. Между ними вертикально висит веревка, не касающаяся земли, с узлами и петлями. За прямой находится банка с ручкой, наполненная водой. Группа стоит за линией. Задача – перебраться за платформу всей командой и перенести туда банку с водой. Нельзя касаться земли или проливать воду. В этом случае вся команда возвращается за линию и упражнение начинается сначала.

«Электроцепь»

Все сели в круг. Замкнули цепь руками и ногами. «Ударяет молния» - всем надо одновременно встать.

«Пиратская тропа»

Задача состоит в том, чтобы всей командой пройти по канату от начала до конца, не касаясь земли. Если кто-либо касается земли, вся команда возвращается назад и начинает упражнение снова. Если участник находится на земле, то он не может дотрагиваться до тех, кто находится на канате.

«Отжимания»

Команда ложится на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (пятки почти касаются левого плеча соседа). Затем подвинуться ближе к центру так, чтобы ноги легли на талию соседа. Задача упражнения – отжаться от земли, чтобы в нее упирались только руки, и продержаться некоторое время. Подниматься всем вместе на счет «три».

Подведение итогов, награждение победителей.

6.8. СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ»

Цели и задачи:

- развивать у детей интерес к ФК, понимание значения спорта в жизни человека;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- организация досуга школьников.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: магнитофон, музыкальные диски, фитболы - 3шт, волейбольные мячи - 3 шт., ракетки теннисные - 3 шт., скакалки - 3 шт., канат, обручи - 3 шт.

Перед началом праздника звучат детские песни

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

И пусть веселье не кончается,
Праздник спортивный начинается!
Наша встреча - необычна,
Хоть она вполне привычна.
Нынче спорт хвалить мы будем.
И зарядку не забудем.

Будем спортом заниматься

Обтираться, закаляться.
Зубы чистить по утрам,
А лентяям - стыд и срам!

Дети выполняют разминку под музыку

Ведущий:

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

Представление команд (название, девиз).

Представление жюри.

Ведущий:

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее.
Тот в бою и победит.

А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт - помощник!
Спорт - здоровье!
Спорт - игра!
Физкульт-ура!

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали - пора начинать спортивный праздник!

Викторина

Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые, ножки те – кленовые...
(Лыжи)

Едет он на двух колесах,
Не буксует на откосах,
И бензина в баке нет,
Что это...

(Велосипед)

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю...

(зарядку)

Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан,
Высоко волан взлетает,
Сильно дети отбивают...

(бадминтон)

Всем противникам охота
Мяч забить в мои ворота
Но откуда, ни ударь
Этот мяч возьмет ...

(вратарь)

Ростом мал, да удал,
От меня он ускакал,
Хоть надут он всегда,
С ним не скучно никогда.

(мяч)

Ведущий:

Дружно, весело, как надо. Мы начинаем «Весёлые старты».

В каждой эстафете определяется конкретный победитель. За победу команда получает – 1 место, за поражение – 2 место. Победитель соревнований определяется по наименьшему количеству набранных очков. В случае равенства очков победитель определяется по дополнительному конкурсу: «Перетягивание каната».

1. Полет на ядре. (Прыгунки)

Команда стоит в колонну по одному. Задача каждого игрока пропрыгать на прыгуне до фишки, вернуться в команду и передать прыгун следующему участнику. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

2. Хоровод

Команда стоит в колонну по одному. Первый участник добегают до фишки, возвращается в команду и берет за руку второго игрока. Затем они вдвоем добегают до фишки, возвращаются в команду и берут за руку третьего игрока,

добегают до фишки и возвращаются в команду и т.д. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

3. Попрыгунчики. (Мяч)

Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая стойку, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

4. Ловкачи. (Ракетка и шар)

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого игрока шар и теннисная ракетка. Его задача пронести шар на ракетке до фишки и обратно, а затем передать шар с ракеткой следующему участнику. Как только все участники команды выполнили это задание эстафету можно считать оконченной.

5. Перевертыши

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

6. Кузнечики. (Скакалка)

Участник добегают до середины зала, где лежит скакалка, выполняет 10 прыжков, добегают до поворотной стойки, возвращается и передает эстафету товарищу.

7. Переправа. (Обручи)

По сигналу судьи участники начинают переправляться на другую сторону зала при помощи 2 обручей, касаются рукой стойки, оббегают ее и отдают обручи следующему участнику.

8. Конкурс для капитанов

Подведение итогов

Ведущий:

Провели мы состязанья
И желаем на прощанье
Всем здоровье укреплять
Мышцы крепче накачать.
Всем ребятам мы желаем
Не стареть и не болеть
Больше спортом заниматься
И в учёбе не отстать!
Всем спасибо за вниманье,
За задор и громкий смех,
За огонь соревнований,
Обеспечивший успех!

Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость.

Слово жюри:

Соревновались все на славу,
Победители, по праву,
Похвал достойны и награды,
И мы призы вручить мы рады.

Награждение. Под музыку команды покидают зал.

6.9. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЕ ДОБУДЕШЬ!»

Цели:

- развитие ловкости, спортивного азарта, выносливости, внимательности;
- воспитать любовь к спортивным занятиям, играм на свежем воздухе;
- пропаганда ЗОЖ.

Место проведения:

Лесная поляна. Участвуют 3 команды. Заранее выбирается в лесу полянка, на которой размечают места, где будут проводиться различные игры. Размечаются такие игровые

станции как «Травушка», «Кустики», «Тропинка», «Дерево», «Бревно», «Шишки», «Пенечки», «Канавка».

На каждой станции стоит ведущий, желательно в соответствующем костюме. На месте станции прикрепляется красная надпись. Например, Станция «Шишки» и т.д. Число станций зависит от количества команд.

Ведущий:

Поиграй-ка, поиграй-ка,
Ты да на лесной полянке.
Если хочешь стать умелым, сильным, смелым.
Научись любить скакалки,
Мячик, обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет.
Будь здоров! Физкульт... (Дети) Привет!

Ведущий:

На нашей лесной полянке несколько станций. А вот какие это станции и где они располагаются вам нужно отгадать.

Загадки

1. Что не сеяно родится? (*Трава*)

Ведущий:

Да, есть такая станция «Травушка», а вот ее командир. Прошу занять свое место! (Командир данной станции занимает место и прикрепляет название станции «Травушка».)

2. Бываем ниже дерева,

Бываем и вровень.

У дерева один ствол,

У нас их вдоволь. (*Кусты*)

Ведущий:

Да, следующая станция, «Кусты», а вот ее командир. Занять свое место!

3. Весной веселит,

Летом холодит,

Осенью питает,

Зимой согревает. (*Дерево*)

Ведущий:

Да, есть и такая станция, «Дерево». А вот ее командир.
4. Если мы растем на ели,
Мы на месте, мы при деле.
А на лбах у ребятишек,
Никому не нужно... (*шишек*).

Ведущий:

И такая станция есть — «Шишки». Командира этой станции прошу занять свое место.
5. Лежало на пути оно
Мешало путникам оно.
Вы угадали? Что? (*Бревно*)

Ведущий:

Познакомьтесь с командиром станции «Бревно».
6. Слово название дорожке дает,
В горы и в лес ею каждый пройдет.
Вьется она сквозь кустов,
Словно нитка,
Вы угадали? Это... (*тропинка*).

Ведущий:

Командира команды «Тропинка» прошу занять свое место.
7. Под березами, где тень.
Притаился старый... (*пень*).

Ведущий:

Занимай свое место и ты, командир станции «Пенечки».
8. Из лесного ручейка
Вся повытекла вода.
И завяла травка,
Что же там? (*Канавка*)

Ведущий:

Сейчас я раздам командирам команд маршрутные листы, и мы начнем нашу игру.

Маршрутный лист №1

1. «Травушка»
- 2.«Кусты»
- 3.«Дерево»
- 4.«Шишки»

- 5.«Бревно»
- 6.«Тропинка»
- 7.«Пенечки»
- 8.«Канавка»

Маршрутный лист № 2

- 1.«Кусты»
- 2.«Дерево»
- 3.«Шишки»
- 4.«Бревно»
- 5.«Тропинка»
- 6.«Пенечки»
- 7.«Канавка»
- 8.«Травушка»

Аналогично составляются маршрутные листы № 3, № 4, № 5, № 6, №7, №8, по кругу.

По сигналу ведущего каждая команда отправляется на свою станцию, где выполняет задания в течении определенного времени.

Задания

«Травушка»

Пройти по лужайку высоко поднимая ноги. Перешагнуть через высокую траву, не задевая ее. Пробежать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву. Подпрыгнуть как можно выше, дальше. (5 баллов)

«Кусты»

Пробежать между кустами. Пригнувшись, пробежать за кустами так, чтобы другие не заметили. (5 баллов)

«Тропинка»

По очереди пробежать по тропинке 15-20 м, сначала наступая на корни деревьев, затем стараясь не наступать на них. Пробежать по тропинке так, чтобы не хрустнула ни одна веточка. (10 баллов)

«Дерево»

Проползти под поваленным деревом. Взобраться и спуститься по наклоненному дереву. Подпрыгнуть так, чтобы одной или обеими руками достать до ветки. По очереди пропрыгать на двух или одной ноге от одного дерева к другому. Добраться до соседнего дерева за наименьшее количество прыжков. Ухватиться руками и ногами за дерево с тонким стволом, в таком положении продвинуться вперед на сколько хватит сил, повиснуть на руках, спрыгнуть. (10 баллов).

«Бревно»

Пройтись по бревну. Перепрыгнуть через очищенное от сучьев бревно, опираясь о него руками (с места, с небольшого разбега). Разбежаться, наступить ногой на бревно и перепрыгнуть через него. Взобраться на бревно и спрыгнуть как можно дальше или в точно указанное место. Пройти по бревну на четвереньках. (10 баллов)

«Шишки»

Шишкой попасть в цель (дерево, пень). Прыгнуть через параллельные полосы (3-4), выложенные из шишек и расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга. Забросить шишку в подвешенную на сучке корзину (расстояние от земли можно постепенно увеличивать). (10 баллов).

В маршрутном листе ставится балл за выполнение задания на каждой станции. После того, как все команды пройдут все станции, маршрутные листы сдаются членам жюри. Пока жюри подводит итоги, можно провести конкурс на спортивную песню. Жюри объявляет результаты, команды получают грамоты, призы.

6.10. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ОЗОРНОЙ МЯЧ»

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Дети строятся в колонну командами (перед входом в зал). Каждую команду возглавляет студент. После слов ведущей и начала музыки дети входят в зал. Проходят полукруг и встают

буквой “п”. По команде ведущей: “Парад на-ле-во 1-2” поворачиваются лицом к ведущей.

Ведущий: На спортивную площадку
Приглашаем дети, вас,
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас!

Здравствуйте уважаемые участники и гости нашего праздника! Сегодня мы собрались в этом зале на веселом спортивном празднике «Озорной мяч». В нашей программе: конкурс разминок, загадок, эстафеты с различными мячами, спортивные и подвижные игры с мячом, а также показательные выступления. Предлагаю вам взять с собою быстроту, смелость, находчивость и желаю больших успехов в предстоящих соревнованиях.

Празднику спортивному рада детвора,
Юным физкультурникам -
Все: - Ура! Ура! Ура!

Сегодня у нас все, как на настоящих соревнованиях. Оценивать наши результаты будут судьи:

Представление членов жюри

На нашем соревновании как на всех спортивных соревнованиях, присутствует доктор.

Доктор: Скажите ребята, к соревнованиям
все готовы, все здоровы?
А к проверке вы готовы? –
Да, готовы (дети)

Ведущий: Доктор, я прошу вас дать ответ
Все готовы или нет!

Доктор: Все дышите! Не дышите!
Все в порядке. Отдохните.
Вместе руки поднимите, опустите,
Наклонитесь, разогнитесь,
Встаньте прямо, улыбнитесь!
Да, осмотром я доволен -
Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров

К состязаниям готов!

Ведущий:

В таком случае, соревнование начинается, и сейчас мы проведем, как и полагается перед соревнованиями, разминку. Каждая школа подготовила свою разминку:

- На разминку приглашается команда школы «Талант».
- На разминку приглашается команда школы «Разговорных языков».

Ведущий:

Молодцы, замечательно! Разминка двигательная прошла успешно, а сейчас проведем интеллектуальную разминку. Каждая команда по очереди будет отвечать на мои вопросы. Если команда не знает ответ, то ответить может команда соперников. Если и она не знает ответа, помочь могут болельщики. За каждый правильный ответ участники получают 2 очка, а болельщики приносят своей команде 1 очко.

Вопросы:

1. В какой стране зародились Олимпийские игры? (А - Англии, Б - России, В - Греции).
2. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге? (А - 3, Б - 5, В - 7).
3. Могли ли женщины принимать участие в Древних Олимпийских играх? (А - да, Б - нет).
4. Прекращались ли войны во время проведения Древних Олимпийских игр? (А - да, Б - нет).
5. Какой награды удостоивался победитель Олимпийских игр? (А - венок из ветвей оливкового дерева, Б - венок из петрушки, В - яблоко)
6. Как наказывали спортсменов за нарушение правил соревнований на Древних Олимпийских играх? (А - телесное наказание, Б - штраф, В - над ними все смеялись).
7. Почему Олимпийские игры называются Олимпийскими? (в честь царя, название города где они проводились, название горы).
8. Где зажигается огонь при проведении Олимпийских игр? (А - в стране, которая проводит Олимпийские игры, Б - в Греции, В - в стране, которая проводила предыдущие Олимпийские игры).

9. Как называли древние греки человека, не умеющего писать и плавать? (А - глупым, Б - некрасивым, В - телесным и умственным калекой).

10. Где проводились последние Олимпийские игры? (А - Америка, Б - Австралия, В - Греция)

11. Почему прекратилась традиция проведения Древних Олимпийских игр? (война, распространение христианства, стали неинтересны людям).

12. Назовите состязание, входившее в программу первых Олимпийских игр? (бег, плавание, конный спорт).

Ведущий: разминка закончена. Слово судьям.

Ведущий:

Наши соревнования продолжаются. На старт для участия в эстафетах приглашаются команды 3-х классов. Вам нужно построиться за своими ведущими-студентами. Какая команда быстрее займет свое место? Раз-два-три-на старт - беги!

1-я эстафета: пробежать змейкой между фишками с теннисной ракеткой и теннисным шариком на ней (показывают студенты)

2-я эстафета: нужно змейкой провести баскетбольный мяч туда и обратно (если мяч упал, ведение начинают с места падения)

3-я эстафета: «перемена предметов» - команде дается 2 теннисных мячика и волейбольный мяч. По дистанции раскладываются теннисные мячики, в руках у капитана - волейбольный мяч. Необходимо поменять сначала волейбольный мяч на теннисный мячик, а потом теннисный мячик на другой теннисный мячик, а потом теннисный мячик – на волейбольный и принести его игроку своей команды.

Ведущий:

Спасибо командам 3-го класса за участие в эстафетах, садитесь на место. Пока судьи подсчитывают очки, предлагаю вам посмотреть спортивный танец.

Слово судьям

Ведущий:

Наши соревнования продолжаются. На старт для участия в эстафетах приглашаются команды 1-х классов. Вам нужно построиться за своими ведущими-студентами. Какая команда быстрее займет свое место? Раз-два-три-на старт - беги!

1-я эстафета: прокатить мяч руками змейкой между фишками.

2-я эстафета: передвижение по прямой до фишки в положении «Паучка» (ногами вперед), на животе резиновый мяч - обратно бегом, мяч в руках.

Ведущий:

Спасибо командам 1-го класса за участие в эстафетах, садитесь на место. Пока судьи подсчитывают очки, перед вами выступит ...

Слово судьям

Ведущий:

Наши соревнования продолжаются. Приглашаются команды 1-х классов для участие в игре «Камни в огороде». Команды играют по 6 человек. У каждого игрока в руках мяч. По свистку необходимо перебросить мяч через волейбольную сетку, подобрать мяч, лежащий на своей половине, и также перебросить через сетку. После второго свистка перебрасывать мячи больше нельзя. Выигрывает команда, на чьей половине будет меньше мячей.

Судит соревнование...

Ведущий:

Спасибо командам, вы очень старались, садитесь на место - отдыхайте. Для последней игры «Пионербол» вызываются команды 3-х классов. Играет 6 человек в команде, за игру можно делать сколько угодно замен. Играем до 10 очков. Подача - строго по свистку судьи. Игра без потерь подач, каждое действие - очко.

Ведущий:

Спасибо командам - вы здорово сражались! Пожалуйста, садитесь на место - отдыхайте. И пока судьи окончательно подводят итоги, перед вами выступят с поздравлением...

Ведущий:

Команды, стройся для заключительного подведения итогов и закрытия праздника (строятся за своими ведущими-студентами).

Жюри подводит итоги праздника и награждает победителей

Ведущий:

Команды на-пра-во, на круг почета шагом марш! (команды делают круг почета)

6.11. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Цели:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- привитие здорового образа жизни;
- развитие чувства коллективизма и ответственности.

Участники соревнований:

Команды от классов, группы поддержки, ведущие.

Место проведения:

Школьный двор, спортивная площадка.

Определение победителей:

Команды - победители определяются по максимально набранным очкам.

Награждение:

Команда победителей награждается почетной грамотой.

Оборудование:

Гимнастические скамейки, обручи, кегли, мячи, мешочки с песком, маршрутные листы для каждой команды, маленькие кольца, скакалки, теннисные шарики, теннисные ракетки.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Звучат песни о спорте. Затем музыка несколько приглушается. Объявляется общее построение спортсменов. На спортивную площадку выходят команды классов. У каждой из них своя эмблема. Команды строятся в колонну по два.

Ведущий:

Здравствуйте, взрослые и дети! Мы очень рады вас видеть на празднике спорта и здоровья. Какие вы веселые, ловкие, сильные и бодрые! Что для этого нужно? Ответ на этот вопрос мы найдём, пройдя по спортивной тропе. На каждой остановке вы будете собирать правильные ответы и набирать очки.

В нашем трудном веке, в нашем бурном веке
Никому без спорта не прожить вовек,
Чемпион таится в каждом человеке
Надо, чтобы в это верил человек.

Ведущий представляет членов жюри

Ведущий:

Каждый класс придумал название своей команды, эмблему, девиз.

Команды по очереди произносят название и девиз.

Капитанам вручаются маршрутные листы.

1. Этап. Конкурс «Зарядка»

Участвует вся команда. Выполнение командами комплекса утренней зарядки. Оценивается синхронность выполнения и правильность. (Результат заносится в маршрутный лист, считается количество допущенных ошибок).

2. Этап. Конкурс «Кегли»

Участвует вся команда. На площадке выставляются кегли. От команды выходит один участник. По сигналу он сбивает кегли мячом. Каждому участнику даётся по три попытки. Считается общее количество сбитых кеглей. (Результат заносится в маршрутный лист).

3. Этап. Конкурс «Олимпийские кольца»

Участвует вся команда. Участники команд набрасывают кольца на штырь. Даётся пять колец (одна попытка). Считается

общее количество брошенных колец. (Результат заносится в маршрутный лист).

4. Этап. **Конкурс «Мешочки»**

Участвует вся команда. Они должны как можно быстрее пройти дистанцию, держа на голове мешочек с песком. Побеждает тот, кто не уронит груз и быстрее достигнет финиша. (Результат (время) команды заносится в маршрутный лист).

5. Этап. **Конкурс «Бег командами»**

Участвует вся команда. Участники выстраиваются на линии старта, находясь внутри обруча и держа его на уровне пояса. Обручи между собой связаны. По сигналу команды бегу по дистанции (150 м.). Задача - как можно быстрее пробежать дистанцию и не потерять ни одного участника. (Результат (время) команды заносится в маршрутный лист).

6. Этап. **Эстафета**

Команда выполняет комбинированную эстафету, состоящую из 10 видов:

- Бег через скакалку до стойки и обратно.
- Крутить обруч и двигаться вперед до стойки и назад.
- На голове удерживать небольшой мешочек с песком двигаясь вперед до стойки и назад.
- Прыжки вперед, ноги вместе до стойки, назад бегом. Прыжки вперед из упора присева с продвижением вперед до стойки, назад бегом.

- Прыжки вперед удерживая мяч ногами до стойки, назад бегом.

Прыжки на правой ноге до стойки, обратно на левой ноге.

- Ведение мяча до стойки и обратно.
- Бег с теннисной ракеткой в руке, на которой лежит теннисный мяч.

- Бег с двумя мячами в руках до стойки и обратно.

(Результат (время) команды заносится в маршрутный лист.)

Построение команд. Судьи подводят итоги.

Ведущий:

Ребята! Пока судьи подводят итоги, мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и говорите – Да, а если нет – то говорите – НЕТ:

- заниматься физкультурой;
- делать зарядку;
- смотреть допоздна телевизор;
- чистить зубы 2 раза в день;
- мыться один раз в месяц;
- много смеяться;
- курить;
- сорить в комнате;
- отдыхать на море;
- ходить в школу.

Главный судья объявляет итоги соревнования. Вручаются грамоты лучшим командам. Школьники строем покидают место проведения соревнования.

6.12. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ВЕСЕЛИСЬ, ИГРАЙ ДА ДЕЛО ЗНАЙ»

Цель мероприятия: Пропаганда здорового образа жизни, развитие физических способностей, умение действовать коллективно.

Задачи мероприятия:

- Развивать у учащихся двигательные навыки, умения, знания с помощью различных форм двигательной активности.
- Обучать разнообразным видам спортивно-оздоровительной деятельности во внеурочное время, способствующих приобщению школьников к здоровому образу жизни.
- Воспитывать у учащихся высоких нравственно-поведенческих качеств: взаимопомощи, чувства коллективизма и товарищества.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий:

Здравствуйтесь ребята!
Мальчишки и девчата.
Рады видеть мы всех вас
В этот день и этот час.

Сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни, о том какие факторы влияют на здоровье, и как необходимо заботиться о своём здоровье.

Нас ждёт веселье, смех. А знаете ли вы, что 1 минута смеха продлевает 5 минут жизни? Что еще продлевает жизнь человека? (*занятия спортом*). Сегодня мы попытаемся совместить эти два занятия.

Мы часто слышим слова: «Будьте здоровы», слово «здравствуйтесь» означает, что человеку мы желаем здоровья.

Солдаты, приветствуя командующего, говорят «здравия желаю». Мы слышим о здоровье от родителей, в телевизионных передачах, в школе на уроках. А что такое здоровье? Для чего оно необходимо человеку? (*ответы детей*)

Группа чтецов:

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

Делай ты всегда зарядку,
И морковки больше ешь.
И тогда тебя в здоровье
Ожидает лишь успех.

Спорт и физкультура
Всех вперёд ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут.

Для тела – физкультура,
А для души – оптимизм.
Здоровье ты получишь.
А это лучший приз.

Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

Ведущий:

Молодцы, ребята. Хорошо подготовились. А от кого зависит ваше здоровье? *(ответы детей)*

Пусть для каждого из вас будет девизом вашей жизни следующие слова: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

1 конкурс. «Представление команд»

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

2 конкурс. «Разминка»

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

3 конкурс. «Бег с мячом»

Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч. Обегает стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, который бежит, собирает мячи, обегает стойку, возвращается назад, передает мячи следующему и т. д.

4 конкурс. «Змейка»

Каждый участник команды должен пробежать змейкой между расставленными кеглями с мячом в руках, на финише ударить мячом об пол и поймать его, добежать до следующего игрока и передать ему мяч броском от отметки.

5 конкурс. «Строим крепость»

Каждая команда получает 50 стаканчиков из-под йогурта (или пластмассовых стаканчиков). Из этих стаканчиков нужно построить крепость.

6 конкурс. «Собери пословицы»

Каждая команда получает слова рассыпанной пословицы.

Задача – собрать пословицу и всей командой ее громко произнести.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Цель физической культуры: быть здоровым и с фигурой.

Ведущий:

Пока команды работают, болельщикам я предлагаю отгадать загадки.

Худая девчонка,
Жесткая челка,
Днем прохлаждается,
А по утрам да вечерам
Работать принимается. (Зубная щетка.)

Стоит Парашка –
Держит чашку,
Голову склонила,
Носик опустила,
А из носика струится
Чистая водица. (Умывальник.)

Озеро белое –
То полно, то мелеет,
Из крана чистая вода
То наполнит озерцо,
То исчезнет без следа. (Ванна.)

Лег в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа.)

Намочи меня водой
Да потри меня рукой,
Как начну гулять по шее –
Сразу ты похорошеешь. (Мыло.)

7 конкурс. «Попрыгунчики» (Мяч)

Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и, прыгая вместе с ним, обегая стойку, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику.

Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение.

Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

8 конкурс. «Перевертыши»

Бежать спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

9 конкурс. «Кузнечики» (Скакалка)

Участник добегают до середины зала, где лежит скакалка, выполняет 10 прыжков, добегают до поворотной стойки, возвращается и передает эстафету товарищу.

10 конкурс. «Хоровод»

Команда стоит в колонну по одному. Первый участник добегают до фишки, возвращается в команду и берет за руку второго игрока. Затем они вдвоем добегают до фишки, возвращаются в команду и берут за руку третьего игрока, добегают до фишки и возвращаются в команду и т.д. Как только

все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Ведущий:

Молодцы ребята! Хорошо поработали. Давайте вспомним, что же необходимо для человека для его здоровья? *(ответы детей)*

Группа чтецов:

Мы желаем вам ребята,
Быть здоровыми всегда!
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Жюри подводит итоги и награждает победителей

Ведущий:

Провели мы состязанья
И желаем на прощанье -
Всем здоровье укреплять,
Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам мы желаем
Не стареть и не болеть.
Больше спортом заниматься
И в учёбе не отстать!
Всем спасибо за вниманье,
За задор и громкий смех,
За огонь соревнованья,
Обеспечивший успех!

Дополнительный материал (загадки для болельщиков)

Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые
Ножки те кленовые. (Лыжи.)

Очень чудные ботинки
Появились у Иринки
Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы. (Коньки.)

Для каких обедов он?
Нет, обедать здесь не станем:
Сетку туго мы натянем -
Скачет шарик там и тут.
Как игру эту зовут? (Настольный теннис.)

Ах, какой огромный стол!
На каток идут зимой.
Что же делать в летний зной?
Пригодятся Коленьке
С колесиками... (Ролики.)

Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан.
Высоко волан взлетает -
Сильно Лена отбивает. (Бадминтон.)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём. (Велосипед.)

Кинешь в речку - не тонет.
Бьёшь о стенку - не стонет.
Будешь озимь кидать.
Станет кверху летать. (Мяч.)

6.13. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ФИЗКУЛЬТ-УРА! В ГОСТИ К НАМ ПРИШЛА ИГРА!»

Цели:

- формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни;
- создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка;
- пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий:

На площадку по порядку
Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку
Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится утренняя зарядка “Делай как я”:

1. Ходьба на месте.
2. И.п. о.с., правая рука вверх;
1-2 - рывки руками назад;
3- левая рука вверх;
4-5 - рывки руками назад;
6 - и.п.
3. И.п. - о.с.
1-4 - разноименные круговые движения руками;
4. И.п. - о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой;
5. И.п. - о.с.
1 - Мах правой, хлопок под ногой;
2 - Мах левой, хлопок под ногой;
3 - То же что 1;
4 - То же что 2.

6. И.п.- о.с., руки на колени;
1- 4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях;
5 -8 то же что 1-4.
7. И. п. о.с.
1- 4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо;
5- хлопок над головой;
6 -7 то же что 1-4 только влево;
8 - приседание, руки вперед.
8. Бег на месте с различными движениями рук.
9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.
10. Упражнение на восстановление дыхания.
11. Игра на внимание «Капитаны».

Учащиеся должны выполнять упражнения, которые учитель выполняет с командой «Капитаны». Побеждает класс, учащиеся которого допустят меньше ошибок. Игра проводится без музыкального сопровождения.

В конце зарядки все учащиеся громко говорят: «Молодцы» (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

Дети:

Что такое физкультура?
Тренировка и игра.
Что такое физкультура?
«Физ» и «куль» и «ту» и «ра».
Руки вверх, руки вниз.
Это «физ».
Крутим шею словно руль.
Это «куль».
Ловко прыгай в высоту.
Это «ту».
Бегай полчаса с утра.
Это «ра».
Занимаясь этим делом,
будешь сильным, ловким, смелым.
Плюс хорошая фигура.
Вот что значит физкультура!

Выходят Лейкоцит и Пилюля

Лейкоцит:

Добрый день, дорогие друзья!

Пилюля:

Мы рады вас приветствовать на самом активном, веселом празднике - Дне здоровья!

Лейкоцит:

Всем ребятам давно хорошо известно, что спорт - основа здоровой жизни.

Пилюля:

Но не следует забывать и об элементарных правилах сохранения своего здоровья.

Лейкоцит:

Так, например, никакой спорт не восстановит зрение, о котором вы должны заботиться с самого детства.

Пилюля:

Хорошо известно, что самое острое зрение имеет орел. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. А вот ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Глаза являются нашими главными помощниками. Если рассматривать глаз, то можно увидеть в нем цветное колечко. Это радужная оболочка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Лучи света проходят через зрачок, по нервам передаются сигналы в мозг, и мы видим предмет.

Правила бережного отношения к глазам

1. Умывайтесь по утрам.
2. Смотрите телевизор не более 1 часа в день.
3. Сидите не ближе 3 м от телевизора.
4. Не читайте лежа.

5. Оберегайте глаза от попадания в них инородных предметов.

6. При чтении расстояние от глаз до текста должно быть не менее 30 см.

7. Делайте гимнастику для глаз.

8. Укрепляйте глаза, глядя на восход или заход солнца.

Лейкоцит:

А сейчас я попрошу подойти ко мне по одному человеку от каждой команды. Задача этих участников - назвать цвет глаз всех членов своей команды по памяти.

Пилюля:

Органы слуха есть у всех животных. Они помогают им поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из зверей самый лучший слух, сказать трудно, но известно, что лучше всех слышат звери, у которых большие уши. Слух - большая ценность и для человека. Ухо человека состоит из трех частей: наружное ухо, барабанная перепонка и среднее ухо. Когда наружное ухо улавливает какой-то звук, то передает его по слуховому проходу дальше. Тогда барабанная перепонка под действием этого звука начинает вибрировать и передает этот звук во внутреннее ухо. А знаете ли вы, что самые чувствительные уши у летучих мышей. Летучие мыши слышат в 50 раз лучше, чем человек. Оказывается, уши - это не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами: сердцем, печенью, желудком и др.

Правила, чтобы сберечь органы слуха

1. Защищать уши от сильного шума.
2. Не ковырять в ушах.
3. Защищать уши от ветра.
4. Не допускать попадания воды в уши.
5. Если уши заболели - обратиться к врачу.
6. Мыть уши каждый день.
7. Правильно чистить уши: намыленным пальцем.

Пилюля:

А сейчас давайте поиграем с вами в глухой телефон: побеждает та команда, которая быстрее и правильнее передаст слово по цепочке.

Лейкоцит:

Первые зубы появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. К 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Зубы надо беречь, чистить их два раза в день: утром и вечером. Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляется кариес. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность? Сократу, древнему философу, принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно. А что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, изюм, масло. Другие продукты помогают строить организм и делать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. Некоторые продукты содержат много витаминов, они помогают организму расти и развиваться. Это фрукты и овощи. Но не менее важным правилом является следующее: пищу нужно тщательно пережевывать. А есть надо всегда в одно и то же время.

Правила рационального питания

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысяча, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

Пилюля:

В нашей стране много людей, возраст которых перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

1. Закаленное тело.
2. Хороший характер.
3. Правильное питание и режим дня.
4. Ежедневный физический труд.

А теперь выполним следующее задание. Выберите слова для характеристики здорового человека:

1. Красивый. 2. Ловкий. 3. Статный. 4. Подтянутый. 5. Сутулый. 6. Бледный. 7. Стройный. 8. Крепкий. 9. Сильный. 10. Румяный. 11. Толстый. 12. Неуклюжий.

Лейкоцит:

А теперь пришло время немного подвигаться.

1. «Беговая эстафета»

Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому.

2. «Собери картошку»

Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

3. «Планета земля»

Участники по верху передают большой мяч («Планета земля») назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

4. «Бег в одном валенке»

Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

5. «Мяч под ногами»

Участники передают большой мяч под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

6. «Баба-Яга»

Участники становятся одной ногой в ступу (ведро), завязывают косынку, пробегают до отметки и возвращаются назад.

Лейкоцит:

Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания.

Пилюля:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!» Так что будьте здоровы!

6.14. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ДЕНЬ ЮМОРА В ЛАГЕРЕ»

Цели и задачи:

- укрепить здоровье детей во время проведения командных первенств;
- выявить индивидуальные возможности детей, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;
- приучить детей в игровой спортивной форме к здоровому образу жизни;
- развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость;
- создать здоровый психологический климат в отрядах в процессе совместной игровой, творческой деятельности.

Время проведения: 40 минут. **Место проведения:** футбольное поле.

Реквизит: листы бумаги, ручки, головные платки, пластиковые полуторалитровые бутылки, обручи, записки с номером телефона ведущего в конвертах, сотовые телефоны, листы картона размером 20х30 см, китайские шапочки, картонные градусники.

Каждый отряд должен сформировать команду из 12 человек (6 мальчиков, 5 девочек, 1 вожатый). Все дети должны иметь медицинский допуск к участию в эстафете. Форма одежды — спортивная.

Ведущий выступает в образе тети Моти.

Разминка

Ведущий

У тети Моти четыре сына,
Четыре сына у тети Моти.
Они не ели, они не пили,
А только пели один куплет.
Правая рука!

Ведущий усиленно двигает правой рукой, ребята должны повторять за ним. Затем он, продолжая двигать правой рукой, повторяет четверостишие и добавляет левую руку, правую ногу,

левую ногу, живот, голову, язык, в результате чего должно двигаться все тело.

Имена-перевертыши

Игрок команды добегают до стула, на котором лежит листок бумаги и ручка, пишет свое имя наоборот, например, «Ашим» и бежит обратно.

Я красивая

Игрок добегают до стула, на котором висит женский платок, надевает его на голову и кричит: «Я красивая!» Снимает платок, вешает на спинку стула и бежит обратно.

Торпедоносцы

Игрок зажимает между коленями пустую пластиковую бутылку и со словами: «Первая пошла, вторая пошла, третья пошла!» — идет к стулу. Обратно возвращается с бутылкой в руках бегом.

Банзай

Участник берет обруч, бежит к стулу и за 3 метра до него бросает обруч на стул, при этом кричит: «Банзай!» Затем забирает обруч и бежит обратно.

Телефон

Команда выбирает 1 участника. Он берет сотовый телефон и подходит к стулу, на котором лежит конверт. По команде все игроки встают на стулья, открывают конверты, в которых записан номер телефона ведущего, и начинают ему звонить. Первый, кто дозвонится, должен крикнуть: «Динозавры идут на север!»

Пугало

От каждой команды к стульям выходят по 1 игроку. Они будут пугалами. Первый игрок команды добегают до стула, снимает с себя что-нибудь из одежды и вешает на пугало. Возвращается обратно, бежит следующий участник.

Боинг-747

Первый участник команды берет 2 картонки размером 20х30 см, бежит до стула и обратно, махая картонками и крича: «Я Боинг-747, прошу посадку!»

Обувь

Судьи в 3 метрах от стульев кладут обручи. Игрок добегают до стула, садится на него, снимает 1 кроссовку и бросает ее в обруч, затем скачет на одной ноге обратно. После игры судьи подсчитывают количество обуви в обручах у каждой команды.

Давай прыгай

Команды выбирают капитанов. Судьи выдают каждому по листу бумаги. По команде игрок сворачивает лист в шарик, бросает его на землю перед собой, встает на колени и начинает дуть на него так, чтобы шарик перекатывался в сторону стула. При этом игрок должен кричать: «Давай прыгай, прыгай давай!» Побеждает тот, кому первому удастся докатить шарик до линии стульев.

36,6

Первый игрок команды берет картонный градусник, зажимает его под мышкой и бежит к стулу. Показывает градусник судье, при этом кричит: «36,6!» Затем возвращается обратно.

Снежный ком

Каждый игрок команды получает по полторалитровой пластиковой бутылке. Первый игрок добегают до стола, возвращается обратно, передает бутылку следующему. Второй бежит уже с двумя и т. д. Последний должен принести на стартовую линию 12 бутылок.

После окончания эстафеты тетя Мотя награждает победителей.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО СПОРТУ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения целесообразность и необходимость занятий различными видами спорта в детском возрасте. Летнее время, время отдыха в летнем оздоровительном лагере необходимо в полной мере использовать для занятий физической культурой и спортом. Главная роль в этом принадлежит инструктору физической культуры и спорта, который управляет спортивно-массовой работой с проведением различных мероприятий. Искусство педагогической инструментровки спортивных мероприятий в летнем оздоровительном лагере состоит в их умелом варьировании. Спортивно-массовая работа должна пробуждать и усиливать интерес детей и подростков к занятиям, а характер самой деятельности, участие в ней приносить радость [9].

Особенностью работы инструктора физической культуры и спорта является работа с детьми разного возраста и в довольно короткий срок времени. Педагогическая деятельность в общем виде представляет собой решение бесчисленного ряда педагогических задач. Первой педагогической задачей организации деятельности группы подростков становится: увлечь детей целью и содержанием деятельности для достижения этой цели. Одним из главных условий построения такой деятельности является утверждение отдыхающих в оздоровительном лагере детей в положение организаторов своего дела, ответственных за его успех. Инструктору следует учитывать, что группа представляет собой общественный организм, в котором формируются общественные связи ребенка, происходит его психическое развитие. Поэтому организовать деятельность надо так, чтобы она приобрела характер самодеятельности подростков, в которой цели, увлекательные для детей, превращались в мотивы, способствующие созданию творческой, равноправной позиции для всех без исключения детей группы. Значительное

место в работе инструктора физической культуры и спорта занимает определение характера взаимоотношений между членами группы, наличие дружеских и товарищеских связей, Такие взаимоотношения складываются в соответствии с социальным составом группы и зависят от индивидуальных особенностей подростков. Изучая личность и группу в целом, инструктор должен уметь продумывать, как и в какой последовательности проводить свою работу с коллективом [9].

Успех управляющей деятельности инструктора зависит и от правильного педагогического диагноза и определения в соответствии с ним конкретных педагогических задач. Для этого необходимо изучать и применять на практике теорию управления со всеми ее составляющими и учета педагогической работы, научиться составлять планы организации работы, программы реализации стратегии и тактики обучения и воспитания.

2. ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



Непосредственное руководство всеми физкультурными и спортивными мероприятиями возлагается на инструктора по физической культуре. Он осуществляет эту работу совместно с врачом, старшими отрядными вожатыми и активом отдыхающих детей.

Инструктор по физкультуре выполняет следующие обязанности:

- является материально - ответственным лицом за спортивный инвентарь;
- создает благоприятные условия, позволяющие детям реализовать свои интересы и потребности, интересно и с пользой для их развития проводить свободное время;
- проводит утреннюю гимнастику, занятия по физкультуре и спорту, соревнования;
- организует общелагерные игры на местности, проводит занятия по спорту в общелагерных секциях, массовые спортивные соревнования, оказывает помощь в проведении соревнований;
- организует работу спортивных секций;
- комплекзует сборные команды лагеря и организует их тренировку;
- обеспечивает участие команд лагеря в межлагерных спортивных соревнованиях;
- участвует в организации и проведении общих мероприятий лагеря;
- оказывает в пределах своей компетентности консультативную помощь педагогическим работникам лагеря;
- обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты;

проводит инструктаж по охране труда воспитанников с обязательной регистрацией в журнале установленного образца;

- оперативно извещает администрацию лагеря о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи;

- проходит периодические медицинские обследования;

- соблюдает этические нормы поведения в лагере, в быту, в общественных местах, соответствующие общественному положению педагога;

- осуществляет общелагерные массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, работу секций по видам спорта, организует туристские походы, подготовку значкистов ГТО на каждую смену;

- проводит методическую, и инструктивную работу" с педагогами-воспитателями и вожатыми отрядов, а также с физкультурным активом;

- организует и проводит совместно с физкультурным активом, инструктором по плаванию, вожатыми и воспитателями физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, в т. ч. утреннюю гимнастику, занятия спортивных кружков, групп, команд;

- организует совместно с инструктором по плаванию занятия по обучению детей плаванию праздники на воде;

- организует и проводит совместно с активом и педагогическим коллективом общелагерные физкультурно-оздоровительные, спортивные и туристические мероприятия, спартакиады, игры «Старты надежд», соревнования по многоборью, туристические походы, праздники и спортивные встречи;

- проводит совместно со старшим пионерским вожатым и активом общелагерные игры на местности, военно-спортивную игру «Зарница»;

- осуществляет руководство физкультурно-оздоровительными мероприятиями в отрядах, самостоятельными занятиями детей физическими упражнениями и играми;

- помогает вожатым в организации отрядных физкультурных занятий и спортивных мероприятий, самостоятельно проводит физкультурные занятия с отрядами 1-2 раза в неделю;

- контролирует проведение вожатыми и инструкторами утренней гимнастики с отрядами, помогает им составлять комплексы гигиенической гимнастики, лично проводит утреннюю гимнастику с одним или двумя-тремя отрядами;
- совместно с активом готовит места занятий, по физической культуре и спорту, организует обеспечение спортивных занятий инвентарем и оборудованием;
- осуществляет контроль за проведением мероприятий, по физической культуре и спорту закаливанию в режиме лагеря; ведет учет результатов работы по обучению детей плаванию и сдачи тестов по физической подготовке, представляет отчет о работе за смену.

Инструктор по физической культуре обязан задолго до приезда первой смены определить и обследовать места для проведения зарядки, различных занятий, игр, массового купания и обучения плаванию; ознакомиться с количественным составом детей, распределением их по сменам, с наличием спортивного инвентаря и оборудования и при необходимости позаботиться об его изготовлении и приобретении.

Он составляет план физкультурно-массовой работы и календарный план; согласовывает даты проведения различных мероприятий со старшим вожатым; готовит необходимую документацию: бланки протоколов соревнований по легкой атлетике, турниров по настольному теннису, шахматам, справки о выполнении разрядных норм; приобретает грамоты, призы, значки, вымпелы для награждения; проводит с вожатыми семинарские занятия по планированию физкультурной работы, методике проведения утренней гимнастики, отрядных физкультурных занятий, разучиванию и судейству подвижных и спортивных игр, организации туристской работы. Систематические занятия (не реже одного раза в неделю) с вожатыми не должны прекращаться и в лагере. Такие же занятия проводятся с активом детей.

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ



Педагогическое мастерство в процессе проектирования спортивно-оздоровительного мероприятия заключается в творческой организации всех его этапов с целью создания целостного воспитательного эффекта.

На опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

1. **Физкультурные мероприятия в режиме дня.** Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание.

2. **Отрядная физкультурная работа.** Сюда входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

3. **Массовая спортивная работа.** Сюда входят спортивные игры отряда «Старты надежд» (спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры), соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады.

4. **Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта.** В период летних каникул дети, занимающиеся в ДЮСШ и в школьных секциях, нередко должны временно прерывать занятия. Под руководством инструктора по физической культуре, вожатых для них

организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут войти и физически подготовленные ребята.

5. *Общественно полезные формы труда.* Большинство лагерей выезжает ежегодно на одно и то же место. С годами такие лагеря имеют возможность подготовить комплекс спортивных площадок, сооружений, спортивный инвентарь. Много приходится делать самим школьникам. И в том, что они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, есть неоспоримая польза.

6. *Агитационно-пропагандистская работа.* Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д.

Работа с детьми в летних оздоровительных лагерях должна строиться как решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских и подростковых сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае – интересом к спортивным видам деятельности), которые сохраняются и после «летнего сезона». Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в летних оздоровительных лагерях, но способных сохранить этот интерес и продолжить занятия в зимнее время в секциях и кружках детско-юношеских спортивных клубов и школ.

9.1. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участников работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;
- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;
- привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

9.2. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей;
- соответствовать здоровью ребят (основная, подготовительная, спец.мед.группа), их уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отражать общепринятый принцип работы детских организаций -содействие всестороннему развитию инициативы и самостоятельности детей;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, упражнения и игры на местности, подвижные игры, спортивные игры).

9.3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортивные соревнования - неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере. В процессе их проведения решают следующие задачи:

- дать каждому ребенку возможность в соперничестве с одногодками проверить и оценить свои знания, умения, физическую подготовленность;
- помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;
- выявить сильнейших юных спортсменов для комплектования сборных команд лагеря.

Есть семь условий, соблюдения которых обязательно для успешного проведения любого соревнования:

- своевременное ознакомление с положением о соревнованиях вожатых, детей;
- простота организации соревнований и системы зачета, что позволяет привлекать к проведению соревнований не только взрослых, но и детей;
- красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
- быстротечность, длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним;
- обеспечение квалифицированного судейства;
- соблюдение участниками техники безопасности и правил проведения;
- оперативное подведение итогов соревнований.

9.4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам (традициям лагеря).

Типичные составные части любого праздника особенно физкультурного, является: торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного открытия) шествие участников; приветственное слово и выступление гостей, массовые физкультурные выступления; выступления лучших спортсменов лагеря и гостей; награждение победителей соревнований; торжественное закрытие праздника.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации. Практика показала, что спорт. праздники не должны продолжаться более 1,5-2 ч. Все части программы праздника- спортивную, физкультурно-затейную, зрелищную- необходимо соединить в хорошо продуманном сценарии.

9.5. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА

Полезно проводить беседы о значении физического воспитания для детей, о достижениях сильнейших спортсменов, о том, что можно позаимствовать из занятий в лагере для использования в домашних условиях. Организовать показ спортивных фильмов, выпуск спортивных газет, оформить стенды, устраивать спортивные викторины, рекорды лагеря, фотографии лучших активистов-спортсменов.

9.6. ЗАКАЛИВАНИЕ (СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ)

Закаливание-система различных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям таких природных факторов, как холод, тепло, солнечная радиация. В условиях оздоровительных лагерей складываются чрезвычайно благоприятные обстоятельства для закаливания детей с помощью естественных сил природы. При этом, закаливание становится эффективным средством физического воспитания детей, способствующим выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков.

Система закаливающих процедур строится с учетом следующих принципов:

- постепенности (интенсивность закаливающих процедур должна возрастать постепенно);
- индивидуальности (следить за переносимостью различных процедур каждым отдельным ребенком);

- систематичности (тренирующих эффект закаливающих процедур возникает лишь при условии регулярных и продолжительных занятий);
- сочетание различных видов закаливания (это вырабатывает умения организма приспосабливаться к различным факторам внешней среды).

Закаливание солнцем

Солнечные лучи - сильнодействующее средство. Под воздействием ультрафиолетовых лучей гибнут бактерии и вирусы, находящиеся на теле; улучшается образование в организме витамина Д, который способствует росту и развитию костей, нормальному функционированию нервной и мышечной систем.

Лучше закаливание солнцем начинать при t в тени не ниже 10 градусов. Лучшее время для приема солнечных ванн с 10 до 12 ч. Лучше всего загорать в движении.

Закаливание воздухом

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическим трудом и т.д. Дополнительным полезным закаливающим мероприятием является сон на свежем воздухе и при открытых окнах ночью.

Закаливание водой

Обтирание. Рекомендуется проводить ежедневно утром после зарядки. Обтирание производится губкой, мокрым полотенцем или рукой, смоченной в воде. Сначала обтирают верхнюю часть туловища: кисти, предплечья, шею, грудь, спину, затем-нижнюю. После этого все тело растирают сухим полотенцем. Продолжительность не превышает 30 сек. в дальнейшем до 2-3 мин.

Обливание. Это более эффективный вид закаливания. Обливание проводится водой t 25-30. После обливания тело энергично растирают полотенцем.

Купание. Купание является не только наиболее сильной и полезной закаливающей процедурой, но и самой приятной. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура. Во время

закаливания нельзя допускать, чтобы ребенок чувствовал неприятный озноб, чтобы появилась «гусиная кожа». При возникновении таких ощущений вместо ожидаемого эффекта закаливания могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей, почек, суставов.

Хороший, закаливающий эффект оказывают гигиенические процедуры, умывание холодной водой до пояса и мытье ног холодной водой.

9.7. ТУРИЗМ, ПОХОДЫ, ЭКСКУРСИИ

Туризм, походы, экскурсии являются одной из увлекательных и любимых детьми массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Туризм имеет большое общеобразовательное и воспитательное значение, является активным отдыхом, хорошим закаливающим средством, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, создает хорошее настроение, постоянную смену впечатлений, способствует укреплению и развитию дружбы между детьми. Нужно, прежде всего, разработать интересный маршрут, составить план похода и провести большую организационную подготовку с участниками и руководителями похода. На каждого взрослого не должно быть более 20 детей. В однодневном походе участвуют дети с 9 летнего возраста. Двухдневный и многодневный поход - с 12 летнего возраста, совершенно здоровые, отнесенные к основной группе. Для других детей организуются прогулки, экскурсии за пределами лагеря, преследующие оздоровительные и познавательные цели.

10. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ



Нет такого отряда или детского лагеря, в плане работы которых не было бы пункта «Спартакиада». Проведение спартакиады намечается на конец смены, так как она должна быть итогом всей спортивно-массовой работы.

Ей предшествуют различные конкурсы и соревнования, товарищеские встречи, турниры. Спартакиада - это комплексное соревнование, проводимое между звеньями, отрядами по нескольким видам. Практически возможно в любом лагере, даже там, где отсутствуют специально подготовленные площадки, провести спартакиаду из трех и более видов.

Кстати, о термине «спартакиада». В обиходе это слово начали неправильно употреблять. Даже в том случае, когда проводится соревнование только по одному виду, его называют спартакиадой. Например, говорят: спартакиада по волейболу, спартакиада по плаванию, спартакиада по бегу и т. д. В чем же заключается принцип проведения спартакиады? При проведении спартакиады с включением нескольких видов спорта физкультурные руководители испытывают большие затруднения в подсчете результатов. Дело в том, что каждое соревнование,

включенное в спартакиаду, является командным. И задача инструкторов по физической культуре, главных судей соревнований - объективно подвести итоги, помня, что соревнования должны быть подлинно массовыми.

10.1. ЛАГЕРНАЯ СПАРТАКИАДА

И вот наступает долгожданный день лагерной спартакиады—последнего состязания смены, венчающего усилия взрослых, которые стремились в течение этого времени увлечь ребят играми, физическими упражнениями, наконец, усилия самих детей, желающих доказать, что их отряд не последний в спорте. На этот день (вернее, на эти два-три дня) возлагают свои честолюбивые надежды участники.

Если детский лагерь относится к разряду маленьких лагерей, было бы смешно отрядам соревноваться на равных: младшие были бы обижены. Поэтому необходимо уравнивать шансы и больших и маленьких, мальчиков и девочек, при помощи таблиц. Это для легкой атлетики и плавания, а в играх необходимо использовать уравнительную систему (гандикап), когда старшие дают фору младшим.

В крупных лагерях, где более 15—20 отрядов, спартакиаду лучше проводить по группам—между отрядами, близкими по возрасту. Но и здесь нельзя избежать уравнительной системы. Соревнования между младшими группами в любом по величине лагере следует проводить отдельно и, как было упомянуто выше, по игровой программе.

Вы, возможно, обратили внимание, что в программу не включены игры: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Это не ошибка. Дело в том, что любая фора в спортивных играх младшим не допустима. Опыт показал: преимущество старших в силовой подготовке, как правило, дает им и явное преимущество в игре. Поэтому по футболу и гандболу проводятся самостоятельные первенства лагеря между сборными командами или клубами; волейбол и баскетбол включаются в спартакиаду в старших отрядах.

В лагерной спартакиаде должно быть строго регламентировано количество участников от каждого отряда, например, каждый участник имеет право в командном зачете выступать дважды (пионерское четырехборье принимается за один вид).

Легкоатлетическое четырехборье - отряды выставляют команды по 8—10 человек независимо от пола, зачет производится по 6—8 лучшим результатам; наряду с командным зачетом по каждому виду легкой атлетики существует и личный. Таким образом, выявляются как чемпионы среди возрастных групп, так и абсолютные чемпионы лагеря. Плавание - 5 человек, зачет—по четырем лучшим результатам. Пионербол - команда из шести человек (3 мальчика и 3 девочки) и по два запасных. Настольный теннис и шахматы - по 3 человека; среди них обязательно одна девочка, она играет в каждой команде третьей ракеткой и на третьей доске. Система розыгрыша соревнований по играм продумывается особо. Например, если участвует менее четырех команд, то первенство разыгрывается по круговой системе (т. е. Каждый с каждым)} если же более четырех команд - то по олимпийской, но с дополнительными играми для того, чтобы определить места проигравших команд в предварительных встречах.

10.2. ОТРЯДНАЯ СПАРТАКИАДА

Проводится обычно перед общелагерной, и по ее результатам комплектуется сборная команда отряда. Программа спартакиады зависит от возраста детей. Если в отрядах, где дети 11—12 лет, в программу включаются пионерское четырехборье (бег на 60 м, прыжки в длину и высоту, метания мяча, причем каждый вид четырехборья считается как отдельный вид спартакиады), эстафета, пионербол (2 мяча), то в младших (8—10 лет) отрядах в программу вводятся игровые элементы: челночный бег—3x10 м, бег на 80 м с катанием обруча, прыжки в длину через барьерчик, многоскоки, метания мяча в цель, эстафета с передачей мяча, игра «Охотники и утки». Инструктор по физической культуре составляя программу, исходит из

популярности того или иного вида соревнований в отрядах. Пионербол может быть заменен в другом отряде игрой «Снайпер», в третьем добавлялся настольный теннис, старшие отряды охотно включают волейбол. Отрядная спартакиада может планироваться на два дня. Бег на 60 м (девочки, мальчики). Прыжки в длину (девочки). Метания мяча (мальчики). Прыжки в длину (мальчики). Метания мяча (девочки). Прыжки в высоту (девочки). Прыжки в высоту (мальчики). Эстафета. Пионербол. Настольный теннис. На вечерней отрядной линейке—подведение итогов.

В отрядной спартакиаде соперничают не только команды звеньев, но и каждый участник. Возьмем легкую атлетику. Здесь выявляется победитель в отдельном виде и в четырехборье. В командных соревнованиях (играх) подвести итоги нетрудно—достаточно договориться, сколько очков дается за победу, за 2-е, 3-е и другие места. В легкоатлетической же программе и плавании может оказаться, что одно звено представляют четыре мальчика и шесть девочек, а другое—соответственно семь и три человека. Поэтому упомянутый принцип подведения итогов по сумме занятых мест не только нецелесообразен, но и ошибочен. Выручает специальная таблица оценки результатов, по которой результат, показанный девочкой, находит очковое соответствие с результатом мальчика, а результат 11-летнего—с результатом подростка 14—15 лет. При такой системе побеждает тот участник, то звено, у которого большая сумма очков.

По мере завершения соревнований по каждому виду легкой атлетики личные результаты и очки вписываются в сводный протокол детского четырехборья. В нем суммируются очки каждого, определяются победители среди девочек и мальчиков, выявляются места остальных участников в четырехборье.

Решается и главная задача—определение командных мест в каждом виде легкоатлетической программы спартакиады. Уместно объяснить, как разыгрывается первенство по пионерболу. Если в отряде четыре звена, встречи проводятся по олимпийской системе, т. е. с выбыванием, но с дополнительными играми за 3-е место. Должна быть составлена схема. А перед

началом соревнований нужно провести жеребьевку и согласно ей вписать звенья в эту схему.

В нашем примере (наиболее простом) очки соответствуют занятым местам, а места в спартакиаде определены по сумме очков. За занятые места в соревнованиях звенья (команды) могут получить иное количество очков. Это зависит от положения в спартакиаде. Например, за 1-е место дается 4 очка, за 2-е место дается 2 очка, за 3-е место—1 очко. Первое место займет тогда звено, у которого наибольшая сумма очков. Как выявить победителя при равной сумме очков?

Продумывая условия спартакиады и ее проведение, инструктор с отрядом может оговорить, например, такие пункты: при равенстве очков у двух или нескольких звеньев преимущество дается звену, у которого больше первых мест или, если этот показатель одинаков, у которого лучшая сумма очков по легкой атлетике.

10.3. ПЛАН СПАРТАКИАДЫ

Итак, идет спартакиада. В небе полощется белый флаг с пятью переплетенными кольцами. Лагерь буквально живет в эти дни соревнованиями. Только закончился очередной вид, как зрители устремились к сводной таблице, куда сейчас будут занесены новые результаты... Подсчитываются набранные очки, угадываются будущие чемпионы; здесь спорят, доказывают, сокрушаются, ликуют... Идет праздник, о котором долго будут вспоминать и участники, и зрители.

Что и говорить, для мальчишек и девчонок спартакиада—праздник, но для организаторов—это будни, самые трудные будни. Механизм спартакиады даже в маленьком лагере чрезвычайно сложен, а порой капризен. Парады открытия и закрытия, судейство, ведение протоколов, уход за площадками, порядок среди зрителей и участников, награждение и чествование победителей, организаторов и судей, подведение итогов, причем в минимально короткий срок, - вот далеко не полный перечень обязанностей организаторов соревнования.

Всему этому предшествует большая подготовительная работа. Вот как может выглядеть план подготовки лагерной спартакиады:

1. Провести совещание физоргов и вожатых: первое—за 4—6 дней до спартакиады (о программе, заявках), второе—за 2 дня (система зачета по играм, установление формы, обсуждение программы, ритуалов открытия и закрытия, парада, награждения победителей, обсуждение вопросов, которые могут вызывать споры, например одинаковое количество очков, набранных несколькими командами).

2. Провести инструктивные занятия с судьями.

3. Обновить разметку дорожки и спортивных площадок.

4. Проверить состояние инвентаря, привести его в порядок.

5. Подготовить оформление мест соревнований: флаги, вымпелы, плакаты, пьедестал почета.

6. За день до открытия спартакиады проверить состояние мачты для спортивного флага и чаши, в которой будет гореть огонь спартакиады.

7. Подготовить грамоты, медали, ленты, сувениры для награждения, большие красочные таблицы для внесения в них результатов.

8. Собрать заявки.

9. Составить протоколы (сделать на них пометку о рекордах по данному виду—для информации), установить порядок забегов, провести жеребьевку.

10. Подготовить текст для радио, рассказав о традициях лагерной спартакиады, лучших спортсменах, рекордах лагеря. Постоянно информировать о подготовке отрядов, о результатах отрядных спартакиад.

11. Подобрать музыкальную программу.

В плане могут быть предусмотрены и другие необходимые дела.

Для того чтобы лагерная спартакиада прошла организованно, судьи должны заблаговременно иметь списки участников, заявки, в которых отражены условия и программа спартакиады, количество участников в каждом виде, участие каждого лишь в двух видах, расстановка пионеров по силам.

Заявку подписывают вожатый, председатель и физорг. После этого она заверяется врачом.

11. ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



Если с первого дня вы убедите детей в ее необходимости и будете помнить о Законе 'Ноль-ноль', то у вас все получится. Занимайтесь зарядкой вместе с детьми, предложите помочь в ее проведении своих же детей, это может быть одним из заданий дежкомов, либо сменным поручением. Добивайтесь всего личным примером. Физические упражнения должны соответствовать возрасту детей, состоянию их здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Не наказывайте детей за какую-либо провинность, например, дополнительными кругами по стадиону во время зарядки. Помните, что у любого ребенка, даже у самого 'шалопаю', может быть ослабленное здоровье. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут, на открытом воздухе, в дождливую погоду - в хорошо проветриваемом помещении.

Ошибки:

- 'Лавина' - опаздывающий на зарядку отряд устремляется вперед неуправляемой массой. Жертвы весьма вероятны.

- 'Эпидемия' - группа детей (чаще - девушек) всем видом показывают, что больны, и Вы оставляете их в спальне. НЕТ! Приглашайте партнёра или командира отряда и в его сопровождении больные направляются в медпункт немедленно.

- 'Спортивный клуб вожатых' - группа развлекающихся вожатых, с юмором и образцово выполняющих комплекс упражнений смотрится шикарно, но, в первую очередь, нужно следить за детьми.

А зачем все это нужно?

А зачем она нужна – можете вы спросить, и будете абсолютно правы, потому что без такого понимания и пользы будет значительно меньше. Так что давайте разберемся: ЗАЧЕМ? Если вдуматься в само слово «зарядка», становится ясно, что мы чем-то себя заряжаем. И это действительно так – заряжаемся мы энергией для предстоящей деятельности. Вспомните себя утром. По-разному, конечно, бывает – иногда сразу бодр и полон сил, а иногда... Думаю, знакомо всем. Что же делать в такой ситуации? Зарядка, легкий самомассаж, купание или умывание, и состояние изменилось, на лицах – улыбки, организм готов к активной деятельности.

С точки зрения физиологии значение разминки (и не только утренней) состоит в подготовке организма к развитию предельного усилия. Разминка повышает возбудимость нервных центров, увеличивает подвижность нервных процессов, подготавливает нервную систему к координированному управлению движениями. Разминка усиливает функции различных физиологических систем, способствует предупреждению травматизма. Согласитесь, уже не мало. Но и это не все.

Утренняя зарядка способствует: скорейшему просыпанию, восстановлению работоспособности после сна, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы, «включает» нормальное функционирование биоэнергетики организма. А так как в детском лагере или в походе зарядка проводится к тому же на открытом воздухе, то все вышеперечисленное усиливается природными явлениями: свежим воздухом, солнышком, приятным ветерком (а может и ветром), дождем или снегом. :) Очень важное свойство утренней гимнастики - она способствует

усилению лимфообращения и быстрому устранению отечности. Важно не упустить эмоциональный компонент зарядки. Кроме открытого воздуха у нас добавляется еще несколько замечательных условий: мы «заряжаемся» вместе с целой группой, да еще и под музыку, да еще и с удовольствием. С помощью хорошо проведенной зарядки можно значительно поднять настроение всей группы.

Тогда обратимся к вопросу: кто будет проводить зарядку?

Это может быть один человек или группа людей, решивших испробовать себя в этом нелегком, но интересном деле. В первую очередь необходимо, чтобы эти люди сами осознавали необходимость зарядки. Если ведущий будет подходить к делу формально, вряд ли получится что-то «путное». Но если есть желание сделать как можно лучше, есть готовность понять свои сильные стороны и учесть предыдущие ошибки, если есть интерес к тем, для кого все это делается, тогда «умение придет с опытом». Если у вас есть желание проводить хорошие зарядки, если вы готовы к ним готовиться, если у вас есть чувство юмора и минимальная спортивная форма (ну как минимум, вы самостоятельно двигаете руками и ногами), если вам интересны люди и вы почти не боитесь детей, тогда – читаем дальше.

Некоторые рекомендации для проведения зарядки.

Результатом зарядки является хорошее настроение и возможность ребенку проснуться, настроиться на ритм дня лагеря. Но не более того. Поэтому она должна вызывать позитивные эмоции. Следовательно, проводить ее необходимо с драйвом, юмором и даже неизбежное «принуждение» должно производиться с шуткой и без «явного» насилия.

Последний момент особенно важен. Поэтому остановимся на нем подробнее. Зарядка это в некоторых случаях конфликт. С одной стороны, от «не хочется», до не «буду делать», со стороны ребенка, с другой стороны, «надо», со стороны вожатого. Игнорировать его невозможно. Конфликт желательно решить в ходе зарядки, либо проведение зарядки (в особо запущенных случаях) дает повод решить его сразу после нее. Но в то же время решение данного конфликта в свою пользу, может привести к потере вожатым «права быть лидером», что чревато серьезными

проблемами. Особенно это актуально для оргпериода, но учитывать этот аспект нужно всегда.

Этим определяются правила проведения зарядки

1. Перед началом зарядки настройся. Проводить зарядку нужно в хорошем настроении.

2. Выход на зарядку не нужно затягивать. Поэтому выход на зарядку обеспечивают все вожатые, стоящие на отряде.

3. Если несколько человек уже вышли на зарядку, проводящий присоединяется к ним, а остальные продолжают торопить детей. При этом агрессия неприемлема. Только шутка и драйв.

4. Зарядка начинается с приветствия. Это обязательный «обряд включения». Как правило, уже на второй раз отряд отвечает дружно и четко.

5. Ни одно упражнение не делается меньше трех и более пяти раз. Зарядка не должна «зависать», поэтому следи за темпом.

6. Давая команду, не переходи к следующему действию, пока она не выполнена. Здесь важно не вывалиться из «позитива». При наличии «косящих и забивших», имеет смысл шутка, настойчивость и «укоризненный взгляд» до выполнения. Как правило этого достаточно. Но если ребенок сознательно идет на конфликт, то его игнорируешь, но при этом «выделяешь» из группы, в крайнем случае, выводешь в сторону. Это уже конфликт, решать его имеет смысл вне рамок «зарядки».

7. У детей в ходе зарядки есть потребность в «обратной связи». Не ленись похвалить, одобрить, улыбнуться в ответ.

8. Зарядка заканчивается приветствием. «подняли левую руку, подняли правую и похлопали друг другу. Всем спасибо!»

Музыка для зарядки

Для проведения зарядки возможно использование достаточно широкого диапазона музыки: от классики до современных ритмов. Естественно, нужно учитывать, для кого вы ее подбираете и какого рода зарядку проводите.

Если первая часть зарядки проводится в помещении, хорошо воспринимаются мелодичные композиции, в умеренном темпе.

Для упражнений на воздухе подберите более подвижную музыку. Если будет возможность, запишите сборники специально

для зарядки. Желательно, чтобы каждый музыкальный фрагмент логично сочетался с другим. Упражнения при этом необходимо проводить в соответствии с музыкой. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение, побуждает выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности. Под музыку легче запоминаются новые движения.

Как строится комплекс для зарядки

Как и любая тренировка зарядка условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную - куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, игры, эстафеты и заключительную, направленную на снижение нагрузки. В детском лагере необходимо, чтобы заключительная часть плавно подводила к дальнейшей деятельности и обязательно давала возможность ощутить группу как единое целое.

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для детей могут быть разными, но главное, чтобы они (упражнения) развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

- Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

- Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

- Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

- Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

- Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

- Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

- Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

- Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Это так называемый «скелет» или схема упражнений для любой зарядки, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями.

Начнем с новичков (ребят, для которых зарядка в новинку)

Большинство ребят в своей повседневной жизни относят зарядку к разряду таинственных и совсем не обязательных мероприятий, которыми занимаются некоторые «чудаки». Поэтому при подготовке зарядки для этой категории граждан необходимо проявить наибольшую изобретательность. Что нам требуется? Конечно, было бы замечательно, если руководитель еще загодя расскажет в увлекательной форме о роли физической нагрузки. А на самой зарядке, чтобы ребята почувствовали, что от этой «странной» процедуры можно получить удовольствие.

Как же это делать?

Естественно, в первую очередь с ребятами должен быть установлен эмоциональный контакт. Если к детям не проявлять интерес и внимание, даже после развеселой зарядки они будут чувствовать себя дискомфортно.

Очень хорошо, если в группе есть ребята различных уровней подготовки, т.к. в одиночку руководителю будет значительно сложнее заинтересовать новичков. Сама зарядка должна быть разнообразной, веселой, включать игры, групповые

упражнения. Необходимо так организовать разминку, чтобы каждый ребенок оказался включенным в общую работу.

В целом, при проведении зарядки эмоциональный компонент становится главным. Тому, кто проводит разминку, необходимо уметь на ходу оценивать состояние, настроение участников и, возможно, тут же что-то изменять. Поэтому ведущему важно не только иметь в памяти богатый арсенал упражнений и игр и извлекать именно то, что необходимо в данный момент, но и уметь увлечь ребят.

Если группа большая, то «зарядочнику» рекомендуется встать в центре круга, чтобы быть примерно на равном расстоянии от всех участников и иметь возможность в любой момент обратиться к любому из них. Для успешной зарядки необходимо научиться видеть всех сразу и каждого в отдельности, постарайтесь во время проведения обратить свое внимание на каждого из ребят - кого-то подбодрите, кого-то похвалите, а если все делается с юмором, весело, тогда совсем замечательно.

Проведение упражнений

Чтобы детям было легче включиться в непривычную для них деятельность, организуйте всю процедуру так, что большая часть упражнений будет выполняться совместно с другими. Подберите упражнения для работы в парах и группах. Используйте танцевальные элементы. Обычно поодиночке большинство детей стесняются танцевать, а вместе с другими, да еще взявшись за руки, они делают это с удовольствием. Организуйте эстафеты - пусть они будут необычными и веселыми. Поиграйте все вместе (третий лишний, казаки-разбойники и др.), не забудьте об упражнениях на координацию, ловкость, равновесие.

Примеры упражнений:

Вся группа разбивается на небольшие команды (по 5-7 человек). Взявшись за руки: приседания, махи ногами, наклоны и т.п. Упражнения в парах:

1. Повернувшись лицом друг к другу, присесть и одновременно пожимать друг другу руки;

2. Опираясь на ладони товарища, одновременно выполнять отжимания в положении стоя;

3. Стоя лицом друг к другу, одну ногу выставить немного вперед, ладони партнеров соприкасаются. Преодолевать сопротивление рук товарища;

4. Повернуться спиной друг к другу, руками подхватить друг друга под локти. Одновременно приседать.

5. Бой петухов. Партнеры встают на одну ногу, руки за спиной. Необходимо толкаясь, заставить партнера опустить вторую ногу. Между победителями пар можно провести еще тур игры, а затем выявить абсолютного победителя.

6. Акулы и рыбки. Выбираются ведущие - акулы (количество - в зависимости от общего количества участников: в среднем 1:5(6)). Акула съедает только ту рыбку, которая не успела присесть и задержать дыхание. Съеденная рыбка тоже становится акулой. Время задержки дыхания устанавливается в зависимости от возраста и уровня здоровья играющих (ок. 20 сек.). Если акула подплывает к уже задержавшей дыхание рыбке, то она имеет право находиться около нее не более 10-15 секунд.

Упражнения для завершения

Волна по кругу

Все участники встают в круг, кладут руки друг другу на плечи (берутся за руки), затем по кругу друг за другом непрерывной волной выполняют некоторое движение: приседания, выпрыгивания, махи ногой и т.п.

Так же стоя в кругу можно что-то покричать всем вместе. А после всего этого обязательно помчаться на речку (озеро, ручей, ближайший снежный сугроб) и искупаться или хотя бы умыться.

Это лишь краткий перечень. Интересные упражнения можно найти в книгах, извлечь из своего опыта, придумать самому или предложить придумать другим.

Чтобы все вышеперечисленное понравилось новичкам, необходимо выполнение двух основных условий: Вожатые сами с удовольствием делают зарядку, купаются, общаются.

Зарядка в комнате

Зарядка в тесном помещении позволяет постепенно, без лишних усилий перейти от сна к состоянию бодрствования.

В первой части зарядки пусть все сделают самомассаж (пальцы, ладони, стопы, руки, ноги, биологически активные точки), упражнения на растягивание мышц, упражнения для шеи. Можно подобрать какие-то веселые упражнения, потанцевать, не сходя со своих мест, выполнить упражнения в парах. Разомните и мимические мышцы: постройте друг другу рожицы.

После этого выходите за пределы комнаты и продолжайте разминаться там. Обязательно проработайте все группы мышц. Выполните растяжки. При подборе упражнений ориентируйтесь на свое состояние и состояние товарищей. Если сложно сразу перейти к активной деятельности, сначала побольше потянитесь, порастягивайтесь, повибрируйте всем телом. Не забудьте «подурачиться», поиграть, выполнить какие-то совместные упражнения.

Некоторые рекомендации для проведения зарядки

Результатом зарядки является хорошее настроение и возможность ребенку проснуться, настроиться на ритм дня лагеря. Но не более того. Поэтому она должна вызывать позитивные эмоции. Следовательно, проводить ее необходимо с драйвом, юмором и даже неизбежное «принуждение» должно производиться с шуткой и без «явного» насилия.

Последний момент особенно важен. Поэтому остановимся на нем подробнее. Зарядка это в некоторых случаях конфликт. С одной стороны, от «не хочется», до не «буду делать», со стороны ребенка, с другой стороны, «надо», со стороны вожатого. Игнорировать его невозможно. Конфликт желательно решить в ходе зарядки, либо проведение зарядки (в особо запущенных случаях) дает повод решить его сразу после нее. Но в то же время решение данного конфликта в свою пользу, может привести к потере вожатым «права быть лидером», что чревато серьезными проблемами. Особенно это актуально для оргпериода, но учитывать этот аспект нужно всегда.

Этим определяются правила проведения зарядки:

1. Перед началом зарядки настройся. Проводить зарядку нужно в хорошем настроении.

2. Выход на зарядку не нужно затягивать. Поэтому выход на зарядку обеспечивают все вожатые, стоящие на отряде.

3. Если несколько человек уже вышли на зарядку, проводящий присоединяется к ним, а остальные продолжают торопить детей. При этом агрессия неприемлема. Только шутка и драйв.

4. Зарядка начинается с приветствия. Это обязательный «обряд включения». Как правило, уже на второй раз отряд отвечает дружно и четко.

5. Ни одно упражнение не делается меньше трех и более пяти раз. Зарядка не должна «зависать», поэтому следи за темпом.

6. Давая команду, не переходи к следующему действию, пока она не выполнена. Здесь важно не вывалиться из «позитива». При наличии «косящих и забивших», имеет смысл шутка, настойчивость и «укоризненный взгляд» до выполнения. Как правило этого достаточно. Но если ребенок сознательно идет на конфликт, то его игнорируешь, но при этом «выделяешь» из группы, в крайнем случае, выводишь в сторону. Это уже конфликт, решать его имеет смысл вне рамок «зарядки».

7. У детей в ходе зарядки есть потребность в «обратной связи». Не ленись похвалить, одобрить, улыбнуться в ответ.

8. Зарядка заканчивается приветствием. «подняли левую руку, подняли правую и похлопали друг другу. Всем спасибо!»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Поэтому компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания, призваны в той или иной мере детские оздоровительные лагеря, основным направлением деятельности которых является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

На наш взгляд, физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического

развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности оздоровительных лагерей, организуемых в период школьных каникул.

Детский загородный лагерь - своеобразное оздоровительно - образовательное учреждение, в котором реализуются одновременно оздоровительные и воспитательные функции в рамках создаваемого временного детского объединения, обладающего значительным потенциалом для социального воспитания детей.

Физическое воспитание, в загородном лагере представляет собой одно из важнейших направлений работы с детьми и способствует решению следующих основных задач:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и закаливание детей;
- формирование у детей моральных и волевых качеств, смелости, решительности, активности в процессе занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование у школьников двигательных умений и навыков;
- массовое развитие физической культуры и спорта на основе подготовки и сдачи нормативов физической подготовленности, проведения массовых спортивных соревнований содействии формированию санитарно-гигиенических навыков по физической культуре, закрепление интереса и привычки к занятиям физической культурой, а также навыков спортивных организаторов, инструкторов, судей.

Условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством. Все физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводятся с учетом возраста детей (7-9 лет - младшая возрастная группа: 10-12 лет - средняя возрастная группа: 13-15 лет - старшая возрастная группа), состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Они являются составной частью режима для летнего оздоровительного лагеря школьников. Эти мероприятия должны отвечать запросам и интересам детей, способствовать всестороннему развитию у них инициативы и самостоятельности. Как указывает Р. М. Мурсалимов, Физическое воспитание составляет важную,

неотъемлемую часть всей воспитательной работы со школьниками в летнем оздоровительном лагере и на опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

Занятия физической подготовкой в отрядах и звеньях, строятся на основе освоения техники и навыков движения в различных видах спорта, в том числе: легкой атлетике, плавании, гимнастике, играх, преодолении полосы препятствий, туризме и т. д. В занятия включаются также упражнения на местности. Занятия должны отличаться разнообразием в подборе упражнений, эмоциональностью, строгой дозировкой нагрузки, соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности детей.

Закаливание детей следует начинать с воздушных ванн с первого дня пребывания в лагере. Воздушные ванны проводятся в тени при температуре воздуха не ниже 18 - 19 градусов, форма одежды: трусы у мальчиков, трусы и майки без рукавов (купальники) у девочек.

Спортивные секции и кружки комплектуются в первые дни заезда в лагерь и работают как правило по различным видам спорта, с учетом интересов ребят и возможностей лагеря.

В секции и кружки записываются все желающие детского оздоровительного лагеря, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача к занятиям.

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом. Закаливание солнцем следует начинать при температуре в тени не ниже 18 градусов, без ветра, с 4 - 5 минут, через каждые два дня продолжительность солнечной ванны увеличивается на 2 минуты и доводится для детей 8 - 12 лет основной группы до 30 - 50 минут, для детей 13—14 лет основной группы до 50 - 60 минут.

Купание проводится 1 раз в день - в часы между завтраком и обедом. В жаркие дни детям основной группы разрешается повторное купание во второй половине дня, после 16 часов. Не разрешается купание натошак, вскоре после еды.

Занятия по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, совместно с вожатыми, воспитателями. На занятиях обязательно присутствие

медицинского работника лагеря. Во время занятий должны строго соблюдаться все правила безопасности, обеспечиваться высокая организованность и дисциплина занимающихся. Занятия по плаванию проводятся недалеко от лагеря в водоемах с чистой водой, по возможности с плотным, постепенно понижающимся дном, очищенным от предметов, которые могут стать причиной травм.

В системе спортивно-массовой работы в условиях оздоровительного лагеря формы оздоровительной и спортивной секционной работы являются частью системы физического воспитания и не должны быть раз и навсегда предложенными и принятыми к проведению. Они видоизменяются в зависимости от стоящих на определенном этапе развития воспитательной системы лагеря педагогических задач в области физического воспитания и их востребованности детьми. А также дополняются современными технологиями общей физической подготовки (ОФП) и оздоровления.

Дети любят заниматься в спортивных секциях. В детском оздоровительном лагере инструктор по физической культуре и спорту создает условия для проведения секционной работы, а именно: оптимальный режим дня для занятий спортом и спортивную многофункциональную базу и привлекает дополнительные подготовленные кадры. Запись в оздоровительные и спортивные секции необходимо вести с учетом функционального состояния, физического развития и физической подготовленности воспитанников. Для содействия укреплению здоровья воспитанников лагеря занятия в секциях необходимо проводить с использованием специального спортивного оборудования, которое должно соответствовать всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям. Оценку эффективности деятельности занимающихся необходимо осуществлять как по качественным (степени владения программным материалом физкультурно-оздоровительной деятельности), так и количественным показателям (сдвиги в физической подготовленности).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байбородова, Л.В. Воспитательная работа в детском загородном лагере [Текст] / Л.В. Байбородова, М.И. Рожков. – Ярославль: Академия развития, 2011. – 256 с.
2. Вайндорф-Сысоева, М.Е. Основы вожатского мастерства [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: Центр гуманной литературы, 2005. - 160 с.
3. Воронкова, Л.В. Туризм как средство физического воспитания детей и подростков в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л. В. Воронкова, М. А. Соломченко // Вожатый века. - 2011. - № 2. - С. 55-58.
4. Воронкова Л. В. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л. В. Воронкова, М. А. Соломченко. – М. : Педагогическое общество России, 2010. – 160 с.
5. Гайнутдинов, Р.М Особенности управления в детском оздоровительном лагере [Текст] / Р. М. Гайнутдинов // Народное образование. - 2013. - № 3. - С. 56-58.

6. Данилкова, Н.С Если отрядный вожатый - студент-практикант [Текст] / Н. С. Данилкова, А. А. Данилков // Народное образование. - 2012. - № 3. - С. 131-137.

7. Ключко, Т.С Летний оздоровительный лагерь и двигательная активность детей [Текст] / Т. С. Ключко // Физическая культура в школе. - 2010. - № 4. - С. 54-56.

8. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

9. Коняхина Г.П., Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, М.В.Чикалин. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 212 с.

10. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 266 с.

11. Левитская, А.А Лето-2010 [Текст] / А. А. Левитская // Народное образование. - 2010. - № 3. - С. 11-14.

12. Лобачева, С.И. Загородный летний лагерь [Текст]/Сост.С.И.Лобачева, В.А.Великородная. – М.: ВАКО, 2010. с.56-58.

13. Мартынова, Л.В Физкультурно-оздоровительная работа в лагере [Электронный ресурс] Мартынова Л.В // Методические принципы подготовки и проведения спортивных мероприятий. – 2015, 208 с.

14. Смирнова В.З., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.

15. Соловьев, С.С Безопасный отдых и туризм [Текст]: рек. УМО в качестве учеб. пособия для вузов / С. С. Соловьёв. – М.: Академия, 2008. - 283 с.

16. Соложин, А.В Как организовать детский отдых [Текст] / А. В. Соложин // Народное образование. - 2012. - № 3. - С. 57-62.

17. Сысоева М.Е. Основы вожатского мастерства [Текст]/ М.Е. Сысоева, С.С. Хансова. – М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2010. – 128 с.
18. Сегал М. Д. Физкультурные праздники и зрелища [Текст] / М. Д. Сегал. – М., 2010.
19. Таран, Ю.В. Социально-педагогическая деятельность детского оздоровительного лагеря [Текст] / Ю.В. Таран // Народное образование. - 2010. - № 3. - С. 89-94.
20. Хворонова, Г.В Организация спортивной деятельности детей и подростков в летнем оздоровительном лагере [Текст] / Г. В. Хворонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 3. - С. 19-21.
21. Юзефовичус, Т.А. Советы бывалого вожатого [Текст]: учебно-практическое пособие для организаторов летнего отдыха детей / Т.А. Юзефовичус. - М.: Педагогическое общество России, 2010.- 192 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ВОЖАТОГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ	5
2.РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	9
3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ.....	13
3.1. Утренняя зарядка	13
3.2. Общие требования к проведению утренней гимнастики.....	15
4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	18
4.1. Виды эстафет	18
4.2. Подбор эстафет.....	19
4.3. Организация эстафет	20
4.4. Веселые эстафеты	22
4.5. Эстафеты с мячом	30
4.6. Эстафеты с элементами легкой атлетики	38
4.7. Эстафеты без предметов.....	44

4.8. Эстафеты в парах с предметами	48
4.9. Эстафеты с предметами.....	50
5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ.....	61
6. СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	71
6.1. Сценарий спортивного праздника «На спортплощадке отдыхаем, но про спорт не забываем».....	71
6.2. Сценарий спортивного праздника «День богатырей»	77
6.3. Сценарий спортивного праздника «Гладиаторские бои»	79
6.4. Сценарий спортивного праздника «Почет и слава той семье, где содружество в цене»	83
6.5. Сценарий спортивного праздника «В здоровом теле – здоровый дух!»	86
6.6. Сценарий спортивного праздника «Здоровые семейные состязания»	90
6.7. Сценарий спортивного праздника «Остров сокровищ»	95
6.8. Сценарий спортивного праздника «Секрет здоровья»	98
6.9. Сценарий спортивного праздника «Здоров будешь – все добудешь!»	103
6.10. Сценарий спортивного праздника «Озорной мяч»	107
6.11. Сценарий спортивного праздника «День здоровья»	111
6.12. Сценарий спортивного праздника «Веселись, играй, да дело знай»	114
6.13. Сценарий спортивного праздника «Физкульт-Ура! В гости к нам пришла игра».....	121
6.14. Сценарий спортивного праздника «День юмора в лагере»	128
7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО СПОРТУ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	132
8. ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	134
9. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРА	137
9.1. Специфические особенности физического воспитания в оздоровительном лагере	138
9.2. Основные требования к организации и методике проведения мероприятий по физическому воспитанию	139
9.3. Спортивные соревнования	139
9.4. Физкультурные праздники	140
9.5. Агитационно-пропагандистская работа	141
9.6. Закаливание (солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!).....	141
9.7. Туризм, походы, экскурсии.....	142

10. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ.....	144
10.1. Лагерная спартакиада	144
10.2. Отрядная спартакиада	144
10.3. План спартакиады	148
11. ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	150
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	160
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	164
СОДЕРЖАНИЕ	166

Коняхина Г.П.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ
ВОЖАТОГО И ИНСТРУКТОРА ПО СПОРТУ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 26.09.2021 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 10,06. Тираж 50 экз. Заказ № 89. Цена свободная.

Формат 60х84 1/16. Усл.п.л. 10,7. Тираж 50 экз. Заказ 234638

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А