



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
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

---

**Михайлова Т.А.**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
РАБОТЫ ВОЖАТОГО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск 2022**

**УДК 373 (04)**  
**ББК 74.200.58**  
**М 77**

Михайлова Т.А. «Организационно-методические основы работы вожатого в оздоровительном лагере» [Текст] Учебно-методическое пособие - Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51. 2022.- 80 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»
- Жабиков В.Е.** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Михайлова Т.А., 2022.

© Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51.

## 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.

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 [9].

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.

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 [12].

## Глава 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. Организует 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.

24. 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).

25. Принимает детей в отряд по следующему плану:

- проверяет правильность заполнения путевки, наличие копий свидетельства о рождении, страхового медицинского полиса, страховки от несчастного случая, обменной медицинской карты в присутствии родителей;

- составляет предварительный список детей с учетом их здоровья, способностей и склонностей (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.

26. 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.

27. Получает постельное белье, принадлежности и оборудует палаты для жилья детей. Является материально-ответственным лицом.

28. Обязательно присутствует :

- при смене белья в банные дни;
- при купании детей в душе;
- при проведении массовых мероприятий.

29. 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.



## Глава 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* – просветительские, 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 [7].

*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 [7].

*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 [8].

## Глава 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.

### *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) [12].

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.

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.

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 [7].

## 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 скорости и качества выполнения.

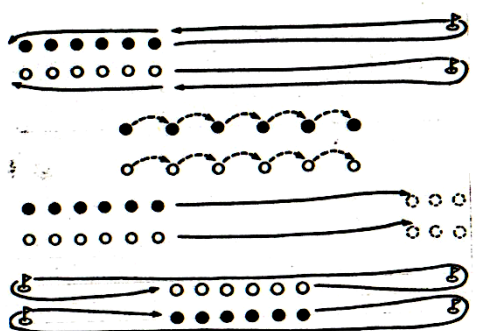
Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.

### 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.

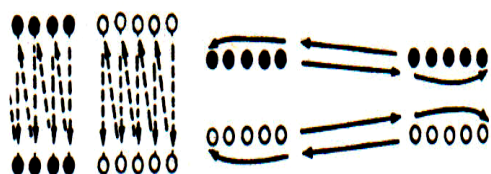
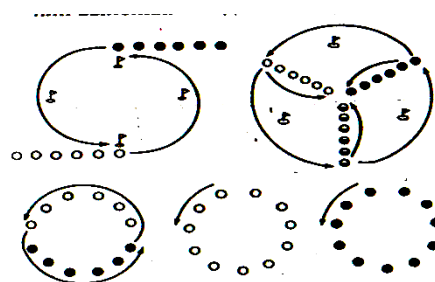
Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято называть простыми, а при наличии двух и более заданий – комбинированными. Задания, включенные в эстафету,

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.

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.

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 [8].

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.




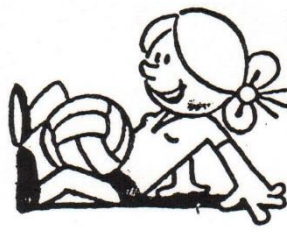




#### **4.4. Веселые эстафеты**

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 перекатывании</p>
	
<p>В соревновании «шире шаг»</p>	<p>В прыжках со скакалкой</p>
	
<p>Круговая эстафета с мячом</p>	<p>В прыжках, скрещивая ноги</p>

	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»

	
<p>В прыжках через спину напарника</p>	<p>В беге с завязанными ногами</p>
	
<p>В парном беге с палкой</p>	<p>Сигнализация с помощью азбуки Морзе</p>
	
<p>Бег в ластах на траве</p>	<p>Проползти через слалом огородных пугал. Если участник коснется какого-либо предмета, он начинает сначала.</p>
	



В эстафете про пришиванию пуговиц	В беге в бумажной обуви
	
В беге с горящей свечой	В беге с ложкой во рту
	
В беге с кастрюлей на голове	В беге с миской
	
В беге в бумажной шапке	В беге в мешке
	
В беге с ведрами на коромысле	В питье из бутылки с соской

	
<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 переодеванием</p>	<p>В сборке и доставке предметов на место</p>
	

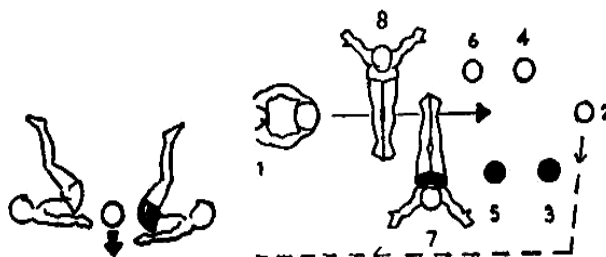
#### 4.5. Эстафеты с мячом

##### 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 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.

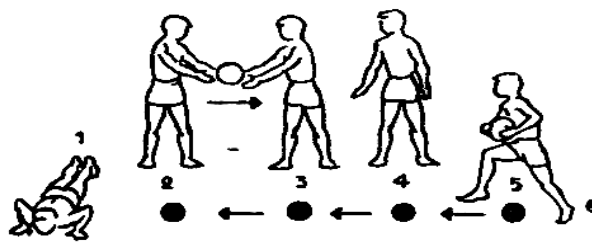
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

##### 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

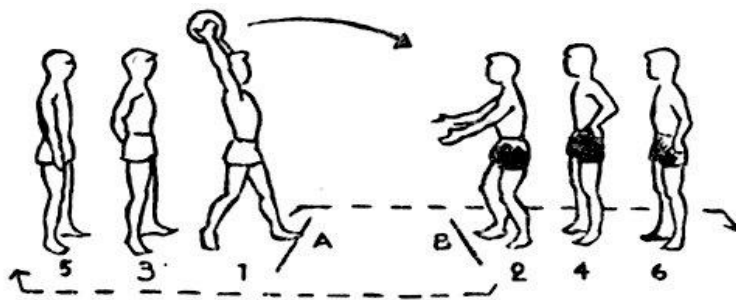
Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде.

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.

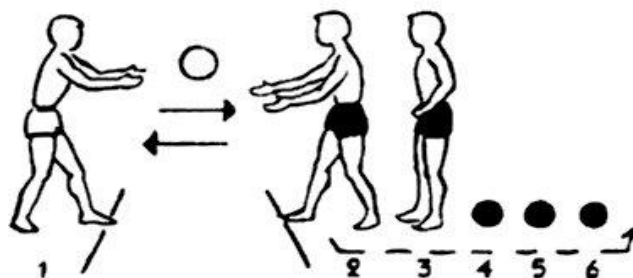
Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

### Гонки мячей в колоннах

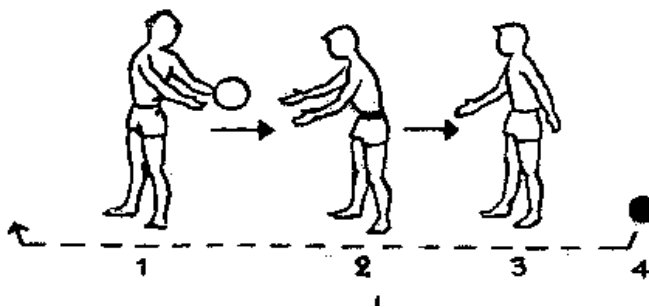
Учащиеся разбиваются на две полуколонны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.



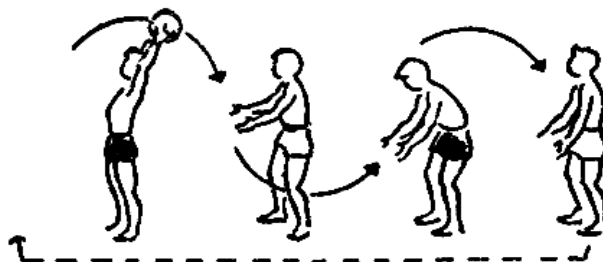
Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.



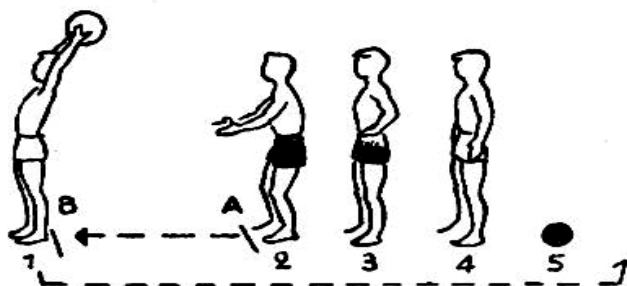
Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны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



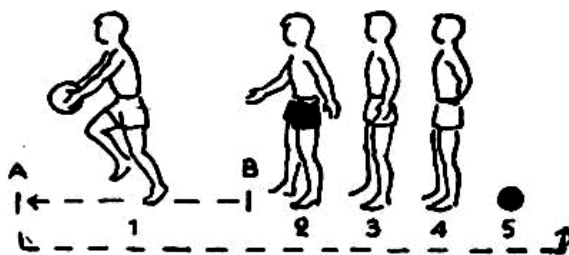
Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч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



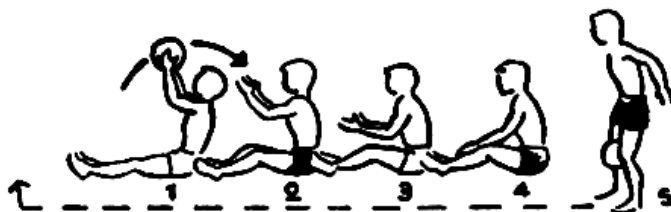
По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает



мяч второму игроку колонны, а сам бежит в конец колонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.



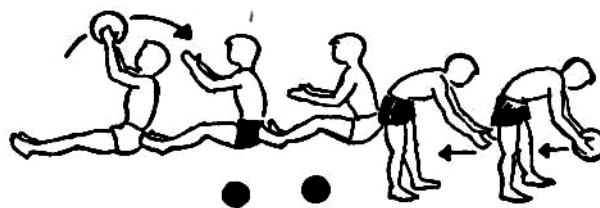
Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и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



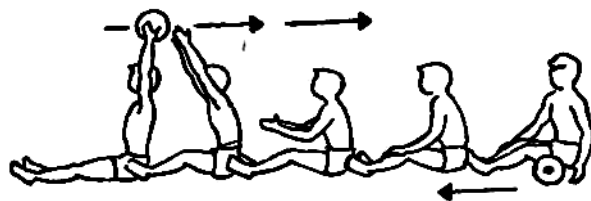
И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.



Играющие садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от сзади 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.



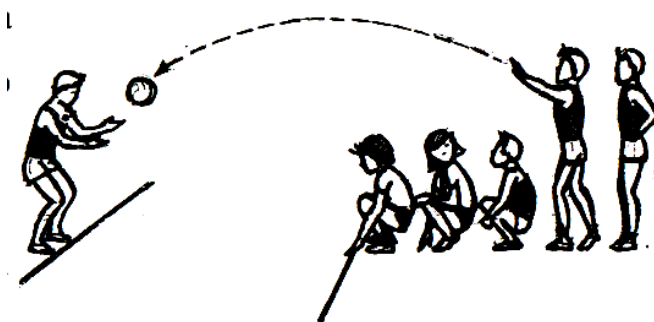
И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало. Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



### 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 задания, а команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

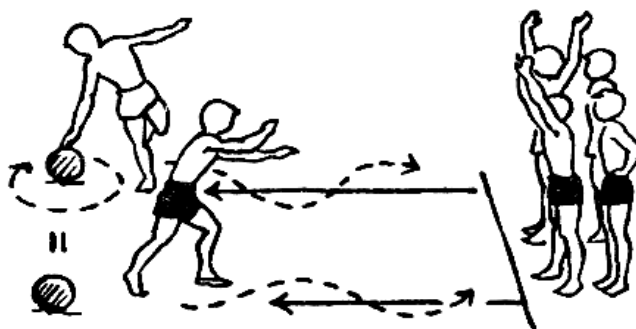
*Варианты:*

- 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.

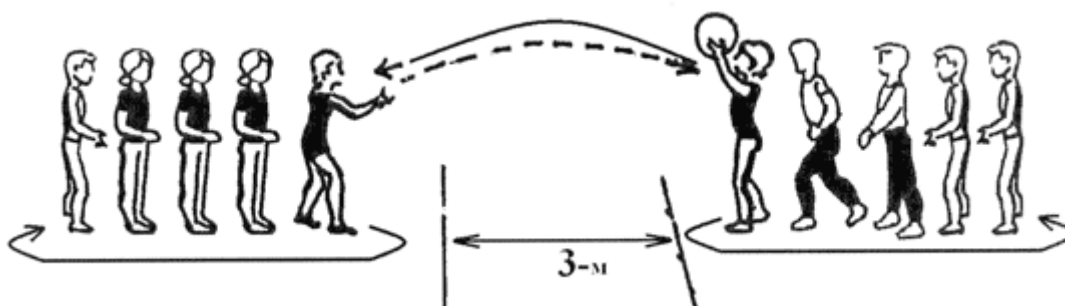
Выполнив это задание, они бегут на линию старта, чтобы передать эстафету следующему участнику своей команды.

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.

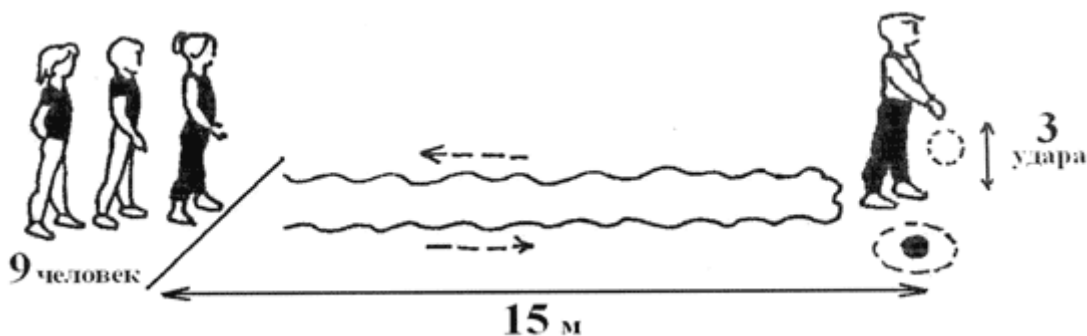
*Возможные ошибки:* в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

## 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.

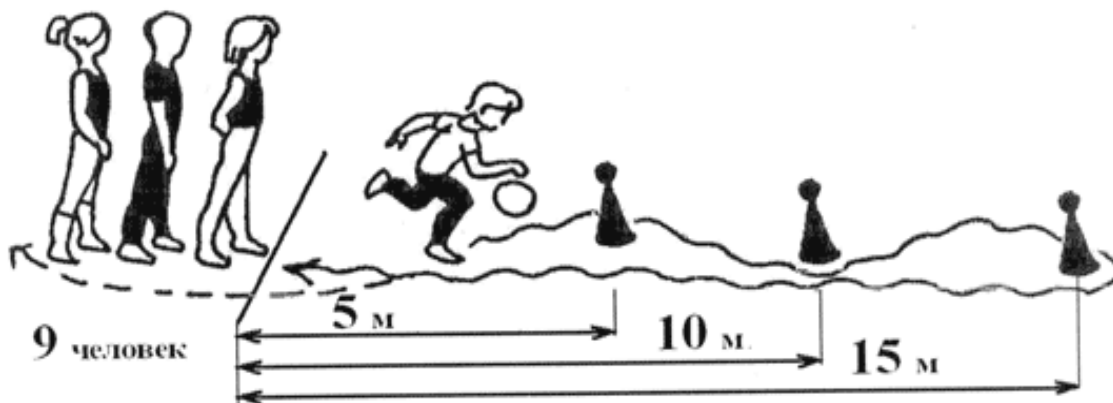


*Возможные ошибки:* не засчитывается удар по мячу, выполненный двумя руками.

### **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).

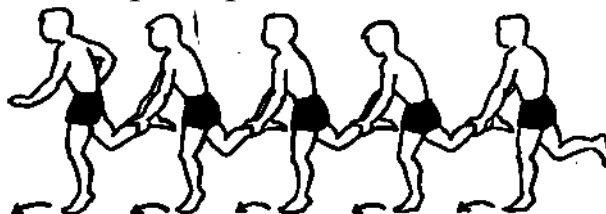
По сигналу первый бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и не добегая 1 м, кладет их на пол.

*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.



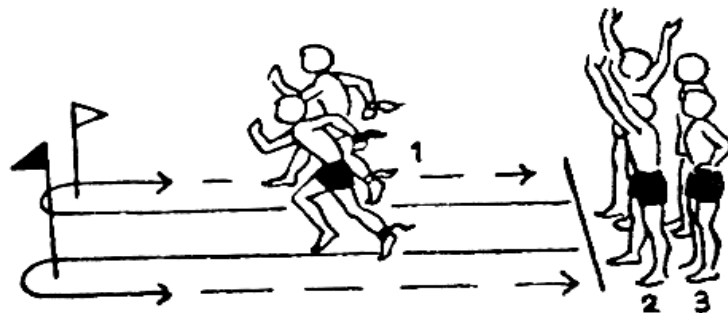
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **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.

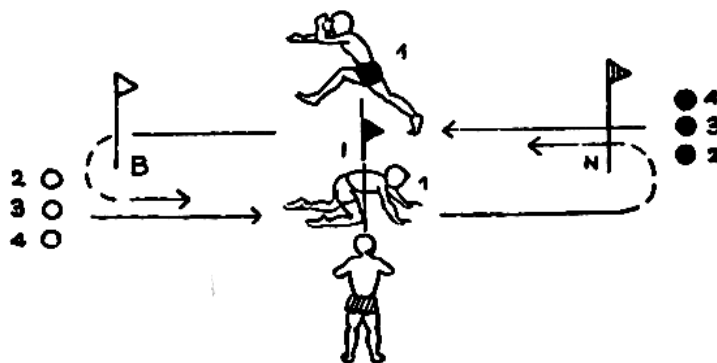
Подбежав, бегуны снимают свои повязки и надевают их вторым номерам, которые выполняют то же задание.



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.

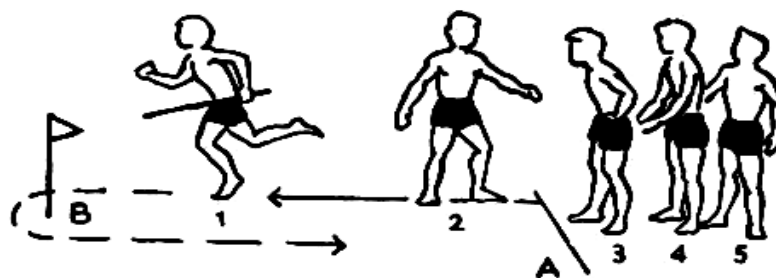


По сигналу первые номера каждой команды одновременно начинают бег. Первый номер команды прыгает через скакалку, обегает вокруг флажка, на обратном пути пролезает через скакалку и передает эстафету очередному игроку своей команды.

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.



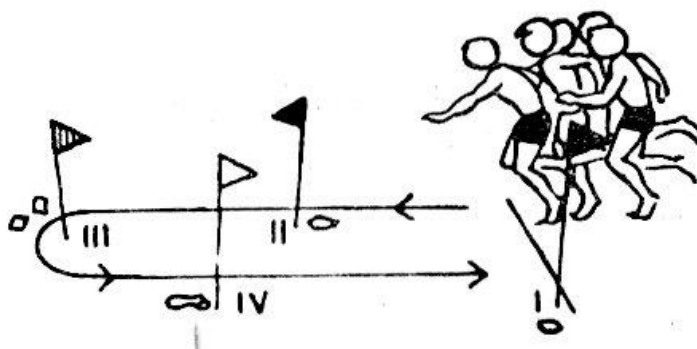
Теперь первый и второй номера бегут вместе, держа гимнастическую палку на высоте колена.

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.

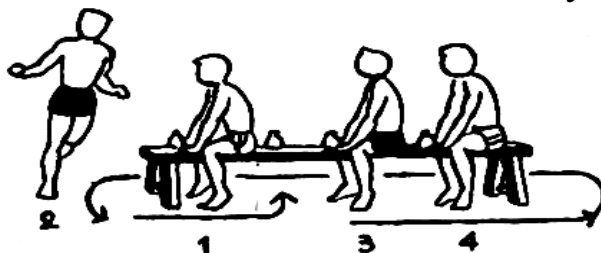


### *Варианты:*

- 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 хлопушками**

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



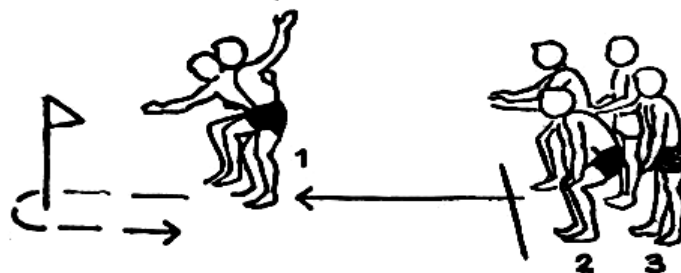
По сигналу первые номера вскакивают со скамейки, оббегают вокруг нее полный круг и возвращаются на свое место.

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:*

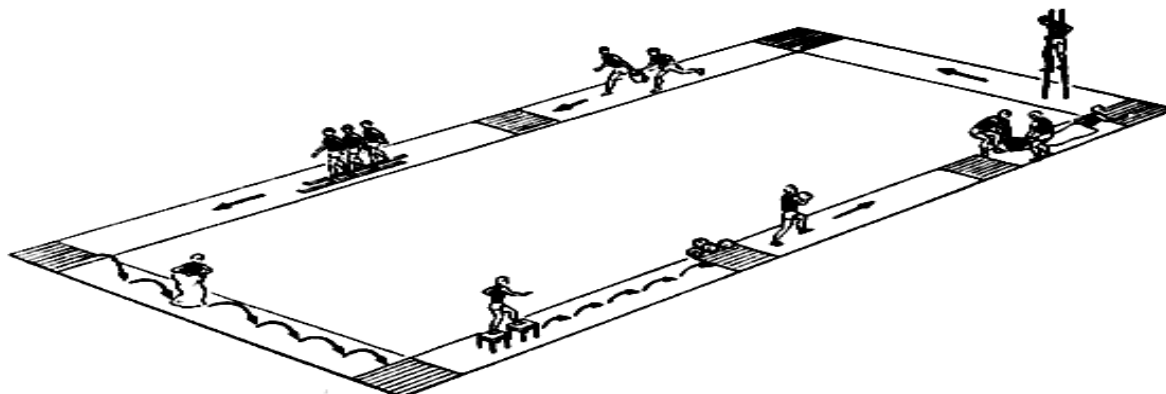
- Выигрывает команда, первой собравшая все «грибы» (по числу участников) и быстрее всех выстроившаяся на исходной позиции.
- На «поляне» расставлено нечетное количество «грибов» (на один меньше общего числа участников). Выигрывает команда, последний участник которой первым схватил последний «гриб».

### **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.

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.

## Глава 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.

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**

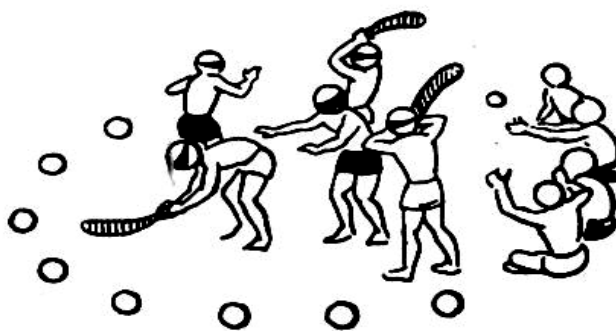
Двое играющих встают на «пеньки» (можно начертить кружки диаметром 50 см). Расстояние между «пеньками» - 3-5 м. Играющим даются концы каната или толстой веревки.

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.



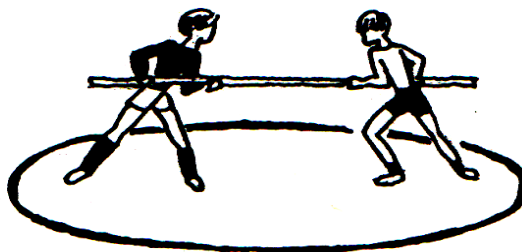
Двое участников, не вооруженные шарами, постоянно передвигаются по кругу, показывая время от времени свое место нахождения легкими вскрикиваниями.

#### ***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.

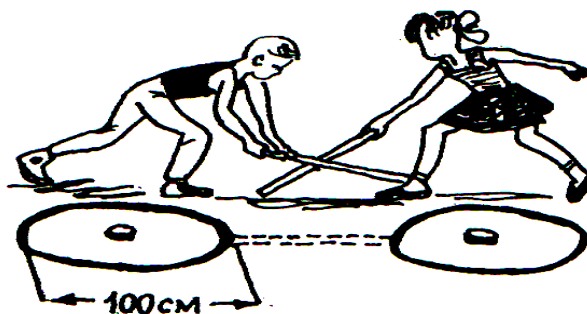
### **Сумей построить**

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.

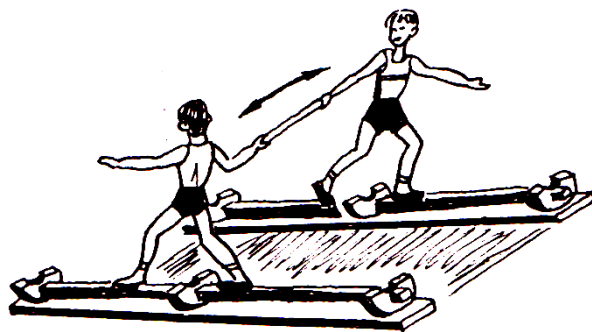
По сигналу они пытаются выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещается.

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 берется 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.

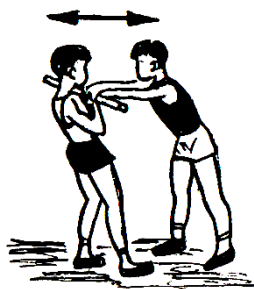
### Из пушки по воробьям

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

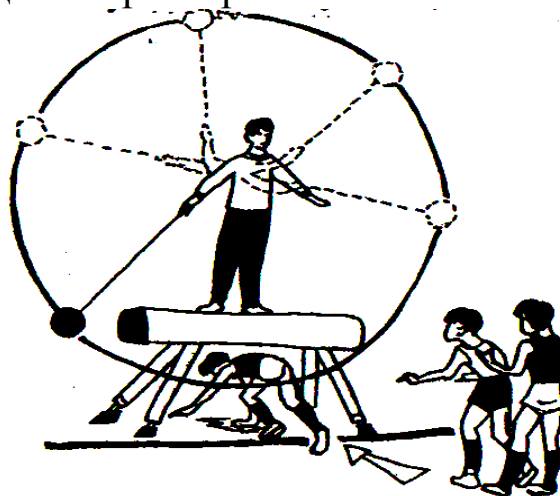


Два участника аттракциона становятся лицом друг к другу, ноги врозь, на расстоянии вытянутой руки и держатся за гимнастическую палку на уровне плеч.

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

### 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.



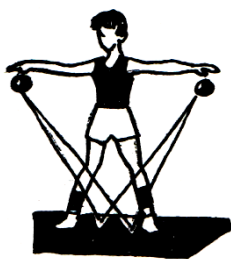
Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от руководителя, лицом к нему.

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.

### 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.

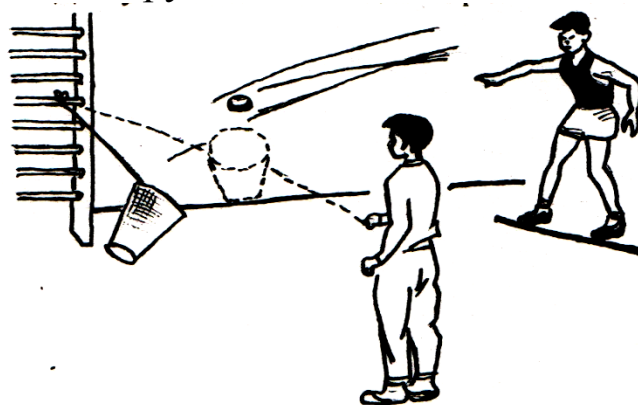


Причем мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой, и наоборот.

Кому удалось, не ошибаясь выполнить – победитель.

### 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

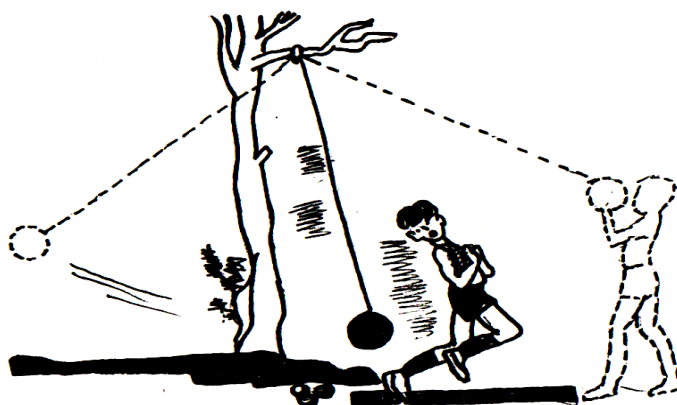


Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, участник должен перенести прямую ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса игрок опускает руку.

### 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 выиграт в 2-3 боях, тот и победитель.

## 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.

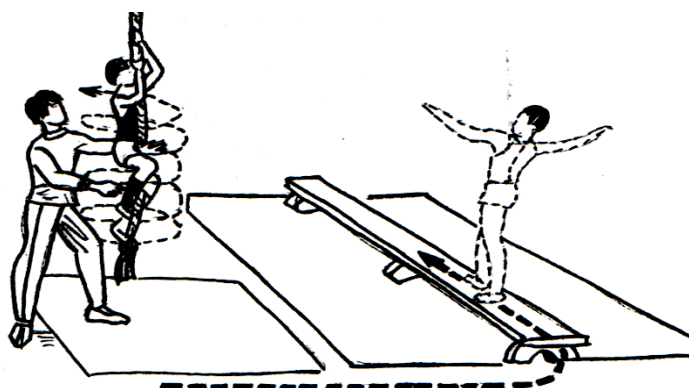
**Вариант:** если прыжок выполняется с продольно стоящего коня или гимнастической скамейки, допустим разбег.

## 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.

## Глава 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 действие 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 - «Дискотека!»**

*(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 звенящего 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 полторалитровая 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.*

И под ваши бурные аплодисменты я объявляю о начале мероприятия под названием: «Гладиаторские бои!»

*Отряды и гладиаторы расходятся по этапам, диджей включает сигнал.*

## Этапы

**1. Ветродуи.** На этом этапе стоят 2 гладиатора. Каждый игрок команды по очереди садится за один стол с гладиаторами, на середине стола лежит теннисный шарик. По команде вожатый и ребенок должны дунуть на шарик так, чтобы он отлетел в сторону противника. Затем за стол садится другой участник, а гладиаторы меняются. После игры вожатые отмечают в маршрутном листе количество побед, которые одержали ребята.

**2. Бычки.** На этом этапе стоят 4 гладиатора (2 парня и 2 девушки). На песочной площадке размером 2х3 м напротив друг друга выстраивается группа из 6 девочек и 2 гладиаторов (девочек). По команде они все встают на колени, начинают выталкивать друг друга за территорию площадки. Руки от земли отрывать нельзя, залезать под противника тоже. Игра проходит ровно 2 минуты. После чего гладиаторы отмечают количество участниц, которые остались на площадке. Затем выходит группа мальчиков и парней-гладиаторов. Борьба проходит между ними. В маршрутном листе вожатые записывают, сколько мальчиков и девочек из команды осталось на игровой площадке.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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 камушек, утопит кружку.

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

**8. Паутинка.** На этом этапе стоят 3 гладиатора. Игра проходит на футбольном поле, в центре которого начерчен квадрат размером 3x3 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.

**9. 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.

**10. 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.

**11. Кольцеброс.** На этом этапе стоит 1 гладиатор. Каждый игрок команды с определенного расстояния должен набросить картонное кольцо на пластиковую полуторалитровую 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 соревнования,  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья  
Будет краткой наша речь.  
Говорим мы: «До свиданья!  
До счастливых новых встреч!  
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»

## **6.5. 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 - 3 шт, 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 вперед 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.*

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, современные воспитательные системы детских оздоровительных лагерей создаются на основе гуманистической концепции воспитания, где находят отражение идеи единства социализации и индивидуализации личности ребенка.

Воспитательные системы детских оздоровительных лагерей находятся на новом этапе своего развития, этому способствует возрастающая потребность в них. На сегодняшний день детские оздоровительные лагеря играют все большую роль в жизни общества. Те воспитательные системы, на принципах которых строится образовательный и воспитательный процесс, оставляют свой след на личности современного ребенка. Поэтому проблема, связанная с созданием новых воспитательных систем, требует больших усилий, которые будут способствовать ее видоизменению и выхода на новый уровень своего развития.

С видоизменением самих воспитательных систем изменяются и задачи, связанные с ними. Можно выделить ряд задач, которые должен ставить перед собой современный летний лагерь:

- максимальное внимание развитию личности ребенка, раскрытие его способностей, удовлетворению интересов;
- широкое приобщение детей к разнообразному социальному опыту, создание в лагере стиля и тона отношений подлинного сотрудничества, содружества, сотворчества;
- лагерь обязан укреплять здоровье, работать на закаливание организма детей;
- воспитывать детей с учетом национальных традиций проживавших на данной территории народов.

Создавая условия для творческого развития и саморазвития нельзя не учитывать индивидуальные особенности детей. Поэтому на сегодняшний день гуманистическая педагогика приобретает все больший вес и влияние на деятельность детских оздоровительных лагерей.

## 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. Гайнутдинов, Р.М Особенности управления в детском оздоровительном лагере [Текст] / Р. М. Гайнутдинов // Народное образование. - 2013. - № 3. - С. 56-58.
4. Григоренко Ю.Н. Дневник вожатого: Практическое пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2004 - 80 с.
5. Данилкова, Н.С Если отрядный вожатый - студент-практикант [Текст] / Н. С. Данилкова, А. А. Данилков // Народное образование. - 2012. - № 3. - С. 131-137.
6. Ключко, Т.С Летний оздоровительный лагерь и двигательная активность детей [Текст] / Т. С. Ключко // Физическая культура в школе. - 2010. -№ 4. - С. 54-56.
7. 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.
8. 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.
9. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие /

Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 266 с.

10. Лобачева, С.И. Загородный летний лагерь [Текст]/Сост. С.И. Лобачева, В.А. Великородная. – М.: ВАКО, 2010. с.56-58.

11. Мартынова, Л.В Физкультурно-оздоровительная работа в лагере [Электронный ресурс] Мартынова Л.В // Методические принципы подготовки и проведения спортивных мероприятий. – 2015, 208 с.

12. 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.

13. Соложин, А.В Как организовать детский отдых [Текст] / А. В. Соложин // Народное образование. - 2012. - № 3. - С. 57-62.

14. Сысоева М.Е. Основы вожатского мастерства [Текст]/ М.Е. Сысоева, С.С. Хансова. – М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2010. – 128 с.

15. Таран, Ю.В. Социально-педагогическая деятельность детского оздоровительного лагеря [Текст] / Ю.В. Таран // Народное образование. - 2010. - № 3. - С. 89-94.

16. 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.

17. 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.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ВОЖАТОГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ .....	5
Глава 2. РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ .....	9
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ.....	13
3.1. Утренняя зарядка .....	13
3.2. Общие требования к проведению утренней гимнастики.....	15
Глава 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 .....	21
4.4. Веселые эстафеты .....	22
4.5. Эстафеты с мячом .....	30
4.6. Эстафеты с элементами легкой атлетики.....	38
5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ.....	46
6. СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	56
6.1. Сценарий спортивного праздника «На спортплощадке отдыхаем, но про спорт не забываем».....	56
6.2. Сценарий спортивного праздника «День богатырей» .....	62
6.3. Сценарий спортивного праздника «Гладиаторские бои».....	64
6.4. Сценарий спортивного праздника «Почет и слава той семье, где содружество в цене» .....	68
6.5. Сценарий спортивного праздника «Секрет здоровья» .....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	76
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	78
ОГЛАВЛЕНИЕ .....	79

---

**Михайлова Т.А.**  
**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ**  
**ВОЖАТОГО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**  
Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

*Учебно-методическое пособие*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 23.09.2022 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 5,0. Тираж 100 экз. Заказ № 89. Цена свободная.

Отпечатано в Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А.  
454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51.