



**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**

Коняхина Г.П., Михайлова Т.А.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Челябинск
2019**

УДК 373 (04)
ББК 74.200.58
К 78

Коняхина Г.П. Организационно-методические основы работы инструктора по физической культуре в оздоровительном лагере : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Михайлова Т.А. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 95 с.

Предлагаемая подборка материалов задумана как подспорье для 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:

Макаренко В.Г., д.п.н., профессор, ЮУрГГПУ
Жабakov В.Е., к. п. н., доцент, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П., Михайлова Т.А., 2019.
© Издательский центр «Уральская Академия», 2019.

ВВЕДЕНИЕ

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

Особенностью работы инструктора физической культуры и спорта является работа с детьми разного возраста и в довольно короткий срок времени. Педагогическая деятельность в общем виде представляет собой решение бесчисленного ряда педагогических задач. Первой педагогической задачей организации деятельности группы подростков становится: увлечь детей целью и содержанием деятельности для достижения этой цели. Одним из главных условий построения такой деятельности является утверждение отдыхающих в оздоровительном лагере детей в положение организаторов своего дела, ответственных за его успех. Инструктору следует учитывать, что группа представляет собой общественный организм, в котором формируются общественные связи ребенка, происходит его психическое развитие. Поэтому организовать деятельность надо так, чтобы она приобрела характер самостоятельности подростков, в которой цели, увлекательные для детей, превращались в мотивы, способствующие созданию творческой, равноправной позиции для всех без исключения детей группы. Значительное место в работе инструктора физической культуры и спорта занимает определение характера взаимоотношений между членами группы, наличие дружеских и товарищеских связей, Такие взаимоотношения складываются в соответствии с социальным составом группы и зависят от индивидуальных особенностей подростков. Изучая личность и группу в целом,

инструктор должен уметь продумывать, как и в какой последовательности проводить свою работу с коллективом.

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

1. ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



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

Инструктор по физкультуре выполняет следующие обязанности:

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

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

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

- проходит периодические медицинские обследования;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

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

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

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

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

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

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

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

2.3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

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

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

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

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

2.4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ

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

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

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

2.5. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА

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

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

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

Система закаливающих процедур строится с учетом следующих принципов:

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

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

Закаливание солнцем

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

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

Закаливание воздухом

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическим трудом и т.д. Дополнительным полезным закаливающим мероприятием является сон на свежем воздухе и при открытых окнах ночью.

Закаливание водой

Обтирание. Рекомендуется проводить ежедневно утром после зарядки. Обтирание производится губкой, мокрым полотенцем или рукой, смоченной в воде. Сначала обтирают верхнюю часть туловища: кисти, предплечия, шею, грудь, спину, затем-нижнюю. После этого все тело растирают сухим полотенцем. Продолжительность не превышает 30 сек. в дальнейшем до 2-3 мин.

Обливание. Это более эффективный вид закаливания. Обливание проводится водой t 25-30. После обливания тело энергично растирают полотенцем.

Купание. Купание является не только наиболее сильной и полезной закаливающей процедурой, но и самой приятной. Чем

холоднее вода, тем короче должна быть процедура. Во время закаливания нельзя допускать, чтобы ребенок чувствовал неприятный озноб, чтобы появилась «гусиная кожа». При возникновении таких ощущений вместо ожидаемого эффекта закаливания могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей, почек, суставов.

Хороший, закаливающий эффект оказывают гигиенические процедуры, умывание холодной водой до пояса и мытье ног холодной водой.

2.7. ТУРИЗМ, ПОХОДЫ, ЭКСКУРСИИ

Туризм, походы, экскурсии являются одной из увлекательных и любимых детьми массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Туризм имеет большое общеобразовательное и воспитательное значение, является активным отдыхом, хорошим закаливающим средством, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, создает хорошее настроение, постоянную смену впечатлений, способствует укреплению и развитию дружбы между детьми. Нужно, прежде всего, разработать интересный маршрут, составить план похода и провести большую организационную подготовку с участниками и руководителями похода. На каждого взрослого не должно быть более 20 детей. В однодневном походе участвуют дети с 9 летнего возраста. Двухдневный и многодневный поход - с 12 летнего возраста, совершенно здоровые, отнесенные к основной группе. Для других детей организуются прогулки, экскурсии за пределами лагеря, преследующие оздоровительные и познавательные цели.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ



Нет такого отряда или детского лагеря, в плане работы которых не было бы пункта «Спартакиада». Проведение спартакиады намечается на конец смены, так как она должна быть итогом всей спортивно-массовой работы.

Ей предшествуют различные конкурсы и соревнования, товарищеские встречи, турниры. Спартакиада - это комплексное соревнование, проводимое между звеньями, отрядами по нескольким видам. Практически возможно в любом лагере, даже там, где отсутствуют специально подготовленные площадки, провести спартакиаду из трех и более видов.

Кстати, о термине «спартакиада». В обиходе это слово начали неправильно употреблять. Даже в том случае, когда проводится соревнование только по одному виду, его называют спартакиадой. Например, говорят: спартакиада по волейболу, спартакиада по плаванию, спартакиада по бегу и т. д. В чем же заключается принцип проведения спартакиады? При проведении спартакиады с включением нескольких видов спорта физкультурные руководители испытывают большие затруднения

в подсчете результатов. Дело в том, что каждое соревнование, включенное в спартакиаду, является командным. И задача инструкторов по физической культуре, главных судей соревнований - объективно подвести итоги, помня, что соревнования должны быть подлинно массовыми.

3.1. ЛАГЕРНАЯ СПАРТАКИАДА

И вот наступает долгожданный день лагерной спартакиады—последнего состязания смены, венчающего усилия взрослых, которые стремились в течение этого времени увлечь ребят играми, физическими упражнениями, наконец, усилия самих детей, желающих доказать, что их отряд не последний в спорте. На этот день (вернее, на эти два-три дня) возлагают свои честолюбивые надежды участники.

Если детский лагерь относится к разряду маленьких лагерей, было бы смешно отрядам соревноваться на равных: младшие были бы обижены. Поэтому необходимо уравнивать шансы и больших и маленьких, мальчиков и девочек, при помощи таблиц. Это для легкой атлетики и плавания, а в играх необходимо использовать уравнительную систему (гандикап), когда старшие дают фору младшим.

В крупных лагерях, где более 15—20 отрядов, спартакиаду лучше проводить по группам—между отрядами, близкими по возрасту. Но и здесь нельзя избежать уравнительной системы. Соревнования между младшими группами в любом по величине лагере следует проводить отдельно и, как было упомянуто выше, по игровой программе.

Вы, возможно, обратили внимание, что в программу не включены игры: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Это не ошибка. Дело в том, что любая фора в спортивных играх младшим не допустима. Опыт показал: преимущество старших в силовой подготовке, как правило, дает им и явное преимущество в игре. Поэтому по футболу и гандболу проводятся самостоятельные первенства лагеря между сборными командами или клубами; волейбол и баскетбол включаются в спартакиаду в старших отрядах.

В лагерной спартакиаде должно быть строго регламентировано количество участников от каждого отряда, например, каждый участник имеет право в командном зачете выступать дважды (пионерское четырехборье принимается за один вид).

Легкоатлетическое четырехборье - отряды выставляют команды по 8—10 человек независимо от пола, зачет производится по 6—8 лучшим результатам; наряду с командным зачетом по каждому виду легкой атлетики существует и личный. Таким образом, выявляются как чемпионы среди возрастных групп, так и абсолютные чемпионы лагеря. Плавание - 5 человек, зачет—по четырем лучшим результатам. Пионербол - команда из шести человек (3 мальчика и 3 девочки) и по два запасных. Настольный теннис и шахматы - по 3 человека; среди них обязательно одна девочка, она играет в каждой команде третьей ракеткой и на третьей доске. Система розыгрыша соревнований по играм продумывается особо. Например, если участвует менее четырех команд, то первенство разыгрывается по круговой системе (т. е. Каждый с каждым)} если же более четырех команд - то по олимпийской, но с дополнительными играми для того, чтобы определить места проигравших команд в предварительных встречах.

3.2. ОТРЯДНАЯ СПАРТАКИАДА

Проводится обычно перед общелагерной, и по ее результатам комплектуется сборная команда отряда. Программа спартакиады зависит от возраста детей. Если в отрядах, где дети 11—12 лет, в программу включаются пионерское четырехборье (бег на 60 м, прыжки в длину и высоту, метания мяча, причем каждый вид четырехборья считается как отдельный вид спартакиады), эстафета, пионербол (2 мяча), то в младших (8—10 лет) отрядах в программу вводятся игровые элементы: челночный бег—3x10 м, бег на 80 м с катанием обруча, прыжки в длину через барьерчик, многоскоки, метания мяча в цель, эстафета с передачей мяча, игра «Охотники и утки». Инструктор по физической культуре составляя программу, исходит из

популярности того или иного вида соревнований в отрядах. Пионербол может быть заменен в другом отряде игрой «Снайпер», в третьем добавлялся настольный теннис, старшие отряды охотно включают волейбол. Отрядная спартакиада может планироваться на два дня. Бег на 60 м (девочки, мальчики). Прыжки в длину (девочки). Метания мяча (мальчики). Прыжки в длину (мальчики). Метания мяча (девочки). Прыжки в высоту (девочки). Прыжки в высоту (мальчики). Эстафета. Пионербол. Настольный теннис. На вечерней отрядной линейке—подведение итогов.

В отрядной спартакиаде соперничают не только команды звеньев, но и каждый участник. Возьмем легкую атлетику. Здесь выявляется победитель в отдельном виде и в четырехборье. В командных соревнованиях (играх) подвести итоги нетрудно—достаточно договориться, сколько очков дается за победу, за 2-е, 3-е и другие места. В легкоатлетической же программе и плавании может оказаться, что одно звено представляют четыре мальчика и шесть девочек, а другое—соответственно семь и три человека. Поэтому упомянутый принцип подведения итогов по сумме занятых мест не только нецелесообразен, но и ошибочен. Выручает специальная таблица оценки результатов, по которой результат, показанный девочкой, находит очковое соответствие с результатом мальчика, а результат 11-летнего—с результатом подростка 14—15 лет. При такой системе побеждает тот участник, то звено, у которого большая сумма очков.

По мере завершения соревнований по каждому виду легкой атлетики личные результаты и очки вписываются в сводный протокол детского четырехборья. В нем суммируются очки каждого, определяются победители среди девочек и мальчиков, выявляются места остальных участников в четырехборье.

Решается и главная задача—определение командных мест в каждом виде легкоатлетической программы спартакиады. Уместно объяснить, как разыгрывается первенство по пионерболу. Если в отряде четыре звена, встречи проводятся по олимпийской системе, т. е. с выбыванием, но с дополнительными играми за 3-е место. Должна быть составлена схема. А перед

началом соревнований нужно провести жеребьевку и согласно ей вписать звенья в эту схему.

В нашем примере (наиболее простом) очки соответствуют занятым местам, а места в спартакиаде определены по сумме очков. За занятые места в соревнованиях звенья (команды) могут получить иное количество очков. Это зависит от положения в спартакиаде. Например, за 1-е место дается 4 очка, за 2-е место дается 2 очка, за 3-е место—1 очко. Первое место займет тогда звено, у которого наибольшая сумма очков. Как выявить победителя при равной сумме очков?

Продумывая условия спартакиады и ее проведение, инструктор с отрядом может оговорить, например, такие пункты: при равенстве очков у двух или нескольких звеньев преимущество дается звену, у которого больше первых мест или, если этот показатель одинаков, у которого лучшая сумма очков по легкой атлетике.

3.3. ПЛАН СПАРТАКИАДЫ

Итак, идет спартакиада. В небе полощется белый флаг с пятью переплетенными кольцами. Лагерь буквально живет в эти дни соревнованиями. Только закончился очередной вид, как зрители устремились к сводной таблице, куда сейчас будут занесены новые результаты... Подсчитываются набранные очки, угадываются будущие чемпионы; здесь спорят, доказывают, сокрушаются, ликут... Идет праздник, о котором долго будут вспоминать и участники, и зрители.

Что и говорить, для мальчишек и девчонок спартакиада—праздник, но для организаторов—это будни, самые трудные будни. Механизм спартакиады даже в маленьком лагере чрезвычайно сложен, а порой капризен. Парады открытия и закрытия, судейство, ведение протоколов, уход за площадками, порядок среди зрителей и участников, награждение и чествование победителей, организаторов и судей, подведение итогов, причем в минимально короткий срок, - вот далеко не полный перечень обязанностей организаторов соревнования. Всему этому предшествует большая подготовительная работа. Вот как может выглядеть план подготовки лагерной спартакиады:

1. Провести совещание физоргов и вожатых: первое—за 4—6 дней до спартакиады (о программе, заявках), второе—за 2 дня (система зачета по играм, установление формы, обсуждение программы, ритуалов открытия и закрытия, парада, награждения победителей, обсуждение вопросов, которые могут вызывать споры, например одинаковое количество очков, набранных несколькими командами).

2. Провести инструктивные занятия с судьями.

3. Обновить разметку дорожки и спортивных площадок.

4. Проверить состояние инвентаря, привести его в порядок.

5. Подготовить оформление мест соревнований: флаги, вымпелы, плакаты, пьедестал почета.

6. За день до открытия спартакиады проверить состояние мачты для спортивного флага и чаши, в которой будет гореть огонь спартакиады.

7. Подготовить грамоты, медали, ленты, сувениры для награждения, большие красочные таблицы для внесения в них результатов.

8. Собрать заявки.

9. Составить протоколы (сделать на них пометку о рекордах по данному виду—для информации), установить порядок забегов, провести жеребьевку.

10. Подготовить текст для радио, рассказав о традициях лагерной спартакиады, лучших спортсменах, рекордах лагеря. Постоянно информировать о подготовке отрядов, о результатах отрядных спартакиад.

11. Подобрать музыкальную программу.

В плане могут быть предусмотрены и другие необходимые дела.

Для того чтобы лагерная спартакиада прошла организованно, судьи должны заблаговременно иметь списки участников, заявки, в которых отражены условия и программа спартакиады, количество участников в каждом виде, участие каждого лишь в двух видах, расстановка пионеров по силам. Заявку подписывают вожатый, председатель и физорг. После этого она заверяется врачом.

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.

Инструктор по ФК в лагере 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:

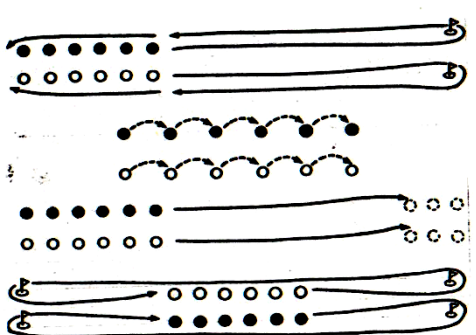
- по скорости выполнения задания;
- по точности и качеству их выполнения;
- по комплексной оценке скорости и качества выполнения.

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

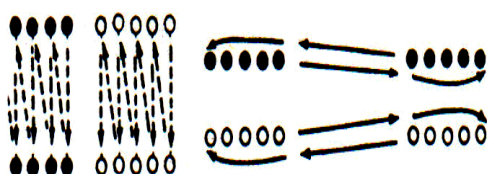
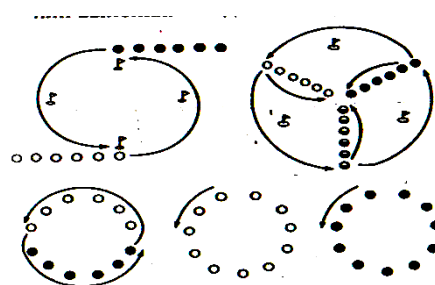
Исходя из способа действий участников эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: на месте, без перемещения участников («игровые гонки»), с передвижениями различными способами. Есть также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

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 впереди и сзади</p>
	
<p>В прыжках с мячом между щиколоток</p>	<p>В перебрасывании мяча через веревку</p>
	
<p>В беге с другим «на закорках»</p>	<p>В парном беге</p>
	

В беге спинами друг к другу	В беге «тачкой»
	
В беге со связанными ногами	В состязании «верблюдов»
	
В прыжках через спину напарника	В беге с завязанными ногами
	
В парном беге с палкой	Сигнализация с помощью азбуки Морзе
	
Бег в ластах на траве	Проползти через слалом

	огородных пугал. Если участник коснется какого-либо предмета, он начинает сначала.
	
В эстафете про пришиванию пуговиц	В беге в бумажной обуви
	
В беге с горячей свечой	В беге с ложкой во рту
	
В беге с кастрюлей на голове	В беге с миской

	
<p>В беге в бумажной шапке</p>	<p>В беге в мешке</p>
	
<p>В беге с ведрами на коромысле</p>	<p>В питье из бутылки с соской</p>
	
<p>В хождении по газетам</p>	<p>В беге с подниманием предметов</p>
	
<p>В катании на газете</p>	<p>В перелезании через стремянку</p>

	
<p>В беге с переодеванием</p>	<p>В сборке и доставке предметов на место</p>
	
<p>В подписной эстафете</p>	<p>В катании на гладком полене</p>

4.5. ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Индивидуальные

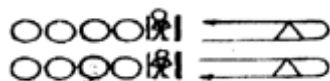
1. Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).



2. Бег спиной вперед.



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



4. Короткие шаги; широкие шаги.



5. Бег: правым боком, левым боком.



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



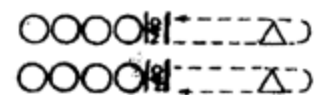
7. Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.



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



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



10. Ходьба или бег с различными движениями рук:

- а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах;
- б) вращение в локтевых суставах;
- в) вращение рук вперед;
- г) вращение рук назад;
- д) «ножницы»;

- е) «полет птицы»;
- ж) «басс»;
- з) поднимание и опускание рук.

11. Подражание зверям и птицам:

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

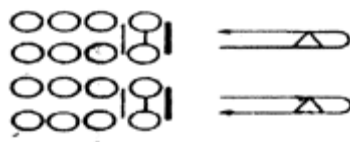
12. Бег с опорой на руки:

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

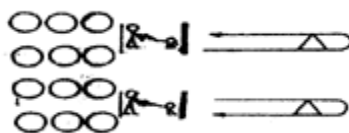
В парах

13. Бег «паука»:

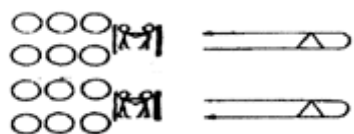
- а) 1-й партнер спиной вперед; назад – 2-й спиной вперед, руки в «замке» в локтевых суставах.
- б) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями;
- в) 2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.



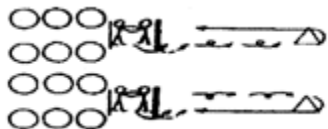
14. Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями.



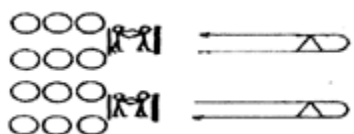
15. 1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями;
- а) боком прыжками;
 - б) скрестным бегом.



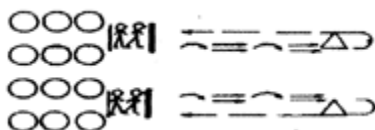
16. 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.



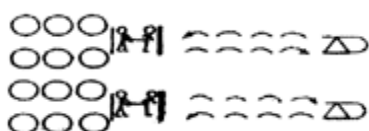
17. 1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.



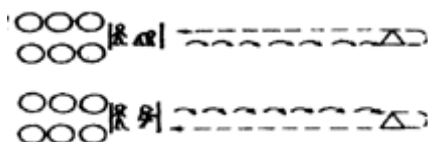
18. Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую).



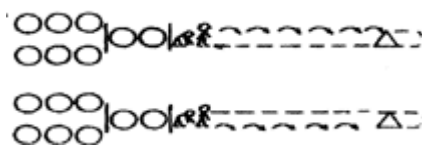
19. 1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.



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



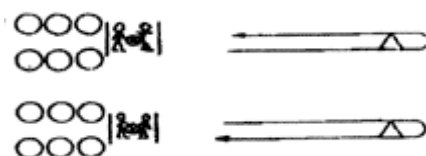
21. 1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).



4.6. ЭСТАФЕТЫ В ПАРАХ С ПРЕДМЕТАМИ

22. Бег или прыжки:

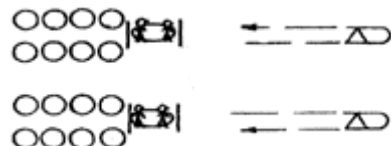
- а) мяч зажимается грудью или животами;
- б) можно зажать плечами;
- в) головами.



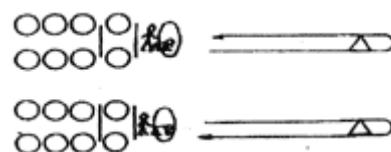
23. Мяч держать двумя руками с партнером:

- а) впереди; б) сзади; в) сбоку.

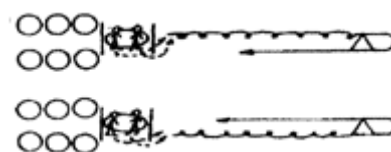
24. Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).



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

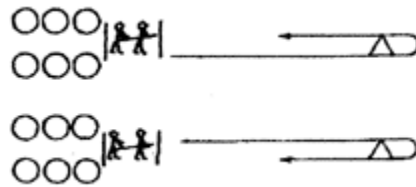


26. Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.



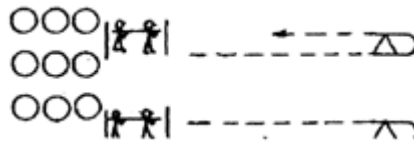
27. Взять гимнастическую палку двумя руками:

- а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.

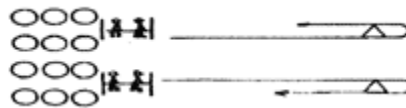


28. «Муравьи несут соломинку»:

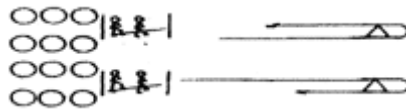
а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).



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



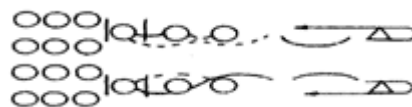
30. Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).



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



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

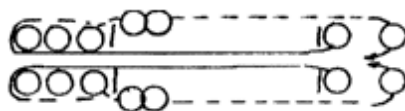


Переправа

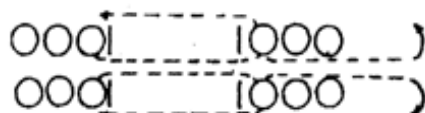
33. Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.



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



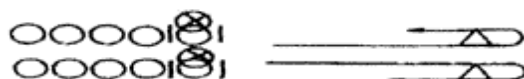
35. Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).



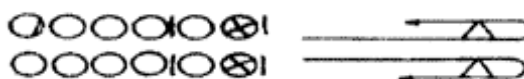
4.7. ЭСТАФЕТЫ С ПРЕДМЕТАМИ

36. Мяч можно держать двумя руками:

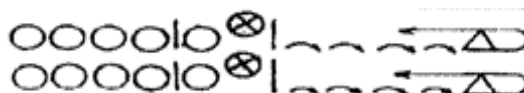
- а) над головой;
- б) за головой;
- в) за спиной;
- г) на плече и др.



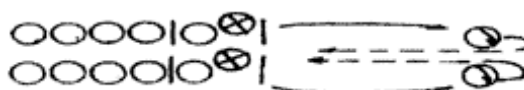
37. Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.



38. Отбивать мяч одной или двумя руками.

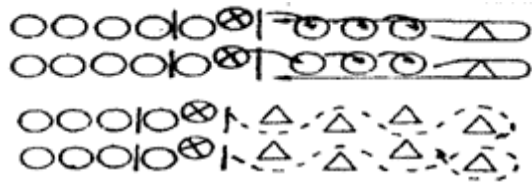


39. Нести мяч, стукнуть в обруч.

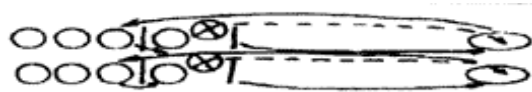


40. В каждом обруче стукнуть мячом.

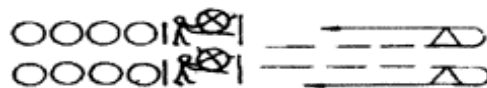
- а) вести мяч ногой;
- б) катить между предметами.



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

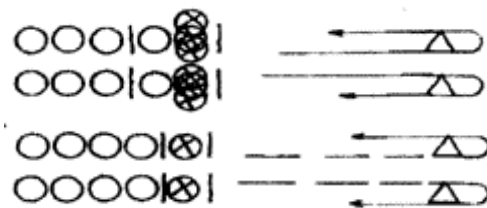


42. Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками.

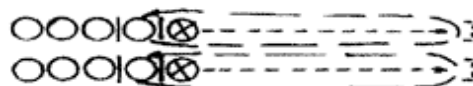


43. Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов).

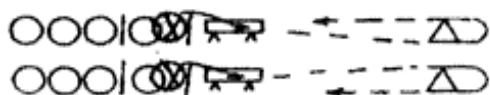
- а) мяч зажимается между ступнями ног;
- б) между коленей (выполнять бег или прыжки).



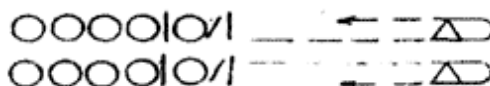
44. Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом.



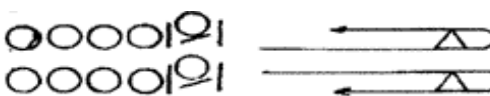
45. Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.



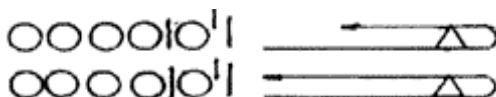
46. Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину.



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



48. Палку держать вертикально одной рукой.

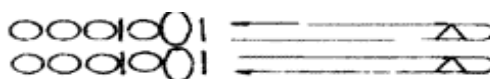


49. Держать палку:

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

С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).

50. Катить обруч (можно между предметами).



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



52. Держать обруч:

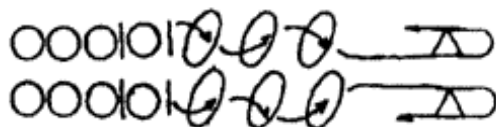
- а) над головой;
- б) перед собой;
- в) за спиной;

- г) бег в обруче;
- д) на поясе;
- е) одной рукой.

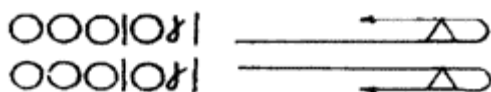
53. Пробежать через обручи.



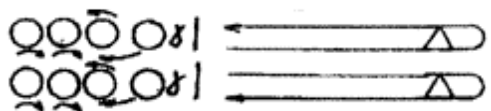
54. Бег «змейкой» и пролезть через обручи.



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



56. Бег со скакалкой.



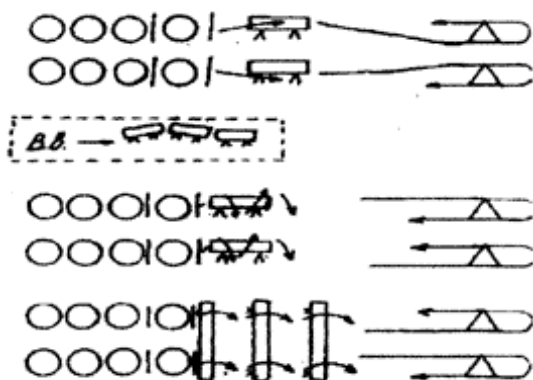
57. Добежать до скакалки, сделать определенное движение.



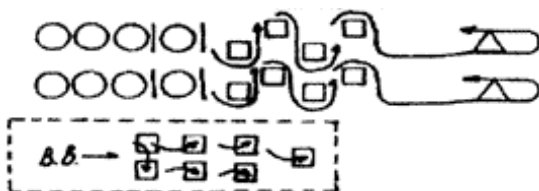
58. Преодоление скамейки как препятствия:

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

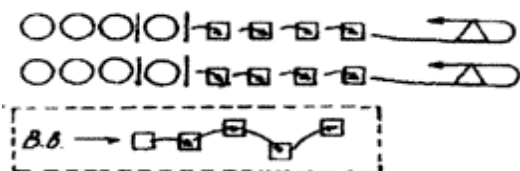
- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку и соскок;
- бег по скамейкам и через них.



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



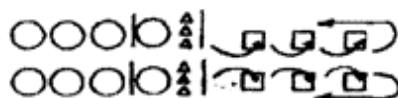
60. Размещение «квадратов» на одной линии. Прыжки, назад – бег между препятствий.



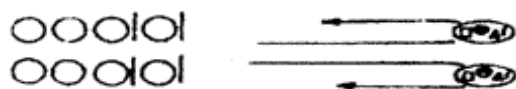
61. Преодоление расстояния с помощью двух «квадратов».



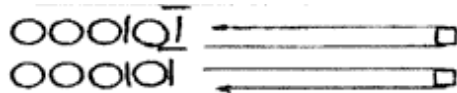
62. В каждый «квадрат» или обруч нужно положить кубики или другие предметы; 2-й участник должен собрать их и т.д.



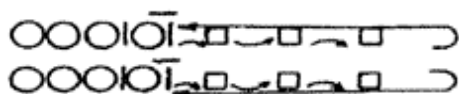
63. 1-й участник должен собрать предметы, находящиеся в обруче или за чертой, передать 2-му – он должен вернуть в и.п. и т.д.



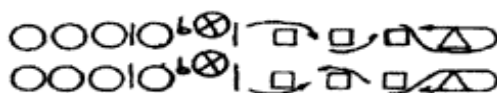
64. Участник должен добежать до «квадрата» или обруча, стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз.



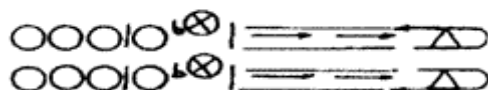
65. Участник должен стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз в каждом «квадрате» палочкой.



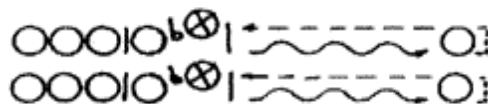
66. Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями (расположение препятствий см. в эстафетах №№ 68, 69).



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



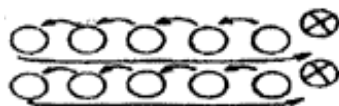
68. Вести мяч клюшкой, загнать мяч в лунку – ограниченное место; назад – бег (мяч и клюшку нести в руках).



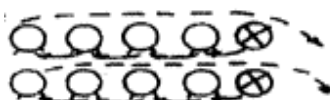
69. Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.



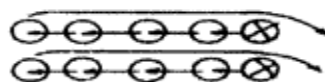
70. Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д.



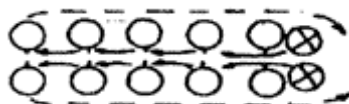
72. Катить мяч под ногами, передача мяча под ногами.



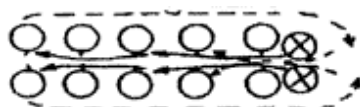
73. Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.



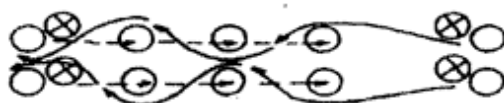
74. Две шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.



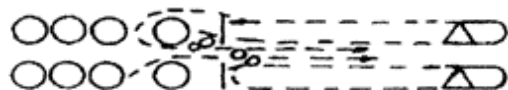
75. Передача мяча впереди через одного участника.



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



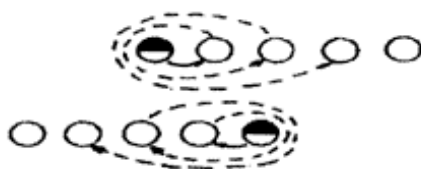
77. Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).



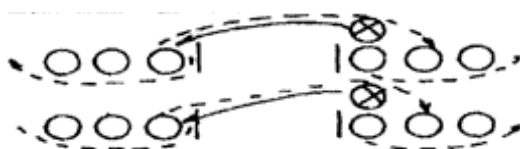
78. Бег в наклонах:

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

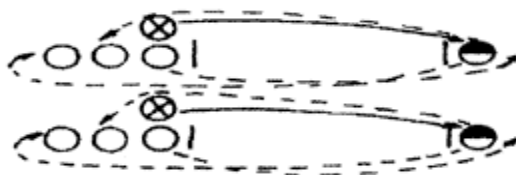
79. «Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.



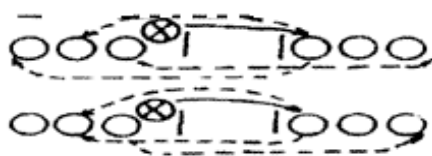
80. Игроки передают мяч детям встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.



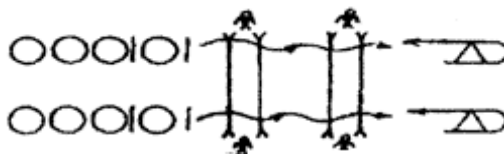
81. 1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.



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



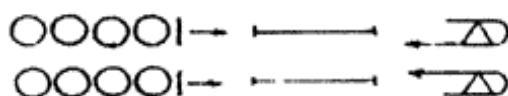
83. Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад то же самое.



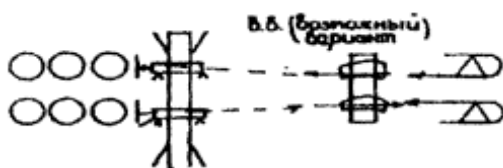
84. «Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.



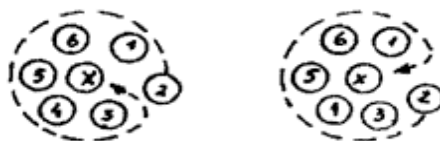
85. Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).



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



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



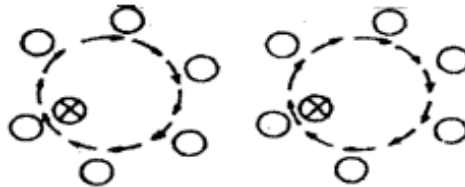
88. «Вызов номеров». В двух колонках (в любых простых или комбинированных эстафетах). В двух командах количество

участников должно быть одинаково. Дети стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу. Учитель называет любой номер ребенка, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.

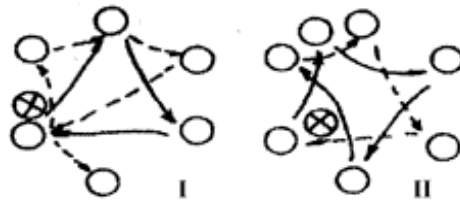


89. «Мяч по кругу»:

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



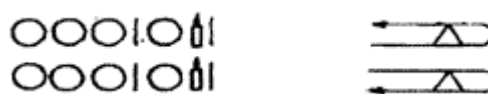
90. Мяч через одного в любую сторону. Если количество детей четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).



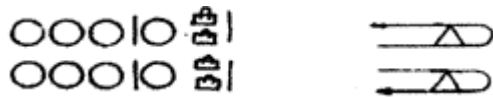
91. Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.



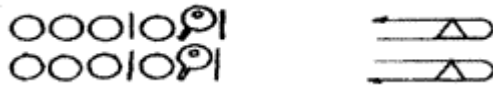
92. Бег с зажженной свечой (если свеча потухает, то команда считается проигравшей).



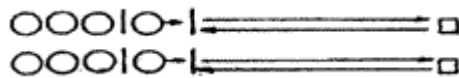
93. «Бег кота в сапогах» (лыжные ботинки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.



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



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



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



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.



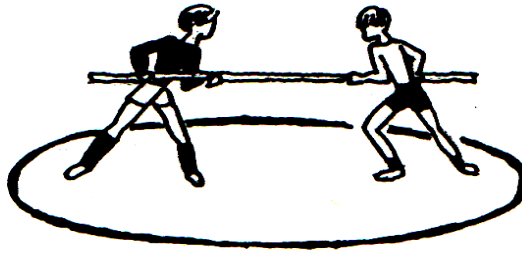
Двое участников, не вооруженные шарами, постоянно передвигаются по кругу, показывая время от времени свое место нахождения легкими вскрикиваниями.

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.

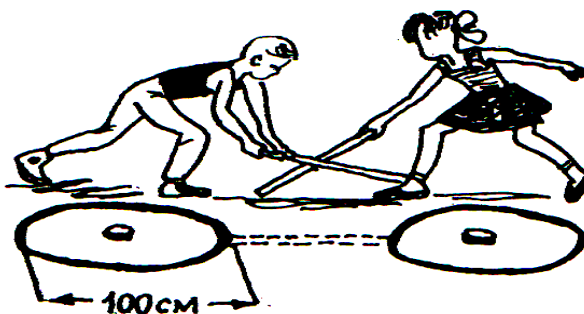
Сумей построить

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.



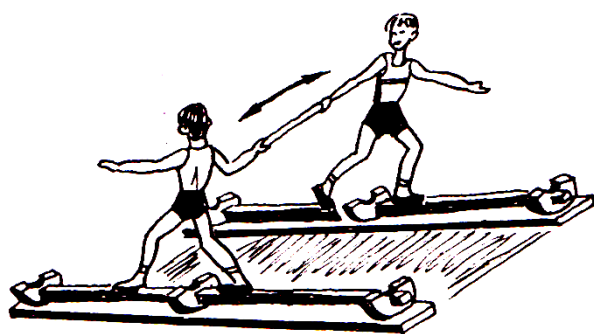
В центре каждого круга лежит шайба или мяч. Игроки с гимнастическими палками в руках располагаются за пределами круга.

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.

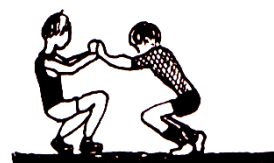
По сигналу игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху.

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

Выталкивание в приседе

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

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



Сильная хватка

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

Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

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

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

Выталкивание спиной



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

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

Быстрые пальцы

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

По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах.

Выигрывает тот, кто раньше и качественнее сделает это.

Достань предмет

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

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

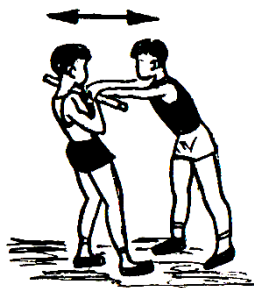
Из пушки по воробьям

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

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

Выполнивший это задание – выигрывает.

Кто сильнее

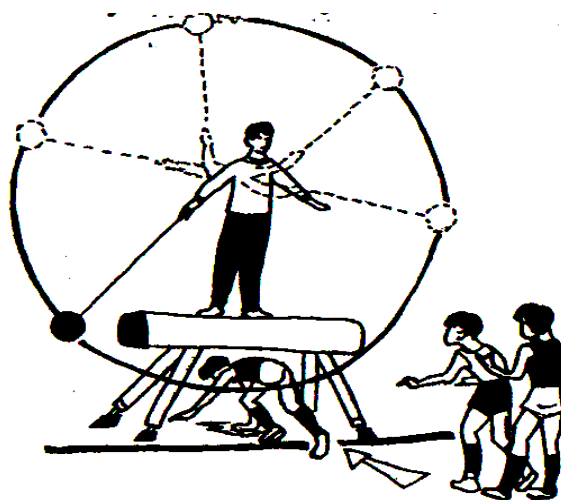


Два участника аттракциона становятся лицом друг к другу, ноги врозь, на расстоянии вытянутой руки и держатся за гимнастическую палку на уровне плеч.

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

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.

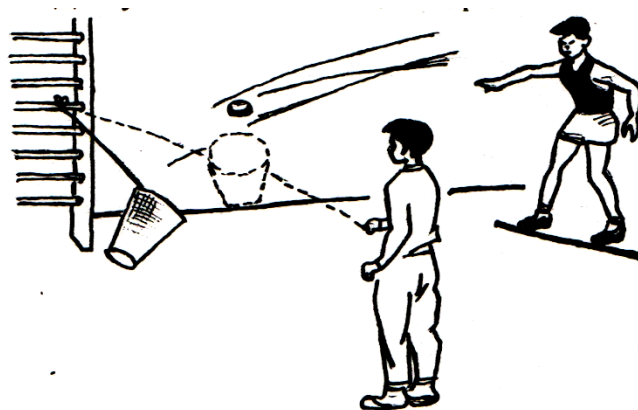


Причем мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой, и наоборот.

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

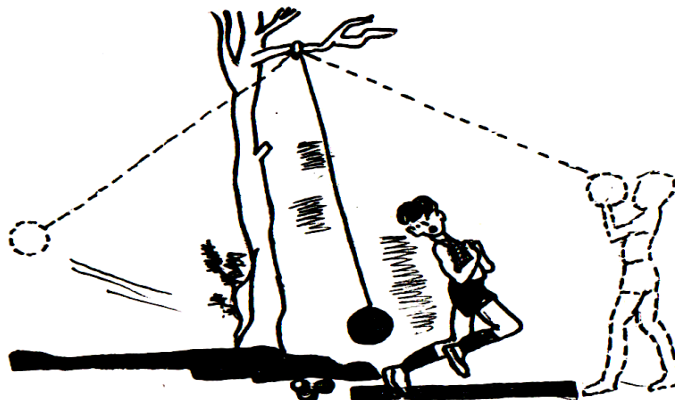


Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, участник должен перенести прямую ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса игрок опускает руку.

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 выигрывает в 2-3 боях, тот и победитель.

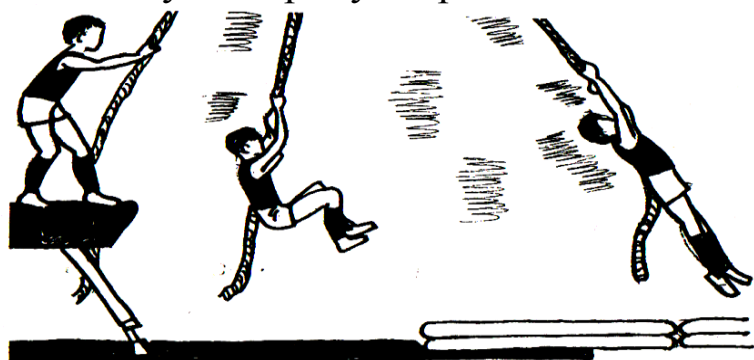
Попади в летящий мяч.

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

Побеждает самый меткий.

Затяжной прыжок

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



Побеждает участник, который приземлился дальше всех.

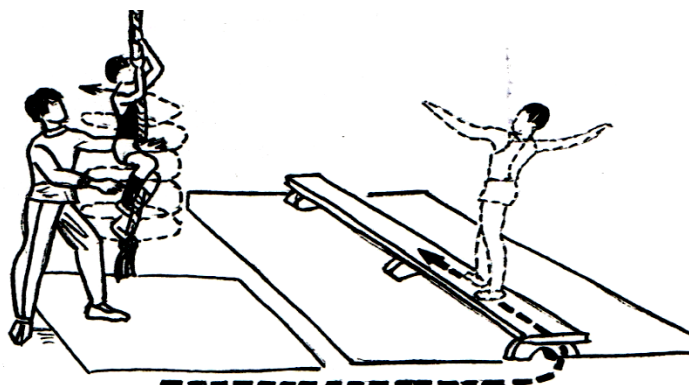
Вариант: если прыжок выполняется с продольно стоящего коня или гимнастической скамейки, допустим разбег.

Годишься ли ты в космонавты

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

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

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



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

Победителями будут игроки, которым удалось выполнить задание.

Пролезь в обруч

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



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

Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

6. СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



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

Сценарий может быть заранее подготовленным детальным планом осуществления, скажем, спортивной праздничной олимпиады в школе, летнем оздоровительном лагере. Сценарием имеет право называться краткое изложение сюжетной схемы, по которой проводится какое-то массовое праздничное 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 «ОЗОРНОЙ МЯЧ»

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Дети строятся в колонну командами (перед входом в зал). Каждую команду возглавляет студент. После слов ведущей и начала музыки дети входят в зал. Проходят полукруг и встают буквой "п". По команде ведущей: "Парад на-ле-во 1-2" поворачиваются лицом к ведущей.

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

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

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

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

Представление членов жюри

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

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

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

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

Ведущий:

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

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

Ведущий:

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

Вопросы:

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

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

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

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

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

Ведущий: разминка закончена. Слово судьям.

Ведущий:

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

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

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

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

Ведущий:

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

Слово судьям

Ведущий:

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

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

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

Ведущий:

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

Слово судьям

Ведущий:

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

Судит соревнование...

Ведущий:

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

Ведущий:

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

Ведущий:

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

Жюри подводит итоги праздника и награждает победителей

Ведущий:

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

6.2. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Цели:

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

Участники соревнований:

Команды от классов, группы поддержки, ведущие.

Место проведения:

Школьный двор, спортивная площадка.

Определение победителей:

Команды - победители определяются по максимально набранным очкам.

Награждение:

Команда победителей награждается почетной грамотой.

Оборудование:

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

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

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

Ведущий:

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

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

Ведущий представляет членов жюри

Ведущий:

Каждый класс придумал название своей команды, эмблему, девиз.

Команды по очереди произносят название и девиз.

Капитанам вручаются маршрутные листы.

1. Этап. Конкурс «Зарядка»

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

2. Этап. Конкурс «Кегли»

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

3. Этап. Конкурс «Олимпийские кольца»

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

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

4. Этап. **Конкурс «Мешочки»**

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

5. Этап. **Конкурс «Бег командами»**

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

6. Этап. **Эстафета**

Команда выполняет комбинированную эстафету, состоящую из 10 видов:

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

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

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

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

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

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

Построение команд. Судьи подводят итоги.

Ведущий:

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

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

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

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

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

Задачи мероприятия:

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

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий:

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

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

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

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

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

Группа чтецов:

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

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

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

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

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

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

Ведущий:

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

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

1 конкурс. «Представление команд»

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

2 конкурс. «Разминка»

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

3 конкурс. «Бег с мячом»

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

4 конкурс. «Змейка»

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

5 конкурс. «Строим крепость»

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

6 конкурс. «Собери пословицы»

Каждая команда получает слова рассыпанной пословицы.

Задача – собрать пословицу и всей командой ее громко произнести.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Цель физической культуры: быть здоровым и с фигурой.

Ведущий:

Пока команды работают, болельщикам я предлагаю отгадать загадки.

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

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

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

Лег в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнулю.

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

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

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

7 конкурс. «Попрыгунчики» (Мяч)

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

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

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

8 конкурс. «Перевертыши»

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

9 конкурс. «Кузнечики» (Скакалка)

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

10 конкурс. «Хоровод»

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

все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Ведущий:

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

Группа чтецов:

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

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

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

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

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

Жюри подводит итоги и награждает победителей

Ведущий:

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

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

Дополнительный материал (загадки для болельщиков)

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

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

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

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

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

Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.

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

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

6.4. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «БЫТЬ В СЕМЬЕ ЗДОРОВЫМ - МОДНО!»

Цель:

Популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей.

Задачи:

- формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания;
- воспитание чувства коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, воли внимания;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств у подрастающего поколения, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1 Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья! Я рада приветствовать вас на очередном дне здоровья!

2 Ведущий:

Сегодня вам предстоит участвовать в семейном спринте «Быть семье здоровой модно» и придётся показать ловкость, силу, быстроту и смекалку.

1 Ведущий: Итак, мы начинаем наш семейный спринт встречей участников!

Представление участников

2 Ведущий:

Участники заняли свои места, и я хочу представить вам нашу многоуважаемую судейскую коллегию.

Представление жюри

1 Ведущий:

По традиции мы даём нашим командам 1 минутку, чтобы она представила себя и выбрала капитана.

2 Ведущий:

Команды готовы к старту, и мы объявляем 1-й конкурс.

1-й конкурс «Дружба»

Удерживая лбами надувной шарик и взявшись за руки, 2 участника команды бегут до стойки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре игроков.

1 Ведущий:

Иногда, правда, бывали моменты, когда вдруг вы обижались друг на друга, вставали друг к другу спиной. Но дружбу не разорвёшь, как «замок» из ваших рук. Проводится следующий конкурс.

2-й конкурс «Тяни-толкай»

Игроки встают по парам спиной друг к другу, сцепив руки замком, бегут до ориентира и обратно, передав эстафету следующей паре.

Жюри подводит итоги

3-й конкурс «Перекасти поле»

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

4-й конкурс «Собери ромашку»

По сигналу судьи первый игрок бежит до средней линии, берет сердцевину от ромашки, бежит до линии поворота, кладет на нее сердцевину, возвращается назад, передает эстафету другому, следующий участник берет лепесток, делает тоже самое и т.д. Лепестки выкладывают вокруг сердцевинки ромашки.

Жюри подводит итоги

5-й конкурс «Хоккеисты»

Участник по очереди с помощью клюшки ведут шайбу, по пути обводят стойку и возвращаются обратно, передав эстафету следующему участнику.

6-й конкурс «Носильщики»

Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи

также нелегко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Жюри подводит итоги

7-й конкурс «Репка»

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед.

По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка.

Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку и вернулась на исходную позицию.

8-й конкурс «Передал - садись!»

Капитаны получают по волейбольному мячу и становятся лицом к своим командам, стоящим в колонну по одному.

По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Жюри подводит итоги

9-й конкурс «Донеси листок бумаги»

Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища,

который сразу бежит вперед. Тем временем первый встает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого.

Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

10 конкурс «Разгрузи машину»

Каждая команда должна разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые по количеству. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

1 Ведущий:

Конкурсные задания выявили все лучшие качества участников команд. Все оказались ловкими, смелыми, находчивыми веселыми.

Соревновались все на славу,
Победители по праву.
Похвал достойны и награды,
И мы призы вручить вам рады.
Благодарим вас за участие!
Вот сувениры вам на счастье!

Награждение победителей, вручение призов

2 Ведущий:

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим вам: «До свиданья!
До счастливых новых встреч!»

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

Цели:

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

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий:

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

С ребятами проводится утренняя зарядка “Делай как я”:

1. Ходьба на месте.
2. И.п. о.с., правая рука вверх;
 - 1-2 - рывки руками назад;
 - 3- левая рука вверх;
 - 4-5 - рывки руками назад;
 - 6 - и.п.
3. И.п. - о.с.
 - 1-4 - разноименные круговые движения руками;
4. И.п. - о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой;
5. И.п. - о.с.
 - 1 - Мах правой, хлопок под ногой;
 - 2 - Мах левой, хлопок под ногой;
 - 3 - То же что 1;
 - 4 - То же что 2.
6. И.п.- о.с., руки на колени;
 - 1- 4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях;
 - 5 -8 то же что 1-4.
7. И. п. о.с.
 - 1- 4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо;
 - 5- хлопок над головой;
 - 6 -7 то же что 1-4 только влево;
 - 8 - приседание, руки вперед.
8. Бег на месте с различными движениями рук.
9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

10. Упражнение на восстановление дыхания.

11. Игра на внимание «Капитаны».

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

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

Дети:

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

«Физ» и «куль» и «ту» и «ра».

Руки вверх, руки вниз.

Это «физ».

Крутим шею словно руль.

Это «куль».

Ловко прыгай в высоту.

Это «ту».

Бегай полчаса с утра.

Это «ра».

Занимаясь этим делом,

будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

Выходят Лейкоцит и Пилюля

Лейкоцит:

Добрый день, дорогие друзья!

Пилюля:

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

Лейкоцит:

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

Пилюля:

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

Лейкоцит:

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

Пилюля:

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

Правила бережного отношения к глазам

1. Умывайтесь по утрам.
2. Смотрите телевизор не более 1 часа в день.
3. Сидите не ближе 3 м от телевизора.
4. Не читайте лежа.
5. Оберегайте глаза от попадания в них инородных предметов.
6. При чтении расстояние от глаз до текста должно быть не менее 30 см.
7. Делайте гимнастику для глаз.
8. Укрепляйте глаза, глядя на восход или заход солнца.

Лейкоцит:

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

Пилюля:

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

Правила, чтобы сберечь органы слуха

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

Пилюля:

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

Лейкоцит:

Первые зубы появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. К 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Зубы надо беречь, чистить их два раза в день: утром и вечером. Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляется кариес. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что значит

умеренность? Сократу, древнему философу, принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно. А что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, изюм, масло. Другие продукты помогают строить организм и делать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. Некоторые продукты содержат много витаминов, они помогают организму расти и развиваться. Это фрукты и овощи. Но не менее важным правилом является следующее: пищу нужно тщательно пережевывать. А есть надо всегда в одно и то же время.

Правила рационального питания

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

Пилюля:

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

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

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

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

Лейкоцит:

А теперь пришло время немного подвигаться.

1. «Беговая эстафета»

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

2. «Собери картошку»

Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и

бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

3. «Планета земля»

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

4. «Бег в одном валенке»

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

5. «Мяч под ногами»

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

6. «Баба-Яга»

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

Лейкоцит:

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

Пилюля:

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

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

6.6. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ДЕНЬ ЮМОРА В ЛАГЕРЕ»

Цели и задачи:

- укрепить здоровье детей во время проведения командных первенств;
- выявить индивидуальные возможности детей, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;
- приучить детей в игровой спортивной форме к здоровому образу жизни;

- развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость;
- создать здоровый психологический климат в отрядах в процессе совместной игровой, творческой деятельности.

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

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

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

Ведущий выступает в образе тети Моти.

Разминка

Ведущий

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

Ведущий усиленно двигает правой рукой, ребята должны повторять за ним. Затем он, продолжая двигать правой рукой, повторяет четверостишие и добавляет левую руку, правую ногу, левую ногу, живот, голову, язык, в результате чего должно двигаться все тело.

Имена-перевертыши

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

Я красивая

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

Торпедоносцы

Игрок зажимает между коленями пустую пластиковую бутылку и со словами: «Первая пошла, вторая пошла, третья

пошла!» — идет к стулу. Обратно возвращается с бутылкой в руках бегом.

Банзай

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

Телефон

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

Пугало

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

Боинг-747

Первый участник команды берет 2 картонки размером 20x30 см, бежит до стула и обратно, махая картонками и крича: «Я Боинг-747, прошу посадку!»

Обувь

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

Давай прыгай

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

Побеждает тот, кому первому удастся докатить шарик до линии стульев.

36,6

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

Снежный ком

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

После окончания эстафеты тетя Мотя награждает победителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К настоящему времени в нашей стране под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и экологического характера происходит снижение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья у детей школьного возраста. Отрицательно влияет на здоровье детей снижение двигательной активности, гиподинамия, гипокинезия, обусловленные интенсификацией современного школьного образования, недостаточностью самостоятельных занятий физической культурой, нарушение норм здорового образа жизни.

Поэтому компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания, призваны в той или иной мере детские оздоровительные лагеря, основным направлением деятельности которых является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований.

На наш взгляд, физическое воспитание как организованный процесс воздействия, включая в себя физические упражнения, гигиенические мероприятия и использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, призвано занять ведущее место в деятельности оздоровительных лагерей, организуемых в период школьных каникул.

Детский загородный лагерь - своеобразное оздоровительно - образовательное учреждение, в котором реализуются одновременно оздоровительные и воспитательные функции в рамках создаваемого временного детского объединения,

обладающего значительным потенциалом для социального воспитания детей.

Физическое воспитание, в загородном лагере представляет собой одно из важнейших направлений работы с детьми и способствует решению следующих основных задач:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и закаливание детей;
- формирование у детей моральных и волевых качеств, смелости, решительности, активности в процессе занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование у школьников двигательных умений и навыков;
- массовое развитие физической культуры и спорта на основе подготовки и сдачи нормативов физической подготовленности, проведения массовых спортивных соревнований содействии формированию санитарно-гигиенических навыков по физической культуре, закрепление интереса и привычки к занятиям физической культурой, а также навыков спортивных организаторов, инструкторов, судей.

Условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством. Все физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводятся с учетом возраста детей (7-9 лет - младшая возрастная группа: 10-12 лет - средняя возрастная группа: 13-15 лет - старшая возрастная группа), состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Они являются составной частью режима для летнего оздоровительного лагеря школьников. Эти мероприятия должны отвечать запросам и интересам детей, способствовать всестороннему развитию у них инициативы и самостоятельности. Как указывает Р. М. Мурсалимов, Физическое воспитание составляет важную, неотъемлемую часть всей воспитательной работы со школьниками в летнем оздоровительном лагере и на опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации физического воспитания.

Занятия физической подготовкой в отрядах и звеньях, строятся на основе освоения техники и навыков движения в различных видах спорта, в том числе: легкой атлетике, плавании,

гимнастике, играх, преодолении полосы препятствий, туризме и т. д. В занятия включаются также упражнения на местности. Занятия должны отличаться разнообразием в подборе упражнений, эмоциональностью, строгой дозировкой нагрузки, соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности детей. Закаливание.

Закаливание детей следует начинать с воздушных ванн с первого дня пребывания в лагере. Воздушные ванны проводятся в тени при температуре воздуха не ниже 18 - 19 градусов, форма одежды: трусы у мальчиков, трусы и майки без рукавов (купальники) у девочек.

Спортивные секции и кружки комплектуются в первые дни заезда в лагерь и работают как правило по различным видам спорта, с учетом интересов ребят и возможностей лагеря.

В секции и кружки записываются все желающие детского оздоровительного лагеря, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача к занятиям.

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом. Закаливание солнцем следует начинать при температуре в тени не ниже 18 градусов, без ветра, с 4 - 5 минут, через каждые два дня продолжительность солнечной ванны увеличивается на 2 минуты и доводится для детей 8 - 12 лет основной группы до 30 - 50 минут, для детей 13—14 лет основной группы до 50 - 60 минут.

Купание проводится 1 раз в день - в часы между завтраком и обедом. В жаркие дни детям основной группы разрешается повторное купание во второй половине дня, после 16 часов. Не разрешается купание натошак, вскоре после еды.

Занятия по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, совместно с вожатыми, воспитателями. На занятиях обязательно присутствие медицинского работника лагеря. Во время занятий должны строго соблюдаться все правила безопасности, обеспечиваться высокая организованность и дисциплина занимающихся. Занятия по плаванию проводятся недалеко от лагеря в водоемах с чистой водой, по возможности с плотным, постепенно понижающимся

дном, очищенным от предметов, которые могут стать причиной травм.

В системе спортивно-массовой работы в условиях оздоровительного лагеря формы оздоровительной и спортивной секционной работы являются частью системы физического воспитания и не должны быть раз и навсегда предложенными и принятыми к проведению. Они видоизменяются в зависимости от стоящих на определенном этапе развития воспитательной системы лагеря педагогических задач в области физического воспитания и их востребованности детьми. А также дополняются современными технологиями общей физической подготовки (ОФП) и оздоровления.

Дети любят заниматься в спортивных секциях. В детском оздоровительном лагере инструктор по физической культуре и спорту создает условия для проведения секционной работы, а именно: оптимальный режим дня для занятий спортом и спортивную многофункциональную базу и привлекает дополнительные подготовленные кадры. Запись в оздоровительные и спортивные секции необходимо вести с учетом функционального состояния, физического развития и физической подготовленности воспитанников. Для содействия укреплению здоровья воспитанников лагеря занятия в секциях необходимо проводить с использованием специального спортивного оборудования, которое должно соответствовать всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям. Оценку эффективности деятельности занимающихся необходимо осуществлять как по качественным (степени владения программным материалом физкультурно-оздоровительной деятельности), так и количественным показателям (сдвиги в физической подготовленности).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байбородова, Л.В. Воспитательная работа в детском загородном лагере [Текст] / Л.В. Байбородова, М.И. Рожков. – Ярославль: Академия развития, 2011. – 256 с.
2. Вайндорф-Сысоева, М.Е. Основы вожатского мастерства [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: Центр гуманной литературы, 2005. - 160 с.
3. Воронкова, Л.В. Туризм как средство физического воспитания детей и подростков в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л. В. Воронкова, М. А. Соломченко // Вожатый века. - 2011. - № 2. - С. 55-58.
4. Воронкова Л. В. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л. В. Воронкова, М. А. Соломченко. – М. : Педагогическое общество России, 2010. – 160 с.
5. Гайнутдинов, Р.М Особенности управления в детском оздоровительном лагере [Текст] / Р. М. Гайнутдинов // Народное образование. - 2013. - № 3. - С. 56-58.
6. Данилкова, Н.С Если отрядный вожатый - студент-практикант [Текст] / Н. С. Данилкова, А. А. Данилков // Народное образование. - 2012. - № 3. - С. 131-137.
7. Ключко, Т.С Летний оздоровительный лагерь и двигательная активность детей [Текст] / Т. С. Ключко // Физическая культура в школе. - 2010. -№ 4. - С. 54-56.
8. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном

процесса: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

9. Коняхина Г.П., Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, М.В.Чикалин. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 212 с.

10. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 266 с.

11. Левитская, А.А. Лето-2010 [Текст] / А. А. Левитская // Народное образование. - 2010. - № 3. - С. 11-14.

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

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

14. Смирнова В.З., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.

15. Соловьев, С.С. Безопасный отдых и туризм [Текст]: рек. УМО в качестве учеб. пособия для вузов / С. С. Соловьёв. – М.: Академия, 2008. - 283 с.

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

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

18. Сегал М. Д. Физкультурные праздники и зрелища [Текст] / М. Д. Сегал. – М., 2010.

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

20. Хворонова, Г.В Организация спортивной деятельности детей и подростков в летнем оздоровительном лагере [Текст] / Г. В. Хворонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 3. - С. 19-21.

21. Юзефавичус, Т.А. Советы бывалого вожатого [Текст]: учебно-практическое пособие для организаторов летнего отдыха детей / Т.А. Юзефавичус. - М.: Педагогическое общество России, 2010.- 192 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ИНТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	5
2.ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ	8
2.1. Специфические особенности физического воспитания в оздоровительном лагере	9
2.2. Основные требования к организации и методике проведения мероприятий по физическому воспитанию.....	10
2.3. Спортивные соревнования	10
2.4. Физкультурные праздники.....	11
2.5. Агитационно-пропагандистская работа	12
2.6. Закаливание (солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья)	12
2.7. Туризм, походы, экскурсии.....	14
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ	15
3.1. Лагерная спартакиада	15
3.2. Отрядная спартакиада.....	17
3.3. План спартакиады	19
4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	21
4.1. Виды эстафет	21
4.2. Подбор эстафет.....	22
4.3. Организация эстафет	24
4.4. Веселые эстафеты	25
4.5. Эстафеты без предметов.....	33
4.6. Эстафеты в парах с предметами	36
4.7. Эстафеты с предметами.....	39

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-АТТРАКЦИОНОВ И ИГР-ПОЕДИНКОВ.....	50
6. СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ.....	60
6.1. Сценарий спортивного праздника «Озорной мяч»	60
6.2. Сценарий спортивного праздника «День здоровья»	65
6.3. Сценарий спортивного праздника «Веселись, играй да дело знай».....	68
6.4. Сценарий спортивного праздника «Быть в семье здоровым – модно!»	75
6.5. Сценарий спортивного праздника «Физкульт-ура! В гости К нам пришла игра!».....	78
6.6. Сценарий спортивного праздника «День юмора в лагере»	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	92

Коняхина Г.П., Михайлова Т.А.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЛАГЕРЕ**

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 23.09.2019 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 5,9. Тираж 100 экз. Заказ № 89. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258