

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
протокол от 20.02 2023 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
Н.А. Лестерева  
20.02 2023 г.



ПРОГРАММА  
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием  
при МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

## Паспорт программы

1.	Наименование программы	Спортивно-патриотическая смена «Тропую сильных»
2.	Полный адрес и телефоны учреждения	692881, Приморский край, город Фокино, улица Карла Маркса 29 «Б», 8 42339 28892
3.	Цели и задачи программы	Цель: развитие творческого потенциала личности, укрепление здоровья детей и молодежи, патриотическое воспитание, формирование активной гражданской позиции, получение начальных знаний в области обороны государства через использование общих и специальных знаний, умений и навыков в условиях лагеря с дневным пребыванием. Задачи: – формирование у детей и подростков положительной мотивации к военной службе и последующему выбору военной профессии; – формирование навыков здорового образа жизни, организация занятий физической культурой, спортом и туризмом; – преодоление негативных явлений в подростковой среде, профилактика правонарушений и асоциального поведения; – содействие активной самореализации молодежи, развитию ее творческих способностей; – вовлечение молодежи в занятия военно-прикладными видами спорта.
4.	Сроки реализации	Июнь 2023 г. (21 день)
5.	Заказчик программы	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино
6.	Разработчик программы	Грудева Мария Юрьевна – заместитель директора по УВР, Каримова Карина Равилевна – тренер-преподаватель
7.	Этапы реализации	I. Подготовка материально-технической и учебной базы. II. Подбор и комплектование смены преподавательскими кадрами. III. Комплектование отрядов. IV. Проведение профильной смены. V. Анализ проведения смены
8.	Кадровое обеспечение	Начальник лагеря – 1 Воспитатели (тренеры-преподаватели) – 2 Обслуживающий персонал – 1
9.	Контингент детей и подростков	Возраст 6-12 лет Дети, обучающиеся в МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
10.	Направления реализации программы	– спортивно-оздоровительное (повышает работоспособность, воспитывает ответственность за свою жизнь, содействует укреплению здоровья); – патриотическое (воспитывает любовь к родному краю, Родине, целеустремленность, любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации); – культура здорового и безопасного образа жизни (формирует знания в области здоровья, гигиены, спорта, формирует отрицательное отношение к вредным привычкам и отказ от них). – духовно-нравственное (воспитывает чувство доброты, милосердия, великодушия, справедливости, гражданственности и патриотизма); – творческое (развивает фантазию, чувство прекрасного, воспитывает эстетический и художественный вкус).
11.	Предполагаемые конечные результаты реализации программы	В результате реализации программы дети: – получат знания об историческом прошлом родного края; – научатся работать в творческих группах, нести ответственность за проводимые дела; – будут уважительно относиться к историческому прошлому родного края и Отечества; – смогут анализировать и корректировать собственную деятельность и деятельность временного детского коллектива;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают основные понятия здорового образа жизни;</li> <li>- познакомятся с военно-прикладными видами спорта;</li> <li>- выполнят нормативы ВФСК ГТО.</li> </ul>
12.	Контроль и управление программой	<p>Общее руководство реализацией программы осуществляет директор учреждения.</p> <p>Непосредственный контроль, над ходом реализации проекта осуществляет начальник летней оздоровительной смены, который обеспечивает реализацию программы, производит контроль и оценку реализации этапов программы.</p> <p>В ходе реализации программы осуществляется текущий контроль выполнения всех требований при проведении занятий, игр, мероприятий, четкое соблюдение плана мероприятий.</p> <p>По окончании смены происходит комплексная оценка результатов, сопоставление конечного результата с ожидаемым результатом.</p>

## Пояснительная записка

Детский оздоровительный лагерь – это, прежде всего, отдых ребёнка после напряжённого учебного года, общение со сверстниками, оздоровление, а также развитие и реализация творческих способностей.

Программа направлена на гражданско-патриотическое воспитание детей. Содержание деятельности лагеря направлено на формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Патриотическое воспитание российской молодёжи в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм является одной из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства.

Цель государственной политики в сфере патриотического воспитания – создание условий для повышения гражданской ответственности за судьбу страны, уровня консолидации общества для решения задач обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации, укрепления чувства сопричастности граждан к истории и культуре России, обеспечения преемственности поколений россиян, воспитания гражданина, любящего свою Родину, семью и имеющего активную жизненную позицию.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания «Тропой сильных» направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей, патриотического воспитания и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе. В лагере дневного пребывания отдыхают дети в возрасте от 6 до 12 лет.

Над реализацией программы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием работает коллектив учреждения.

Центром воспитательной работы лагеря является ребенок и его стремление к самореализации. Пребывание здесь для каждого ребенка – время развития, социализации, нравственного, физического и патриотического воспитания, время творчества, открытия себя, возможность свободы выбора.

Направленность программы по содержанию является спортивно-патриотической; по функциональному предназначению – досуговой; по форме организации – массовой; по времени реализации – краткосрочной.

В современных условиях патриотизм становится важнейшей ценностью, интегрирующей не только социальный, но и духовно-нравственный, идеологический, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты. К числу наиболее актуальных проблем современного общества

относится формирование у подрастающего поколения активной гражданской позиции, нравственных и патриотических качеств, а также развитие социальных интересов и ответственности.

Актуальность программы «Тропой сильных» заключается в формировании патриотического сознания в условиях лагеря, в расширении представлений детей об истории страны и нашего края через игровые, творческие и спортивные виды деятельности.

## Содержание программы

*Организация воспитательного процесса* предполагает стимулирование деятельности самого обучающегося по осмыслению его поведения, что ведет к его самоутверждению, самоопределению и самоорганизации как личности, приобретению опыта принятия самостоятельных решений и несения ответственности за их результат через совет, рекомендации и консультации.

Символы и ритуалы – привитие уважительного отношения к государственной символике (флаг, герб, гимн), выполнение установленных ритуалов (поднятие флагов Российской Федерации).

Организация образовательного процесса по закреплению знаний, умений и навыков на практике представлена:

- основы православной культуры, связанные с культурой и историей России, затрагивающие всю палитру жизни и, прежде всего, духовную;
- прикладная физическая подготовка, направленная на оздоровление и укрепление здоровья, через физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- начальная военная подготовка, включающая в себя занятия по огневой, строевой подготовке и защите от оружия массового поражения, действиях в чрезвычайных ситуациях;
- история Приморского края.

*Материально-техническое обеспечение программы:*

1. Спортивный зал, спортивная площадка.
2. Зал для проведения творческих мероприятий, просмотра видеоматериалов.
3. Снаряжение для занятий по начальной военной подготовке: противогазы, пневматические винтовки, учебные гранаты.
4. Спортивный инвентарь: футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи; секундомер и мерная лента; сетки; гимнастические скакалки, скакалка для скипинга; наборы для бадминтона и настольного тенниса; шахматы, шашки; дартс.
5. Материалы для творчества детей.
6. Видеотехника, аудиотехника.

*Методические условия*

Одним из важнейших механизмов реализации программы является организация деятельности микрогрупп внутри разновозрастного временного коллектива, который дает возможность возрастного взаимодействия детей и подростков по вертикали. Во время работы с детьми и подростками важно придерживаться следующих принципов:

- добровольность участия;
- открытость для подростков и детей всех социальных категорий;
- активное включение каждого в деятельность по реализации программы;
- сохранение за участником программы права выбора вида деятельности в зависимости от его потребностей и интересов.

*Показатели, по которым оцениваются результаты реализации программы*

Качественные показатели:

– Наличие знаний об историческом прошлом родного края. Активность участников при организации и проведении массовых мероприятий.

– Ответственность, осознание патриотического и гражданского долга при организации и проведении коллективных дел, акций, праздников, десантов.

– Удовлетворенность результатами реализации программы. Социально-нравственная активность участников программы.

Количественные показатели:

– Количество организованных и проведенных, предусмотренных программой, мероприятий по патриотическому воспитанию.

– Количество организованных и проведенных, предусмотренных программой, физкультурно-спортивных мероприятий.

– Количество проведенных мероприятий, организованных совместно с социальными партнерами учреждения (МБОУ ДО ДДТ, ЦКИ «Спутник», центр тактирования ВФСК ГТО и др.)

– Количество участников мероприятий.

– Улучшение физической подготовки обучающихся.

– Улучшение психоэмоционального состояния обучающихся.

*Планы мероприятий – приложения № 1, №2, №3*

*Методическая часть – приложения №5, №6*

**РЕЖИМ ДНЯ**  
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием  
при МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

8.30 – 9.00	приём детей
9.00 – 9.15	линейка
9.15 – 9.30	зарядка
9.30 – 9.45	прогулка
9.45 – 10.30	завтрак
10.30 – 11.00	прогулка
11.00 – 12.45	спортивные мероприятия по плану (тренировки)
12.45 – 13.30	обед
13.30 – 14.30	прогулка, мероприятия по плану (спортивные, воспитательные, развлекательные)
14.30	линейка, отправка детей домой

**ПЛАН**  
**оздоровительных мероприятий в лагере с дневным пребыванием при МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино**  
**в период летних каникул**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Контроль за состоянием помещений (уборка, проветривание)	ежедневно	спортивная школа	начальник лагеря
2.	Снятие физиометрических показателей	первый и последний день	спортивная школа	начальник лагеря
3.	Ежедневный внешние осмотры детей	ежедневно	спортивная школа	воспитатели
4.	Утренняя гимнастика, включающая: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы упражнений в движении;</li> <li>• Комплексы упражнений без предмета;</li> <li>• Комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>• Комплексы танцевальной гимнастики;</li> <li>• Комплекс упражнений «Сидень» - гимнастика для позвоночника</li> </ul>	ежедневно в 9.15	спортивная площадка МБУДО СШ	воспитатели
5.	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно		воспитатели
6.	Прогулки по морскому берегу (босохождение, закаливание, солнечные ванны)	1 раз в неделю	городской пляж	воспитатели
7.	Комплексы оздоровительных упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательные упражнения;</li> <li>• «Здоровая спина»;</li> <li>• стретчинг;</li> <li>• для профилактики плоскостопия</li> </ul>	во время учебно-тренировочных занятий	спортивный зал МБУДО СШ городской стадион	воспитатели
8.	Спортивные мероприятия на свежем воздухе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебно-тренировочные занятия;</li> </ul>	2 – 3 раза в неделю согласно учебного плана согласно плана	спортивная площадка, городской стадион,	начальник лагеря

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные праздники;</li> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Спортивные игры;</li> <li>• Кроссы</li> </ul>	воспитательной работы	городской пляж	
9.	Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта	согласно плана воспитательной работы	спортивная площадка, городской стадион, городской пляж	начальник лагеря воспитатели
10.	Беседы на темы: «Организация рабочего дня школьника», «Гигиена тела, личная гигиена», «Профилактика возникновения нарушений зрения», «Профилактика возникновения нарушений осанки», «Профилактика возникновения плоскостопия», «Профилактика травматизма на занятиях», «Закаливание организма»	согласно плана воспитательной работы	спортивная школа	начальник лагеря
11.	Контроль за питанием детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Витаминизация блюд;</li> <li>• Соответствие пищевых ингредиентов</li> </ul>	ежедневно 2 раза в день		начальник лагеря

План воспитательной работы  
 летнего лагеря с дневным пребыванием при МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
 в период летних каникул

День	Время проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственный
1 день	8.30 – 9.00	Прием детей	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.00 – 9.15	Знакомство с правилами ТБ, правилами поведения и режимом дня	Спортивный зал	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.30 – 9.45	Прогулка		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Измерение антропометрических данных	Спортивный зал	Воспитатели
	13.30 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе) <b>Спортивно -развлекательная программа «Как стать обладателем килограмма конфет»</b>	Спортивная площадка	Воспитатели
2 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений с мячом)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.30 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Праздник, посвященный открытию лагерной смены «Здравствуй-шоу!»</b>	Спортивная площадка	Начальник
	13.30 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе) <b>Соревнования по прыжкам в длину с места</b>	Стадион	Воспитатели
3 день	8.30 – 9.00	Прием детей	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	13.30 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале) <b>«Военно-спортивный праздник «Единый армейский день»</b>	Спортивная площадка	Начальник, воспитатели
4 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений со скакалкой)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Посещение городской библиотеки</b>	Библиотека	Воспитатели
	13.30 – 14.30	<b>Соревнования по прыжкам через скакалку</b>	Спортивная площадка	Воспитатели

5 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	13.30 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале) <b>Квест "Помним! Гордимся! Чтим"</b>	Спортивный зал	Начальник
6 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений в движении)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Городской парк	Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Занятия по правилам пожарной безопасности «Огонь силен, а ты-умен!»</b>	Спортивный зал	Начальник
	13.30 – 14.30	Прогулка. <b>Соревнования по бегу на 30 м</b>	Стадион	Воспитатели
7 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	13.30 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале) <b>Военно-патриотический праздник «Отчизны, верные сыны!»</b>	Спортивная площадка	Воспитатели
8 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений «Сидень»)	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Стадион	Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Соревнования по пионерболу</b>	Стадион	Начальник
	13.30 – 14.30	Прогулка. Подвижные игры	Спортивная площадка	Начальник
9 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	13.30 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале) <b>Сценарий патриотического мероприятия "Россия - Родина моя"</b>	Спортивный зал	Начальник
10 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Посещение городской библиотеки</b>	Библиотека	Начальник
	13.30 – 14.30	<b>Соревнования по скипингу</b>	Стадион	Воспитатели
11 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели

	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка, стадион	Начальник
	13.30 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале) <b>Военно-спортивная игра «Зарница»</b>	Спортивный зал	Начальник
12 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений «Сидень»)	Спортивный зал	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка, стадион	Начальник, воспитатели
	13.30 – 14.30	Прогулка. <b>Конкурс рисунков на асфальте</b>	Городская площадь	Воспитатели
13 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Спортивный праздник «Огонь Олимпии зовет!»</b>	Спортивная площадка	Начальник
	13.30 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале) <b>Соревнования по перетягиванию каната</b>	Стадион	Начальник
14 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений в движении)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка, стадион	Начальник, воспитатели
	13.30 – 14.30	Прогулка на свежем воздухе. <b>Соревнования по выполнению упражнений ВФСК ГТО</b>	Стадион	Начальник
15 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе	Городской парк	Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Посещение городской библиотеки</b>	Библиотека	Начальник
	13.30 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). <b>Соревнования по футболу</b>	Стадион	Начальник
16 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений с предметами)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка, стадион	Начальник
	13.30 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе). <b>Игровая программа на знание ПДД «Дорожный калейдоскоп»</b>	Спортивная площадка	Начальник

17 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 13.00	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка, стадион	Начальник, воспитатели
	13.30 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)	Стадион	Начальник
18 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений «Сидень»)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений	Спортивная площадка	Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>«Чтоб не забылась война» - памятное мероприятие</b>	Городской парк	
	13.30 – 14.30	Прогулка. <b>Соревнования по игре в городки</b>	Стадион	Начальник
19 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.45	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка, стадион	Начальник, воспитатели
	13.30 – 14.30	Прогулка. <b>Конкурсное мероприятие «Самолеты к взлету»</b>	Стадион	Начальник
20 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений в движении)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>«Мой край! Моё Отечество!» - познавательное мероприятие</b>	Спортивный зал	Воспитатели
	13.30 – 14.30	Прогулка. <b>Соревнования по игре в лапту</b>	Стадион	Начальник
21 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Начальник
	9.00 – 9.15	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.45	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.45	<b>Праздник закрытия смены «В мире спорта – в поисках волшебного клада» познавательно-спортивное развлечение</b>	Спортивная площадка	Начальник, воспитатели
	13.30 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

#### ДЕНЬ 1

##### 1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 1 – Имитационные упражнения)

«*На параде*». Энергичная ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками (следить за перекрестным движением рук и ног: шаг левой, правая рука вперед; шаг правой, левая рука вперед; дыхание равномерное.)

«*Вырастем большими*». И.П.1 – основная стойка. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 – опускаясь на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (вытягиваясь «в струнку», голову держать прямо, при поднимании рук вверх – вдох, при опускании – выдох).

«*Маятник*». И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо (спину держать прямо, локти развести, следить чтобы движение выполнялось только в поясничной части туловища, без поворотов и сопутствующих движений головой, дыхание произвольное, но равномерное, без задержек).

«*Петрушка*». И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – наклон вперед, коснуться ладонями голеней ног; 2 – выпрямиться в исходное положение (При наклоне ноги прямые. Амплитуда движений регулируется местом касания руками ног – от коленей до ступней; увеличивать ее следует постепенно. В момент наклона – выдох, выпрямляясь – вдох).

«*Штангист*». И.П. – стойка ноги врозь. 1 – руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжать в кулаки; 2 – энергично выпрямить руки вверх-наружу и, подняв голову, потянуться; 3 – согнуть руки к плечам; 4 – руки свободно вниз (при сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад, поднимая руки – вдох, опуская – выдох).

«*Дровосек*». И.П. – стойка ноги врозь, руки сцеплены «в замок». 1 – руки вверх (вдох); 2 – энергичный наклон вперед, руки вниз (выдох) (замах делается плавно, спокойно, удар – быстро и резко, наклон сопровождать шумовым выдохом «у-ух» или «ш-ш»).

«*Самолет качает крыльями*». И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо (Следить, чтобы руки, плечевой пояс и шея были закреплены, а движение выполнялось лишь в поясничной части, дыхание произвольное, без задержек).

«*Мячик*». И.П. – основная стойка. Прыжки на месте (прыжки выполнять мягко на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать, дыхание равномерное, после прыжков перейти на ходьбу).

*Упражнения на восстановление дыхания.*

##### 2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

#### ДЕНЬ 2

##### 1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 2 – Упражнения с большим мячом)

- И.П. – мяч в руках внизу. Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз (каждое движение руками выполнять на два шага; 1-2 – мяч на грудь и т. д. при движении рук вверх – вдох, вниз – выдох, упражнение можно делать и в беи лее быстром темпе на четыре счета (шага)).

- И.П. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, затем быстро присесть и, вставая, поймать мяч двумя руками (бросать мяч строго вертикально перед собой (чтобы он не отскакивал в сторону), дыхание равномерное).

- И.П. – глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 – встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться – вдох; 3-4 – исходное положение – выдох. То же, но левую ногу назад (голову приподнять и смотреть на мяч).

- И.П. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую – выдох; 2 – поворот туловища прямо, левую руку с

мячом в сторону – вдох; 3-4 – то же, делая поворот налево и возвращаясь в исходное положение (при повороте рука, на которой лежит мяч, неподвижна, движения рук плавные, в одной плоскости, при поворотах ноги с места не сдвигать).

- И.П. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 – дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок – выдох; 2 – выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз – вдох; 3-4 – то же в другую сторону (упражнение выполнять слитно, мяч внизу не задерживать, руки все время прямые, отставляя ногу в сторону на носок, вес тела на нее не передавать, все движения делать в одной плоскости (лицевой)).

- И.П. – ноги немного расставлены, мяч у плеча ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками, (бросок мяча делать энергично, полностью разгибая руку вверх, упражнение выполнять поочередно левой и правой рукой (по два-три броска), стараясь не сходить с места, дыхание произвольное).

- Прыжки на двух ногах, направляя мяч вниз пальцами и верхней частью ладони, (следить, чтобы дети направляли мяч вниз не хлопком, а нажимом, предварительно мягко встречая его на взлете, обязательно чередовать движения правой и левой рукой, дыхание равномерно.). После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

## 2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)

«Часы». Встать прямо, руки вниз. Представить себя часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и, не меняя интонацию, произносить «тик-так» (10-12 раз).

«Ловля комара». Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает назойливый комар. Направлять звук «з-з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость и темп «комариного писка». Попытаться поймать комара, хлопая ладонями то слева, то справа.

«Косарь». Представить себя на лугу, где пахнет свежескошенной травой. Почувствовать ее запах. Широкими размашистыми движениями имитировать движения косаря, поворачивая воображаемую косу то влево, то вправо, произнося на выдохе «ж-у-х, ж-у-х» (5-8 раз).

«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту-ту» (15-20 секунд.).

«Петушок». Стоя, ноги прямо, руки вниз. На выдохе подняться на пальцы ног, голову вытянуть вперед-вверх, руки поднять в стороны и назад и, хлопая себя по бедрам, произнести «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

«Насос». Стоя, ноги прямо, руки вниз. Сделав вдох, выполнить резкие пружинистые наклоны (по 2-3 раза) в стороны, скользя руками по ноге, в сторону которой делаете наклон, на выдохе произносить «с-с-с-с» (6-8 раз в каждую сторону).

«Покоритель космоса». Сесть по-турецки, расслабиться, подготовиться к полету, заправиться горючим (сделать глубокий вдох). 1-й вариант – «Полет на Луну». На выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая вверх руку, достигнуть «Луны», также медленно возвращаться. 2-й вариант – «Полет на Солнце». После «заправки горючим» на выдохе тянуть звук «а-а-а» громче и длиннее, чем прежде, поднимая правую руку вверх. Достигнув «солнца», возвратиться обратно. 3-й вариант – «Полет в космос». На выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела по мощности (2-3 раза) – до появления ощущения радости и легкости.

3. «ДЕНЬ БЕГУНА» – спортивно-оздоровительный праздник, посвященный бегу: знакомство с техникой бега, видами бега, проведение спортивных эстафет.

## ДЕНЬ 3

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 3 – упражнения ритмической и аэробной гимнастики)
2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)
3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)

Ходить на цыпочках — минут по 5. Таким образом, снизится площадь соприкосновения с полом, а упражнение не только очень полезно для стоп, но и согревает их приливом крови из-за испытанной физической нагрузки.

Затем начинаем босохождение с ходьбы по полу босиком по 10-15 минут в день,

постепенно увеличивая это время

#### ДЕНЬ 4

##### 1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 4 упражнения с короткой скакалкой)

- И.П. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты. 1-2 – разгибая руки вверх и натягивая скакалку, поворот туловища направо, потянуться – вдох; 3-4 – исходное положение – выдох. То же с поворотом налево (*в исходном положении руки держать свободно, без напряжения. При повороте тянуться «в струнку», не отрывая ступней от пола*).

- И.П. – основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – два пружинистых наклона, сгибая руки и притягивая себя за скакалку – выдох; 4 – исходное положение – вдох (*при наклонах ноги прямые, руки сгибать активно, стараясь достать лбом коленей, интенсивность усилий должна нарастать постепенно*).

- И.П. – основная стойка, сложенную вчетверо скакалку держать за концы. 1 – присесть и обхватить скакалкой голени; 2 – активным усилием рук наклонить туловище вперед к коленям, голову опустить – выдох; 3-4 – исходное положение – вдох (*притягивая туловище к ногам в приседе, таз не поднимать, локти отвести назад, присесть можно на полной ступне и на носках*).

- И.П. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка внизу сзади 1 – наклон вперед, руки назад, скакалка натянута – выдох; 2 – исходное положение – вдох (*наклон выполнять энергично с прямыми ногами и опуская голову, «тянуться головой к коленям», руки не сгибать*).

- И.П. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо. 1 – отставляя левую ногу назад и сгибая правую, прийти в положение выпада правой ногой, скакалку на колено и опереться на нее; 2-3 – два пружинистых покачивания в выпаде – выдох; 4 – встать, приставить левую – вдох. То же в выпаде левой ногой (*ноги менять поочередно, прямую ногу отставлять подольше назад и разворачивать носком наружу, не сутулиться*).

- И.П. – стойка ноги вместе, скакалка сзади (держать за концы). Прыжки на месте, вращая скакалку вперед (*прыжки выполнять без промежуточного прыжка, дыхание равномерное*).

- И.П. – стойка ноги вместе, руки слегка согнуты, скакалка сзади, держать за концы. Гарцующий бег на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед (*бег выполнять без промежуточного прыжка, колени поднимать высоко, носок оттянуть, дыхание равномерное*). После бега перейти на ходьбу.

##### 2. «ДЕНЬ ПРЫГУНА» - спортивно-оздоровительный праздник.

##### 3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 2, требует привлечения воображения)

«Погремся». Стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстрым скрещиванием рук перед грудью, хлопать ладонями по плечам, на выдохе произнося «у-х-х! у-х-х!» (8 раз).

«Мельница». Стоя, ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Ускоряя темп, движения руками усиливать и ускорять звуки (7-8 раз).

«Конькобежец». Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонить вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, поворачиваться всем телом в сторону сгибаемой ноги, при этом произнося «к-р-р» (5-6 раз).

«Сердитый ежик». Стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже (стоять на всей ступне), обхватить руками грудь, голову опустить, произнося на выдохе «п-ф-ф» – звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» (3-5 раз).

«Лягушонок». Стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, произнося, приземляясь, «к-в-а-а-к», и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, сделать прыжок на двух ногах вперед. Приземлившись, «квакнуть».

«В лесу». Представить себя заблудившимся в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести «а-у». Менять интонации, добавлять повороты корпусом влево-вправо.

«Веселая пчелка». На выдохе произнести «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом малыш учится направлять внимание на определенный участок тела.

«Великан и карлик». Сесть на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, прижатых к полу. Вдох – набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову поднять вверх, на выдохе опуститься вниз, прижаться головой к ступням.

## ДЕНЬ 5

1. ЗАРЯДКА (Комплекс №5 – упражнения ритмической гимнастики)
2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)
3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)
  - 1) Ходить на цыпочках 2 минуты.
  - 2) Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.
  - 3) Пройти по массажному ковру.

## ДЕНЬ 6

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 6 – упражнения без предметов в движении)
  - Ходьба обычная, чередуемая с ходьбой на носках, руки в стороны четыре шага обычных, четыре – на носках (*делая шаги на носках и поднимая руки в стороны, потянуться – вдох*).
  - Имитация скользящего шага на лыжах, согнутые руки за спиной. Каждый шаг-выпад делать на один счет, сохраняя прямое положение спины и головы. Дыхание равномерное.
  - И.П. – широкая стойка боком к основному направлению. 1-3 – три пружинистых наклона вперед, доставая руками пол – выдох, 4 – выпрямляясь, поворот кругом на одной ноге – вдох и т. д. (*наклоны усиливать постепенно, ноги не сгибать, повороты делать поочередно на одной и другой ноге, двигаясь все время в одном направлении*).
  - Ходьба с высоким подниманием коленей и наклонами в сторону сгибаемой ноги, руки на поясе. Каждый шаг делать на два счета. 1 – согнуть правую ногу и наклониться вправо; 2 – шаг правой вперед, выпрямиться; 3-4 – то же с левой ногой – с наклоном влево (*колени поднимать повыше, носок оттянуть, при наклоне голову не опускать, дыхание равномерное*).
  - И.П. – руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. Ходьба, энергично разгибая и сгибая руки и широко разводя и сводя пальцы (*руки выпрямлять поочередно вперед, вверх, в стороны и вниз, определяя каждый раз очередность направлений, упражнение выполнять четко, «печатая» шаг, дыхание равномерное*).
  - «Лягушка». И.П. – упор присев. Движение вперед короткими прыжками с ног на руки (*немного приподнимая руки и потянувшись ими вперед, нужно сделать легкий толчок ногами (не разгибая их полностью) и, приземляясь на прямые руки, подтянуть согнутые ноги в исходное положение, следить, чтобы упражнение обязательно выполнялось с фазой полета, дыхание произвольное, без задержек*).
  - Ходьба с небольшими поворотами туловища, делая захлестывающие движения руками (*руки максимально расслаблены, повороты выполнять короткими резкими движениями плеч, темп ходьбы медленный, дыхание равномерное*).
  - Бег с продвижением вперед, чередуя его с бегом на месте и поворотами на 360° (*соотношение шагов может быть различным, например, на 1-4 – четыре беговых шага вперед, на 5-8 - бег на месте, делая поворот, повороты чередовать в ту и другую сторону, следить за энергичными движениями согнутых рук и ног, дыхание равномерное, после бега перейти на ходьбу*).
2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)
3. «ДЕНЬ МЕТАТЕЛЯ» - Спортивно-оздоровительный праздник.

## ДЕНЬ 7

1. ЗАРЯДКА (Комплекс №7 – упражнения ритмической гимнастики)
2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)
- ЗАКАЛИВАНИЕ
  - 1) Ходить на цыпочках 2 минуты.
  - 2) Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.
  - 3) Пройти по массажному ковру.

### 3. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Разминка. Походить по комнате сначала на пальцах ног, затем на пятках. Поджать пальцы ног и пройти 20-30 шагов, затем поднять пальцы вверх и пройти еще 20-30 шагов. Столько же шагов пройти на внешних сторонах стоп.

1) Передними частями стоп встать на широкий брус (или толстую книгу), пятки опущены ниже уровня бруса. Подняться на пальцы ног, постоять 2-3 секунды, опустить пятки вниз, постоять 2-3 секунды. Повторять так до легкой усталости. Упражнение растягивает икроножные мышцы и укрепляет мышцы стоп.

2) Сидя на краю стула так, чтобы голени и бедра образовывали прямые углы, поочередно скользнуть то одной, то другой стопой назад под стул до полного поднятия пятки (пальцы ног не отрывать).

3) Сидя на стуле, поднимать пальцы правой ноги, а левой прижимать их к полу, оказывая сопротивление. Затем ноги «меняются ролями».

4) Сидя на краю стула, поставить стопы боком на наружные края и поочередно вдавливать их в пол. Затем делать загребующие движения стопами под стул.

5) Сидя на стуле, поставить стопы пальцы ног, продвигать стопы сначала вперед, затем назад.

6) Сидя на стуле, пальцами ног захватывать мелкие предметы (карандаши, камешки, катушки ниток) и перекладывать их с места на место.

7) Сидя на стуле, катать небольшой мяч (идеально подходит мяч для русского хоккея) вдоль сводов стопы: поочередно или одновременно обеими ногами.

8) При поперечном плоскостопии полезно сжимать большие пальцы ног, соединять их вместе, затем разводить в стороны, преодолевая при этом легкое сопротивление.

В заключение походить по комнате на внешних сторонах стоп. Данные упражнения являются также закалывающими, т.к. выполняются босыми ногами на полу, либо траве.

### ДЕНЬ 8

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 8 «Сидень» — растяжка позвоночника и проработка позвонков). Упражнения выполняются в положении сидя в максимально расслабленном, «бездумном» состоянии. Лучше всего сидеть не на стуле, а на пятках.

*Наклоны головы вперед.* Медленно и плавно опускаем голову, прижимаем подбородок к груди, расслабляя и растягивая шейные позвонки, задерживаемся в этом положении на некоторое время, продолжая расслабление. Поднимаем голову также медленно и расслабленно, позволяя позвонкам мягко, без смещения лечь на свои места. Повторяем упражнение с отягощением. Для этого заводим руки за голову, локти смотрят вверх, ладони лежат накрест на плечах, шея по-прежнему расслаблена. Под тяжестью рук мы можем опустить голову еще ниже, чем в первой части упражнения.

*Наклоны головы назад.* Медленно, плавно запрокидываем голову, расслабляем мышцы, задерживаемся в этом положении на некоторое время, затем медленно и плавно поднимаем голову. Повторяем упражнение с отягощением. Для этого складываем руки накрест на груди, обхватив пальцами шею сзади.

*Повороты головы в стороны.* Медленно, плавно, расслабленно поворачиваем голову в левую сторону, задерживаемся в этом положении, затем поворачиваем голову в правую сторону. Ладонью левой руки обхватываем шею с правой стороны и медленно поворачиваем голову в левую сторону. То же, поменяв руки. Носом «пишем» свое имя на воображаемой стене.

*Сдвиг шейных позвонков.* Плечи неподвижны, голова также относительно неподвижна. Подбородок выдвигаем как можно дальше вперед, а затем как можно дальше назад, после чего сдвигаем его как можно дальше влево, потом – вправо. Подбородок перемещается в горизонтальной плоскости, как бы вычерчивая крест. Эти движения напоминают движения змеиной головы.

*Скрутка плечевых суставов (это упражнение мы называем «Единица»).* Правая рука вытянута в сторону. Пальцами левой, заведенной за спину руки (локоть смотрит вверх) беремся за правую подмышку, после чего опускаем правую руку вниз. Удерживаем позу 1 минуту,

способствуя расслаблению и растяжке позвонков, затем повторяем упражнение, ухватившись за левую подмышку правой рукой.

*Растяжка суставов рук (или «Тяга»)*. Руки выпрямляем через стороны вверх, ладони направлены вперед, одна рука за кисть вытягивает вверх другую руку.

*Растяжка позвоночника (или «Поклон»)*. Встаем для поклона. Строго поочередно наклоняем таз, затем поясницу, спину, шею. В поклоне колени ослабить, голову опустить, руки свесить или сплести, полностью расслабиться и задержаться в данной позе на некоторое время, отдыхая. Поднимаемся также строго поочередно: шея, спина, поясница, таз.

*Ходьба вперед, назад, в стороны на прямых ногах и руках (или «Медведь»)*. Перед тем как выпрямиться, нужно обязательно отдохнуть в позе «Лягушка»: в приседе положить ладони на пол между ступнями. Иначе после резкого подъема может закружиться голова.

2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 2).

3. «ДЕНЬ ФУТБОЛИСТА» - спортивно-оздоровительный праздник

## ДЕНЬ 9

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 9 - упражнения ритмической гимнастики)

2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

ЗАКАЛИВАНИЕ (босохождение) ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

## ДЕНЬ 10

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 1 – имитационные упражнения)

2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

## ДЕНЬ 11

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 2 – упражнения с большим мячом)

2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)

3. «ДЕНЬ ВОЛЕЙБОЛИСТА» - спортивно-оздоровительный праздник.

## ДЕНЬ 12

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 10 – упражнения ритмической гимнастики)

2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

3. ЗАКАЛИВАНИЕ

4. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

## ДЕНЬ 13

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 4 – упражнения с короткой скакалкой)

2. «ДЕНЬ БАСКЕТБОЛИСТА» - спортивно-оздоровительный праздник

3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 2).

## ДЕНЬ 14

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 11 – упражнения ритмической гимнастики)

2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)

4. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ. Разминка. Походить по комнате сначала на пальцах ног, затем на пятках. Поджать

## ДЕНЬ 15

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 6 – упражнения без предметов в движении)

2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

## ДЕНЬ 16

1. ЗАРЯДКА (Комплекс «Сидень»)

2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)

3. «ИГРЫ МИРА И ДРУЖБЫ» - спортивно-оздоровительный праздник, целями которого

являются: знакомство с бытом, культурой народов Северного Кавказа; развитие физических качеств.

#### ДЕНЬ 17

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 3 – упражнения ритмической гимнастики)
2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)
3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)
4. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

#### ДЕНЬ 18

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 4 – упражнения с короткой скакалкой)
2. «СИМВОЛИКА РОССИИ» - Спортивно-оздоровительный праздник:
3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 2).

#### ДЕНЬ 19

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 5 – упражнения ритмической гимнастики)
2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)
3. ЗАКАЛИВАНИЕ (Босохождение)
  - 1) Ходить на цыпочках 2 минуты.
  - 2) Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.
  - 3) Пройти по массажному ковру.

#### ДЕНЬ 20

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 1 – имитационные упражнения)
2. ТРЕНИРОВКА (согласно учебного плана)

#### ДЕНЬ 21

1. ЗАРЯДКА (Комплекс № 2 – упражнения с большим мячом)
2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Комплекс № 1)

## 2. КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР

Место проведения – спортивный зал, футбольное поле, спортивная площадка.

Основная цель – развитие физических качеств; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><i>«Классики»</i></p> <p>На ровной площадке (асфальт, бетон, утрамбованная земля) мелом чертят геометрические фигуры, состоящие из квадратов («классов») общим числом 10 (по числу классов в школе). Наиболее распространены два вида фигур. Над верхней частью под дугой пишется слово «огонь». Правила: первый играющий бросает плоский камень, начиная с первого класса, а затем перепрыгивает из класса в класс на одной или двух ногах. Выполнив упражнение, он бросает камень в следующий класс, после прыжка подбирает его и снова прыгает по всем десяти квадратам. И так до 10 класса. Если играющий во время прыжка наступил на черту или камешек, попал в другой класс, то право бросать камушек и начинать игру переходит к следующему игроку.</p>	Скоростно-силовые и координационные качества
<p><i>«Чей мяч дальше?..»</i></p> <p>На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 3-5 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними. Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену. Воспитатель отмечает, за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого, мяч отскочил дальше.</p>	Силовые и координационные качества
<p><i>«Похитители огня»</i></p> <p>На игровой площадке прямоугольной формы (длина – 30-40 м, ширина – 15-20 м) в каждом углу чертится круг диаметром 2-4 м. Круги обозначают крепость. Внутри игровой площадки чертятся линии опасности (или линии огня) длиной 2-3 м. Играющие делятся на команды. Каждая команда располагается вдоль своей линии опасности, выбирают капитанов и отличительный знак. По жребию выбирается команда, начинающая игру первой. По сигналу капитан команды, начинающей игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков берет огонь и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Если убегающего игрока поймают, он становится пленником, и его сажают в крепость противника. Если же не удастся догнать убегающего, а догоняющий игрок доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок и старается взять в плен догоняющего. Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену; преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру; преследователь, догнавший убежавшего, становится носителем огня; пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе.</p>	Скоростные и координационные качества
<p><i>«Удочка»</i> Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее, получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.</p>	Скоростно-силовые и координационные качества
<p><i>«Свободное место»</i></p> <p>Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок – в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место, оставшийся из двоих без места, становится водящим, и игра продолжается. Правила игры: пробегать через круг запрещается.</p>	Скоростные и координационные качества

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><u>«Третий лишний»</u> Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них – водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5-6 м). Первый играющий отходит от водящего на 3-4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать», чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями. Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.</p>	<p>Скоростные и координационные качества</p>
<p><u>«Зайцы в огороде»</u> На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7-9 и 3-4 м. Из числа играющих выбирается водящий – сторож. Его место – в малом круге (огороде). Остальные играющие – зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5-6 зайцев, выбирается новый водящий – сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.</p>	<p>Координационные качества</p>
<p><u>«Охотники и утки (Охота на уток)»</u> Играющие делятся на две равные по численности команды: «охотники» и «утки». Охотники, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга, образуют круг диаметров 5-8 м. В этот круг входят «утки». «Охотники» получают небольшой мяч. По сигналу или команде учителя они начинают перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент, чтобы бросить его в «уток». После попадания мячом «утка» покидает круг. Спасти от «осаления» мячом «утка» может, если поймает на лету мяч. Пойманный мяч возвращается «охотникам». Через определенное время (5-10 минут) команды меняются местами. Побеждает та команда, которая сумела за определенный отрезок времени выбить больше «уток».</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><u>«Два Мороза»</u> На игровой площадке на расстоянии 15-25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними – игровое поле. Двое, которые становятся в центре площадки и говорят: <i>Мы два брата молодые, два Мороза удалые! Я Мороз – Красный Нос, а я Мороз – Синий Нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?!</i> Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают: <i>Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!</i> После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются «запятнать» как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону, во время которой играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой после чего, ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру.</p>	<p>Скоростные и координационные качества</p>
<p><u>«Отдай платочек»</u> Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держи руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одного из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!». Дети должны выбежать и отдать платочек ведущему. Правила игры: бежать и отдавать платочек можно только по сигналу; побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек; побеждает команда, набравшая больше очков; платочек надо каждый раз давать разным детям.</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><u>«Крепость»</u> Игроки делятся на две команды. По жребию определяют, какая из команд будет защищать крепость, а каркая нападать. В центре игровой площадки кладут доску (камень, коврик). Это и есть крепость. По сигналу защитники окружают крепость на расстоянии 2-3 м и защищают ее от нападения соперников. «Нападающие расходятся в разные стороны. Крепость считается завоеванной, если кто-нибудь из игроков наступит ногой на доску и не будет пойман защитником. Нападающие составляют различные планы осады, подходят к защитникам и всячески их отвлекают. Таким образом, нападающие стремятся прорваться к крепости, а защитники стараются их поймать. Защитники, оставшиеся за прорванной линией, выбывают из игры. Нападающий, который сумел прорвать цепь защитников, но не успел поставить ногу на доску до того, как его поймают, тоже выходит из игры. Правила игры: нападающим засчитывается очко, если они завоюют крепость. Если же всех нападающих поймают защитники, то игроки меняются местами, но никто очко не получает. Побеждает та команда, которая наберет установленное количество очков.</p>	<p>Скоростные и координационные качества</p>
<p><u>«Выбей из круга»</u> На игровой площадке чертится круг диаметром 30 см. На расстоянии 3-4 м от него проводят линию. У каждого игрока (играют 5-6 детей) имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков или косточек. Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти). С помощью считалки определяют, кому начинать игру, он бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого камень лежит ближе к кругу. Итак, каждый бросает свой камешек в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Правила игры: выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков; бросать камень нужно только от линии или от того места, куда он упал.</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><u>«Мельница»</u> <u>Все</u> играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Правила игры: игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры; побеждает тот, кто остается в игре последним. Усложнение: мячи разной массы, разного размера, более двух.</p>	<p>Силовые и координационные качества</p>
<p><u>«Метание с плеча»</u> Для данной игры берется мешочек с песком весом 200-300 г. Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Играющий, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешочек. Правила игры: место удара мешочка о землю отмечается; выигрывает тот, кто бросит дальше всех.</p>	<p>Скоростно-силовые и координационные качества</p>
<p><u>«Круговая эстафета»</u> На земле чертят большой круг (диаметром 10-20 м) и намечают его центр. Играющие (от 20 до 100 человек) разбиваются на несколько команд. Каждая команда выстраивается в колонну по радиусу круга (спиной к центру). Первые игроки команд стоят на линии круга, держа в руках какой-нибудь предмет (флажок, жгут и т.д.). Преподаватель становится в центре круга. По его сигналу первые игроки команд оббегают круг в западном направлении. Как только они убегают, на линию круга становятся следующие игроки. Обежав весь круг, головной игрок передает флажок второму игроку, а сам становится в конец своей колонны. Игрок, получивший флажок, также оббегает круг и т.д. Последний игрок оббегает круг и передает флажок преподавателю. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.</p>	<p>Скоростные качества, выносливость</p>

<p><b><i>Спортивные праздники</i></b> (эстафеты, посвященные различным видам спорта): День бегуна, День прыгуна, День волейболиста, День метателя, День футболиста и другие.</p>	<p>Все физические качества</p>
--	------------------------------------

Анкета №1

Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:

1. Твои ожидания от лагеря?
2. Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?
3. В каких делах ты хочешь участвовать?
4. Какие творческие объединения и мастерские хочешь посещать?
5. Чему ты хотел бы научиться за время пребывания в лагере?
6. Чему ты мог бы научить других?
7. Интересна ли тебе история, культура, природа родного края?
8. Назови животных и растения, которые входят в красную книгу Тюменской области?
9. Какие сказки и легенды народов России тебе знакомы?
10. Есть ли у тебя навыки экологического поведения в природе?

## Методика «Выбор»

Детям предлагается прослушать утверждение и оценить степень согласия с ним содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен, 3 – в основном согласен, 2 – трудно сказать, 1 – в основном не согласен, 0 – совершенно не согласен.

1. Я жду наступление нового дня в лагере с радостью.
2. В детском лагере у меня обычно хорошее настроение.
3. У нас хорошие вожатые.
4. Ко всем взрослым в нашем лагере можно обратиться за советом и помощью в любое время.
5. У меня есть любимый взрослый в нашем лагере.
6. В отряде я всегда могу свободно высказывать своё мнение.
7. У меня есть любимые занятия в нашем лагере.
8. Когда смена закончится, я буду скучать по нашему лагерю.

**Обработка полученных данных.**

Показателем удовлетворённости детей ( $У$ ) является частное от деления общей суммы баллов на общее количество ответов.  $У = \text{общая сумма баллов} / 36 \text{ общее количество ответов}$ . Если  $У$  больше 3, то можно констатировать высокую степень удовлетворённости, если же  $У$  больше 2, но меньше 3, то это - средняя и низкая степени удовлетворённости детей жизнью в лагере.

Итоговая анкета.

1. Что ты ожидал (а) от лагеря?
2. Что тебе особенно понравилось в лагере?
3. Самое важное событие в лагере?
4. Что тебе не понравилось?
5. В чем лагерь не оправдал твоих ожиданий?
6. Было ли скучно в лагере?
7. Ты пойдёшь на следующий год в лагерь? Если нет, то почему?
8. Тебе хотелось бы остаться на вторую смену?
9. Что из того, чему ты научился в лагере, ты сможешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
10. Нравится ли тебе, как кормят и готовят в лагере? Поставь оценку повару: (от «пятерки» до «двойки»).
11. Какую оценку ты бы поставил за организацию досуга в лагере?
12. Какие мастерские и творческие объединения ты посещал с интересом?
13. Появились ли у тебя друзья среди ребят, среди взрослых?
14. Чему ты научился в лагере?
15. Что нового узнал?
16. В каких проектах ты принял участие?