

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

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от 22.04 2025 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
Н.А. Пестерова
2025 г.



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

Паспорт программы

1.	Наименование программы	Спортивно-патриотическая смена «Тропой 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; – содействие активной самореализации молодежи, развитию ее творческих способностей; – вовлечение молодежи в занятия военно-прикладными видами спорта.
4.	Сроки реализации	Июнь 2025 г.
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 Равиловна – 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: – получают 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; – получают основные понятия здорового образа жизни; – познакомятся с военно-прикладными видами спорта; – выполнят нормативы ВФСК ГТО.
12.	Контроль и управление программой	Общее руководство реализацией программы осуществляет директор учреждения. Непосредственный контроль, над ходом реализации проекта осуществляет начальник летней оздоровительной смены, который обеспечивает реализацию программы, производит контроль и оценку реализации этапов программы. В ходе реализации программы осуществляется текущий контроль выполнения всех требований при проведении занятий, игр, мероприятий, четкое соблюдение плана мероприятий. По окончании смены происходит комплексная оценка результатов, сопоставление конечного результата с ожидаемым результатом.

I. Общие положения

1. Программа воспитательной работы спортивного лагеря с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 28.12.2024 №543-ФЗ¹ и на основании Федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №209 от 17.03.2025².

2. Данная Программа обеспечивает единство воспитательного пространства, ценностно-целевого содержания воспитания и воспитательной деятельности в организациях отдыха детей и их оздоровления.

3. Программа направлена на сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей, к которым относятся жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России³.

4. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей участников, направлена на формирование у них патриотизма, социальной ответственности и уважения к многообразию культур народов России, а также развитие личностных качеств, способствующих успешной социализации, формированию экологического сознания и эстетического вкуса, развитию способностей к самовыражению в различных видах творчества и уважительного отношения к труду, укреплению ценности семьи, дружбы, труда и знаний, поддержанию физического и психологического здоровья.

5. Методологической основой разработки и реализации Программы воспитательной работы являются два основных подхода: системно-деятельностный и аксиологический. Системно-деятельностный подход подразумевает организацию воспитательной деятельности, в которой главное место отводится активной, разносторонней, самостоятельной познавательной деятельности ребенка и специальным образом организованной совместной деятельности детей, вожатых и педагогических работников в условиях временного детского коллектива или временных детских групп, развитию их субъектной позиции. Аксиологический подход подразумевает систему педагогических техник и методов, которые способствуют развитию у детей и молодежи нравственных качеств, ценностного восприятия мира, пониманию места ценностей в окружающей действительности, формированию стремления к непрерывному саморазвитию.

6. Принципы реализации Программы:

- принцип единого целевого начала воспитательной деятельности;
- принцип системности, непрерывности и преемственности воспитательной деятельности;
- принцип единства концептуальных подходов, методов и форм воспитательной деятельности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и их

¹ <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202412280047?ysclid=m98ot2k3mj173695274> Федеральный закон от 28.12.2024 №543 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (об обязательном наличии сайта и Программы воспитательной работы)

² <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202503310005?ysclid=m99fsnuip5730462319> Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2025 № 209 «Об утверждении федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления и календарного плана воспитательной работы» (Зарегистрирован 31.03.2025 № 81693)

³ <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502> Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

групп;

- принцип приоритета конструктивных интересов и потребностей детей;
- принцип реальности и измеримости итогов воспитательной деятельности.

II. Целевой раздел Программы

1. Целью Программы является актуализация, формирование и внедрение единых подходов к воспитанию и развитию детей и молодежи в сфере организации отдыха и оздоровления детей в преемственности с единой системой воспитания и государственной политики в области образования подрастающего поколения в Российской Федерации.

2. Задачами Программы являются:

- разработка единых подходов к воспитательной работе педагогического коллектива организации отдыха детей и их оздоровления, а также иных организаций, осуществляющих воспитательные, досуговые и развивающие программы в сфере детского отдыха;
- внедрение единых принципов, методов и форм организации воспитательной деятельности организации отдыха детей и их оздоровления в их применении к процессу воспитания, формирования и развития субъектности детей в условиях временного детского коллектива;
- разработка и внедрение единых подходов к развитию инструментов мониторинга и оценки качества воспитательного процесса при реализации Программы в организации отдыха детей и их оздоровления, а также в иных организациях, осуществляющих воспитательные, досуговые и развивающие программы в сфере детского отдыха.

3. При реализации цели Программы учитываются возрастные особенности участников смен оздоровительного лагеря с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино:

7 - 10 лет - дети младшего школьного возраста;

11 - 14 лет - дети среднего школьного возраста;

4. Конкретизация цели воспитательной работы применительно к возрастным особенностям детей позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты (оставляете только те возрастные группы, которые относятся к вашей организации отдыха детей и их оздоровления):

4.1. В воспитании детей младшего школьного возраста целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения участниками социально значимых знаний — базовых норм поведения и культурно-исторических традиций общества. Воспитание в этом возрасте направлено на формирование у детей представлений о гражданских, нравственных и эстетических ценностях, развивает чувство принадлежности к семье, коллективу и Родине.

4.2. В воспитании детей среднего школьного возраста целевым приоритетом является создание условий для развития социально значимых и ценностных отношений. Воспитательная работа в этом возрасте направлена на формирование самостоятельности в принятии решений, осознанного отношения к гражданским обязанностям, уважения к традициям и культурным ценностям, развивает способность к социальной активности и навыки взаимодействия с окружающим.

5. Разделы Программы раскрывают особенности формирования содержания воспитательной работы, а блоки «Мир», «Россия», «Человек» определяют ключевые сквозные векторы содержания инвариантных и вариативных модулей в воспитательной работе спортивного лагеря с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино.

III. Содержательный раздел

1. В основу каждого направления воспитательной работы в спортивного лагеря с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного

образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино заложены базовые ценности, которые способствуют всестороннему развитию личности и успешной социализации в современных условиях. Основные направления воспитательной работы спортивного лагеря с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино включают в себя:

1.1. гражданское воспитание: формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к многонациональному народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

1.2. патриотическое воспитание: воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;

1.3. духовно-нравственное воспитание: воспитание детей на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;

1.4. эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

1.5. трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на развитие самостоятельности, трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

1.6. физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: компонент здоровьесберегающей работы, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной и безопасной организации оздоровительного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, создание безопасной среды, освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

1.7. экологическое воспитание: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;

1.8. познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

2. В общем блоке реализации содержания «Мир» учитываются такие категории, как мировая культура, знакомство с достижениями науки с античных времен до наших дней, вклад российских ученых и деятелей культуры в мировую культуру и науку; знакомство с духовными ценностями человечества.

Содержание блока «Мир» реализуется в следующих формах:

исторические игры;

информационные часы «Жизнь замечательных людей»;

игровые форматы, направленные на знакомство с мировым и общероссийским культурным наследием литературы, музыки, изобразительного творчества, архитектуры, театра, балета, кинематографа, мультипликации;

проведение интеллектуальных и познавательных игр;

встречи с людьми, добившимися успехов в различных сферах деятельности;

мероприятия и дела, направленные на изучение России, русского языка и языков народов России, родного края, населенного пункта как культурного пространства, фольклорные праздники в контексте мировой культуры и нематериального наследия;

тематические беседы и диалоги на тему духовно-нравственного воспитания;

проведение обсуждений на темы морали, духовных ценностей, честности,

справедливости и милосердия.

3. В общем блоке реализации содержания «Россия» предлагаются пять комплексов мероприятий:

3.1. Первый комплекс мероприятий связан с народом России, его тысячелетней историей, общероссийской культурной принадлежностью и идентичностью, историческим единством народа России, общностью его исторической судьбы, памятью предков, передавших любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость. Формы мероприятий: -Торжественная церемония подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации в день открытия (закрытия) смены и в дни государственных праздников Российской Федерации, а также ежедневные церемонии подъема (спуска) Государственного флага Российской Федерации; тематические дни; использование в работе материалов о цивилизационном наследии России, включающих знания о родной природе, достижения культуры и искусства, изобретения и реализованные масштабные проекты

3.2. Второй комплекс мероприятий связан с суверенитетом и безопасностью, защитой российского общества, народа России, памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества, сохранением исторической правды.

Форматы мероприятий:

проведение тематических занятий о героизме и мужестве, раскрывающих важность сохранения памяти о подвигах наших предков, защитивших родную землю и спасших мир от фашистской агрессии, о геноциде советского народа, о военных преступлениях нацистов, которые не имеют срока давности;

проведение встреч с героями России;

посещение мемориальных комплексов и памятных мест, посвященных увековечиванию памяти мирных жителей, погибших от рук нацистов и их пособников в годы Великой Отечественной войны.

3.3. Третий комплекс мероприятий направлен на служение российскому обществу и исторически сложившемуся государственному единству, и приверженности Российскому государству и раскрывает многообразие национальностей России, российского общества: национальные общины, религии, культуры, языки. Форматы мероприятий - ежедневные информационные часы.

3.4. Четвертый комплекс мероприятий связан с русским языком, государственным языком Российской Федерации.

Формы мероприятий:

посещение детской библиотеки;

конкурсы чтецов;

литературные викторины;

организация выставок книг, посвященных русскому языку, русской литературе и русской культуре;

проекты по собранию русских пословиц и поговорок; крылатых выражений о родстве, дружбе, верности и других нравственных ориентирах.

3.5. Пятый комплекс мероприятий связан с родной природой (малой Родины, своего края, России), с ответственностью за сохранение природы перед будущими поколениями и бережным отношением в использовании природных ресурсов.

Формы мероприятий:

экологические игры;

экскурсии по территории;

беседы об особенностях родного края;

конкурс рисунков на экологическую тематику.

4. Общий блок реализации содержания «Человек» отражает комплекс мероприятий, направленных на воспитание культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности.

Реализация воспитательного потенциала данного блока предусматривает:

проведение физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий:
зарядка, спортивные игры и соревнования;
беседы, направленные на профилактику вредных привычек и привлечение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом;

проведение инструктажей и игр, знакомящих с правилами безопасного поведения на дорогах и в транспорте, правилами пожарной безопасности, правилами безопасности при занятиях спортом, правилами поведения на водоемах, правилами поведения в общественных местах, правилами поведения при массовом скоплении людей;

проведение тренировочной эвакуации при пожаре или обнаружении взрывчатых веществ;

реализация разных форм профилактических воспитательных мероприятий: антиалкогольные, против курения, безопасность в цифровой среде, против вовлечения в деструктивные группы в социальных сетях, в деструктивные молодежные, религиозные объединения, субкультуры, информирующие о безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, гражданской обороны, антитеррористической, антиэкстремистской безопасности.

5. Инвариантные общие содержательные модули включают:

5.1. Модуль «Спортивно-оздоровительная работа»

Спортивно-оздоровительная работа в спортивном лагере с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино включает в себя организацию оптимального двигательного режима с учетом возраста детей и состояния их здоровья.

Физическое воспитание реализуется посредством:

- физкультурно-оздоровительных занятий;
- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта;
- различных видов гимнастик, утренней вариативной зарядки (спортивная, танцевальная, дыхательная, беговая, игровая);
- спортивно-массовых мероприятий.

Спортивно-оздоровительная работа строится во взаимодействии с медицинским персоналом с учетом возраста детей и показателей здоровья.

5.2. Модуль «Культура России».

Данный модуль реализуется в целях содействия формированию нравственной, ответственной, самостоятельно мыслящей, творческой личности в части поддержки и сохранения традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Воспитательная работа предполагает:

- просмотр отечественных кинофильмов;
- участие в виртуальных экскурсиях и выставках;
- тематические викторины.

5.3. Модуль «Детское самоуправление».

5.3.1. В спортивном лагере с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино самоуправление складывается из деятельности временных и постоянных органов:

- совет вожатых и командиров отрядов;
- дежурный отряд.

5.3.2. На уровне отряда - командир отряда (капитан команды), представляющих интересы отряда в общих делах.

5.3.3. Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции детей направлена на формирование у детей ориентации на активную жизненную позицию, инициативность, вовлечение их в совместную деятельность в воспитательных целях. Система проявлений активной жизненной позиции и поощрения социальной успешности детей строится на принципах: публичности, открытости поощрений (информирование всех детей о награждении, проведение награждений в присутствии

значительного числа детей); сочетания индивидуального и коллективного поощрения в целях стимулирования индивидуальной и коллективной активности детей, преодоления межличностных противоречий между детьми, получившими и не получившими награды; дифференцированности поощрений.

Система поощрения в спортивном лагере с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино включает в себя:

- вручение наград, дипломов за участие и победу в конкурсных мероприятиях;
- объявление благодарности ребенку родителю (родителям) или законному представителю (законным представителям) за личные достижения;
- публичные поощрения отрядных и индивидуальных достижений;
- размещение фотографий на стенде и в официальных социальных сетях;
- на эмоциональном уровне как создание ситуации успеха ребенка, которая формирует позитивную мотивацию и самооценку.

5.4. Модуль «Профориентация». Воспитательная деятельность по профориентации включает в себя профессиональное просвещение, диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб и осуществляется через:

- профориентационные игры, расширяющие знания детей о типах профессий;
- экскурсии на предприятия;
- встречи с гостями.

6. Вариативные содержательные модули.

6.1. Модуль «Экскурсии и походы».

6.2. Модуль «Кружки и секции».

6.3. Модуль «Цифровая и медиа-среда».

7. При планировании и реализации содержания программы воспитательной работы в спортивном лагере с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино обеспечивается интеграция смысловой основы и единых воспитательных линий, включая каждое пространство, в котором ребенок совместно с коллективом реализует и развивает свои способности.

Уровни реализации содержания включают в себя:

7.1. Общелагерный уровень, который определяет установки содержания и демонстрацию ценностного отношения по каждому из смысловых блоков: «Мир», «Россия» (включая региональный компонент), «Человек». Каждая встреча участников смены, представляет собой совместное «проживание» участниками эмоционального опыта, способствующего принятию ценностей, определяющих воспитательный компонент.

7.2. Межотрядный уровень, который позволяет расширить спектр коммуникативного пространства для ребенка. События организуются исходя из возрастных особенностей и предполагают реализацию содержания по нескольким отрядам.

7.3. Групповой уровень, который соотносится с реализацией содержания в формате объединений детей из разных отрядов в рамках единого выбранного самими детьми направления: секции, студии и кружки, органы самоуправления на общелагерном уровне. Особенность работы заключается в разновозрастном формате совместной деятельности.

7.4. Отрядный уровень, который является ключевым воспитывающим пространством, создающим уникальную среду совместного проживания и совместного творчества детей и взрослых.

Реализация воспитательного потенциала отрядной работы предусматривает:

- планирование и проведение отрядной деятельности;
- поддержку активной позиции каждого ребенка, предоставления им возможности обсуждения и принятия решений, создание благоприятной среды для общения;
- доверительное общение и поддержку детей в решении проблем, конфликтных ситуаций;

- организацию интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных мероприятий, позволяющих вовлекать в них детей с разными потребностями, давать им возможности для самореализации, устанавливать и укреплять доверительные отношения, стать для них наставником, задающим образцы поведения; вовлечение каждого ребенка в отрядные дела и общелагерные мероприятия в разных ролях: сценаристов, постановщиков, исполнителей, корреспондентов и редакторов, ведущих, декораторов и других;
- формирование и сплочение отряда (временного детского коллектив) через игры, элементы тренингов на сплочение и командообразование, огонек знакомства, визитные карточки отрядов;
- предъявление единых требований по выполнению режима и распорядка дня, по самообслуживанию, дисциплине и поведению, санитарногигиенических требований;
- принятие совместно с детьми законов и правил отряда, которым они будут следовать в организации отдыха детей и их оздоровления, а также символов, названия, девиза, эмблемы, песни, которые подчеркнут принадлежность к конкретному коллективу;
- диагностику интересов, склонностей, ценностных ориентаций, выявление лидеров, референтных групп, непопулярных детей через наблюдение, игры, анкеты;
- аналитическую работу с детьми: анализ дня, анализ ситуации, мероприятия, анализ смены, результатов;
- поддержку детских инициатив и детского самоуправления через деятельность лидеров, выбранных по инициативе и предложениям членов отряда представляющих интересы отряда в общих делах организации отдыха детей и их оздоровления, при взаимодействии с администрацией организации отдыха детей и их оздоровления. При формировании структуры отрядного самоуправления применяется метод чередования творческих поручений;
- проведение сбора отряда: хозяйственный сбор, организационный сбор, утренний информационный сбор отряда и другие;
- проведение огоньков (особое межличностное внутригрупповое камерное общение, отличающееся откровенностью, доброжелательностью, эмпатичностью и поддержкой): огонек знакомства, огонек организационного периода, огонек-анализ дня, огонек прощания, тематический огонек, коллективное обсуждение отрядом и педагогами прожитого дня, анализ проведенных акций и складывающихся в отряде взаимоотношений;
- организация коллективно-творческих дел (КТД как особый тип формы воспитательной работы, как социальная деятельность детской группы направлена на создание нового продукта (творческого продукта), улучшающего окружающую действительность (основу данной методики составляет коллективная творческая деятельность, предполагающая участие каждого члена коллектива во всех этапах организации деятельности от планирования до анализа)).

IV. Организационный раздел

1. Особенности воспитательной работы в спортивном лагере с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино обусловлены прежде всего ресурсным потенциалом, продолжительностью пребывания ребенка в организации отдыха детей и их оздоровления в течение дня, его занятостью, в том числе обязательной образовательной или трудовой деятельностью, а также средой, в которой реализуется Программа.

2. Детский оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей организован на базе учреждения спорта.

3. Уклад спортивного лагеря с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино задает расписание деятельности организации, аккумулирует ключевые характеристики, определяющие особенности воспитательного процесса и включает

ценности, принципы, нравственную культуру взаимоотношений, традиции воспитания, в основе которых лежат российские базовые ценности, определяет условия и средства воспитания, отражающие самобытность организации. На формирование уклада спортивного лагеря с дневным пребыванием при Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино влияют региональные особенности: исторические, этнокультурные, социально-экономические, художественно-культурные, а также тип поселения.

3.1. Уклад организации отдыха детей и их оздоровления непосредственно связан с такими характеристиками, как открытость организации как социальной среды; цикличность; временность (коллектив каждой смены различен); всеобщность и вариативность; предопределенность законов и традиций.

3.2. Элементами уклада являются:

3.2.1. быт организации отдыха детей и их оздоровления является элементом уклада повседневной жизни детей, вожатых, сотрудников организации

3.2.2. режим, соблюдение которого связано с обеспечением безопасности, охраной здоровья ребенка (приложение №1 к настоящей программе);

3.2.3. корпоративная культура организации отдыха детей и их оздоровления является элементом уклада и состоит из: миссии организации отдыха детей и их оздоровления, сформированных ценностей, правил и норм поведения, трудового этикета и стиля взаимоотношений с детьми и их родителем (родителями) или законным представителем (законными представителями), внешнего вида сотрудников и детей. (Опишите корпоративную культуру в вашем лагере) Символическое пространство организации отдыха детей и их оздоровления включает в себя (опишите символическое пространство вашего лагеря) традиции, правила, легенды, кричалки, песенно-музыкальную культуру, ритуалы и другие. Каждый элемент символического пространства организации отдыха детей и их оздоровления имеет условный (символический) смысл и эмоциональную окраску, тесно связанную по своей сути и смыслу с целями, задачами, базовыми ценностями и принципами жизнедеятельности организации, и государственной политикой в области воспитания, используемые в практической деятельности. Песенно-музыкальная культура должна быть основана на отечественном наследии, лучших образцах песенного и музыкального творчества. Легенды являются уникальным инструментом осознания ребенком в процессе обсуждения с коллективом нравственных категорий, ценностей, являющимися основой воспитательной работы в организации отдыха детей и их оздоровления. Также к символическому пространству относятся информационные стенды для детей и сотрудников, отрядные уголки, дизайн воспитывающей среды, малые архитектурные формы, которые взаимодополняют и усиливают воспитательных эффект посредством интеграции в символическое пространство и игровую модель.

4. Реализация Программы включает в себя:

4.1. Подготовительный этап включает в себя:

- педагогическое совещание;
- составление и утверждение режима дня;
- составление, утверждение и согласование плана оздоровительной работы;
- составление и утверждение плана воспитательной работы;
- информационная работа с родителями (законным представителем);
- подготовка и оформление необходимой документации.

4.2. Организационный период смены:

- адаптация детей к новым условиям (знакомство с режимом, правилами, укладом организации отдыха детей и их оздоровления, формирование временного детского коллектива);
- мероприятия согласно плана работы.

4.3. Основной период смены направлен на максимальное развитие личностного потенциала каждого ребенка и представлен в инвариантных (обязательных) общелагерных и отрядных формах воспитательной работы в календарном плане воспитательной работы.

4.4. Итоговый период смены - подведения итогов совместной деятельности. Содержание событий итогового периода представлено в инвариантных (обязательных) общелагерных и отрядных формах воспитательной работы в календарном плане.

4.5. Этап последствий - подведение итогов реализации программы воспитательной работы.

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.

5. Партнерское взаимодействие.

- МКУ ЦБС Фокино
- МКУ ЦКИ «Спутник»
- МКУ Стадион ЗАТО г.Фокино
- МАУ ФОК «Альбатрос»
- Общеобразовательный организации
- МБУДО ДШИ ГО ЗАТО Фокино.

6. Реализация воспитательного потенциала взаимодействия с родительским сообществом - родителями (законными представителями) детей может предусматривать следующие форматы (указываются конкретные формы работы): информирование родителя (родителей) или законного представителя (законных представителей) до начала заезда ребенка в организацию отдыха детей и их оздоровления об особенностях воспитательной работы, внутреннего распорядка и режима, необходимых вещах, которые понадобятся ребенку, с помощью информации на сайте организации, в социальных сетях и мессенджерах; проведение тематических собраний, на которых родитель (родители) или законный представитель (законные представители) могут получать советы по вопросам воспитания, консультации специалистов психолого-педагогической службы организации отдыха детей и их оздоровления, в том числе в режиме видеоконференции; дни и события, в которые родитель (родители) или законный представитель (законные представители) могут посещать организацию отдыха детей и их оздоровления в специально отведенных местах в соответствии с распорядком дня и локальными документами данной организации, нормами санитарноэпидемиологического законодательства, планами и содержанием программной деятельности, утвержденными в организации формами взаимодействия родителя (родителей) или законного представителя (законных представителей) и детей; размещение информационных стендов в местах, отведенных для общения детей и родителя (родителей) или законного представителя (законных представителей), как правило около входной группы (ворот и контрольно-пропускного пункта (КПП) с информацией, полезной для родителей или законных представителей федерального, регионального и общелагерного уровня; родительские форумы на интернет-сайте организации отдыха детей и их оздоровления,

интернет-сообщества, группы с участием педагогов и вожатых, на которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, согласуется совместная деятельность; участие родителя (родителей) или законного представителя (законных представителей) детей в психолого-педагогических консилиумах в случаях, предусмотренных соответствующими локальными нормативными документами организации отдыха детей и их оздоровления; при наличии среди детей детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, детей-инвалидов, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, детей, в отношении которых проводится индивидуальная профилактическая работа, и так далее, осуществляется целевое взаимодействие с их родителем (родителями) или законным представителем (законными представителями).

7. Кадровое обеспечение реализации

Начальник лагеря – 1

Воспитатели (тренеры-преподаватели) – 2

Обслуживающий персонал – 1

8. Методическое обеспечение реализации

– программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием при МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино;

– должностные инструкции;

– подборка методических разработок в соответствии с планом;

9. Материально-техническое обеспечение реализации Программы:

– флагшток, Государственный флаг Российской Федерации;

– музыкальное оборудование, проектор;

– универсальная спортивная площадка (оборудована футбольными воротами и баскетбольными кольцами), тренажерная площадка, спортивный зал (оборудован баскетбольными кольцами, волейбольными стойками);

– канцелярские принадлежности в необходимом количестве для качественного оформления программных событий;

– спортивный инвентарь: маты гимнастические – 10 штук; скамейки гимнастические – 4 штуки; шведские стенки – 5 штук; набор для бадминтона – 3 штуки; мячи (волейбольные – 5 шт., баскетбольные – 5 штуки., футбольные – 5 шт., резиновые гимнастические – 10 шт.); набор шашек – 10 штук; набор шахмат – 10 штук; набор для игры в дартс - 3 штуки; обручи гимнастические – 10 штук; скакалки – 20 штук.

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 – 10.15	завтрак
10.15 – 11.00	прогулка
11.00 – 12.00	мероприятие по плану (посещение библиотеки, ЦКИ «Спутник» и др.)
12.00 – 13.30	спортивные мероприятия по плану (тренировки)
13.30 – 14.00	обед
14.00 – 14.30	прогулка
14.30 – 16.00	мероприятия по плану (спортивные, воспитательные, развлекательные)
16.00	полдник
16.20	линейка, отправка детей домой

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

№	Мероприятие	Дата	Место проведения	Ответственный
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: • Комплексы упражнений в движении; • Комплексы упражнений без предмета; • Комплексы ритмической гимнастики; • Комплексы танцевальной гимнастики; • Комплекс упражнений «Сидень» - гимнастика для позвоночника	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: • дыхательные упражнения; • «Здоровая спина»; • стретчинг; • для профилактики плоскостопия	во время учебно-тренировочных занятий	спортивный зал МБУДО СШ городской стадион	воспитатели
8.	Спортивные мероприятия на свежем воздухе: • Учебно-тренировочные занятия; • Спортивные праздники; • Подвижные игры; • Спортивные игры; • Кроссы	2 – 3 раза в неделю согласно учебного плана согласно плана воспитательной работы	спортивная площадка, городской стадион, городской пляж	начальник лагеря

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: • Витаминизация блюд; • Соответствие пищевых ингредиентов	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	Линейка, подъем государственного флага	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Измерение антропометрических данных	Спортивный зал	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	14.30 – 16.00	Спортивно -развлекательная программа «Как стать обладателем килограмма конфет»	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник
2 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Праздник, посвященный открытию лагерной смены «Здравствуй-шоу!»	Спортивная площадка	Начальник
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по прыжкам в длину с места	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник
3 день	8.30 – 9.00	Прием детей	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.30 – 9.45	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	11.00 – 12.00	«Военно-спортивный праздник «Единый армейский день»	Стадион	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)	Стадион	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по челночному бегу	Стадион	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник

4 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений со скакалкой)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Посещение городской библиотеки	Библиотека	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по прыжкам через скакалку	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник
5 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Соревнования по бегу на 1000 м	Спортивная площадка	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком)	Стадион	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Квест-игра "Помним! Гордимся! Чтим"	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник
6 день	8.30 – 9.00	Прием детей	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.00 – 9.15	линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений в движении)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Занятия по правилам пожарной безопасности «Огонь силен, а ты-умен!»	Спортивная площадка	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по бегу на 30 м	Стадион	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Стадион	Начальник
7 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)		Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка на свежем воздухе	Стадион	Воспитатели
	11.00 – 12.00	Военно-патриотический праздник «Отчизны, верные сыны!»	Стадион	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком)		Воспитатели
	14.30 – 16.00	Метание имитатора копья - соревнования	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Стадион	Начальник

8 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений «Сидень»)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		
	11.00 – 12.00	Викторина «Россия - Родина моя»	Спортивная площадка	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по пионерболу	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник
9 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	11.00 – 12.00	Рисуем край родной	Спортивный зал	Начальник
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивный зал	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале)	Спортивный зал	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по минифутболу	Спортивный зал	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник
10 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс имитационных упражнений)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Посещение городской библиотеки	Библиотека	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивная площадка	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Просмотр мультфильмов	Спортивная площадка	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по скипингу	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник
11 день	8.30 – 9.00	Прием детей	Спортивная площадка	Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Соревнования по метанию гранаты и мяча	Стадион	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Спортивный зал	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Закаливание (ходьба босиком в спортивном зале)	Спортивный зал	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Военно-спортивная игра «Зарница»	Спортивная площадка	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Спортивная площадка	Начальник

12 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений «Сидень»)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Конкурс рисунков на асфальте		Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)	Стадион	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Соревнования по выполнению упражнений ВФСК ГТО	Стадион	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Стадион	Начальник
13 день	8.30 – 9.00	Прием детей		Воспитатели
	9.00 – 9.15	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка на свежем воздухе		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Соревнования по перетягиванию каната	Стадион	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)	Стадион	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Спортивный праздник «Огонь Олимпии зовет!»	Стадион	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой	Стадион	Начальник
14 день	8.30 – 9.15	Прием детей, линейка		Воспитатели
	9.15 – 9.30	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений в движении)	Спортивная площадка	Воспитатели
	10.15 – 11.00	Прогулка, включающая комплекс дыхательных упражнений		Воспитатели
	11.00 – 12.00	Посещение городской библиотеки	Библиотека	Воспитатели
	12.00 – 13.15	Спортивные мероприятия (тренировка согласно учебному плану)	Стадион	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)		Воспитатели
	14.30 – 16.00	«Чтоб не забылась война» - памятное мероприятие	Спортивный зал	Воспитатели
	16.20	Линейка, отправка детей домой		Начальник
15 день	8.30 – 9.15	Прием детей		Воспитатели
	9.15 – 9.30	Линейка	Спортивная площадка	Начальник
	10.15 – 11.00	Зарядка на свежем воздухе (комплекс упражнений ритмической гимнастики)	Спортивная площадка	Воспитатели
	11.00 – 12.00	Прогулка на свежем воздухе	Городской парк	Воспитатели
	12.00 – 13.15	«Мой край! Моё Отечество!» - познавательное мероприятие	Спортивная площадка	Воспитатели
	14.00 – 14.30	Прогулка (подвижные игры на свежем воздухе)	Спортивная площадка	Воспитатели
	14.30 – 16.00	Праздник закрытия смены «В мире спорта – в поисках волшебного клада» познавательно-спортивное развлечение	Спортивный зал	Начальник
	16.20	Линейка, отправка детей домой		Начальник

1. КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

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 «и-и»*).

«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.

1.2. 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 более 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.

1.3. ЗАРЯДКА (Комплекс № 3 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, приседать 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.

1.4. ЗАРЯДКА (Комплекс № 4 – 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).*

1.5. ЗАРЯДКА (Комплекс № 5 «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

2.1. 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).

«Трубочка». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубочки, 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.

2.2. Комплекс № 2, требует привлечения воображения

«Погреемся». Стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстрым скрещиванием рук перед грудью, хлопая 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.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ

- 1) Ходить на цыпочках 2 минуты.
- 2) Затем ходьба по полу босиком по 10-15 минут.
- 3) Пройти по массажному коврику.

4. 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 скользить 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 загребающие 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 закаливающими, т.к. выполняются босыми ногами на полу, либо траве.

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
<u>«Классики»</u> 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.	Скоростно-силовые и координационные качества
<u>«Чей мяч дальше?..»</u> 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.	Силовые и координационные качества
<u>«Похитители огня»</u> 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.	Скоростные и координационные качества
Название и краткие правила игры	Какие качества развивает

<u>«Удочка»</u> 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.	Скоростно-силовые и координационные качества
<u>«Свободное место»</u> 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.	Скоростные и координационные качества
<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 убегать. 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 убегать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями. Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебегать через него.	Скоростные и координационные качества
<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.	Координационные качества
<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. Спастись 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».	Скоростно-силовые и координационные качества
Название и краткие правила игры	Какие качества развивает

<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.	Скоростно-силовые и координационные качества
<u>«Крепость»</u> Игроки делятся на две команды. По жребии 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.	Скоростные и координационные качества
<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.	Скоростно-силовые и координационные качества
<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.	Скоростно-силовые и координационные качества
Название и краткие правила игры	Какие качества развивает

<u>«Мельница»</u> <i>Все</i> 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.	Силовые и координационные качества
<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.	Скоростные качества, выносливость
Спортивные праздники (эстафеты, посвященные различным видам спорта): День бегуна, День прыгуна, День волейболиста, День метателя, День футболиста и другие.	Все физические качества

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 их 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. $У = \frac{\text{общая сумма баллов}}{\text{общее количество ответов}}$. 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 «пятёрки» 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?