МОБУ «Волховская городская гимназия №3
имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова»

Принята
Протокол педсовета
№ 6 от 18.05.2023

Утверждена

Приказ
от 23.05.2023 № 267

ПРОГРАММА
летнего оздоровительного лагеря
«ОЛИМП»
с дневным пребыванием детей

г. Волхов, 2023 г.

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка……. 3

Цель и задачи программы……. 6

Содержание программы ……... 7

Планируемые результаты……. 9

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график …… 11

Условия реализации программы…….. 20

Оценка результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы…… 22

Оценочные материалы…….. 23

Методические материалы …… 30

Список литературы……... 32

Приложения…….. 33

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

«Здоровье — состояние полного
физического, душевного и социального благополучия,
а не только отсутствие болезней».

Всемирная организация здравоохранения.

Летние каникулы составляют большую часть свободного времени детей. Этот период очень благоприятен для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения интересов и расширения кругозора каждого ребенка. В основу организации закладываются здоровьесберегающие технологии, которые реализуются в разных формах.

В целях реализации Указа Президента Российской Федерации В.В. Путина «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» — добиться увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, разработана программа

«От весёлых стартов до олимпийских побед». Программа по своей направленности является физкультурно – оздоровительной, срок реализации программы 21 день и предназначена для обеспечения отдыха и оздоровления детей. Программа рассчитана на летний период (июнь) 2023 года.

Главная идея программы: научить детей быть здоровыми, физически крепкими.

Результативность программы выявляется при помощи данных анкетирования, проведения соревнований, конкурсов, викторин.

По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение одной лагерной смены.

Основной состав лагеря – это обучающиеся гимназии в возрасте 7 - 10 лет. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей,сиротам, опекаемым из семей, детям из категории «трудные» и группа «риска», а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Младшие школьники часто оказываются в лагере впервые, поэтому требуют к себе особого внимания. Кроме того, в этом возрасте еще мало сформированы навыки самообслуживания, соблюдения гигиены, многое дети делают только при грамотном руководстве взрослого. Для них характерны еще не сформированная координация движений, способность удерживать внимание на короткий срок (порядка 10-15 минут), подвижность, высокий уровень активности, такие дети не сидят долго на одном месте, с другой стороны в этот период память находится на пике своего

развития, дети легко запоминают большого объема информацию, а вожатого или воспитателя воспринимают как безоговорочного авторитета. Маленькие дети открыты эмоционально, любое проявление чувств сразу отражается на лице, это удобно использовать при взаимодействии с ними. Для данного возраста еще характерна игровая сюжетная деятельность, несмотря на то, что в школе уже доминирует учебная, в лагере они снова возвращаются в детство и легко идут на любые мероприятия в игровой форме.

Дети любят помогать взрослому, поэтому в отряде нужно распределить поручения, чтобы все были задействованы.

Программа достаточно универсальная, так как может использоваться для работы с детьми разного возраста, из различных социальных групп, уровня развития и состояния здоровья. Она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания детей в условиях лагеря.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день - праздник», - гласит восточная мудрость, поэтому приоритетным направлением программы является приобщение каждого ребенка к здоровому образу жизни через активные виды отдыха физкультурно – оздоровительной направленности: организация спортивных игр, эстафет, спортивных праздников, туристической полосы, спортивного ориентирования, приемом воздушных ванн, водных процедур, профилактика травматизма.

Одним из направлений программы является художественно-эстетическое развитие, которое предоставляет возможность раскрыть творческие способности ребенка, создать условия для самореализации потенциала детей и подростков в участии общелагерных открытых мероприятиях. Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий под руководством воспитателей и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

Детский оздоровительный лагерь является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной,

физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, естественнонаучного, социального творчества.

Цель программы: создание условий для полноценного и безопасного отдыха детей во время летних каникул, формирование физически развитого человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой, укрепление здоровья детей.

Задачи:

– Пропагандировать здоровый образ жизни и расширить кругозор воспитанников в областифизической культуры и спорта;

– Укреплять здоровье учащихся в летний оздоровительный период;

– Формировать у детей толерантность, культуру поведения, санитарно-гигиенические навыки;

– Совершенствовать систему профилактических работ по предупреждению детскоготравматизма;

– Содействовать укреплению физического и духовного здоровья через разнообразныеактивные формы организации досуга;

– Воспитывать потребность в необходимости заниматься физической культурой и спортом;

– Воспитывать гражданскую активность, патриотизм в процессе разных видов деятельности;

– Развивать творческие, организаторские и лидерские способности ребенка;

– Формировать у воспитанников интерес к двигательной активности и потребность вфизическом совершенствовании.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

– Безусловная безопасность всех мероприятий;

– Учет особенностей каждой личности;

– Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельностилагеря;

– Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;

– Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря;

– Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей ивзрослых;

– Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать своемнение о прошедшем дне.

Содержание программы

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Минутки здоровья	5	3	2	Опрос, анкетирование
2	Спорт и здоровье	40	5	35	Спортивные
					соревнования, анкетирование, самооценка, сдача физ. нормативов.
3	Интеллектуальные мероприятия.	20	10	10	Викторины, игры, конкурсы.
4	Творчество и досуг	40	5	35	Выставки творческих работ, отчетные концерты.
Итого:		105			

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно - развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

«В спорте и воспитании нет каникул» – эта педагогическая формула становиться правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением новых **игровых технологий.** «Форт - боярд», «Поиски клада», игры и эстафеты, а также открытие и закрытие лагеря.

«Минутки здоровья», где дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.

Вместе с инспектором ГИБДД проводятся занятия по правилам дорожного движения, исоревнования с использованием знаков дорожного движения.

Спортивно–оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке (футбол, теннис, пионербол, ручной мяч и др.); подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники: «Весёлые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Праздник витаминов», Малые олимпийские игры «Вперед к рекордам», «Давайте потанцуем», «Комический футбол», «Мистер и мисс Спортландии». Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью тесно сотрудничаем с врачом. Ежедневно школьным мед. работником ведется «Журнал здоровья».

Интеллектуальное направление

В условиях летнего отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, с другой стороны стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда. Поэтому интеллектуальная работа направлена на расширение кругозора, развитие интеллекта воспитанников и их познавательной деятельности, развитие мышления, памяти, внимания, формирование положительных эмоций от обучения и потребности в непрерывном образовании.

Средства*:* Познавательная игра «Разноцветная игра», Игра « Поле-чудес », Конкурсная программа по ПДД «Путешествие Смешариков», Познавательная игра «Привычки и здоровье», Просмотр короткометражных мультфильмов на тему спорт и здоровье, Шашечный турнир, Спортивно – интеллектуальная игра «Праздник витаминов», Угадай мелодию «Здоровье, прежде всего!!!», Конкурсная программа «Кросс – вопрос. Интеллектуальный марафон».

Досуговое направление

Овладение навыками культуры общения; развитие лидерских качеств, творческих способностей, артистизма; приобретение навыков взаимопонимания, взаимоподдержки в условиях детского коллектива, приобретение знаний об организаторской деятельности; максимальное раскрытие детского творческого потенциала, массовое участие детей в развлекательных программах.

Средства*:* открытие смены, «Будем знакомы!», торжественная линейка, открытие лагерной смены

«Путь к здоровью», Игры, конкурсы «Ярмарка идей», Конкурс рисунков , Конкурс рисунков и поделок на тему «Наши друзья – витамины», Конкурс плакатов «Мое настроение», Конкурс театральных постановок на тему «В здоровом теле – здоровый дух!», Развлекательная игра «Вокруг и около смеха», Развлекательная программа «Давайте потанцуем», Конкурс поделок.

«Пластилиновые фантазии», Конкурс «Смешной анекдот или смешная история», Развлекательное мероприятие «Жить без улыбки – просто ошибка», Финальное мероприятие «Радуга талантов».

Планируемые результаты:

Главным результатом деятельности оздоровительного лагеря является развитие ребенка.

В ходе реализации данной программы ожидается:

– Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;

– Укрепление физических и психологических сил детей, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;

– Приобретение новых знаний, умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности;

– Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях;

– Развитие коммуникативных способностей и толерантности;

– Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимуюдеятельность;

– Приобретение новых знаний и умений в результате занятий (разучивание песен, игр,составление проектов);

– Расширение кругозора детей;

– Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;

– Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм;

– Личностный рост участников смены.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

№	Дата		Тема	Содержание	Кол-во часов
	План.	Факт.			
Минутка здоровья (5 часов)					
1			«Движение - это Жизнь»	Какую роль движение играет в жизни человека и как влияет на физическое здоровье.	0,25
2			«Поговорим о режиме дня»	Режим дня школьника, влияние соблюдения режимадня на здоровье человека.	0,25
3			«Зелёная аптечка»	Лекарственные травы нашего края.	0,3
4			«Живая вода»	Какое воздействие оказывает вода на человека.	0,25
5			«Безопасная дорога»	Правила поведения на дороге.	0,25
6			«Вредные привычки»	Какие привычки называют вредными,как бороться с вредными привычками. К каким последствиям они приводят.	0,25
7			«Поговорим о здоровье»	Что такое здоровье. Какого человеканазывают здоровым.Как поддерживать здоровье.	0,25
8			«Водные процедуры»	Какие водные процедуры необходимо выполнять, чтобы быть здоровым.	0,25
9			«Хорошее настроение»	Действительно ли настроение человека влияет на самочувствие?	0,25
10			«Наши друзья – витамины»	Что такое витамины, игде их взять? Влияние витаминов на здоровье человека.	0,25

11			«Солнечные ванны»	Как правильнопринимать солнечные ванны. Оказание первой помощи при солнечном ударе и солнечном ожоге.	0,3
12			«Гигиена тела»	Уход за телом.	0,25
13			«Осанка – основа красивой походки»	Меры соблюдения правильной осанки. Кчему приводит неправильная осанка.	0,3
14			«Смех продлевает жизнь»	Почему смеяться полезно.	0,25
15			«Правильное питание»	Как правильно питаться. Составление меню питания школьника. Что такое калории?	0,25
16			Чистим зубы	Заболевания полостирта. Как правильночистить зубы. Какую зубную пасту лучше взять.	0,3
17			«Друзья Мойдодыра»	Средства гигиены.	0,25
18			С бодрым утром!	Какие правила необходимо выполнять, чтобы ваше утро было добрым.	0,25
19			Безопасное поведение во время каникул	Правила поведения надороге, на воде, в лесуво время летних каникул.	0,3
Итого:					**5 часов**
Спорт и здоровье (40 часов)					
1			Форт – Боярд «В поисках здоровья»;	Игры на ловкость, сообразительность и координацию движения.	1
2			Эстафета «Весёлые старты»		1
3			Теннисный турнир	Правила игры в настольный теннис.	1
4			Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее!»	Игры на координацию движения.	1
5			Игровая конкурсная программа «Водные забавы»	Спортивные соревнования, включающие водные процедуры (обтирание,обливание)	1
6			Игровая программа – поиск клада.	Игра на умениеориентироваться наместности, работа с картой, сообразительность, ловкость, умение работать в команде.	1
7			Шашечный турнир	Правила игры в шашки	1
8			Спортивно-интеллектуальная Игра «Праздник витаминов»	Влияние витаминов наздоровье человека. Игра на сплочение коллектива, сообразительность, ловкость, умение работать в команде.	1

9			Малые олимпийские игры «Вперед к рекордам»	Игры на ловкость, сообразительность икоординацию движения.	1
10			Соревнования по пионерболу	Правила игры в пионербол.	1
11			Развлекательная программа «Давайте потанцуем»	Виды танцев.Движения. Современные танцы.	1
12			Тематическая дискотека.		1
13			Спортивное мероприятие «Комический футбол»	Развитие ловкости, сообразительности, смекалки. Игра в футбол в роли сказочных героев.	1
14			Конкурсная программа «Мистер и мисс Спортландии»	Развитие лидерских качеств	1
15			Лапта	Правила игры. Соревнования команд.	1
17			Спортивная программа «Зоологические забеги»	Игры на ловкость, сообразительность и координацию движения	1
18			Спортивно – развлекательное Мероприятие «День рекордов»	Развитие лидерских качеств.	1
19			Соревнования по спортивному пятиборью.	Современное пятиборье.	1
20			Подвижные игры на свежемвоздухе.	Игры с мячом, скакалками, русские народные игры.	21
Итого:					**40 часов.**
Интеллектуальные мероприятия (20 часов)					
1			Познавательная игра «День океанов»	Мобилизация и сплочение населения планеты для рационального использования Мирового океана.	1
2			Фестиваль драконьих лодок.	Как делать оригами драконов и лодок.	1
3			Встреча с сотрудниками ГИБДД	Тематическая беседа по правилам ПДД	0,5
4			Познавательная игра «Щи да каша-пища наша»	Роль привычек в жизни человека, оформление выставки творческих работ.	1
5			Интеллектуальная игра «Литературные странствия»	Научить анализировать информацию, выявлять ключевые проблемы и находить оптимальные варианты их решения	1

6			Беседа «Мир процессий»	Беседы о появлении различных профессий.	1
7			Угадай мелодию «Инструментарный концерт»	Музыка и здоровье, песни связанные со здоровьем.	1
8			Развлекательное мероприятие «Ты-морячка, я - моряк»	Игра на сообразительность, развитие логическогомышления.	1
9			Конкурс «Безопасное лето»	Развитие творческих способностей, сочинение историй,сказок, оформление историй на бумаге.	1
10			Конкурсная программа «Кросс – вопрос. Интеллектуальный марафон»	Общеразвивающая интеллектуальная игра.	1
11			Настольные игры (пазлы, разукрашивание раскрасок, лото, шашки, морской бой и)		10,5
Итого:					**20 часов.**
Творчество и досуг (40 часов)					
1			Тематические конкурсы рисунков и стенгазет.	Рисование тематических газет, оформление выставок.	10
2			Декоративно прикладное творчество (поделки из пластилина и бросового материала)	Выполнение поделок,оформление выставок.	10
3			Концертные программы и театральные постановки.	Подготовка к творческим концертам.	10
4			Занятия по интересам.	Чтение книг, просмотр худ. фильмов и мультфильмов.	10
Итого:					40 часов
Общее количество часов:					105

План-сетка работы летнего лагеря с дневным пребыванием детей

День 1 **«Давайте знакомиться!»**	**День 2** **«На старт, внимание, марш!»**	**День 3** **«Мы любим спорт»**
1) Организационное мероприятие «Будем знакомы!»; 2) Организационное мероприятие (Беседа по технике безопасности и правилах жизни лагерной смены, инструктаж по ПДД, правилам противопожарной безопасности); 3) Концерт посвященный дню защиты детей; 4) Итоги дня – «Время впечатлений».	1) Торжественная линейка, открытие лагерной смены «Путь к здоровью»; 2) Игры на свежем воздухе; 3) Фестиваль драконьих лодок; 4) Квест хореографический театральный. 5) Игры в помещении (настольные игры и др.); 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	1) Минутка здоровья «Движение – это жизнь»; 2) Подвижные игры на свежем воздухе; 3) День А.С. Пушкина; 4) Викторина «Мир профессий» 5) Итоги дня – «Время впечатлений».
День 4 **«В поисках здоровья»**	**День 5** **«Разноцветный день»**	**День 6** **«Весёлые старты»**
1) Минутка здоровья. «Поговорим о режиме дня»; 2) Инструментальный концерт; 3) Подвижные игры на воздухе; 4) Итоги дня – «Время впечатлений».	1) Минутка здоровья. «Зелёная аптечка». 2) Вокальный мастер-класс; 3) Игры на свежем воздухе; 4) Игра «Краски» и др. 5) Итоги дня – «Время впечатлений».	1) Минутка здоровья «Живая вода»; 2) «Игры на свежем воздухе»; 3) Эстафета «Весёлые старты»; 4) Мероприятие «День океанов»; 5) Минутка здоровья «Как снять усталость» 6) Итоги дня – «Время впечатлений».

День 7 **«Правила соблюдать – беду миновать!»** 1) Минутка здоровья «Безопасная дорога»; 2) Конкурсная программа по ПДД «Путешествие Смешариков»; 3) Флешмоб «Давай Россияя!»; 4) Подвижные игры на свежем воздухе; 5) Итоги дня – «Время впечатлений». 	**День 8** **«Вредным привычкам скажем, НЕТ!»** 1) Минутка здоровья «Вредные привычки»; 2) Познавательная игра «Привычки и здоровье»; 3) Мастер-класс «Народная кукла»; 4) Мероприятие «Безопасное лето» 5) Подвижные игры на свежем воздухе; 6) Итоги дня – «Время впечатлений». 	**День 9** **«Быстрее, выше, сильнее!»** 1) Минутка здоровья «Поговорим о здоровье»; 2) Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее!»; 3) Конкурс поделок из природного материала на тему «Спортивные игры»; 4) Игры на свежем воздухе; 5) Итоги дня – «Время впечатлений».
День 10 **«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»** 1) Минутка здоровья «Водные процедуры»; 2) Игровая конкурсная программа «Водные забавы»; 3) Игры на свежем воздухе; 4) Викторина «Литературные странствия» 5) Итоги дня – «Время впечатлений».	**День 11** **«Ключ к здоровью»** 1) Минутка здоровья «Хорошее настроение»; 2) Игровая программа - поиск клада; 3) Конкурс плакатов «Мое настроение»; 4) Игры на свежем воздухе; 5) Викторина; 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	**День 12** **«Витаминка»** 1) Минутка здоровья «Наши друзья – витамины»; 2) Спортивно – интеллектуальная игра «щи- да каша-пища наша»; 3) Игры с мячом на свежем воздухе. (Съедобно-несъедобно и др.) 4) Итоги дня – «Время впечатлений».

День 13 **«Восхождение наОлимп»** 1) Минутка здоровья «Солнечные ванны»; 2) Малые олимпийские игры «Вперед к рекордам»; 3) Беседа о ЗОЖ «Здоров будешь – все добудешь»; 4) Игры на свежем воздухе; 5) Конкурс плакатов (ЗОЖ); 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	**День 14** **«Шиворот – Навыворот»** 1) Минутка здоровья «Гигиена тела»; 2) Развлекательная игра «Вокруг и около смеха»; 3) Игры на свежем воздухе; 4) Соревнования по пионерболу; 5) Итоги дня – «Время впечатлений».	**День 15** **«День памяти»** 1) Минутка здоровья «Осанка – основа красивой походки»; 2) Возложение цветов у мемориала; 3) Игры в помещении; 4) Просмотр фильма; 5) Игры на свежем воздухе; 6) Итоги дня – «Время впечатлений».
День 16 **«День смеха»** 1) Минутка здоровья «Смех продляет жизнь»; 2) Игры на свежем воздухе; 3) Развлекательное мероприятие «Ты – морячка, я-моряк»; 4) Спортивное мероприятие «Комический футбол»; 5) Игры в помещении (настольные игры); 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	**День 17** **«Мисс – Лето 2023»** 1) Минутка здоровья «Правильное питание»; 2) Конкурсная программа «Мисс-Лето 2023»; 3) Игры на свежем воздухе; 4) Мастер-класс «Фоторамка» 5) Итоги дня – «Время впечатлений».	**День 18** **«Звери тоже любят спорт»** 1) Минутка здоровья «Чистим зубы» 2) Игры в помещении (настольные игры); 3) Конкурсная программа «Кросс – вопрос. Интеллектуальный марафон». 4) Игры на свежем воздухе; 5) Итоги дня – «Время впечатлений».

День 19 **«День рекордов»**	**День 20** **«Финиш»**	**День 21** **«Прощай лагерь»**
1) Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра» 2) Спортивно – развлекательное мероприятие «Игра поможет здоровье умножить»; 3) Игры в помещении; 4) Соревнования по спортивному пятиборью; 5) Подвижные игры на свежем воздухе. 6) Итоги дня – «Время впечатлений».	1) Минутка здоровья «С бодрым утром!» 2) Подготовка к закрытию лагерной смены; 3) Финальное мероприятие «Радуга талантов»; 4) Игры на свежем воздухе; 5) Итоги дня – «Время впечатлений».	1) Минутка здоровья «Безопасное поведение во время каникул»; 2) Игры на свежем воздухе; 3) Подведение итогов (анкетирование детей и др.); 4) Торжественная линейка закрытия лагерной смены (подведение итогов смены, награждение); 5) Итоги дня – «Время впечатлений».

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Кабинеты	Занятия	Ответственные
Комната отдыха, игровые комнаты	Занятия по плану отряда	Воспитатели, технический персонал
Спортивный зал	Занятия спортом, состязания, линейка (в случае плохой погоды)	Воспитатели, техническийперсонал
Спортивная площадка	Линейка, проведение общелагерных игр на воздухе, спартакиады, спортивные состязания	Воспитатели
Школьный двор	Отрядные дела, игры на свежем воздухе.	Воспитатели
Медицинский кабинет	Медицинский контроль мероприятий лагернойсмены	Медицинский работник
Школьная библиотека	Литература для педагогов и детей лагеря	Заведующая библиотекой
Школьная столовая	Завтрак, обед, полдник	Повар, помощник повара
Комнаты гигиены	Туалеты (для девочек и мальчиков), раздевалки	Воспитатели, технический персонал

Наличие необходимого спортинвентаря для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

- Стол теннисный – 2 шт.
- Мячи баскетбольные – 4 шт.
- Мячи волейбольные – 4 шт.
- Мячи футбольные –3шт.
- Стенки гимнастические – 2шт.
- Маты борцовские – 8 шт.
- Перекладина – 1 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Канат для перетягивания – 1 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Обручи – 3 шт.
- Кегли – 15шт.

Мультимедийное оборудование:

Настольно-игровое оборудование (шашки, шахматы, канцелярские принадлежности,

настольные игры).

Кадровое обеспечение:

Название должности	Кол-во единиц
Начальник ЛОЛ	1
Медработник	1
Воспитатели	11
Повар	4
Помощник повара	1
Технический работник	2
Итого:	5

Все работники проходят медицинское освидетельствование, дающее допуск для работы с детьми. Обязательная санитарно-гигиеническая аттестация.

Оценка результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

Диагностики. Оценка и самооценка отношения к спорту и здоровому образу жизни, выявление первоначального уровня знаний поданной теме.

Анкетирование «Отношение к здоровому образу жизни»

Рейтинг личностного роста. Форма индивидуального соревнования, где каждый не только сравнивается с другими детьми, сколько работает на развитие собственной личности.

Экран настроения. Заполняется детьми по желанию.

Ларец откровения. Он служит для того, чтобы получить от детей отзыв о проведенных мероприятиях, жизни в лагере. Ларец откровений постоянно стоит на территории лагеря.

Медицинским работником ведется дневник здоровья каждого воспитанника лагеря.

Формой подведения итогов является Творческий фестиваль, где каждый отряд готовит презентацию своей деятельности в течение смены.

Ежедневные мероприятия.

1. Организационная линейка.
2. Зарядка.
3. Минутка здоровья.
4. Спортивные мероприятия.
5. Интеллектуальные и творческие мероприятия.
6. Занятия по интересам. Свободное время.
7. Итоги дня – «Время впечатлений»

Чтобы оценить эффективность данной программы с воспитанниками лагеря проводится постоянный мониторинг, промежуточные анкетирования, а так же разработана система стимулирования успешности. Каждый отряд может ежедневно получает цветной кружок за активное участие лагеря. В конце лагерной смены подводятсяитоги: подсчитывается количество кружков по цветам, а также количество кружков в целом. По итогам победители получают награды.

Также каждый день заполняется Экран достижений каждого отряда.

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

	«ДРУГ ПРИРОДЫ»- активное участие в экологических мероприятиях
	«ЧИСТО-ЛУЧИСТО» – чистота отрядных помещений
	«ДОБРЫЕ ДЕЛА» – оказание какой-либо помощи сотрудникам лагеря
	«БУДЬ ЗДОРОВ!» – участие в мероприятиях оздоровительного цикла
	«ТВОРЧЕСТВО» – активное участие в творческих мероприятиях
	«БОДРОЕ УТРО» – активное участие в утренней зарядке
	«СПОРТ.RU» – активное участие в спортивных мероприятиях

Оценочные материалы:

Изучение эффективности работы летнего оздоровительного лагеря
(образцы анкет для детей)

1. Диагностическая методика изучения мотивационной сферы детей. Анкетирование.

Детям предлагается ответить на следующие вопросы анкеты:

/. *Тебе нравится в лагере?*

– не очень
– нравится
– не нравится

2. *Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в лагерь или хочется остаться дома?*

- хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью.

3. *Если бы воспитатель сказал, что завтра в лагерь не обязательно приходить всем детям, желающим можно остаться дома, ты пошел бы в лагерь или остался бы дома?*

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в лагерь

4. *Тебе нравится, когда у вас отменяются какие-нибудь мероприятия (праздники, экскурсии, викторины ...)?*

- не нравится
-бывает по-разному
- нравится.

5. *Ты рассказываешь о жизни в лагере своим родителям, друзьям?*

- ежедневно
- иногда
- не рассказываю

6. *Ты хотел(а) бы, чтобы у тебя был другой воспитатель?*

- точно не знаю
- хотел бы

- не хотел бы

7. *У тебя много друзей в твоем отряде?*

- мало
- много
- нет друзей

8. *Тебе нравится твой отряд?*

- нравится
- не знаю
- не нравится

9. *Ты хотел(а) бы, чтобы лагерь работал в субботу и воскресенье?*

- не хотел(а)
- хотел
- не знаю

10. *Устраивает ли тебя 10-дневное меню в лагере?*

- устраивает
- не устраивает
- затрудняюсь ответить

Для анализа анкеты можно использовать следующий ключ:

Вопросы	Оценка за I ответ	Оценка за II ответ	Оценка за III ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Анализ анкетирования

25-30 баллов - высокий уровень мотивации, познавательной активности. Дети отличаются высоким уровнем познавательных мотивов, обладают стремлением успешно выполнять все предъявляемые требования. Такие дети четко следуют всем указаниям воспитателя, добросовестны и ответственны, очень переживают, если получают замечания.

20 - 24 балла - хорошая мотивация.

Такой мотивацией обладает большинство детей, успешно справляющихся с досуговой деятельностью, организованной в лагере.

19-11 баллов - положительное отношение к лагерю, который интересен детям досуговой деятельностью. Это дети, которым в лагере интересно общаться со сверстниками, с воспитателями, вожатыми. Познавательные интересы у них развиты мало.

10 - 14 баллов - низкая мотивация.

Дети ходят в лагерь без желания. Такие дети испытывают серьезные затруднения в общении, им трудно адаптироваться к лагерю.

Ниже 10 баллов - негативное отношение к лагерю, дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности: испытывают проблемы в общении, во взаимоотношениях с воспитателем. Лагерь воспринимается ими как враждебная среда.

Иногда дети проявляют агрессивные реакции, отказываются идти на контакт, выполнять ролевые игры.

Методика изучения удовлетворенности детьми жизнью в лагере (разработана доцентом А.А. Андреевым)

Цель: определить степень удовлетворенности детьми жизнью в лагере.

Ход проведения. Детям предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — совершенно согласен;
3 — согласен;
2 — трудно сказать;
1 — не согласен;
О — совершенно не согласен.

1. Я иду утром в лагерь с радостью.
2. В лагере у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашем отряде хороший воспитатель.
4. К нашим воспитателям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. У меня есть любимый воспитатель.
6. В отряде я могу всегда свободно высказать свое мнение.
7. Я считаю, что в нашей лагере созданы все условия для развития моих способностей.
8. У меня есть любимые вожатые.
9. Я считаю, что лагерь помогает мне в общении, моем развитии.
10. В выходные я скучаю по лагерю.

Обработка ***полученных данных.*** Показателем удовлетворенности жизнью в лагере (У) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех детей на общее количество ответов. Если У > 3, то можно констатировать высокую степень удовлетворенности, если же 2 > У < 3, или У < 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворенности.

<u>Изучение эффективности работы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей</u>

(анкета для родителей)

1. *Ваш ребёнок посещал летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей потому, что…*
   а) нет возможности организовать семейный отдых в данный период;
   б) ребёнку необходима адаптация в новых условиях взаимодействия со сверстниками;
   в) ребёнок в прошлом году посещал ЛОЛ, и ему понравилось;
   г) Вы узнали о программе ЛОЛ, которая удовлетворяет потребности Вашей семьи и ребёнка.
2. *Ваш ребёнок посещал ЛОЛ чаще с …*
   а) с желанием;
   в) без желания.
3. *Ежедневно после посещения ребёнком ЛОЛ Вы, обсуждая с ним прошедший день, делали вывод:*
   а) об интеллектуальном, творческом развитии ребёнка и укреплении его здоровья через мероприятия, организованные в летнем лагере;
   б) об общей удовлетворённости ребёнка;
   в) о бесполезном проведении времени Вашим ребёнком.
4. *Работа и действия администрации, воспитателей, вожатых в отношении детей, по Вашему мнению:*
   а) направлены на создание комфортных условий для детей, и это им удаётся;
   б) не удовлетворяет потребностям вашего ребёнка;

в) Вы затрудняетесь ответить.

5. *По Вашему мнению, программа лагеря:*
   а) насыщена, интересна, всесторонне развивает ребёнка;
   б) оставляет ребёнка равнодушным;
   в) вам об этом ничего не известно.
6. *Оцените, пожалуйста, качество организации питания в лагере с дневным пребыванием детей:*
   а) хорошая организация;
   б) удовлетворительная организация;
   в) Вам об этом ничего не известно.
7. *В ЛОЛ с детьми проводят занятия педагоги доп. образования, и ваш ребёнок, занимаясь у них:*
   а) рассказывает вам о своих достижениях, и это вас радует;
   б) просто проводит там время, ничему не учится, ничем не интересуется;
   в) Вы затрудняетесь ответить на этот вопрос.
8. *На данный момент Вы:*
   а) абсолютно удовлетворены результатами участия ребёнка в ЛОЛ;
   б) не пожалели о том, что ребёнок стал её участником;
   в) сожалеете, разочарованы.
9. *Вы уже сейчас чётко понимаете, что:*
   а) Ваш ребёнок станет участником ЛОЛ в следующем году;
   б) Ваш ребёнок и Вы не удовлетворены деятельностью ЛОЛ и в следующем году отдых ребёнка будет организован иначе;
   в) нет однозначного решения.
10. *Ваши предложения и замечания помогут нам качественно спланировать работу летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в следующем году*

Спасибо за сотрудничество!

Диагностики, применяемые в организационном периоде.

1. Анкета – знакомство.

Дорогой друг! Ты пришел в лагерь, который очень рад встрече с тобой и хочет помочь тебе интересно, весело и с пользой для себя провести время. Что тебя интересует? Что ты ждёшь от лагеря? Какие у тебя задумки, осуществить которые ты хотел бы, но пока не знаешь как?

Вот почему мы предлагаем тебе ответить на вопросы анкеты. Твои искренние и полные ответы помогут нам быстрее познакомиться с тобой и позаботиться о тебе, учитывая твои желания, способности, интересы. Для этого надо прочитать сам вопрос, возможные ответы на него и выполнить рекомендации, которые даны в скобках. Итак, приступай!

1. Меня зовут (фамилия, имя)
   Возраст_____лет Отряд _____
   Мне нравится, когда меня называют (указать)
   Какой Я (написать прилагательные, которые тебя характеризуют)
   Ты пришел (а) по желанию или по настоянию родителей (подчеркни)
2. Дома в свободное время я увлекаюсь:

а) танцами	*д) спортом*	*з) журналистикой*	*л) свой вариант:*
б) литературой	*е) театром*	*и) вязанием*	
в) музыкой	*ё) туризмом*	*й) вышиванием*	
г) пением	*ж) рисованием*	*к) компьютер*	

3. Мои ожидания от смены (отметь выбранные варианты).
   а) получить новые знания о _____
   б) лучше понять и узнать себя;
   в) познакомиться с новыми людьми;

г) беспечно провести время;
д) попробовать себя в самостоятельной жизни;

4. *Я пришел в этот лагерь, чтобы (продолжи фразу)*_____

5. В своих сверстниках я ценю больше всего (отметь наиболее 3 важных для тебя):

а) честность	*е) общительность*	*й) достоинство*
б) взаимоуважение	*ё) интеллект*	*к) благородство поступков*
в) решительность	*ж) внешние данные*	*л) инициативность*
г) взаимопомощь	*з) сильный характер*	*м) целеустремлённость*
д) чувство юмора	*и) аккуратность*	*н) ответственность*

2. Психогеометрический тест С. Деллингера

Выбери фигуру, которая соответствует твоему внутреннему состоянию? (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, зигзаг).

Психогеометрический тест относится к числу графических, в результате выбора геометрической формы можно получить представление об основных поведенческих формах, присущих ребёнку. Полученные результаты можно обсуждать и индивидуально с ребёнком, с вожатым, а также проводить групповые разборы характеристик различных типов, особенностей их проявлений, взаимодействия с представителями других форм. Методика в целом легка в использовании, «безопасна» и даёт представление о личностных особенностях ребёнка, его поведении в ситуации общения, что особенно важно в орг.периоде.

Диагностики, применяемые в основной период смены.

1. Анкета « Комфортно ли ребёнку в лагере».

Дорогие ребята!

Просим вас ответить на предложенные вопросы нашей анкеты. Помните о том, что здесь нет хороших и плохих, правильных и неправильных вопросов.

1. Как ты считаешь, создаёт ли вожатый в отряде:

- условия для самовыражения,
- условия для эмоционального, психологического комфорта,
- творческую атмосферу,
- атмосферу понимания, добра, взаимопомощи.

2. Как часто тебе хотелось бы участвовать в общелагерных и отрядных мероприятиях?

- часто,
- иногда,
- никогда.

3. Как часто тебе это удавалось?

- часто,
- иногда,
- никогда.

Анкета « Как мы жили?».

Дорогой друг! Прошла лагерная смена. Чем она запомнилась тебе, как ты чувствовал себя в нашем лагере, что волновало тебя? Это те вопросы, ответив на которые, ты сможешь помочь нам проанализировать нашу работу. А мы постараемся сделать так, что бы приехав в следующий раз, ты чувствовал себя более комфортно.

Фамилия, имя_____Возраст_____лет

Отряд _____

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Понравилось ли тебе отдыхать в нашем лагере?_____
2. Кем ты чаще всего был в течение смены (выбери одну позицию)?
   а) организатором в) генератором идей (предлагал (а) новые идеи)
   б) активным участником г) наблюдателем (на всё смотрел со стороны)
3. В чём из предложенного в смене ты смог себя проявить (отметь галочкой)?
   а) в оформлении отрядного уголка
   б) в организации и проведении дел в отряде
   в) в активном участии в общелагерных мероприятиях
   г) в спорте
   д) в прикладном творчестве (кружках)
   е) в сценическом творчестве (выступления на сцене)
   ё) свой вариант _____
4. Какие отрядные, общелагерные мероприятия тебе запомнились (понравились) больше всего (перечисли) _

5. Самым трудным для меня в лагере было _____

6. За время, проведённое в лагере, я стал (научился, изменился)

7. Больше всего за смену мне понравилось (запомнилось) _____

СПАСИБО! НАДЕЕМСЯ НА ДАЛЬНЕЙШИЕ ВСТРЕЧИ В НАШЕМ ЛАГЕРЕ.

Методические материалы

Система методической работы с педагогическими работниками

- Совещание об организации ЛОЛ.
- Изучение методической литературы по вопросам организации ЛОЛ (март-апрель) – руководитель ЛОЛ, педагоги.
- Планирование смены (апрель).
- Оформление программы ЛОЛ (Март - апрель)
- Консультации по вопросам организации ЛОЛ (апрель-май) – директор.
- Разработка методических рекомендаций организации работы с детьми в летнем лагере - начальник лагеря.
- Подбор методических разработок в соответствии с планом работы.

Разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности воспитанников лагеря, подведение итогов. В течение смены оказывается методическая и консультативная помощь со стороны начальника лагеря, по необходимости возможно проведение инструктивно – методических сборов.

Основные методы и формы организации деятельности детей

Формы и методы организации работы подбираются с учетом возрастных особенностей детей.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, беседы, рассказы);

- игровые (познавательные, развивающие, сюжетно-ролевые, на развитие высших психических функций, деловые);
- практические (упражнения, репетиции);
- наглядные (видеоматериалы: презентации, фильмы).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, личный пример, самоуправление, вовлечение в разнообразную деятельность, методика КТД.

Методы оздоровления: утренняя гимнастика, спортивные мероприятия, профилактика вредных привычек, беседы по гигиеническому воспитанию.

Формы по содержанию: теоретические и практические.

Формы по организации: групповые, коллективные, индивидуальные.

Коллективные формы работы: игры, конкурсные программы, интеллектуальные игры, спортивные игры, виртуальное путешествие, отрядные мероприятия, соревнования, эстафета, «мозговой штурм», экскурсии, занятия на природе.

Индивидуальные формы: индивидуальная творческая работа. Используются элементы технологий: игровых, коммуникативных, групповых, здоровьесберегающая, технология КТД.

Литература

1. Алиева, Л. В. Летний детский лагерь - уникальное пространство оздоровления и воспитания ребенка / Л. В. Алиева. - (Творческое лето) // Дети, техника, творчество. - 2011. - N 3 (67). - С. 44-45.
2. «Детский оздоровительный лагерь. Опыт успешной практики управления и маркетинга в сфере отдыха и оздоровления детей.» Коллектив авторов. Выпуск 7. – М.: МОО «Содействие детскому отдыху», 2010
3. Иванова, Т. О. Информационно-познавательный проект "Хочу все знать о летних видах спорта" / Т. О. Иванова, авт. Т. А. Гусева. - (Методический кабинет). - (Физическая культура) // Дошкольная педагогика. - 2011. - N 6. - С. 32-37.
4. Крайнова, Л. В. Планирование работы ДОУ в летний период / Л. В. Крайнова // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2011. - N 3. - С. 88-100.
5. Левин, Я. Н. Семнадцать уроков школьного воспитания / Я. Н. Левин. Урок 17. Физкультура в школе и летний отдых. - (Педагогическое наследие) // Воспитание школьников. - 2011. - N 10. - С. 56-64.

Информационные источники.

1. http://center-prof38.ru/content/letniy-otdyh-i-ozdorovlenie-detey - 28.03.2020.
2. https://infourok.ru/diagnosticheskie-materiali-izuchenie-effektivnosti-raboti-letnego-ozdorovitelnogo-lagerya-2841310.html дата обращения: 28.03.2020.
3. https://summercamp.ru/Диагностические_методики - дата обращения: 28.03.2020.
4. https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/06/23/minutka_zdorovya.doc - дата обращения: 28.03.2020.
5. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2015/03/30/programma-letnego-ozdorovitelnogo-lagerya-dnevnogo-prebyvaniya дата обращения: 30.03.2020

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Минутки здоровья

Минутка здоровья «Берегите глаза»

Глаз - орган зрения. Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца. Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Наши глаза помогают нам познавать окружающий мир, учиться, выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее будет учиться, работать. Какой вывод можно сделать из сказанного мною? (Зрение нужно беречь!)

Попытаемся выяснить, отчего ухудшается зрение и как научиться заботиться о сохранении хорошего зрения.

Для начала мы немножко познакомимся со строением глаза. Вы все знаете, как устроен фотоаппарат. Когда нажимаешь на кнопку затвора, в нем открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на пленку и рисуют на ней то, на что был направлен фотоаппарат. Примерно так же устроен наш глаз. Посредине круглое цветное пятнышко, у одних оно коричневое, у других - синее, зеленоватое. Это радужная оболочка. А посредине видна черная точка. Но это не точка, а маленькое отверстие, оно называется зрачком. Именно через него лучи света попадают внутрь глаза и как бы рисуют в нашем мозгу изображение того, на что направлен глаз.

Сама природа заботливо оберегает глаз. Потечет со лба пот – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесет в лицо пыль – ее задержит плотный частокол ресниц. Если пылинка залетит в глаз, ее тотчас слизнет непрерывно мигающее веко.

Ну, если уж природа заботится о нас, то мы и сами должны заботиться о своем здоровье.

Давайте выясним, из-за чего портится зрение. Как вы думаете?

1. Работа при плохом освещении.
2. Чтение при малом расстоянии от глаз до книги.
3. Чтение лежа.
4. Длительный просмотр телепередач.

Мы выяснили причины, узнали от чего портится зрение. А теперь узнаем, как же заботиться о сохранении нашего зрения.

1. Место, где вы занимаетесь, должно быть хорошо освещено. Лампа должна стоять слева.
2. Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть 30-35 см (у взрослого это равно длине руки от локтя до кончиков пальцев).

Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.

1) Смотреть не более 2-3 передач в неделю (по 1-1,5 ч) (не считая коротких мультиков).
2) Располагаться от телевизора не ближе 2-3 м, не дальше 6-8 м.
3) Место для сидения должно быть удобным.
4) Изображение на экране должно быть четким.

Кроме этого, глазам нужен отдых. Попробуйте подряд два часа пилить дрова. Это даже и тренированному человеку трудно. Каждый знает: чтобы хорошо работать, нужно время от времени отдыхать. И на практической части нашего занятия мы сегодня узнаем, как же можно дать отдохнуть глазам. Для этого существует специальная гимнастика для глаз, которую разработали ученые-врачи. Повторяйте за мной упражнения для глаз.

1. Упражнение (сидя) крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть на такое же время.
2. Упражнение (стоя). Посмотреть вверх, на нос; вниз, на нос.
3. а) Указательный палец на расстоянии 25-30 см.б) Смотреть на конец пальца 3-5 с.
   в) Прикрыть левой рукой левый глаз на 3-5 с.
   г) Убрать ладонь, смотреть на конец пальца 3-5 с. (Потом правой рукой.)
4. Самое простое упражнение. Быстро поморгать 20-30 с. Затем закрыть глаза и посидеть минутку, откинувшись на спинку стула.

Запомните эти упражнения и повторяйте их время от времени.

Минутка здоровья «Друзья Мойдодыра»

- Как вы понимаете значение слова «внешность»? *Ответы детей.*
- Почему внешний вид является не только твоим личным делом, но и касается других людей? *Ответы детей.*
- Культура человека начинается с умения следить за своим внешним видом. Внешность имеет большое значение в жизни человека. Общаясь с другими людьми, ты своим внешним видом высказываешь уважение не только к себе, но и к ним. Кроме того, приятно общаться с человеком красивым, опрятным. Грязные руки, лицо, неряшливая одежда отталкивают окружающих от их обладателя. Для поддержания чистоты и опрятности внешнего вида нужно знать и соблюдать правила чистоты и гигиены. Изпредложенных правил нужно выбрать правила Мойдодыра.

- Постоянно следи за чистотой своих рук, лица и шеи.
- Никогда не мой руки перед едой.
- Утром и вечером умывайся, чисти зубы.
- Утром быстро вставай и беги в школу, не умываясь.

Всегда перед едой мой руки.

- Следи за волосами. Знай: растрёпанные волосы- признак неряшливости!
- Содержи в порядке ногти.
- Помни: грязные ногти – это красиво.
- Всегда пользуйся носовым платком.
- Нос можно вытереть и рукавом, носовой платок не нужен.

-Утром делай зарядку, проветривай в течении дня комнату.

- Делать зарядку – лишняя трата времени, так можно и в школу опоздать!
- Следи за чистотой в классе, приходи в школу со сменной обувью.
- Вторую обувь носить не обязательно. Пыль и грязь- друзья учеников!

А теперь, ребята, докажите, что для сохранения здоровья эти правила соблюдать необходимо.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда, Но добиться результата невозможно без труда. Постарайтесь не лениться. Каждый раз пред едой, Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам! Свежим воздухом дышите по возможности всегда. На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Минутка здоровья «Витамины – мои друзья»

Витамины –это незаменимые активные вещества. Они необходимы для нашего организма. Недостаточное поступление витаминов ведет к различным видам заболеваний. У человека ухудшается самочувствие, уменьшается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, снижается работоспособность.

Авитаминоз- (витамин, а к нему подставили букву «А» и «оз» и получилось такое слово авитаминоз)

Какие вы знаете витамины?

Витамин А - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. При недостатке в организме этого витамина возникает заболевание глаз: (**Куринаяслепота**), т.е.человек не способен видеть в слабо освещенном помещении. При длительном отсутствии вит. А в организме может наступить полная потеря зрения. Кожаи волосы становятся сухими, волосы теряют блеск и начинают выпадать.

Витамин А содержится во многих продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень рыб), в растительных продуктах содержится каротин (провитамин А).

Витамин В (тиамин) – находится в продуктах питания. при нехватке витамина В больные жалуются на утомляемость, головную боль, одышку,

сердцебиение при физической нагрузке. Беспокоят понижение кожной чувствительности ног, а затем и других участков тела, ощущение слабости и тяжести в ногах, хромота, отеки, учащенный пульс, понижение артериального давления. Развивается болезнь **«Бери- Бери»** - означает оковы, будто цепями окованы ноги. У больных немеют руки и ноги. Наступает паралич конечностей.

Употребляют пищу с высоким содержанием **витамина В** пшеничный и ржаной хлеб, дрожжи, горох, желток яиц, свинину. Витамин В в наибольших количествах находится в пивных дрожжах, хлебных злаках, картофеле, бобовых; его много во внутренних органах животных (печени, почках и сердце). Витамин В встречается в пекарских, пивных дрожжах, молочных продуктах, жирной рыбе.

Витамин С Недостаток витамина С приводит к болезням сердца, разрушению зубов, снижению иммунитета. Может привести к не менее опасным результатам: нарушение пищеварения, кровотечения, облысение, нарушения в работе щитовидной железы, быстрое старение, риск развития раковых заболеваний.

Если в детском организме не хватает витамина С, то это частые болезни, долго незаживающие ранки, медленный рост ногтей. В поведении становится заметна вялость и сонливость. Витамин с - прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.. Витамина С (аскорбиновой кислоты) особенно много в свежих листовых овощах, фруктах и ягодах, таких как шиповник, черная смородина, красный перец, цветная капуста, укроп. При отсутствии Витамина С в пище человек заболевает **цингой.** Десны кровоточат, лицо отекает, невыносимые боли в мышцах и суставах.

Витамин Д. Самый знакомый для нас – это недостаток **витамина D**. **Витамин Д** сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем **витамин Д.** Витамин D (кальциферол) содержится в основном в продуктах животного происхождения, больше всего в рыбных: рыбьем жире, печени трески. Он есть в молоке, сливочном масле и яйцах. Этот витамин незаменим в лечении и профилактике **рахита.** Он регулирует фосфорно-кальциевый обмен в организме, обеспечивает всасывание фосфора и кальция в кишечнике, повышает сопротивляемость организма.

Минутка здоровья «Осанка»

Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении. Почему же осанке придается особое значение? Почему осанка так важна? *(Выслушиваются ответы детей.)*

- Я тоже думала над этим вопросом и вывела 8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность. Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

2. Дыхание становится легким и более глубоким. Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

3. Улучшается дыхание и пищеварение. Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

4. Вы выглядите более стройными и молодыми. Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 3-5 фунтов (2-2,5 кг.) стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

5. Голос будет казаться лучше. Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. Помогает мышцам и суставам. Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7. Улучшается мышление. Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

8. Здоровый позвоночник. Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

- Есть такая поговорка: "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник". Как вы думаете, почему так говорят? (*Обсуждение детей.*)

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник.Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Если положение позвоночника отличается от нормального, то на организм оказывается большее давление извне, и начинают возникать различные заболевания. Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган. Неправильная осанка приводит к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, который расположен в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности.

Итак, какой же вывод сделаем из всей нашей беседы? *(Ответы детей).*

Минутка здоровья «С бодрым утром!»

Сегодня мы проведем необычную беседу на тему «С бодрым утром». Скажите, как начинается ваш день. Как вы встаете, когда проснулись: с охотой или *тяжело* просыпаетесь? *(Следуют ответы детей).* Я предлагаю познакомиться с очень хорошим стихотворением о том, как можно начинать свой день. Сначала прослушайте, а потом вместе повторим его, а , может быть, и выучим.

Мы солнцу скажем: «Здравствуй!»Мы скажем небу: «Здравствуй!»
«Пусть утро будет ясным!»
— Природе скажем мы. Пусть будет мир прекрасным!И даже в день ненастный
Ему желаем счастья, любви и красоты!Только глазки мы откроем,
Только личико умоем,Мамино лицо родное

- С добрым утром, — скажет нам.
- С добрым утром, мама, папа!
- Здравствуйте, в саду ребята,
- Солнце, небо и зверята,
- Утра доброго всем вам!

За утро, солнце, небо голубое,За утро, солнце, небо голубое,
За счастье жить нам всем одной семьёю,
За Землю-Матушку, что лаской нас согрела.Нас накормила, в свой покров одела,
За то, что терпелива к нам, как к детям,Спасибо, ей, что мы живём на свете!
Здравствуй, солнышко родное,Здравствуй, небо голубое!
Мы навстречу вам откроемИ ладошки, и сердца.

Минутка здоровья «Чистим зубы»

Зубы – костные образования в ротовой полости у человека и большинства животных. Зубы захватывают, удерживают и механически перерабатывают пищу. С раннего детства следует приучаться беречь свои зубы, правильно ухаживать за полостью рта.

Правила ухода за полостью рта и зубами:

- Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
- Чисти зубы утром и перед сном.
- Не грызи зубами твердые предметы (орехи, кости).
- Два раза в год посещай зубного врача – стоматолога.
- Не ешь одновременно слишком горячую и слишком холодную пищу.
- Щетина зубной щетки должна быть не жесткой, длина щетинистой части – не более двух сантиметров, а зубная щетка должна быть несколько изогнутой.

Как правильно чистить зубы? Каждое утро, когда умываешься, и вечером, перед сном, зубы надо чистить. Посмотри, как это правильно делается.

Перечислите те продукты, которые позволят сохранить здоровые зубы (сыр,творог, морковь, яблоко)

Минутка здоровья «Правильное питание»

Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразность?

Что означает умеренность? Древним людям принадлежат мудрые слова: "Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть." Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевает все переваривать!

Что значит "разнообразие"? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

- Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать – углеводы, жиры (мед, гречка, геркулес, изюм, масло подсолнечное)
- Другие помогают строить организм и сделать его более сильным – белки (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).
- А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться – витамины (ягоды, зелень, капуста, морковь, яблоки, бананы).

Золотые правила питания:

1. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
4. Главное – не переедайте!

Минутка здоровья «Закаливание воздухом»

Закаливание воздухом – самое безобидное и простое. Для этого вида закаливающих процедур нет противопоказаний и ограничений. Всё очень просто. Его можно разделить на такие подвиды.

1. Пребывание в открытом пространстве на свежем воздухе. В таком случае происходит пассивное закаливание.
2. Проветривание помещения.

В обоих случаях закаливание происходит путём контакта воздуха с кожей. Чем большая площадь кожи соприкасается с воздухом, тем оно эффективнее.

Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающего воздуха 5-10 градусов и ниже необходимо помочь своему организму, выполняя любые упражнения. Полезен бег, спортивная ходьба, лыжи. Одеваемся по погоде, форма одежды – спортивная.

Минутка здоровья «Солнечные ванны»

Закаливание солнцем знакомо каждому с детства. Кто из нас не любит, подставивтело солнечным ласкам, улечься на золотистом песочке и позагорать?

На крайнем севере, который не пользуется у золотистого светила особой популярностью, солнечный свет приходится заменять специальными лампами, которые излучают ультрафиолет.

Под воздействием такого рода лучей на кожу в организме формируется витамин D.Его нехватка негативно сказывается на здоровье. Она ведёт к уменьшению количествакальция, в результате чего кости становятся хрупкими. Известно, что солнечная радиация активизирует обменные процессы, способствует улучшению кровообращения и повышению работоспособности. Но в разумных переделах! Принимать солнечные ванны желательно лежа, при этом голова должна быть приподнята и прикрыта от прямых лучей, а глаза защищены темными очками. Начинать процедуры нужно в утренние или вечерние часы, через час-полтора после приема пищи. Облучают по очереди сначала спину, затем правый бок, живот и левый бок. Первый сеанс занимает по времени не более 4 минут, затем продолжительность ванны ежедневноувеличивается на 2 минуты и доходит до 30–40 минут. В процессе загорания надопользоваться солнцезащитным кремом. В случае покраснения кожи и ухудшении самочувствия, например, учащении сердцебиения, появлении головокружения, процедуру
следует прекратить.

Минутка здоровья «Водные процедуры»

1. Начинайте с обтирания влажной варежкой из махровой ткани, лучше всего перед завтраком. Поначалу смачивайте варежку водой, температура которой должна быть примерно 36,6. С каждой последующей неделей снижайте температуру на два градуса. Вначале обтирайте руки, от пальцев к плечам. Затем — грудь и живот. Ноги обтирают снизу вверх, начиная от стоп, а спину — от середины позвоночника до подмышечных впадин. Каждое круговое движение повторяйте 2–3 раза. Продолжительность процедуры
— примерно 5 минут.

2. Через 2–4 недели можно переходить к обливаниям. Тут принцип тот же: вначале температура воды должна быть 36,6° С. Через неделю снижайте ее до 26°, а еще через неделю — до 23° С. Начинайте обливание со ступней ног, коленей и бедер, постепенно
поднимаясь к плечам. Как только привыкнете к процедурам и температуре воды, можете обливаться целиком. Сразу после обливания разотритесь жестким полотенцем.

3. Закаливание под действием контрастного душа. Требования к температуре воды в этом случае те же, что при обтирании и обливании. Так, в первое время не рекомендуется делать большой перепад температур и стоять под душем долго. Но со временем разницу между температурой холодной и горячей воды, а также продолжительность процедуры можно постепенно увеличивать.

Минутка здоровья «Гигиена тела»

Гигиена тела – это неотъемлемая часть человеческого здоровья. Если не ухаживать за собой, то красота увядает, а здоровье портиться. Что же подразумевается подгигиеной тела? Прежде всего, она заключается в уходе за **волосами, лицом, состоянием полости рта, за руками, ногами, ногтями** и всего тела, в общем.

Главное, с чего следует начинать личную гигиену тела, так это ежедневно принимать душ. Не обязательно каждый раз использовать мочалку и гель для душа или мыло, важно, чтобы кожа дышала, поэтому, достаточно всего лишь сполоснуться. К тому же, частое применение моющих средств может высушить кожу.

Уход за кожей лица имеет не маловажное значение. **Лучше всего утромумываться обычной проточной водой**, но она не должна быть горячей. Горячая вода вызывает расширение пор, а для жирной кожи чревата появлением жирного блеска и образованием воспалений в виде угрей.

Кожа рук и ног входит в гигиену тела, и она нуждается в не меньшем уходе, чем кожа лица. Под ногтями часто скапливается грязь и микробы, поэтому, им необходимо уделятьвнимание. Руки следует мыть перед едой, после посещения туалета, общественных мест. Ноги достаточно мыть перед сном, во время принятия душа.

Волосы требуют личной гигиены не меньше, чем другие части тела. Если не следить за своей шевелюрой, вовремя не мыть и не ухаживать, можно навсегда потерять их красоту. Голову следует мыть по мере загрязнения и в зависимости от типа волос. Не надо мыть голову горячей водой, особенно волосы, склонные к жирности. Эффект будет тот же, если умывать лицо такой водой – появиться жирный блеск.

Минутка здоровья «Хорошее настроение»

Сейчас будем говорить о настроении. Что же такое настроение? Да, вы правы, настроение – это душевное состояние человека. Оно может быть разным: спокойным, радостным и грустным. Иногда мы чувствуем себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с нами, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда настроение похоже на мутную лужу в плохую погоду.

Иногда настроение похоже на праздничный салют – яркое, как разноцветные искорки, а мир вокруг кажется таким разноцветным, как вода в этом стакане. В такие моменты у нас замечательное настроение! Но настроение не всегда похоже на салют, иногда оно как озеро в хорошую, летнюю погоду – спокойное, тихое и очень-очень светлое. Тогда мы чувствуем себя хорошо и уверенно. В это время настроение похоже на чистую воду.

Ребята, давайте поиграем в игру «Передавалки». Будем передавать друг другу разное настроение. Я передаю своему соседу справа – улыбку, ты передаешь улыбку следующему.

Передай улыбку соседу (по кругу).

Передай «сердилку» (сердитое выражение лица).Передай «испуг».

Передай «страшилку».Передай «смешилку».

Упражнение «Причины плохого настроения».

Ребята, также как погода в природе, наше настроение может меняться. От чего же портится наше настроение? Попробуйте рассказать, от чего может испортиться настроение.

Вот послушайте интересное стихотворение *(звучит стихотворение М.Щелововой):*

Какое сегодня утро? Сегодня плохое утро!! Сегодня скучное утро!!
И, кажется, будет дождь…Почему же плохое утро? Сегодня хорошее утро!! Сегодня весёлое утро!!
И тучи уходят прочь!!

Нужно ли ждать, когда пройдёт плохое настроение? А вы знаете, что улучшает наше настроение? Подумайте и скажите, что помогает улучшить настроение. *Следуют ответы ребят.* Так давайте всегда будем помнить о том, что мы сами создаем свое настроение на весь день.

1 ДЕНЬ

День знакомств

1. **<u>Организационное мероприятие «Будем знакомы»</u>**

Цель: познакомиться с детьми, познакомить их между собой.

Задачи:

- познакомить детей по именам;
- по возможности выявить лидеров отряда;
- создать атмосферу доброжелательности и внутреннего комфорта для каждого ребенка.

Игра «Полслова»

Участники игры садятся в круг и перекидывают друг другу мяч. При этом бросающий громко говорит первый слог своего имени, тот, кто ловит мяч, должен быстро произнести вторую половину имени. Если он называет правильно, то бросающий говорит: «Да» и называет имя полностью. Если имя названо неправильно, то он говорит: «Нет» и ждет, кто назовет его имя верно, тому он перекидывает мяч и т. д.

Игра «Снежный ком»

Играющие сидят в круге. Первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое имя. Третий называет два предыдущих имени и свое. И так далее, пока первый не назовет имена всех, сидящих по кругу.

Игра «Кто есть кто»

Каждый ребенок получает листок бумаги и карандаш. За пять минут игроки должны познакомиться друг с другом, узнавая имя, где учится, чем увлекается и т. п. Полученные данные записываются на листок. Выигрывает гот, кто успеет больше узнать и записать.

Игра «Эстафета»

Перед состязанием игроки делятся на две команды. Каждый игрок делает шаг вперед и четко произносит свое имя и фамилию.

1 этап: игроки каждой команды по очереди подбегают к своему листу ватмана и пишут свою фамилию, возвращаясь обратно еще раз громко кричат свое имя, так до тех пор, пока на листах ватмана не появятся фамилии всех игроков команд.

2 этап: команды должны обменяться листами ватмана. Задача усложняется. Выбегая по очереди к листу ватмана, нужно к фамилиям противников приписать соответствующие имена. Выигрывает та команда, которая допустит меньше ошибок.

Игра «Откроем сердце другу»

Каждый игрок получает жетон в виде сердечка, на котором пишет свое имя. Ведущий идет с коробкой по кругу. Игроки громко называют свои имена и опускают сердечко в коробку. После этого ведущий второй раз проходит по кругу. Теперь задача игроков- достать из коробки одно из сердечек, прочитать вслух написанное на нем имя, вспомнить того, кому оно принадлежит, и отдать его хозяину.

Игра «Комплименты»

Участники игры сидят по кругу. У одного из них мяч. Он говорит комплимент одному из участников игры и бросает ему мяч и т. д.

Эту игру можно проводить, говоря комплимент рядом сидящему и передавая мяч по кругу.

2. <u>Подвижные игры на знакомство</u>ПОСМОТРИ-КА НА МЕНЯ

Эта игра позволяет детям быстро запомнить друг друга внешне. Все становятся в круг, и вожатый дает задание: через одну минуту построиться в линию по цвету глаз. Справа налево, от темных к светлым. Как только ребята выполнили первое задание, они снова становятся в круг, чтобы лучше видеть друг друга, и им дается второе задание: построиться в линию по преобладающим цветам в одежде, слева направо, от более светлых цветов — к более темным. Далее конкурсы переходят к шуточным - по величине ушей, длине носков, шнурков, длине волос и ресниц. Проявляйте фантазию!

БЕЛКА

В отрядной комнате ставятся две скамьи — друг напротив друга. Отряд рассаживается на них произвольно. Затем вожатый говорит: "Прошу сесть на правую скамью тех, кто любит эстрадную музыку, а на левую — тех, кто любит классику." Ребята переходят на ту скамью, которая им подходит. Затем вожатый снова дает какое-либо задание, и дети снова пересаживаются. Таким образом, вожатый может выяснить интересы детей, задавая интересующие его вопросы. Игра рассчитана на ребят 11–13 лет и проводится в последние дни организационного периода.

ВЕСЕЛЫЕ НОЖКИ

Все участники становятся в круг, ведущий включает музыку, и показывает ребятам определенную композицию движений, выполняемых ногами. Дети повторяют движения. Затем музыка выключается, и все начинают выполнять движения чуть быстрее, чем раньше. Тот, кто запутался, вытягивает карточку с заданием и выполняет его. Затем игра продолжается еще быстрее до тех пор, пока не останется 1 человек, выполняющий упражнения быстрее всех. Запутавшиеся игроки после выполнения заданий выбывают из игры.

Игра проводится с детьми младшего возраста.

ИМЯ В ЦЕНТРЕ

Под музыку танцующие образуют круг. В его центр по очереди вызываются, например, все Саши или все Лены. Круг начинает скандировать их имена в такт музыке. Так до тех пор, пока все имена не побудут в центре. Таким образом, каждый ребенок получает возможность «показаться в первый день и узнать, как зовут его соседа.

КОЗА

Играющие образуют круг. В центре – водящий. Он выбирает себе пару из круга под слова:

«Шел козел по лесу, по лесу, по лесу,

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу».
Далее они начинают выполнять различные движения под декламирование круга:
«Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.
И ножками потопаем, потопаем, потопаем.
Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся,И навсегда подружимся, подружимся, подружимся!»
Идет знакомство. Пара расходится, приглашая ребят из круга, игра продолжается. Теперьв кругу – две пары. И так далее, пока все пары не встанут в круг.

ДРУЖБА

Играющие встают по тройкам в затылок друг другу, образуя круг. За кругом находятся два ведущих (если круг большой – две пары ведущих). Ведущие, обходя круг, выбирают одного из любой тройки, знакомятся с ним, встают новой тройкой в круг. Освободившиеся два человека становятся ведущими. Игра продолжается.

БИЛЕТИКИ

Играющие образуют два круга. Девушки – внутренний, юноши – внешний, и встают лицом друг к другу, образуя пары. Внутренний круг – это билетики, внешний – пассажиры. В центре стоит безбилетник – «заяц». По команде ведущего: «Поехали!»круги начинают вращаться в разные стороны.
Ведущий кричит: «Контролер!» Билетики остаются на местах, а пассажиры должны найти свою пару. «Заяц» хватает тот билетик, который ему понравился. Пассажир, оставшийся без билета, становится водящим – «зайцем. При встрече «билетик» и пассажир» знакомятся. Через некоторое время пассажир может ловить не только свой, но и любой понравившийся ему билетик. Игру можно сопровождать музыкой.

День 2

1. **Открытие летней площадки «Путь к здоровью»**

Место проведения: стадион, спортивная площадка школы.
Оборудование: карта территории по количеству отрядов, фрагменты послания поколичеству отрядов
Музыкальное оформление: спортивные песни Участники: отряды с любым количеством человек
Под звуки спортивной музыки отряды входят на площадку.
Вед. Привет, девчонки и мальчишки!Добрые и смешные!
Веселые и озорные!
Здравствуйте, взрослые, строгие и не очень!Молодые и энергичные!
Добрые и симпатичные!Здравствуйте!
Все! Все! все!
Откуда слышен звонкий смех?Кто здесь веселее всех?
Знаю, знаю здесь мальчишки – озорные шалунишки.
Ну-ка дружно, ну-ка вместевсе потопайте на месте.
А девчонки хороши, улыбайтесь от души.Ну-ка, вместе раз, два, три
Похлопайте в ладоши вы.

Дорогие ребятишки,
И девчонки и мальчишки
С каникулами вас всех поздравляемВ летний лагерь приглашаем.
Перекличку начинаем.Все отряды называем!
Представление каждого отряда. Название, речевка, девиз, песня

Вед. А приготовились ли вы весело провести время. Я буду задавать вопросы, а вы повторяйте за мной движения и отвечайте.
Чтобы здорово повеселиться вы улыбки с собой взяли? (Улыбаемся)Руки взяли (трясем

руками)
Глаза взяли (Моргаем глазами)
Бегемота жаренного взяли (Гладим по животу)Кепки взяли (гладим по голове)…
Вед. Ну, подготовились вы на славу.
Звенит наш гул все громче, все слышней,Какая трель над миром разливается!
Все думают, распелся соловей.
А вот и нет, площадка открывается.

Вед. Нам светит солнце 18 дней подряд.Его увидев, дети улыбаются,
И расцветают лица у ребят
Пришла пора мы с вами посвящаемся.
Итак, мы с вами будем посвящаться в лучшие спортсмены - площадовцы мира. Готовы?Не слышу, готовы?
Посвящение.
Почешем правую ладонь,
Подергаем себя за мочку правого уха.Попрыгаем на левой ноге
Выбросим мысли из головы. Почешем макушку и затылок.
Вед. Все 21 день с вами будут работать лучшие вожатые мира. Самые добрые и справедливые, самые знающие и творческие сотрудники.
И они дают вам клятву.
Детям в лагере поможем всегда? Да!Нас не пугает проблем чехарда? Да!Детей увлечь для нас ерунда? Да!
Клянемся их не лупить ни когда? Да!
Только слегка пожурить иногда? Да! Будем спокойны, как в речке вода* Да! Мудрыми будем, как в небе звезда? Да!

Вед. Много есть друзей вокруг,Но считаю я,
Что теперь ваш лучший другНаш директор лагеря.

Поприветствуем начальника площадки Язину С.Н.
Вед. Ну что к открытию смены вы уже почти готовы. Осталось нам с вами найти послание от предыдущей смены. Оно разбито на 6 фрагментов, как раз по количеству отрядов. Командиры отрядов возьмите карту, по карте найдите свою часть послания.
Командиры получают карту, изучают и ищут послание.
Дети бегают по территории школы и ищут по указанной карте послание, можноусложнить задание и искать фрагмент карты по компасу.
Вед. Давайте по строкам прочтем посланиеЗдравствуй лето жаркое!
Светит солнце яркое!Лагерь открывается! Отдых начинается!
Мы приветствуем вас всех! Пусть не смолкнет детских смех!

Лето красное пройдет Вновь нас школа позоветА пока - гуляйте,
На солнце загорайте!
Заводите новых друзей,Чтобы было веселей!
Будем рады видеть вас
Каждый день и каждый час!
Ведущий. Звенит наш гул все громче, все слышней.Какая трель над миром разливается:
Все думают: распелся соловей,
А вот и нет, наш лагерь открывается!Ведущий. Висит наш флаг,
Его увидев, люди улыбаются.И расцветают лица у ребят:
Пришла пора — наш лагерь открывается!
Ведущий. Право поднять флаг лагеря предоставляется_____.

Вед. Ну вот теперь площадку можно открывать. Мы приветствуем всех вас. Пусть у насбудут только солнечные дни. Улыбнитесь и подарите улыбку другу. УРА! УРА! УРА!

Спортивный праздник «Нас не догонят»

Участники: две команды по 10 человек

Оборудование, инвентарь: обручи, стойки, баскетбольные мячи, карточки с пословицами, эстафетные палочки.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Рада приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Нас не догонят!».

Праздник ловкости и волиТоржествует в нашем залеВсе хотят соревноваться, Силу, ловкость показать, И сноровку доказать.

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

Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить наши команды будут…..(представить членов жюри).

Слово жюри: Мы хотим вам пожелатьПоказать себя на пять

Выиграть место призовое Лучше первое, а не второе!

Ведущий: Итак, начинаем соревнования.Как говорится: «На старт, внимание!» Представление команд.

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

Ведущий: Пусть не сразу все даетсяПоработать вам придется!

Ждут вас обручи, мячи, Ловкость всем ты покажи! **Конкурс №1. «Бег с мячом»**

Первый участник команды бежит с двумя мячами до 1-го обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до 2-го обруча, кладет в обруч мяч, и передает эстафету следующему. Следующий участник собирает мячи, обегает стойку и возвращается к своей команде, передавая мячи следующему.

Конкурс №2 «Собери пословицу»

Ведущий: «И что нам горе, когда пословиц море». На самом деле пословиц о здоровье — множество.

Сейчас команды встают вокруг стульев. (у каждой команды по два стула). Задача каждой команды: правильно собрать пазлы-пословицы. На одном стуле вы увидите карточки с началом и концом пословицы. На втором стуле вам необходимо правильно и аккуратно выложить собранные пословицы. Как только команда выполнит задание все участники команды должны поднять руки.

В этом задании мы проверим вашу организованность, вашу сплоченность, вашуэрудицию, ну и, конечно же, вашу дружбу. Задание начинаем по свистку.

Команды готовы? Свисток. (Даётся время 2 мин.)

- Двигайся больше — проживёшь (дольше);
- Профилактика старенья— в бесконечности (движенья);
- Чисто жить — здоровым (быть);
- Кто аккуратен — тот людям (приятен);
- Не в меру еда — болезнь и (беда);
- Кто рано встаёт — тому (Бог даёт);
- Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда);
  Слабеет тело без (дела);
- Кто курит табак, тот сам себе (враг);
- Табак здоровье разрушает и ума (не прибавляет);
- Кто спортом занимается — тот силы (набирается);
- Здоровье сгубишь — новое (не купишь);
- Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

Ведущий: На двоих у вас кольцоОчень клевое оно

Держи его и беги Но смотри не упади

Конкурс №3. «Эстафета на двоих»

Команды делятся на пары. По команде обегают вместе стойку и возвращаются обратно, передавая кольцо следующей паре.

Ведущий: Взглянуть хотим мы поскорей,Чьи капитаны пошустрей.

Конкурс №4. «Конкурс капитанов»

Капитаны берут по баскетбольному мячу и перекладывают его из рук в руки вокруг себяна время (за 30 сек).

Конкурс №6 «Многослов»

Каждая команда встает в определенное судьей место, получает лист бумаги и фломастер. Перед командами выкладывается слово «ОЛИМПИАДА». Задание на время составить из данного слова как можно больше слов.

(пила, ад, пол, мода, лад, лом, дама, олимп, опил, липа, лампа и др.)

Ведущий: В руки обруч мы берёмИ тихонько мяч ведем

Ты катись, катись дружок,Точно прямо, а не в бок.

Конкурс №7 «Перекати поле»

Участник встает боком, держа обруч в руках, на полу баскетбольный мяч. Задание: прокатить с помощью обруча мяч до стойки, взять мяч в руки и обратно с обручем и мячом в руках бежит обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Ведущий: И вот подводим мы итогиКакие б ни были они

Со спортом будем мы дружитьИ нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогдаЗдоровыми, умелыми, Ловкими и смелыми.

Жюри подводит итоги, объявляет результаты. Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом,

Проведём мы эстафету

Будем бегать быстро, дружноПобедить всем очень нужно!

Ведущий: “На этом праздник наш заканчивается. Все хорошо выполнили задания, победили сильнейшие. Это не последние старты, поэтому занимайтесь дома зарядкой, закаляйтесь, больше будьте на свежем воздухе, купайтесь и загорайте, стремитесь к спортивным высотам и новым достижениям!» Кто знает? Может и вы когда-нибудь станете олимпийскими чемпионами?!

Чтоб расти и закаляться, Надо спортом заниматься,Закаляйтесь детвора,

В добрый путь Физкульт - УРА!

День 7

Конкурсная программа по ПДД «Путешествие Смешариков».

Оборудование:

1. Светофор.
2. Дорожные знаки.

Карандаши, бумага, ножницы.

Вед. 1 Сейчас мы вам расскажемОдну простую сказку,

А может не простую…Хотим вам рассказать.

Вед.2 О правилах движения, А может не движения…

Да нет, друзья, движенияХотим вам рассказать.

Вед. 1 Начинается она,

Вы слыхали, дети? Светофория страна Есть на белом свете.

Вед. 2. Разный там живёт народ:И автомобили,

И шофёр, и пешеход…

Вед. 1 Да, чуть не забыли… Управляет той страноЙСветофор Великий,

Чтобы не было какойТам неразберихи…

Вед. 2 Но однажды в этой стране появились необычные гости. Кто же они?

Необычные зверушки:

Круглое туловище, лапки да ушки.И называем мы их необычно,
Для нашего слуха совсем непривычно.Не квадратулики и не круглярики… Это любимые наши … *Смешарики.*

Вед. 1 Много необычного произошло с ними. Крош чуть не попал под автобус, а Ёжик спасая его проколол автобусу шины. Совунья испугалась трамвая, а Пин чуть не разобрал светофор на винтики и шурупчики. Хорошо что Биби ему помешал.

Вед. 2 Но всё обошлось. Смешарики долго жили в нашей стране и многому научились.

А сегодня они пришли к вам, чтобы проверить ваши знания правил дорожного движения.***Вед. 2*** Каждый из них принёс свои вопросы. Команды, бросая кубик, будут определять кто из Смешариков будет задавать им вопрос. Готовы?

Вопросы Ёжика:

1. Это что за странный дом?Ребятишек много в нём, Носит обувь из резины
   И питается бензином. (Автобус)

2. Удивительный вагон!Посудите сами:
   Рельсы в воздухе, а он
   Держит их усами. (Троллейбус)
3. Из края года в другой
   По рельсам ходит домик под дугой. (Трамвай)
4. Этот конь не ест овса, Вместо ног два колеса.
   Сядь верхом, и мчись на нём,
   Только лучше правь рулём. (Велосипед)

5. Эта сильная машина
   Ездит на огромных шинах! Сразу полгоры убрал Семитонный… (Самосвал)

Вопросы Пина:

1. Подумайте и быстро
   Дайте мне ответ:
   В автобусе нам нужноКупить себе… (Билет)
   Какие ещё правила поведения в пассажирском транспорте вы знаете?

2. Где бы нам через дорогу Вместе всем перейти? Вот за этими ларьками, Там, где стрелка у ворот,Мы на этой стрелке самиПрочитали… (Переход)
   Какие правила перехода улицы вы знаете?

3. Какие это знаки? (Пешеходный переход, «Осторожно! Дети!», и т.д.)
4. Разыграйте сценку: сигналы светофора.
   Подсказки: Никому прохода нет,
   Если вспыхнул этот свет.
   Осторожность не мешает, Этот цвет предупреждает.
   Каждый должен дать ответ,На какой идти нам свет?
5. Вспомните и разыграйте стихотворение С.Я. Маршака «Мяч». О чём оно? Какиеправила об игре детей на улице вы знаете?

Задания Кроша:

1. Эстафета «Кто быстрее?» Руль - эстафетная палочка.
2. Нарисуйте автомобиль с завязанными глазами.
3. Эстафета «Мостик». Пробежать по скамейке.
4. Эстафета «Объезд препятствий». Оббегают кегли.
5. Вырежи светофор. Пара от команды берёт ножницы. Каждый участник держиттолько одно «колечко», Вдвоём стараются быстро и ровно вырезать свой светофор.

Подведение итогов.

Вед. 1 Идея этой сказки… А может и не сказки?А может не идея… Но каждому ясна.
Вед. 2 Изучайте, изучайте Правила движения. И соблюдайте их все без исключения!

День 8

1. **Беседа «Привычки и здоровье»**

I. Что полезно, а что вредно для человека

Мы любим многое в нашей жизни:

- любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились иогорчались;
- Любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с нимии делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами.
  Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интереснымсобеседником, получать удовольствие от общения с людьми.
- Мы любим занятия спортом и весёлые игры:
- Любим путешествовать и каждый день узнавать, что - то новое;
- Любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки.

Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители , любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Задание:

Полезно для человека:	Вредно для человека:
соблюдать режим дня соблюдать гигиену правильно и регулярно питаться заниматься спортом вовремя и самостоятельно делать уроки бывать на свежем воздухе делать утреннюю зарядку • следить за чистотой своей одеждыи своего жилища слушать родителей и близкихлюдей закаляться	прогуливать занятия в школе грубить и не уважать старших много сидеть у телевизора или за компьютером гулять в неположенных местах,где есть опасность для жизни пробовать незнакомые вещества есть много сладкого грызть ногти драться курить

посещать кружки читать книги	

Перечисли свои привычки

Мои вредные привычки……...

Мои полезные привычки……

Меня хвалят за……

Меня ругают за……...

Я хотел/а бы иметь (укажи привычку)……...

II. Что такое привычки

Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое –то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь.

Процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

Описание игры:

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.)

В определённый момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять указание.

III. Полезные и вредные привычки

(На столе лежит пакет с коробочками, пачки из - под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет.)

Найдите признак, по которому можно все эти красивые коробочки разделить на две группы.

- Почему вы именно так разгруппировали? (кремы, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты приносят вред человеку)

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными.**Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными.**

Привычки и последствия

Среди вредных привычек, имеющихся у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья

Употребление алкогольных напитков

Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- Болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя

- Изменения психики
- Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

Наркотики могут стать причиной:

- ссор и драк;
- Болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

Курение табака

Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое табак и откуда он к нам пришёл , что происходит с человеком, когда он курит сам, и что происходит с теми некурящими людьми, которые его окружают во время курения и вдыхают его дым от его сигарет.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубки , зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

В России табак был завезён англичанами в 1585 году через через Архангельск. Курение и нюханье табака жестоко преследовались. С приходом к власти Петра 1 запрет был отменён.

Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

Никотин –это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

Смолы – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.Угарный газ – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Пассивное курение –это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

На какие органы влияет табачный дым?

табачный дым при входе попадает в лёгкие (загрязняет лёгкие. он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.)

сигаретный дым влияет на работу сердца (сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце, сердце начинает болеть)

Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опаснее для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир,они многого не узнают в жизни.

Как влияет курение на внешность человека?

- ***человек худеет;***
  цвет лица у него становится некрасивым;
- ***волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;***
- ***кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожижелтоватый, нездоровый;***
- ***под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;***
- ***зубы желтеют, начинают портится, изо рта у курильщика всегда идётнеприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;***
- ***одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачнымдымом.***

Вредными эти привычки (употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков, курение табака)называют ещё и потому что от них бывает очень трудно отказаться, т. к они постепенно становятся необходимыми человеку.

IV. Вывод:

Существуют разные привычки: вредные и полезные.

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек

2. Просмотр видеофильмов о вредных привычках

День 11 Ключ к здоровью

1. ИГРА «НАЙДИ КЛАД»

Участники: ведущий, неограниченное число команд-участниц.

Предварительная подготовка: территорию, на которой будет проходить игра, необходимо разделить на 10–15 участков. На каждом участке прячут записку с загадкой. На одном из них прячут клад (ключ к здоровью). Для облегчения работы в самом квадратес кладом желательно сделать несложное задание-подсказку: например, если клад спрятанв вестибюле возле стойки с цветами, то подсказкой будет слово «цветок».

НА спортивную площадкуПриглашаем вас друзья Ведь ни дня без спорта Нам никак нельзя!

Описание игры:

Задача игроков найти спрятанную записку, разгадав загадку. В последней запискенаписано, где находится клад.

Первая записка отдаётся игрокам, в ней указывается место, где лежит вторая записка.

Когда игроки находят её, они читают записку вслух, разгадывая очередную загадку, и ищут следующую записку. Таким образом, создаётся последовательность записок,которые будут искать игроки. В 13 записке должно быть написано место, где таится клад.Когда игроки найдут клад, спрятанный организатором, они будут приятно удивлены.

Примеры записок

№1 Стоит что-то, где вещи лежат. (шкаф)

№2 Жар даёт и людей кормит? (духовка)

№3 Ящик с картинками. (телевизор)

№4 Холодно очень. Вокруг посмотри. (холодильник)

№5 Даёт воду. Семью поит. (кран)

№6 Смотришь в него, видишь себя. (зеркало)

№7 Даёт звуки, не зная от куда. (радио)

№8 На стене весит и дом украшает. (картина)

№9 Мы за ним кушаем. (стол)

№10 Он нам знания даёт и развлекает. (компьютер)

№11 Растет и развивается. В квартире воздух нам даёт. (растение, цветы)

№12 Озеро, в котором купаются. (ванна)

№13 Где отдыхают. (кровать) Там должен быть "клад"

Клад искать сегодня будемИ, конечно, раздобудем.
Только надо обязательно
Все заданья выполнять внимательно.

Все медпункт, конечно, знают,Часто многие бывают.
Все внимательно глядите,И записку там ищите.
Чур, в медпункт не заходить,Деревья, клумбы не сносить,Лишь внимательно искать,
Ничего не пропускать.

Письмо лежит другоеУ нас на стадионе.
Где футбольные ворота,Там его сейчас найдёте.

Где искать письмо другое,Я секрет сейчас открою.

В лагере есть стенд у нас,Там ищите вы сейчас, Всё внимательно глядите,Ничего не пропустите,
И откроется для вас
Наш секретик в тот же час.

Штаб есть в лагере у нас,Зданье небольшое.
Там записка спрятана, Найдите вы, пожалуйста.

Чтобы в лагерь к нам войти,Через ворота надо пройти. Если записку поискать,
Можно и на другой этап попасть.

Баскетбольная площадка есть в лагере у нас,Там спрятана записочка, ребятушки, от вас. Кто её быстрей найдет,
Тот и первым удерёт.

В волейбол играем здесьИ не только в это.
Если песок поразгребать, Записку можно разыскать.
Где копать я подскажу,
Большим крестом то место укажу.

Бегом в столовую, ребята,
Там **клад** вас ждет давным-давно.Руки мыть не забывайте
И за полдник принимайтесь.

В огород вы все бегитеИ записку там ищите. А лежит она, как раз,
Прямо под стеклом у нас.Где ж найти стеколко то?Это, право, мудрено,
От столба три шага сделайТы к курилке, наклонись, Покопай и удивись.

Любим танцплощадку мы,Танцевать на ней должны.Сегодня надо постараться Записку надо поискать,
Чтоб на другой этап помчатьсяИ клад скорее разыскать.

Есть в лагере песочница,Ищите там сейчас.
Внимательно и пристальноСмотрите вы вокруг.
И может быть тогдаНайдёте её вдруг.
День танца
«Танцуют все!»

1. Развлекательная программа «Давайте потанцуем».

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! Мы пригласили вас не просто посидеть и послушать музыку, но и развлечься, потанцевать, посоревноваться, поулыбаться. Танцы — это движение, хорошее настроение. Ни один веселый праздник не обходится без танцев. О рождении танца рассказать нелегко, но произошло это тогда, когда человечество вело еще полудикий образ жизни. Люди в танцах подражали животным, веря, что это помогает охоте. Постепенно искусство танца усложнялось. Они становились пластичней, отличались разнообразием жестов, движений, поз. Появился свой танцевальный этикет, свои осанка и поступь.

Судьба танцев различна — одни рождаются в безвестности и быстро умирают, другие живут очень долго, порой не один век.

О танцах можно говорить часами, но будет лучше, если мы сейчас потанцуем.

Ведущий. Давайте проверим вашу «танцевальную грамотность» — что вы знаете о танцах? Итак, танец-викторина! За каждый правильный ответ — жетон.

1. Как называют учителя танцев? (Танцмейстер)
2. Какой танец признан «королем» танцев? (Вальс)
3. Какого композитора называли «королем вальса»? (И. Штрауса)
4. Чей это старинный танец — «Полька»? (Чехия)
5. Как называется греческий танец, который танцевали еще в Древней Элладе? (Сиртаки)
6. Рок-н-ролл — переведите название танца. Где он появился? («Раскачиваться», «вертеться», Америка 50-х.)
7. Чей танец «Шейк» и как переводится его название? (Английский, «трястись», суть его такова: подражать поведению знаменитых «Битлз».)
8. Чей танец «Мазурка»? (Танец польских наездников.)
9. Кто из вас назовет бальные танцы России? («Боярышня», «модерн», «чардаш», «Ермак», «бал-буррт», «дамский каприз» и т. д.)
10. Как называется польский танец, название которого образовано от названия города, в котором его придумали? В прошлом танец был очень популярен в России. («Краковяк»)
11. Народным танцем какой страны является «Гопак»? (Украины)
12. Какого из перечисленных танцев на самом деле не существует: «Мамба», «Папамба», «Самба»? («Папамба»)
13. Что такое шлягер? (Танец, имеющий в данный момент популярность.)

Назовите американские танцы. («Буги-вуги», «твист», рок-н-ролл.)

14. Что это за «белый танец» и как его еще называют? (Эпизод на вечере, когда право приглашать на танец предоставлено женщине, еще его называют «дамский».)

Ведущий. Проверяем дальше вашу «танцевальную грамотность». Объявляю конкурс на лучшее исполнение:

Картофельный фокстрот

В конкурсе принимают участие по два танцора. Вокруг талии привязывается веревочка с картофелем среднего размера. Картофель должен едва касаться пола. Перед каждым танцором кладется спичечный коробок. Танцор должен толкать картофелем коробок к финишу, не прикладывая рук. При этом обязательно выполнять танцевальные движения под веселую музыку до самого финиша. Побеждает тот, кто быстрее, танцуя, дотолкает картофелем коробок до финишной черты.

Танец диких макак

В конкурсе принимают участие по два танцора. Каждый в зубах держит ложку с апельсином или картошкой. Руки за спиной. Задача — уронить своей ложкой апельсин противника и не дать уронить свой, выполняя при этом танцевальные движения.

Танцы на льдине

Участникам конкурса выдаются газеты. Надо танцевать, не сходя с газеты. Как только музыка затихает, каждый должен свернуть газету пополам, и танец затем продолжается. Музыка все время меняется. Если кто-нибудь сошел с газеты во время танца, он выбывает из конкурса. Последний оставшийся побеждает в конкурсе.

Танец лягушат

Для проведения этой забавной игры потребуется несколько пар ласт. Ведущий приглашает нескольких желающих (число определяется количеством ласт) и предлагает им, надев ласты, исполнить «барыню» под соответствующую музыку. После исполнения танца зрители определяют победителя.

Танцы плюс

Ведущий сообщает, что многие современные танцы исполняются с различными предметами: зонтами, платками, шляпами... и предлагает участникам конкурса хорошо знакомые по дежурству в школе предметы — швабру и ведро:

а) исполнить танец с ведром под музыку», б) исполнить танец со шваброй под музыку.

После исполнения танцев зрители определяют победителей.

Неповторимость

Участники конкурса танцуют под музыку. Музыка постепенно меняется. Зрителиоценивают

танцующих в номинациях:
а) самый пластичный танец,
б) самый оригинальный танец,в) самый веселый танец,
г) самый неутомимый танцор,д) самый находчивый танцор,
е) самая высокая танцевальная техника. Победителям вручаются призы.
Ведущий (на фоне музыки вальса). Наш танцевальный вечер подходит к концу. Вспомним замечательные строки Н. Листова:
Я помню вальса звук прелестный —Весенней ночью, в поздний час,
Его пел голос неизвестный,И песня чудная лилась.
Да, то был вальс, прелестный, томный,Да, то был дивный вальс.
Теперь зима, и те же ели, Покрыты сумраком, стоят, А под окном шумят метели,И звуки вальса не звучат...
Где ж этот вальс, старинный, томный,Где ж этот дивный вальс?
Закончим наш вечер исполнением вальса. Танцуют все!
Танцевально-двигательные игры
«Подари движение»
Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15 – 20 секунд. Все остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и далее подобное продолжается по кругу.
«Танец пяти движений»
Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.
«Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. 1 минута.
«Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. 1 минута.
«Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). 1 минута.
«Полет бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. 1 минута.
«Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – стояние без движений, «слушание» своего тела.
«Свободный танец»
Детям предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какиеим хочется, движения, не мешая друг другу.
«Джаз тела»
Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее – движения рук в локтях, потом – в кистях. Следующие движения бедрами, затем коленями, далее – ступнями.
А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.
«Веселая зарядка»
Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.
«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и

превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

«Походка и настроение»

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

«Воздушный бал»

Ведущий предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

«Дискотека кузнечиков»

Ведущий предлагает всем превратиться в кузнечиков-попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по «полю».

«Зеркальный танец»

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары – зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем пары меняются ролями.

Этюд «Пробуждение на деревенском дворе»

Ведущий приглашает всех на деревенский двор в качестве обитателей. Раннее утро. Все превращаются в домашних животных и изображают их пробуждение. Вот, важно и гордо подняв голову, прохаживается по двору, заложив руки за спину, петух и кричит: «Ку-ка-реку!». А на крылечко мягко и осторожно выходит кот. Он садится на задние лапки, а передние плавно облизывает и умывает мордочку, ушки, плечики, приговаривая: «Мяу!»

Неуклюже и смешно переступая с ноги на ногу, выходит утка и начинает клювом чистить свои перышки, приветливо покрякивая: «Кря-кря». Гордый гусь вышагивает, медленно поворачивая головой в разные стороны, приветствуя: «Га-га». Хрюшка, повалившись в луже на бок и вытянув передние и задние ноги, резко поднимает голову, прищуривает удивленно глаз и спрашивает: «Хрю-хрю?» Стоя спит, опустив голову, лошадь. Вот она открывает глаза, поднимает одно ухо (ладошкой), поднимает голову и второе ухо и радостно ржет: «И-го-го!». Просыпаются курицы и начинают суетливо бегать по двору:

«Ко-ко-ко». Все проснулись!С добрым утром!