

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Шубинская начальная общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на Педагогическом совете  Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждено  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Л.И. Дашкевич/  Приказ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. № \_\_\_\_ |

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

школьного лагеря с дневным пребыванием

физкультурно – спортивной направленности

«СПОРТЛАНДИЯ»

Возраст обучающихся: 6,5 – 12 лет

Срок реализации: 18 дней

Составитель:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Н.Н. Семёнова, учитель начальных классов (I кв. категория) |

Шуба, 2023 г.

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Комплекс основных характеристик программы** |  |
| Пояснительная записка…………………………………………………... | 3 |
| Цель и задачи программы………………………………………………... | 6 |
| Содержание программы …………………………………………………. | 7 |
| Планируемые результаты………………………………………………... | 10 |
| **II. Комплекс организационно – педагогических условий** |  |
| Календарный учебный график ………………………………………….. | 11 |
| Условия реализации программы………………………………………… | 18 |
| Оценка результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы.…………………………… | 20 |
| Оценочные материалы…………………………………………………… | 22 |
| Методические материалы ……………………………………………… | 31 |
| Список литературы……………………………………………………… | 33 |
| Приложения…………………………………………………………….. | 35 |

1. **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

*«Спортландия».* Программа по своей направленности является физкультурно – спортивной, срок реализации программы 18 дней и предназначена для обеспечения оздоровления детей Тулунского района. 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 образовательных учреждений в возрасте 6,5 - 12 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 (6-9 лет). Дети это возрастной группы 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.

Младшие подростки (10-12 лет). В сравнении с младшими школьниками дети этого возраста уже более самостоятельны, любят спортивные занятия, позволяющие сбросить энергию и снять напряжение. У детей уже начинаются изменения телесные, эмоции труднее поддаются контролю, наблюдается разница в росте между мальчиками и девочками. Психологически ребята ведут себя обособленно: мальчики играют в спортивные игры, девочки уже больше общаются, разговаривают и появляются первые симпатии. Акценты во взаимодействии в этом возрасте рекомендуется делать на соревновательный аспект, но при этом соблюдать справедливость. Ребята остро реагируют на ущемление своих прав. Важно детально объяснять какие баллы и за что начислены, чтобы не возникало обид. В этот период хорошо развивать трудовые навыки школьников, и мальчики и девочки любят плести браслеты, делать фигурки из оригами, и заниматься другими рукодельными творческими делами.

Как и с младшими школьниками не нужно забывать о контроле гигиены, порядка и дисциплины.

Программа достаточно универсальная, так как может использоваться для работы с детьми 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

– спортивной направленности: организация спортивных игр, эстафет, спортивных праздников, туристической полосы, спортивного ориентирования, приемом воздушных ванн, водных процедур, профилактика травматизма.

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 и укрепления здоровья детей, развития чувства патриотизма и умений коллективной деятельности путем активного включения в реализацию программы «Орлята России», формирование физически развитого человека, ответственно относящегося к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни и расширить кругозор воспитанников в области физической 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 детского травматизма;

- Содействовать укреплению физического и духовного здоровья через разнообразные активные 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 в физическом 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 деятельности лагеря;
* 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 и взрослых;
* Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Содержание программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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.** «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, и соревнования 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: «Футбол Нептуна», «Весёлые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Водные забавы», «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».

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-значимую деятельность;
* 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 режима дня на здоровье  человека. | 0,25 |
| 3 |  |  | «Зелёная аптечка» | Лекарственные травы  нашего края. | 0,3 |
| 4 |  |  | «Живая вода» | Какое воздействие  оказывает вода на | 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 человека называют здоровым. Как поддерживать  здоровье. | 0,25 |
| 8 |  |  | «Водные процедуры» | Какие водные процедуры необходимо  выполнять, что бы  быть здоровым. | 0,25 |
| 9 |  |  | «Хорошее настроение» | Действительно ли настроение человека влияет на  самочувствие? | 0,25 |
| 10 |  |  | «Наши друзья – витамины» | Что такое витамины, и где их взять? Влияние витаминов на  здоровье человека. | 0,25 |
| 11 |  |  | «Солнечные ванны» | Как правильно принимать 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. К чему приводит  неправильная осанка. | 0,3 |
| 14 |  |  | «Смех продляет жизнь» | Почему смеяться  полезно. | 0,25 |
| 15 |  |  | «Правильное питание» | Как правильно питаться. Составление  меню питания | 0,25 |
| 16 |  |  | Чистим зубы | Заболевания полости рта. Как правильно чистить зубы. Какую зубную пасту лучше  взять. | 0,3 |
| 17 |  |  | «Друзья Мойдодыра» | Средства гигиены. | 0,25 |
| 18 |  |  | С бодрым утром! | Какие правила необходимо  выполнять, что бы ваше утро было  добрым. | 0,25 |
| 19 |  |  | Безопасное поведение во время каникул | Правила поведения на дороге, на воде, в лесу во время летних  каникул. | 0,3 |
| **Итого:** | | | | | **5 часов** |
| **Спорт и здоровье (40 часов)** | | | | | |
| 1 |  |  | Игра «Футбол Нептуна» | Развитие ловкости, сообразительности,  смекалки. Игра в футбол в ластах. | 1 |
| 2 |  |  | Форт - Боярд «В поисках  здоровья»; | Игры на ловкость, сообразительность и координацию  движения. | 1 |
| 3 |  |  | Эстафета «Весёлые  старты» | 1 |
| 4 |  |  | Теннисный турнир | Правила игры в  настольный теннис. | 1 |
| 5 |  |  | Спортивная игра «Быстрее,  выше, сильнее!» | Игры на координацию  движения. | 1 |
| 6 |  |  | Игровая конкурсная программа «Водные забавы» | Спортивные соревнования, включающие водные процедуры (обтирание,  обливание) | 1 |
| 7 |  |  | Игровая программа – поиск клада. | Игра на умение ориентироваться на местности, работа с картой, сообразительность, ловкость, умение  работать в команде. | 1 |
| 8 |  |  | Шашечный турнир | Правила игры в шашки | 1 |
| 9 |  |  | Спортивно –  интеллектуальная игра  «Праздник витаминов» | Влияние витаминов на здоровье человека.  Игра на сплочение коллектива, сообразительность, ловкость, умение  работать в команде. | 1 |
| 10 |  |  | Малые олимпийские игры  «Вперед к рекордам» | Игры на ловкость, сообразительность и координацию  движения. | 1 |
| 11 |  |  | Соревнования по пионерболу | Правила игры в  пионербол. | 1 |
| 12 |  |  | Развлекательная программа  «Давайте потанцуем» | Виды танцев. Движения.  Современные танцы. | 1 |
| 13 |  |  | Тематическая дискотека. | 1 |
| 14 |  |  | Спортивное мероприятие  «Комический футбол» | Развитие ловкости, сообразительности, смекалки. Игра в футбол в роли  сказочных героев. | 1 |
| 15 |  |  | Конкурсная программа  «Мистер и мисс Спортландии» | Развитие лидерских качеств | 1 |
| 16 |  |  | Боулинг | Правила игры в боулинг.  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 свежем воздухе. | Игры с мячом, скакалками, русские  народные игры и тд. | 21 |
| **Итого:** | | | | | **40 часов.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **План-сетка работы школьного лагеря с дневным пребыванием** | | |
| **День 1**  **https://yandex.ru/images/_crpd/V5Ay8WO35/1e0925kAnfF3/4MlyYBXUYCmMN27UC6aXF24sXclH0wPqx6VnWsVQf5ZJMgfa15calrE_6ftqxHfF50_taNxOMNPA4y7dUfklU4G9o_Ux9DQc3XYPAY6zUsPrGbiA«Давайте знакомиться!»**   1. Организационное мероприятие   «Будем знакомы!»   1. Посвящение в Орлята 2. Организационное мероприятие   а) Беседа по технике безопасности и правилам жизни лагерной смены, инструктаж по ПДД, правилам противопожарной безопасности  б) Беседа «Безопасный путь домой» (ПДД, железная дорога)   1. Игры, конкурсы ко Дню защиты детей «Счастливое детство» 2. Операция «Уют» 3. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 2**  **«На старт, внимание, марш!»**   1. Торжественная линейка, открытие лагерной смены   «Путь к здоровью»https://thumbs.dreamstime.com/z/runners-start-run-group-ready-to-characters-marathon-progress-leadership-beginning-concept-70369884.jpg   1. Акция «Экологический десант».   («Орленок-эколенок»)   1. Игры на свежем воздухе 2. Игры, конкурсы «Ярмарка идей» 3. Игры в помещении (настольные игры и др.) 4. Разучивание Гимна России 5. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 3**  **«Мы любим спорт»**   1. Минутка https://thumbs.dreamstime.com/z/love-to-sports-27658009.jpgздоровья   «Движение – это жизнь»;   1. Занятие по 3-D моделированию «Город будущего»   (**«**Орленок-хранитель»)   1. Подвижные игры на свежем воздухе 2. Конкурс рисунков «Виды Спорта» 3. Игра «Футбол Нептуна» 4. Просмотр художественного фильма 5. Итоги дня – «Время впечатлений» |
| **День 4**  **C:\Users\user\Desktop\ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЬ\dream-clipart-childrens-bed-320312-5202023.jpg«В поисках здоровья»**   1. Минутка здоровья   «Поговорим о режиме дня»   1. Проведение Акции «Спасибо за заботу» (изготовление открыток для тех.персонала(«Орленок-доброволец») 2. Форт - Боярд «В поисках здоровья» 3. Оформление плакатов (Режим дня школьника) 4. Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» 5. Подвижные игры на воздухе 6. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 5**  **«Разноцветный день»**     1. Минутка здоровья   «Зелёная аптечка»   1. Первенство лагеря по различным видам спорта.  * веселые старты * перетягивание каната * шашки, шахматы («Орленок-спортсмен»)  1. Познавательная игра   «Разноцветная игра»   1. Спортивный праздник «Олимпийские игры» 2. Итоги дня – «Время впечатлений» | **C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\WhatsApp-Image-2019-05-25-at-10.49.12-1.jpegДень 6**  **«Весёлые старты»**   1. Минутка здоровья   «Живая вода»   1. Интеллектуальная игра «Что? Где?Когда?» (**«**Орленок-эрудит») 2. «Игры на свежем воздухе 3. Эстафета «Весёлые старты» 4. Игра « Поле-чудес » (О спорте) 5. Минутка здоровья «Как снять усталость» 6. Итоги дня – «Время впечатлений» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День 7**  **«Правила соблюдать – беду миновать!»** **C:\Users\user\Desktop\ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЬ\img20.jpg**   1. Минутка здоровья   «Безопасная дорога»   1. Беседа «Правила оказания первой помощи» («Орленок-спасатель») 2. Конкурсная программа по ПДД «Путешествие Смешариков» 3. Встреча с сотрудниками ГИБДД 4. Подвижные игры на свежем воздухе 5. Праздник воды «День Нептуна» 6. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 8**  **«Вредным привычкам скажем, НЕТ!»** **C:\Users\user\Desktop\ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЬ\kisspng-fizzy-drinks-smoothie-fast-food-hamburger-lemonade-no-stealing-cliparts-5ab422c0b063f7.8499987615217548167225.jpg**   1. Минутка здоровья   «Вредные привычки»   1. Мастер-класс «Необычное рисование»   Посещение выставки работ учащихся ДШИ (Орлёнок-художник)   1. Познавательная игра   «Привычки и здоровье»   1. Теннисный турнир 2. Конкурс рисунков на асфальте 3. Подвижные игры на свежем воздухе 4. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 9**  **«Быстрее, выше, сильнее!»**   1. Минутка здоровья   «Поговорим о здоровье»   1. Спортивная игра «Быстрее, выше, сильнее!» («Орленок-спортсмен») 2. Конкурс поделок из природного материала на тему «Спортивные игры» 3. Игры на свежем воздухе 4. Просмотр короткометражных мультфильмов на тему спорт 5. Итоги дня – «Время впечатлений» |
| **День 10**  **«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**   1. Минутка здоровья «Водные процедуры» 2. Игровая конкурсная программа «Водные забавы» 3. Конкурс театральных постановок на тему «В здоровом теле – здоровый дух!» 4. Игры на свежем воздухе 5. Просмотр короткометражных мультфильмов на тему здоровье 6. Шашечный турнир 7. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 11**  **«Ключ к здоровью»** **https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1923820/7731b83a-150f-4092-9e2f-11775d0667a5/s1200?webp=false**   1. Минутка здоровья «Хорошее настроение» 2. Игровая программа – поиск клада 3. Шуточный концерт «Мы к вам заехали на час» (Орлёнок-музыкант) 4. Конкурс плакатов «Мое настроение» 5. Игры на свежем воздухе 6. Конкурсная прогамма: «В здоровом теле здоровый дух» 7. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 12**  **«Витаминка»** **https://cloud.prezentacii.org/18/10/86696/images/screen2.jpg**   1. Минутка здоровья   «Наши друзья – витамины»   1. Спортивно –   интеллектуальная игра «Праздник витаминов»   1. Конкурс рисунков и поделок на тему   «Наши друзья – витамины»   1. Игры с мячом на свежем воздухе (Съедобно-несъедобно и др.) 2. Акция «Чисто там, где ты играешь» 3. Итоги дня – «Время впечатлений» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День 13**  **«Восхождение на C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\138.jpgОлимп»**   1. Минутка здоровья   «Солнечные ванны»   1. Малые олимпийские игры «Вперед к рекордам» 2. Беседа о ЗОЖ «Здоров будешь – все добудешь» 3. Игра по станциям «Мы – Орлята!» (**«**Орленок-лидер») 4. Игры на свежем воздухе 5. Угадай мелодию «Здоровье, прежде всего!!!» 6. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 14**  **«Шиворот – Навыворот»C:\Users\user\Desktop\ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЬ\nsLY0y3_Aek.jpg**   1. Минутка здоровья   «Гигиена тела»   1. Развлекательная игра   «Вокруг и около смеха»   1. Игры на свежем воздухе 2. «Все, наоборот» (в течение всего дня) 3. Соревнования по пионерболу 4. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 15**  **«Танцуют все!!!»C:\Users\user\Desktop\ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЬ\744858-e1519833222320.jpg**   1. Минутка здоровья   «Осанка – основа красивой походки»   1. Развлекательная программа «Давайте потанцуем» 2. Игры в помещении (настольные игры и др.) 3. Тематическая дискотека 4. Игры на свежем воздухе 5. Экологический десант «Посади цветы!» 6. Итоги дня – «Время впечатлений» |
| **День 16**  **«День смеха»C:\Users\user\Desktop\ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЬ\8f632dc30ed7115a6388a751aff16272.jpg**   1. Минутка здоровья «Смех продляет жизнь» 2. Игры на свежем воздухе 3. Развлекательное мероприятие «Жить без улыбки – просто ошибка» 4. Спортивное мероприятие «Комический футбол» 5. Игры в помещении (настольные игры) 6. Конкурс «Смешной анекдот или смешная история» 7. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 17**  **«Мистер и мисс Спортландии»C:\Users\user\Desktop\ПРОГРАММЫ ЛАГЕРЬ\nachalas-registracija-na-konkurs-talantov-photo-normal.jpg**   1. Минутка здоровья   «Правильное питание»   1. Конкурсная программа   «Мистер и мисс Спортландии»   1. Игры на свежем воздухе 2. Конкурс поделок «Пластилиновые фантазии» 3. Состязания 4. Итоги дня – «Время впечатлений» | **День 18**  **«Прощай лагерь»**   1. Минутка здоровья   «Безопасное  поведение во время каникул»   1. Подведение итогов смены. Рефлексия «Я-Орленок» («Орленок-лидер») 2. Игры на свежем воздухе 3. Подведение итогов (анкетирование детей и др.) 4. Торжественная линейка закрытия лагерной смены.   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, технический персонал |
| 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 лагерной смены | Медицинский работник |
| Школьная библиотека | Литература для педагогов и  детей лагеря | Заведующая библиотекой |
| Школьная столовая | Завтрак, обед, полдник | Повар, помощник повара |
| Комнаты гигиены | Теплые туалеты (для девочек и мальчиков) | Воспитатели, технический персонал |

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

* + Стол теннисный – 1 шт.
  + Мячи баскетбольные – 2 шт.
  + Мячи волейбольные – 2 шт.
  + Мячи футбольные –2 шт.
  + Стенки гимнастические – 1 шт.
  + Маты борцовские – 4 шт.
  + Перекладина – 1 шт.
  + Сетка волейбольная – 1 шт.
  + Канат для перетягивания – 1 шт.
  + Скакалки – 10 шт.
  + Обручи – 6 шт.
  + Кегли – 10 шт.
  + Дартс – 2 шт

Мультимедийное оборудование:

* + Ноутбук – 2 шт;
  + Мультимедийный проектор – 2 шт;
  + Акустическая система – 2 шт;

Настольно-игровое оборудование (шашки, шахматы, канцелярские принадлежности, настольные игры).

Кадровое обеспечение:

|  |  |
| --- | --- |
| Название должности | Кол-во единиц |
| Начальник ЛДП | 1 |
| Медработник | 1 |
| Воспитатели | 3 |
| Повар | 1 |
| Помощник повара | 1 |
| Технический работник | 1 |
| Итого: | 8 |

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.

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. ОЛД по отрядам
  5. Спортивные мероприятия.
  6. Интеллектуальные и творческие мероприятия.

1. Занятия по интересам. Свободное время.
2. 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 подводятся итоги: подсчитывается количество кружков по цветам, а также количество кружков в целом. По итогам победители получают награды.

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

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

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

1. *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

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

*-* не нравится

*-*бывает по-разному

- нравится.

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

* ежедневно
* иногда
* не рассказываю

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

* точно не знаю
* хотел бы
* не хотел бы

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

* мало
* много
* нет друзей

1. *Тебе нравится твой отряд?*

*-* нравится

* не знаю
* не нравится

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

* не хотел(а)
* хотел
* не знаю

1. *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.

**Изучение эффективности работы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей**

(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 ЛДП, и ему понравилось;

г) Вы узнали о программе ЛДП, которая удовлетворяет потребности Вашей семьи и ребёнка.

1. *Ваш ребёнок посещал ЛДП чаще с …*

а) с желанием; в) без желания.

1. *Ежедневно после посещения ребёнком ЛДП 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.

1. *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.

1. *По Вашему мнению, программа лагеря:*

а) насыщена, интересна, всесторонне развивает ребёнка; б) оставляет ребёнка равнодушным;

в) вам об этом ничего не известно.

1. *Оцените, пожалуйста, качество организации питания в лагере с дневным пребыванием детей:*

а) хорошая организация;

б) удовлетворительная организация; в) Вам об этом ничего не известно.

1. *В ЛДП 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.

1. *На данный момент Вы:*

а) абсолютно удовлетворены результатами участия ребёнка в ЛДП; б) не пожалели о том, что ребёнок стал её участником;

в) сожалеете, разочарованы.

1. *Вы уже сейчас чётко понимаете, что:*

а) Ваш ребёнок станет участником ЛДП в следующем году;

б) Ваш ребёнок и Вы не удовлетворены деятельностью ЛДП и в следующем году отдых ребёнка будет организован иначе;

в) нет однозначного решения.

1. *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

Место проживания (откуда ты приехал)

Мне нравится, когда меня называют (указать)

Какой Я (написать прилагательные, которые тебя характеризуют)

Ты пришел (а) по желанию или по настоянию родителей (подчеркни)

1. Выбери, пожалуйста, фигуру, которая больше всего соответствует твоему внутреннему миру:

*квадрат прямоугольник зигзаг треугольник круг*

1. 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*

1. 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;*

1. *Я пришел в этот лагерь, чтобы (продолжи фразу)*
2. 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* |

*м)чувство юмора и) аккуратность н) ответственность*

1. Представь себе, что круг – это твой отряд, поставь крестик в том месте, где ты ощущаешь себя в отряде:

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.
  1. Как часто тебе хотелось бы участвовать в общелагерных и отрядных мероприятиях?
* часто,
* иногда,
* никогда.
  1. Как часто тебе это удавалось?
* часто,
* иногда,
* никогда.
  1. Интересно ли тебе общаться со своими вожатыми?
* чаще да,
* иногда,
* чаще нет.
  1. Какие качества твоего вожатого наиболее ценны для тебя (чему бы ты хотел научиться у вожатого)

Спасибо!

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

Место проживания 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)

1. 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

1. Какие отрядные, общелагерные мероприятия тебе запомнились (понравились) больше всего (перечисли)
2. Самым трудным для меня в лагере было
3. За время, проведённое в лагере, я стал (научился, изменился)
4. Представь себе, круг – это твой отряд, поставь крестик в том месте, где ты ощущаешь

себя в отряде:

1. Больше всего за смену мне понравилось (запомнилось)
2. Уезжая из лагеря, я хотел (а) бы сказать

СПАСИБО!

НАДЕЕМСЯ НА ДАЛЬНЕЙШИЕ ВСТРЕЧИ В НАШЕМ ЛАГЕРЕ.

Методические материалы

Система методической работы с педагогическими работниками

* Совещание об организации ЛДП.
* Изучение методической литературы по вопросам организации ЛДП (март- апрель) – руководитель ЛДП, педагог.
* Планирование смены (апрель).
* Оформление программы ЛДП (Март - апрель)
* Консультации по вопросам организации ЛДП (апрель-май) – директор.
* Разработка методических рекомендаций организации работы с детьми в летнем лагере «Здоровейка» - 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.

**Список литературы:**

* 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.

* 1. «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
  2. 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.
  3. Крайнова, Л. В. Планирование работы ДОУ в летний период / Л. В. Крайнова // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2011. - N 3. - С. 88-100.
  4. 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\_z dorovya.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

**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).
3. Нельзя читать лежа или на ходу, попадете всегда в беду.
4. Смотреть не более 2-3 передач в неделю (по 1-1,5 ч) (не считая коротких мультиков).
5. Располагаться от телевизора не ближе 2-3 м, не дальше 6-8 м.
6. Место для сидения должно быть удобным.
7. 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.)

1. 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. Из предложенных 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: (**Куриная слепота**), т.е.человек не способен видеть в слабо освещенном помещении. При длительном отсутствии вит. А в организме может наступить полная потеря зрения. Кожа и [волосы](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2Fsbornik-retseptov-narodnoy-meditsinyi-2%2Flaquo-volos-raquo.html) 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 B** пшеничный и ржаной хлеб, дрожжи, горох, желток яиц, свинину. Витамин B 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](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2FCHernayasmorodina.html), 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 «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, подставив тело 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 количества кальция, 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 ежедневно увеличивается на 2 минуты и доходит до 30–40 минут. В процессе загорания надо пользоваться 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 под гигиеной 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 утром умываться 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.

**День знакомств**

**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.

Спортивный праздник «Нас не догонят»

**№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, вашу эрудицию, 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).

Конкурс №3. «Эстафета на двоих»

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

Конкурс №4. «Конкурс капитанов»

Капитаны берут по баскетбольному мячу и перекладывают его из рук в руки вокруг себя на 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.)

День танца «Танцуют все!»

**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.)
14. Назовите американские танцы. («Буги-вуги», «твист», рок-н-ролл.)
15. 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. Зрители оценивают 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:

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 м инута.

«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, и митирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – стояние без движений, «слушание» своего тела.

«Свободный танец»

Детям предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им 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!