

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКАЯ СОШ»**

**Программа  
кружка «Спортивный»  
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей**

**составитель:  
учитель физической культуры  
А.И. Малыгина**

## **Программа**

### **кружка «Спортивный» для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей**

#### **Цели:**

- обучение детей нормам здорового образа жизни через игровую, спортивную деятельность;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- организация разнообразной общественно значимой деятельности детей, на изучение и закрепление правил дорожного движения, техники безопасности;
- развитие коммуникативных, познавательных и личностных качеств детей;
- учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье.

#### **Задачи:**

1. Организовать активный отдых, оздоровление детей.
2. Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы.
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.
4. Выработать и укрепить гигиенические навыки.
5. Через практические задания в доступной форме закрепить знания по ПДД и технике безопасности.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.
6. Развивать коммуникативные, познавательные и личностные качества детей.

## **Содержание программы**

### **Основные формы организации оздоровительной работы**

В летнем оздоровительном лагере вся работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемом спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, психологические тренинги, 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 свободную минуту воспитанники принимают участие в подвижных играх, включающих все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей,

развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни.

**Актуальность.** В основе данной программы лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Программа кружка «Спортивный» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, выбора безопасных мест для подвижных игр, знаний техники безопасности и закрепления их.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, презентации, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребенку.

Занятия проходят в спортивном зале или на открытых спортивных площадках, продолжительность одного занятия 35 минут.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

#### Тематика

##### Игры:

**Спортивные мероприятия и праздники:** физкультурно-биологический конкурс «Самые, самые, самые»; «День спасателя»; патриотическая игра «Форт Баярд»; «Богатырские игрища».

**Беседы:** «Все болезни победим, быть здоровыми хотим!», «Оказание первой доврачебной помощи», «Осанка – основа красивой походки», «Твой режим дня на каникулах».

**Тесты и анкетирование:** Чему мы научились за смену? Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?

**Просмотр презентаций:** «Норма ГТО - норма жизни», «Спорт», «Чудесные упражнения для тела», «Режим дня», «Физическая культура и закаливание», «Правила поведения на воде», «Первая медицинская помощь», и т.д.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Выполнение программы кружка предусматривает достижение следующих результатов:

*личностные результаты* - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*метапредметные результаты* - освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*предметные результаты* - освоенный обучающимися в ходе изучения нового материала опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы кружка «Быстрые, ловкие, дружные» является формирование следующих умений:

*определять и высказывать* под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы кружка «Спортивный» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *1. Регулятивные УУД:*

*Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью руководителя.

*Проговаривать* последовательность действий по достижению цели занятия.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с наставником и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

#### *2. Познавательные УУД:*

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в предложенных информационных ресурсах.

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя книги, ресурсы интернета, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### *3. Коммуникативные УУД:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

*Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в детском коллективе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Оздоровительные результаты программы**

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В результате реализации программы кружка "Спортивный" развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Ожидаемый результат**

В результате реализации программы кружка «Спортивный» на занятиях учащиеся должны:

#### характеризовать

- значение упражнений ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале;
- названия разучиваемых упражнений;
- правила выполнения закаливающих процедур;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола и др. спортивных игр.

#### уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время занятий;
- выполнять обязанности судьи в подвижных и спортивных играх.

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

### **Основные требования к организации и методике работы.**

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей;

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

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- УГГ;
- закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание);
- занятия в отрядах, кружках, командах, секциях;
- экскурсии, походы с играми на местности;
- спортивные соревнования, праздники.

### **Основные требования к площадкам на открытом воздухе.**

Спортивные площадки и стадионы на ровном месте вдали от дорог, в безветренных и непыльных местах. Территория должна систематически убираться, не должно быть камней, стекла и других предметов, которые могут послужить причиной травматизма.

Игра и соревнование являются многообразными общественными явлениями, и их значение выходит далеко за сферу физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игры и соревнования служат удовлетворению различных потребностей в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении. Однако одна из главных функций игр и соревнований – педагогическая: они являются одним из основных средств и методов воспитания.

### **Игровой метод**

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

- 1) «Сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.
- 2) Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые

лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «беговая игра» – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

6) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

### **Соревновательный метод**

Главная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу наиболее широко распространенных общественных явлений. Оно имеет значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. д.). Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами соревнований, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

## Игровая деятельность

Игровая деятельность, как форма и метод взаимодействия детей младших отрядов, является наиболее продуктивным направлением в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Ребенка, особенно младших отрядов, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Малыши быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Малыши, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы. Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения

техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

### **Соревновательная деятельность**

Соревновательная деятельность используется как способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках. Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры - один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры формируют положительные нравственные качества у детей. Доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка высоко ценятся среди играющих, а такие качества, как трусость, себялюбие, похвальба осуждаются. Чаще всего подвижная игра начинается с выбора вожака. В некоторых играх каждому хочется водить, а в некоторых – никому. А потому предлагаем выбирать вожака с помощью считалок. Для этого участники игры должны встать в круг, и кто-нибудь один начнет произносить считалку. Каждому участнику предстоит произнести слово или слог. Тот, кто должен будет сказать последнее слово (слог) считалки, станет ведущим.

По подвижным играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Пионербол», «Русская лапта», «Пионерская лапта». Соревнования по подвижным играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр, внедрению игр в повседневный быт.

В комплекс подбираются подвижные игры с разнообразными двигательными действиями, различными техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. Такие соревнования (где наряду с детьми, нередко участвуют и взрослые: родители, вожатые) требуют от участников всесторонней подготовленности и в свою очередь содействуют их физическому развитию.

Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста.

Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6-10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек (что педагогически более ценно), но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногами, а девочки ударяя рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды.

Соревнования проводятся по круговой системе, где каждая, к примеру, из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести утешительные игры. За победу в каждой игре команда получает установленное положением количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1-1,5 часа. Соревнования по подвижным играм можно проводить круглый год: в спортзале, на площадке, на катке, на снеговой площадке. От времени года и условий зависит и подбор подвижных игр.

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

И еще. Подвижные игры могут стать и средством, подводящим к спортивным играм, которые так любят ребята.

Но одного желания играть и знания игр мало. Нужно еще донести их до ребят, со знанием дела, иной раз осторожно раскрыть содержание, пробудить к ним интерес.

#### Учебно-тематический план

№	Содержание	Теория	Практика	Общее количество	Вид деятельности	Дата проведения
1	Правила поведения и ТБ во время проведения подвижных игр. Какие бывают игры: происхождение, разнообразие и правила.	5	5	5	Игры	
2	Игры без предметов на развитие выносливости,	5	5	5	Игры	

	скоростных способностей, внимания, координации					
3	Игры с мячом	5	5	5	Игры с мячом	
4	Игры с предметами на развитие выносливости, скоростных способностей, внимания, координации	5	5	5	Игры	
5	Игры-эстафеты с предметами и без предметов	5	5	5	Игры-эстафеты	
6.	Игры-квесты	5	5	5	Игры-квесты	

### Список и правила игр для занятий в кружке:

#### 1. Сам себе доктор.

Физрук. А теперь и мы с вами поучимся тому, чему мама Кристофера Робина научила Винни-Пуха, – умению пользоваться оживлялками.

Оживлялка первая. Сожми ладони перед грудью пальцами вверх, не дыши. Сдави изо всех сил основания ладоней, так чтобы руки задрожали. Мускулы груди и плеч напряжены. Теперь втяни живот и подтянись вверх, как будто выглядываешь из окна. 10–15 секунд, и тебе станет жарко.

Оживлялка вторая. Разотри хорошенько уши ладонями – вначале мочки ушей, а потом целиком вверх – вниз, вперед – назад в течение 15–20 секунд. При этом поцокай языком, как лошадка.

Оживлялка третья. Дотянись языком до подбородка. Еще дальше, ну еще чуть-чуть, еще немножко! Повтори шесть раз.

Оживлялка четвертая. Улыбнись, разреши себе посмеяться. Для этого вначале достаточно сказать «Сы-ы-ы-ы-ыр!», а потом надавить на «хохотальную» точку – она на кончике носа – и произносить «хохотальные» звуки «Ха-ха-ха», или «Гы-гы-гы» – сначала медленно, потом все быстрее. И помни: смеются победители. Но, может, они победили, потому что смеялись?

Оживлялка пятая. Быстро-быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук, моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим вслух или про себя: «Я справлюсь! Я могу! Человек все может! Я ничего не боюсь!»

Оживлялка шестая. Закинь голову назад, выдвини вперед подбородок – так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаи дыхание, дыши тихо-тихо, еще тише, так тихо, как только это возможно, – и еще тише. Посиди так около минуты. В голове ясно. Чуть-чуть напряги плечи, руки, потянись – и за работу.

Комментарий: оживлялки – это средство быстрого восстановления сил после перегрузки всех систем. Вы можете научить своих ребят применять их, как только они заметят первые признаки недомогания. Оживлялки лучше написать на листочках и раздавать как рецепты или повесить на стенде в отряде.

#### 1. Ткачиха.

Играющие строятся двумя шеренгами лицом друг к другу, взявшись за локотки. В течение игры произносятся слова. Шеренги сходятся вплотную друг к другу и расходятся на расстояние 2-4 метров. Между двумя станинами бегают челноки, по одному человеку от каждой шеренги. Их задача - успеть пробежать между станинами - шеренгами до того момента, пока они сойдутся. Шеренги стараются поймать (зажать) челноки.

#### 1. Поймай хвост.

Играющие выстраиваются в две колонны. В колонне соединяются друг с другом руками по принципу паровозика. Начало колонны называется головой, конец колонны - хвостиком. Голова должна поймать хвост команды - противника.

Играют 8-10 человек. Все становятся в колонну друг за другом, обхватывая руками за пояс впереди стоящего. Игрок, стоящий в колонне последним, закладывает себе сзади за пояс повязку или веревку. Это «хвост». Игра состоит в том, что игрок, стоящий впереди («голова») должен поймать «хвост». Если колонна разрывается, игра прерывается до тех пор, пока все снова не будут держаться друг за друга. Если «голове» удалось поймать «хвост», то первый в колонне игрок становится последним, закладывая себе «хвост» сзади. «Головой» становится игрок, стоящий вторым. Теперь он ловит «хвост»!

#### 1. Заяц без логова.

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - «логово зайца». Выбираются двое водящих - «заяц» и «охотник». Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в «логово», т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и убегает от «охотника». Если «охотник» осалит «зайца», то они меняются ролями.

#### 1. Здравствуйте.

Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте». Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

#### 1. Водяной.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка водяной,

Что сидишь ты под водой,

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. «Водяной» встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. «Водяной» может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если «водяной» угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

### 1. Кот и мыши.

На расстоянии 10 метров чертят две линии: за одной - домик «кота», за другой - домик «мышей». Водящий - «кот» спит в своем домике, а «мышата» идут к нему со словами: Вышли мыши как-то раз Посмотреть который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири... (В этот момент «мыши» подходят к «коту» и даже могут его потрогать.) Вдруг раздался страшный звон. Побежали мыши вон. После слова «вон» кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

### 1. Берег и река.

Эта игра требует от ребят внимательности. На земле чертят две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - «река», а по краям - «берег». Все ребята стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...» Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Его можно поздравить и начать игру заново.

### 1. Подмигни.

Все играющие стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены вниз. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнера. Он должен посмотреть в глаза кому-нибудь из игроков первой линии и подмигнуть. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому что игрок второй линии внимательно следит за водящим и если видит, что подмигнули его партнеру, может удержать его. Если он успел это сделать, водящий вынужден подмигивать еще раз, до тех пор, пока его подмигивание не окончится результативно. Если же игрок второй линии не среагировал вовремя и не успел схватить первого игрока, он становится водящим, т.е. встает в первую линию и сам начинает подмигивать. Игра может продолжаться долго, пока не наскучит.

### 1. Белки в клетках.

Это нечто вроде "столбиков", но в нее можно играть и на пустой площадке. Все встают в круг, затем разбиваются по трое. Двое из них изображают клетку, а третий - белку в клетке. Водящий - в центре круга. Он командует: "Белки, выходите!". Белки должны выйти и бегать по всей площадке. Внезапно он командует снова: "Белки, по клеткам!" и все должны занимать ближайшие клетки, водящий тоже. Кому клетки не досталось - водит. Через несколько туров белки и клетки меняются ролями.

### 1. Раз-два-три, смотрю.

Все игроки стоят за стартовой линией, водящий - далеко впереди стоит к ним спиной. По сигналу игра начинается - все игроки стараются добежать до водящего и осалить его. Но он может внезапно говорить "Раз-два-три, смотрю!" и резко оборачиваться. Если он, повернувшись, увидит, что кто-то шевельнулся, он его отправляет обратно к стартовой линии. Тот, кто первым осалит водящего, занимает его место и ведет игру.

### 1. Белые медведи.

В игру играть может более 15 человек. 2-3 человека берутся за руки цепочкой – это «белые медведи». Их задача - замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Дракон. Все участники

встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост.

#### 1. Воробьи-вороны.

На расстоянии 1-1,5 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4-5 метров, и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, т.е. на расстоянии 1-1,5 метров. Команд две, одна из них называется «воробьи», а вторая - «вороны». Ведущий встает между командами и называет слова: воробьи или вороны. Если ведущий сказал: «вороны», то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать за вторую линию, т.е. спрятаться в «домик». Все пойманные воробьи становятся воронами. Если ведущий говорит «воробьи», то воробьи бегут и ловят ворон. Игра может продолжаться до тех пор, пока в одной команде не останется играющих. Или игра идет определенное количество раз, и тогда побеждает команда, в которой больше играющих.

#### 1. Море волнуется.

Выбирается ведущий и участникам говорит следующие слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, (морская) фигура на месте замри.» Участники должны изобразить любую по желанию фигуру, а ведущий должен угадать фигуры и сказать какая ему больше понравилась. Тот человек, чья фигура понравилась становится ведущим. (игра по идее бесконечная).?

#### 1. Выше ножки от земли.

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (садятся, виснут на деревьях и т.д.) Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (садятся, виснут на деревьях и т.д.) Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

#### 1. ГИБДД

Раскладывается лента из туалетной бумаги, нужно пробежать по ней ни разу не оступившись.

#### 1. Петушинный бой

Участники — по 2 человека. Место — ровная площадка, на которой выложен круг диаметром 1,5-2 м. Задача- каждый из участников на одной ноге (вторая согнута в колене) и с руками за спиной пытается вытолкнуть противника за круг. Победит тот, кто наберет большее количество побед.

#### 1. «Подбери мяч»

В круге диаметром 1 м с малым мячом в руках встает игрок. Сзади него лежит 5–10 теннисных мячей. По сигналу ведущего игрок подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч.

#### 1. «Снайперы»

Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Игрокам одной и другой

команд дается по малому мячу. Впереди команд на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1–2 шага 5 городков одного цвета и 5 другого попеременно. Каждая команда имеет городки своего, определенного цвета.

По сигналу учителя игроки сначала одной, а потом другой команды залпом (все одновременно) мечут мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника – на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое отодвинуты цели).

#### 1. «Веревочка под ногами»

Игроки становятся в 3–4 колонны по одному. Расстояние между ними – не менее 2 м. Первые игроки каждой команды получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами всей колонны. Она почти касается пола. Стоящие в колонне прыгают через нее. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне ребят и т.д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задела веревочку.

#### 1. «Достань городок»

Два участника становятся друг против друга и берутся за концы гимнастической палки. В двух шагах от каждого ставится городок. Выигрывает тот, кто, перетянув соперника, достанет городок. Кто отпустит палку, проигрывает.

#### 1. «Перетягивание через черту»

Дети делятся на две команды, которые становятся одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. При этом должно соблюдаться одно условие: напротив друг друга располагаются игроки, примерно равные по росту и весу. За каждой командой стоят судьи – счетчики очков. По сигналу учителя дети берутся за руки, и каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Перетянутый обязан дотронуться ладонью до ладони счетчика очков перетянувшей его команды, после чего он может уйти обратно за черту и снова играть за свою команду.

За каждого перетянутого игрока команда получает 1 очко. Команда, получившая большее количество очков, побеждает. Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами.

#### 1. «Перекасти-поле»

Поле, правда, небольшое. Оно заключено между несколькими игроками, стоящими по кругу на расстоянии двух шагов один от другого. Стоит каждый, важно заметить, на одном колене. Заняты все тем, что руками перекастывают мяч внутри круга. (Только перекастывают по полу!) Задерживать у себя мяч надолго они не могут. Три секунды, не более. А дело водящего – в ловком броске перехватить мяч руками или выбить его ногой за пределы круга. Если это удалось, место водящего займет тот, кто касался мяча последним.

#### 1. «Мяч в линии»

Две команды стоят в шеренгах друг против друга. Крайний игрок бросает мяч стоящему напротив. Тот бросает его обратно следующему игроку. Тот, кто не смог поймать мяч, переходит на сторону противника. Игру можно продолжать до тех пор, пока некоторое количество участников не перейдет на другую сторону. Как вариант усложнения можно играть двумя мячами одновременно.

### 1. «Веселые поварята»

Для этого аттракциона понадобятся два поварских колпака, две курточки или два белых халата, два фартука. Предметы раскладываются на табуретах, находящихся на линии старта; на противоположных табуретах ставят по миске, наполненной водой, кладут по столовой ложке, ставят по пустой бутылке. Участники состязания делятся на две команды. Они выстраиваются на линии старта. По сигналу ведущего первые номера подбегают к табурету, надевают колпак, куртку и фартук и бегут к противоположным табуретам. Затем берут ложки, один раз зачерпывают воду из миски и наливают ее в бутылку, после чего возвращаются к своей команде и передают второму номеру фартук и колпак. Он быстро их надевает и выполняет то же задание и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее наполнит бутылку.

### 1. «Эстафета водоносов»

В состязании могут участвовать несколько команд по 5 человек. У каждой команды должно быть по одному маленькому детскому ведерку одинакового объема, иначе нельзя будет определить победителя. Проводить аттракцион можно на площадке, длина которой 15–20 метров. Команды выстраиваются на старте. На финише против каждой команды – флажок. Те, кто стоит первым, получают по ведерку, наполненному водой. По сигналу судьи, выбранного ребятами, первые номера бегут до флажков, огибают их и возвращаются на линию старта. Цель игры – как можно быстрее добежать до флажка и обратно, передать ведерко товарищу по команде и при этом не расплескать воду. Выигрывает команда, затратившая меньше времени и сохранившая больше воды.

### 1. «Уборка картофеля»

Дайте каждому соревнующемуся 10 картофелин и поставьте его на расстоянии 2,5–3 м от ведра, коробки или корзины. Позвольте ему сделать пару тренировочных бросков. Затем завяжите участнику игры глаза, после чего пусть он попробует забросить как можно больше картофелин в корзину.

### 1. «Гонки на помеле»

Бег верхом на метле (зигзагом) мимо 10 городков, поставленных на расстоянии 2–3 метров один от другого. Побеждает тот, кто быстрее пробежит все городки, сбив меньшее их количество.

### 1. «Стаи рыбок»

Игроки делятся на 2–3 равные команды, и каждый игрок получает бумажную рыбку (длина 22–25 см, ширина 6–7 см), привязанную на нитке хвостом вниз (длина нитки 1–1,2 метра). Ребята закрепляют конец нитки сзади на поясе так, чтобы хвост рыбки свободно касался пола. У каждой команды рыбки разного цвета. По сигналу ведущего игроки, бегая друг за другом, стараются наступить ногой на хвост рыбки соперника. Касаться ниток и рыбок руками не разрешается. Игрок, чью рыбку сорвали, выходит из игры.

Побеждает та команда, у которой останется больше рыбок.

### 1. «Гонки Тянитолкаев»

Бег по дистанции попарно, но особым образом. Один – лицом вперед, другой – спиной, сцепившись локтями. Пробежали 20 м до стойки – задний ход! Теперь все поменялось: тот, кто бежал спиной, становится впередсмотрящим Тянитолкаем.

Правило: составлять пару надо таким образом, чтобы участники были примерно одного роста.

### 1. «Стрелок»

В игре принимает участие любое количество игроков. Водящий с мячом становится в очерченный круг. Его задача попасть мячом в пробегающих мимо него игроков. Игрок, в которого попали мячом, становится водящим. Если игроки ловят мяч руками или водящий не попадает в цель, то ему просто возвращают мяч.

1. «Перетягивание каната»

Из желающих формируются две команды, которые встают по разные стороны линии, берут в руки канат и по команде начинают тянуть его на себя, стараясь перетянуть соперников.

1. «Один в поле воин»

Игрок выходит в центр круга. Ему в руки дают шарф, на одном конце которого завязан узел. Вокруг него встают три других участника, которые по сигналу пытаются снять с него шапку, а он не дает им это сделать, вращая шарф вокруг себя. Тот игрок, которого он заденет шарфом, выбывает из игры. Побеждает участник, которому удастся снять шапку. Если это ни у кого не получилось, победителем становится участник с шарфом.

1. «Самый ловкий»

Два участника встают друг напротив друга и по команде стараются снять шапку (бейсболку) с головы соперника, не дав ему снять шапку с себя (руками шапку держать нельзя).

1. «Бег в мешках»

Участники надевают на ноги мешок и бегут в нем до стойки, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и бегут обратно.

### **Список использованных источников**

1. Губина Е. А. Летний оздоровительный лагерь (нормативно-правовая база) - Волгоград: Издательство «Учитель». 2006.
2. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс. 2005. - 311с.
3. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2006 г.
4. Гончарова Е.И., Е.В.Савченко, О.Е. Жиренко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2004 г.
5. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
6. Сергей Афанасьев, Сергей Коморин. 300 конкурсов для ребят разного возраста. - МЦ «Вариант», г. Кострома, 2000.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.
8. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.
9. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
10. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости»). – Ростов н/Д:Феникс, 2002

11. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
12. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.
13. Афанасьев С.П. Коморин С.В. - Что делать с детьми в загородном лагере, - М.: 2009 г.
14. Жиренко О. Е. Мир праздников, шоу, викторин, - М.: «5» за знания, 2008 г.
15. Лобачёва С.И., Великородная В.А. Загородный летний лагерь.– М.: ВАКО, 2008 г.
16. Роткина Т. С., Курзова О. А., Нестеренко А. В. Уроки добра и милосердия, - О.: «Детство», 2007 г.
17. Соколова Н. В. Лето, каникулы – путь к успеху: сборник программ и игр для детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря, - О.: «Детство», 2009 г.
18. Титов С.В. Здравствуй, лето! - Волгоград, Учитель, 2007 г.
19. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 2009 г.