МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17»
(МОУ «СОШ №17»)

«17 №-а ШÖР ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНÖЙ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ
(«17 №-а шöр школа» МВУ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №17»
_____ И.В. Кузнецова
«_02_»_____июня___2025 г.

ПРОГРАММА
профильной смены
лагеря с дневным пребыванием детей
«Страна здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6,6 - 14 лет
Срок реализации: 02.06.2025 - 24.06.2025 г.

Автор программы:
Колесникова Светлана Валерьевна
учитель начальных классов

2025 г.

1. Информационная карта

Адрес, телефон	Республика Коми г. Ухта пгт. Боровой, ул. Новая д.14 тел. 88216770140
Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа смены организации отдыха и досуга детей «Страна здоровья»
Место реализации	МОУ «СОШ №17»
Количество, возраст детей	18 человек 6,6 -14 лет
Сроки проведения, количество смен	02.06.2025 - 24.06.2025 1 смена

2. Пояснительная записка

2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эти функции выполняет летний лагерь с дневным пребыванием детей.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья. Поэтому особое внимание в лагере будет уделяться физкультуре и спорту.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, экологическое, нравственное, эстетическое, патриотическое, гражданское.
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. Вот поэтому мы взяли для нашего пришкольного лагеря физкультурно-спортивное направление. Считаем, что в основе игротеки летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры, а также познакомить детей с историей Олимпийских игр.

Актуальность программы определяется современными требованиями общества и государства к новым образовательным стандартам. Организация летнего отдыха - один из важных аспектов образовательной деятельности.

Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Каникулы являются благоприятным временем для развития у воспитанников

личностных качеств: способности к самореализации, любознательности, умения общаться в группе, формирование нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, ответственности за свои поступки, соблюдение правил и норм ЗОЖ, безопасного поведения.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Физическое воспитание тесно связано с нравственным, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Новизна данной программы в том, что она была создана учитывая Федеральные государственные законы, весь период насыщен разноплановой интересной деятельностью, четким режимом жизнедеятельности и питания, действует латентный характер помощи и поддержки детей лагеря. **Целесообразность** программы раскрывается во всех аспектах образовательного процесса – воспитании, обучении, развитии.

2.3. Цели и задачи программы

Цели программы:

- Создавать условия для сохранения и укрепления здоровья воспитанников в летнем оздоровительном лагере;
- Создавать благоприятные условия для гражданского становления, личностного развития и творческой реализации воспитанников с максимальным использованием игровых технологий в условиях оздоровительного лагеря.

Задачи программы:

- Формировать культуру здоровья, взаимоотношений, взаимодействия с окружающим миром;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, широко использовать физическую культуру для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- Воспитывать ответственность, гражданскую активность, навыки самообслуживания через включение воспитанников в реальную работу по организации самоуправления и реализации социальных проектов;
- Формировать и развивать моральные и нравственные качества воспитанников посредством включения в социальную практику;
- Формировать и развивать лидерские качества.

3. Содержательная часть программы.

3.1 Направления программы

1. Патриотическое
- Этические беседы
- Конкурсная программа, посвященная Дню России «Мой дом-Россия»
- Военно-спортивная игра «Зарница»
- Познавательная викторина «Животные и растения РК»

2. Общественно-полезное и трудовое
- Трудотерапия (трудовой десант) на прилегающих к школе территориях (пришкольный участок, парк).
- Самообслуживание – дежурство по столовой и уборка лагерных помещений.

3. Спортивно-оздоровительное
- Утренняя зарядка.
- Воздушные и солнечные ванны.
- Подвижные игры.
- Экскурсии.
- Спортивные мероприятия
- Игра-викторина «В здоровом теле-здоровый дух!»
- Часы общения «Соблюдай режим дня!», «Правила личной гигиены», «Правила поведения в чрезвычайных положениях»
- Профилактические беседы
- Посещение детской площадки

4. Творческое

5. Социально-психологическое
- выполнение правил поведения в детском оздоровительном лагере детьми и подростками
- коллективные творческие дела
- «огоньки» по итогам дня в отрядах
- индивидуальные беседы
- работа социального педагога и психолога
- мероприятия по сплочению детского коллектива

6. Досуговое
- игровые программы
- свободное общение
- просмотр видеофильмов

3.2. Этапы реализации программы

Подготовительный этап.

Этот этап характеризуется тем, что за 2 месяца до открытия пришкольного летнего оздоровительного лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по воспитательной работе по подготовке школы к летнему сезону;
- издание приказа по школе о проведении летней кампании;
- разработка программы деятельности пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Страна здоровья»;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в пришкольном летнем оздоровительном лагере;

Организационный этап смены.

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы;
- формирование органов самоуправления;
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап смены.

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей в различные виды коллективно - творческих дел;

Заключительный этап смены.

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации;
- опросы и анкетирование участников программы, анализ их удовлетворенности совместной деятельностью;
- анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.

3.3. Механизм реализации программы.

дата	Название дня	Основные дела дня	Ответственный
02.06.2025	Будем знакомы. День открытия лагеря «Страна здоровья»	Зарядка. «Мы здоровячки». Диагностика детей. Минутка здоровья. Инструктажи по ТБ, ПБ. Развлекательная программа «Озорное лето». Конкурс рисунков на асфальте «Краски лета». Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели Медсестра Сотрудники клуба-филиала пгт. Боровой, библиотека-филиал № 9
03.06.2025	В гостях у Мойдодыра	Зарядка. Минутка здоровья. «Друзья Мойдодыра»	Начальник лагеря Воспитатели

		День Здоровья: «Состязания здоровячков». Игры по интересам. Подведение итогов дня.	
04.06.2025	В гостях у Всезнайки.	Зарядка. Минутка здоровья. Доктор «Здоровые глаза». Экологический час по произведениям К.Г. Паустовского 130 лет со дня рождения русского писателя Константина Георгиевича Паустовского. «Чарующая красота природы». Выставка рисунков : «Эти забавные животные». Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели Сотрудники клуба-филиала пгт. Боровой, библиотеки-филиал № 9
05.06.2025	В гостях у Айболита.	Зарядка. Минутка здоровья. Доктор «Здоровые зубы». КВН «По страницам сказок А.С. Пушкина» «Веселые старты». Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели Библиотекарь МОУ «СОШ №17»
06.06.2025	В гостях у Дюймовочки.	Зарядка. Минутка здоровья. Доктор «Красивые руки и ноги» Творческий проект «Бабочки» Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели
09.06.2025	В гостях у крокодила Гены.	Зарядка. Минутка здоровья. Доктор «Здоровая кожа» Знакомство с эпохой Петра I 350 лет со дня рождения Петра I, русского императора «Мощный властелин судьбы». Посещение детской спортивной площадки. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели Сотрудники клуба-филиала пгт. Боровой, библиотеки-филиал № 9
10.06.2025	В гостях у сладкоежек.	Зарядка. Минутка здоровья. Доктор «Здоровая пища». Игровая программа «Что вам надо? Шоколада?» Конкурс рисунков на составление лучшего фантика для шоколадки. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели
11.06.2025	В гостях у семи богатырей.	Зарядка. Минутка здоровья. Доктор «Здоровый сон»	Начальник лагеря Воспитатели Сотрудники клуба-

		Соревнования по перестрелке. Конкурс стихов ко Дню России «Мой дом –Россия». Подведение итогов дня.	филиала пгт. Боровой, библиотеки-филиал № 9
16.06.2025	В гостях у Ильи Муромца.	Зарядка. Минутка здоровья. Доктор «Красивая осанка». Военно-спортивная игра «Зарница» Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели
17.06.2025	В гостях у Винни Пуха.	Зарядка. Минутка здоровья. «Массаж» «В здоровом теле – здоровый дух» Комплексное мероприятие с экскурсией в ПЧ пгт. Боровой. Викторина по ПДД «Светофор» Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели Сотрудники клуба-филиала пгт. Боровой, библиотеки-филиал № 9 Сотрудники ПЧ пгт. Боровой
18.06.2025	В гостях у добрых волшебников.	Зарядка. Минутка здоровья. «Массаж» Конкурсная программа «День фантика» Веселый футбол. Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели
19.06.2025	В гостях у Семи гномов.	Зарядка. Минутка здоровья. ЗОЖ Путешествие -игра по мультфильмам 95 лет со дня рождения российского мультипликатора Вячеслава Михайловича Котёночкина «Мульти-пульти- чудесная страна. Конкурс рисунков «Мульти-пульти!» Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели Сотрудники клуба-филиала пгт. Боровой, библиотеки-филиал № 9
20.06.2022	В гостях у Водяного.	Зарядка. Минутка здоровья. Веселая зарядка. Путешествие в мир животных и растений. Игры по интересам. Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели
23.06.2025	В гостях у Неболейкина.	Зарядка. Минутка здоровья. Правила на каждый день. «Мои любимые подвижные игры». Рисунки на асфальте «Мы любим спорт!»	Начальник лагеря Воспитатели

		Игры по интересам. Подведение итогов дня.	
24.06.2025	В гостях у Чистюлькина. (день закрытия лагерной смены).	Зарядка. «Мы здоровячки» .Диагностика детей. Минутка здоровья. «В здоровом теле- здоровый дух» Урок мужества День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны. «Память священна». Подведение итогов дня.	Начальник лагеря Воспитатели Медсестра Сотрудники клуба-филиала пгт. Боровой, библиотеки-филиал № 9

3.4. Необходимые условия реализации программы.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г
- Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г
- Конституция РФ
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ
- Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ
- Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ
- Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей, с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха. Приказ Министерства Образования РФ от 13.07.2001 г. № 2688
- Распоряжением правительства республики Коми от 15 мая 2015 года №193-р «Об утверждении комплекса мер, направленных на развитие системы оздоровления и отдыха детей, проживающих в Республике Коми, на 2015-2017 годы» (в редакции распоряжения Правительства Республики Коми от 06.07.2016 №320-р)
- Положение о лагере дневного пребывания
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности
- Инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий
- Должностные инструкции работников
- Заявления от родителей
- Акт приемки лагеря
- Планы работы

Материально-техническое обеспечение:

При работе оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей:
- Территория, помещения МОУ «СОШ №17»
- спортивная площадка,
- Кабинет по ПДД,
- медицинский кабинет, кабинеты, библиотека, спортивный зал.

Оборудование:
- Игровой инвентарь
- Спортивный инвентарь
- Канцелярские принадлежности
- Видео и аудио аппаратура

Кадровое обеспечение программы

В реализации программы участвуют:
- начальник лагеря;
- воспитатели (учителя МОУ «СОШ№17»);
- медицинский работник.

4.4. Раскрытие основных мероприятий

Минутки здоровья.

1 день. Друзья Мойдодыра и наше здоровье.

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.
4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расческой и другими предметами туалета.

Как надо правильно мыть руки?

1. Сильно намочите руки.
2. Пользуйтесь мылом.
3. Намыливайте руки с обеих сторон.
4. Намыливайте руки между пальцами.
5. Полощите руки чистой водой.

6. Вытирайте руки насухо полотенцем. Полотенце расправить и положить на одну руку. Тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

Как попадают микробы в организм?

Если человек:

• при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);

• не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);

• пользуется чужими вещами;

• не моет овощи и фрукты;

• не закаляется и т. д.

• Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

• Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим - все нипочем? *(Они закаляются.)*

Водные процедуры — необходимый элемент закаливания. Их несколько: обтирание, общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах, контрастные процедуры. Начинают проводить водные процедуры водой нейтральной температуры 32-34 градуса, постепенно снижая ее до 14 градусов.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной тем| пературы.

2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ. Обливаясь под душем, делайте температуру воды на один - два градуса выше, чем при обтирании.

3. Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в воде, обтирайте руки от кисти к плечу, ноги — от стопы к бедру.

4. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

5. Купайтесь в открытых водоемах.

6. После любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до легкого покраснения.

7. Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна быть легкой, хорошо пропускающей воздух .

День 2. Доктор «Здоровые глаза».

Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо — вниз — направо — вверх — налево — вниз. Повторите10 раз.

3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Правила бережного отношения к зрению

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1-1.5 часов в день.
3. Сидеть не ближе 3м от телевизора.
4. Играть на компьютере не более 15 минут.
5. Не читать лежа.
6. Не читать в транспорте.
7. Оберегать глаза от попаданий в них инородних предметов.
8. При чтении и при письме свет должен освещать страницу слева.
9. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
10. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов.
11. Делать гимнастику для глаз.

Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

День 3.Доктор «Здоровые зубы»

Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Практикум «Чистка зубов»

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки — снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — вперед-назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

День 4.Доктор «Красивые руки и ноги»

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает

работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое и со стопами.

Как беречь ноги

1.Содержать их в чистоте.

2.Носить удобную обувь.

3.При плоскостопии – выполнять специальные упражнения (катать валик, ходить босиком), делать массаж стопы и др.)

Уход за ногтями

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах — раз в 2—3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать одеколоном. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

День 5. Доктор «Здоровая кожа»

Оздоровительная минутка «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Правила ухода за кожей

1. Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
2. Мыть руки каждый день после загрязнения.
3. Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
4. Носить свободную одежду и обувь.
5. Закаляться (обтирания, душ).

День 6. Доктор «Здоровая пища»

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

Доктор Здоровая Пища дает нам советы

1. Воздерживайтесь от жирной нищи.

2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
5.Овощи и фрукты - полезные продукты.

Золотые правила питания

1. Главное — не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5—6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

День 7. «Доктор Здоровый сон».

Спи, мой маленький котенок,
Так же сладко, как мышонок.
Пусть тебе приснится рыбка.
Её нежная улыбка.
Спи, любимый мой щенок,
Отдохни хотя б часок.
А я рядом посижу,

Потребность во сне у людей различная в разном возрасте.
Детям 6-8 лет рекомендуется спать 11-11,5 часа, ложиться спать в 20-21 час. Но главное - самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

ПЛОХО

1. Перед сном много пить, есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться.
5. Играть в шумные игры.

День 8. Доктор «Красивая осанка».

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног. спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.

5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же рук тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матраце.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Правила для поддержания правильной осанки

- Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться!
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки,[
4. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
7. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
8. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет какая у вас осанка.

День 9-10.Доктор «Массаж»

Выполняем Массаж живота для улучшения работы кишечника
Исходное положение - лежа на спине.
Поглаживаем живот по часовой стрелке, похлопываем ребром ладони, кулачком, снова поглаживаем, пощипываем, снова поглаживаем. Закончили.
Выполняем Массаж грудной области, воспитываем бережное отношение к своему телу, учимся любить себя.
Исходное положение - сидя по-турецки.
Поглаживаем области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная". Закончили.
Выполняем Массаж ушных раковин. Исходное положение - сидя по-турецки. Лепим ушки для доброго, милого слона.

1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимаем на мочки ушей (как-будто"вешаем на них красивые сережки").

4. Лепим ушки внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазываем глину" вокруг ушных раковин - проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин
Выполняем Массаж головы
1. Моем голову. Сильно нажимаем пальчиками
2. Сгребает сено в стог. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы
3. "Догонялки": ударяем подушечками пальцев, по поверхности головы.
4. С любовью и лаской расчесываем пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".
Выполняем массаж лица для профилактики простудных заболеваний
1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.
Массаж шейных позвонков. Игра "Буратино"
Теперь Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево. Таким образом мы выполняем массаж шейных позвонков.
1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.
Все движения медленные, плавные
А теперь выполним массаж рук, чтобы оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.
1. "Моем" кисти рук, активно трем ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягиваем каждый пальчик, надавливаем на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.
4. Трем "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча и предплечья; "смываем водичкой мыло", ведем одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхиваем воду".
Выполним Массаж ног Исходное положение - сидя по-турецки.

1. разминаем пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплет, похлопываем по пальцам, пятке. Вращаем стопой вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопываем ладошкой по всей стопе. Говорим себе: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.
2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растирает голени и бедра. "надеваем" чулок, затем "снимаем его и сбрасываем", встряхивая руки.

День 11. Доктор «ЗОЖ»

Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите много ли двигаетесь? Все это составляющие здорового образа жизни. В понятие здорового образа жизни входят:

- отказ от вредных привычек (курение, употребление мучного и сладкого в больших количествах и т. д.);
- двигательный режим (подвижные игры на воздухе во время перемен и после уроков, зарядка по утрам, физкультминутки на уроках и т. д.);
- правильное питание;
- закаливание;
- выполнение правил личной гигиены; «хорошее настроение.

Это те доктора, о которых мы говорили: доктор Здоровая Пища, доктора Вода и Мыло, доктор Свежий Воздух, док тор Красивая Осанка, доктор Упражнение, доктор Отдых.

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречени гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

Лучше идти по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли!

Изучай спортивные достижения других и сам становись сильным и непобедимым!

Сохраняй данное тебе природой здоровье!

Борись с собой, своей леностью и своими недугами!

Знакомься со спортивными достижениями других и сам станешь сильнее!

День 12-13. Веселая зарядка.

Топай, мишка, хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так и из речки воду пили.
А потом они плясали,
Выше ноги поднимали.
Вот так, вот так выше ноги поднимали.
Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!
Ножками топочут: топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Мелкие прыжки – раз, два, три.
Мелкие шажки – раз, два, три.
Вот и вся зарядка – раз, два, три.
Мягкая посадка – раз, два, три .
Утром встал гусак на лапки.
Приготовился к зарядке.
Посмотрел он вправо, влево.
Приседанья сделал смело.
Пощипал немного пух
И с разбегу в воду плюх!
Лошадка по полю бежала, бежала.
Лошадка устала, лошадка упала.
Но вот отдохнула лошадка и встала.
И снова по полю она побежала.
Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!
Сели, травушку покушали, тишину послушали.
Выше, выше, высоко прыгай на носках легко.
Лебеди летят, крыльями шумят.
Прогнулись над водой, качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться.
Очень бесшумно на воду садятся.
Руки подняли и покачали – это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем – это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем – крылья сложили назад.
Это – правая рука, это – левая рука.
Справа – шумная дубрава, слева – быстрая река.

Обернулись мы, и вот – стало все наоборот:
Слева – шумная дубрава, справа – быстрая река…
Неужели стала правой моя левая рука?
Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже.
Руки за спину положим.
Голову подымем выше.
И легко-легко подышим.
Раз, два – выше голова!
Три, четыре – руки шире!
Пять, шесть – тихо сесть.
Семь, восемь – лень отбросим.
Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сядь.
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем – и на бочок.
Правой вверх, левой вверх,
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук –
Сделаем большущий круг .
Приплыли тучки дождевые:
– Лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые!
– Пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь,
Пьет, пьет, пьет!
А дождь, неугомонный,
Льет, льет, льет .
На поляну, на лужок
Тихо падает снежок.
Улеглись снежинки,
Белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок.
Закружился снежок,
Пляшут все пушинки,
Белые снежинки .
Мы, листики осенние,
На веточках сидели.

Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял,
Повертел их, покрутил
И на землю опустил .
Физзарядку целый день
Делать белочке не лень.
С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево, вправо целый день
Прыгать белочке не лень .
Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик тот достать,
Надо на носочки встать .
Ветер дует нам в лицо
И качает деревцо.
Ветерок все тише, тише.
Деревцо все выше, выше .
Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу.
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнем,
А потом гулять пойдем .
А теперь, ребята, встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Наклонитесь вправо, влево
И беритесь вновь за дело .
Дружно встали, раз, два, три.
Мы теперь – богатыри.
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.

И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще через левое плечо.
Буквой «л» расставим ноги.
Точно в танце руки в боки.
Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!
Руки в стороны поставим,
Правой левую достанем.
А потом, наоборот,
Будет вправо поворот.
Раз – хлопок, два – хлопок.
Повернись еще разок.
Раз, два, три, четыре!
Плечи выше, руки шире!
Опускаем руки вниз.
И за парту вновь садись.
По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежим,
До лужайки добежим.
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки.
Стоп! Присядем, отдохнем!
И домой пешком пойдем!
Все выходят по порядку –
Раз-два-три-четыре!
Дружно делают зарядку –
Раз-два-три-четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо поворот,
Наклон назад,
Наклон вперед.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.

ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1.Не тревожиться о завтрашнем дне.
2.Не волноваться и не сердиться.
3.Каждый день — новая жизнь.

4.Владеть своими мыслями и поступками.
5.Принимайте свою семью и окружающих такими, какие они есть.
6.Не быть лентяйкой по отношению к себе, к своему организму, именно сегодня и каждый день заниматься зарядкой, своим телом, наладить правильное питание, избегая всего, что приносит вред своему здоровью.
7.Делать только полезное, хорошее для себя, родных, близких, друзей, просто для людей.
8.Выглядеть как можно лучше, моложе, разговаривать тихим голосом и любезно вести себя, быть щедрой на похвалы.
9.Разумно сочетать работу с отдыхом. Не перенапрягаться и не спешить, хотя бы полчаса провести в покое и одиночестве, постараться расслабиться.
10. Больше наслаждаться красотой, любить и верить, что те, которых ты любишь, любят тебя.

Развлекательные мероприятия

Викторина по ПДД «Светофор»

Цели: систематизация и контроль знаний учащихся по ПДД, развитие у школьников познавательных процессов и навыков самостоятельного мышления.
Место проведения: классная комната.
Время проведения: 40 минут.
Участвуют 3 команды.
Содержание викторины:
1. «Название».
Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины (до 3 баллов).
2. «Конверты».
Каждая команда получает по конверту со знаками дорожного движения. В каждом – 5 знаков. Отгадать названия дорожных знаков (по 1 баллу за знак).
3. «Кто быстрее».
Команды поднимают руку – если знают ответ (2 балла).
Красный, желтый, зеленый? (Светофор)
Денежное наказание нарушителя ПДД? (Штраф)
Двухколесное средство передвижения? (Велосипед)
Пешеходный … (переход).
Автобусная … (остановка).
4. «Вопрос – ответ».
За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Если команда отвечает неправильно, то право ответа переходит к той команде, которая знает ответ. Вопросы, задаются командам по очереди:
1. Что такое тротуар? (Дорога для движения пешеходов)
2. Что такое зебра? (Разметка дороги, обозначающая пешеходный переход)

3. Кого называют пешеходом? (Человека вне транспорта, находящегося на дороге, но не работающего на ней)
4. Как правильно обходить трамвай? (Спереди)
1. Кого называют водителем? (человека, управляющего каким-либо ТС)
2. Где можно играть детям на улице? (В специально отведенных для игр местах)
3.С какого возраста разрешается езда на велосипеде по дорогам? (с 14 лет)
4. Как правильно обходить автобус и троллейбус? (Сзади)
1. Что обязательно должны делать люди, сидящие на передних сидениях автомобиля? (пристегиваться ремнями безопасности)
2. Что такое ж/д переезд? (Место пересечения железной дороги с автомобильной)
3. В каком возрасте можно получить водительское удостоверение? (В 18 лет)
4. На какой свет светофора надо переходить улицу (На зеленый).
5. «Новый знак».
За 3 мин придумать и нарисовать новый знак, которого не хватает на дорогах (до 3 баллов).
6. «Загадки».
Отвечает команда, которая первая подняла руку (по 2 балла)
1. Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса. (Велосипед)
2. Что за чудо – красный дом,
Пассажиров много в нем.
Обувь носит из резины,
А питается бензином. (Автобус)
3. Носит хобот, а не слон.
Но слона сильнее он.
Сотни рук он заменяет!
Без лопаты, а копает! (Экскаватор)
4. Ходит скалка по дороге,
грузная, огромная.
И теперь у нас дорога,
Как линейка ровная. (Дорожный каток)
5. К нам во двор забрался крот,
Роет землю у ворот.
Тонна в рот земли войдет,
Если крот раскроет рот. (Экскаватор, трактор)
6. Несется и стреляет,
Ворчит скороговоркой.
Трамваю не угнаться,
За этой тараторкой. (Мотоцикл)
7. Длинной шеей поверчу –
Груз тяжелый подхвачу.
Где прикажут – положу,
Человеку я служу. (Подъемный кран)

8. Там где строят новый дом,
ходит воин со щитом,
где пройдет он, станет гладко,
будет равная площадка. (Бульдозер)
7. «Фабрика пословиц»
Есть пословица «Тише едешь – дальше будешь». Ваша задача за 2 мин придумать свое правило, свою пословицу для пешеходов (до 3 баллов).
8. «Автомобиль будущего»
За 3 мин придумать и нарисовать «автомобиль будущего» и потом защитить свой проект. Чем он хорош? (до 3 баллов)
Подведение итогов, вручение дипломов.

Конкурсная программа «День фантика»

Ведущий. Наверное, все дети любят сладкое, в том числе и конфеты. Итак, вот в руке у меня блестящие, золотистые, такие красочные фантики. Так для чего же они нужны? Фантик – это обертка для конфеты или шоколадки. Фантик для конфеты то же, что визитная карточка для человека. Посмотрит покупатель на фантик и сразу видит, из чего конфета сделана и на какой фабрике. А еще красивая обертка словно говорит: «Купи меня! Я такая привлекательная!»
Сегодня мы проведем конкурсную программу с тем, что остается от съеденных конфет – то есть с фантиками. Ведь сегодня у нас «День фантика».
Вам нужно разделиться на две команды.
Конкурс «Загадки»
1.За правильный ответ команда получает 1 балл.
Невелика, рыжевата
Хвост долгий, косматый
На дереве живёт
И орешки всё грызёт. (Белочка)
2.Я в траве густой расту,
огоньком на ней цвету.
Семена коль соберут,
Пирожки вам испекут. (Мак)
3.Вот цветочек на поляне,
Серединка солнцем взглянет,
Сам же в беленькой рубашке,
Хороши в траве….(Ромашки)
4.Как на доме, на карнизе
Прилепила птичка снизу
Гнёздышко, как вазочка
Эта птичка -….(ласточка)
5.Мама, милая, ну где ты?
Доставай скорей сервиз.

Есть тягучие конфеты,
Называются…(кис-кис)
6.В шубе сахарной лежат,
Тронешь – как желе дрожат.
Разноцветные, ароматные –
А лизнёшь язычком, станут гладкие.
Так наешься, что не рад!
Что ж за сладость? (Мармелад)

Конкурс «Найди пару»

Количество детей равно количеству пар фантиков. Все фантики рассыпаются по полу. Дается сигнал детям поднять с пола по одному фантику. А теперь к этому фантику нужно найти пару. (Она может быть на полу или у кого – то из игроков, тогда ее нужно выменять на одинаковый фантик или помочь найти такой же этому игроку.)

Задача: у каждого игрока должна быть пара одинаковых фантиков. Первые три игрока, сделавшие это раньше остальных получают по 1 баллу.

Конкурс «Кто больше соберет фантиков»

По сигналу игроки команд по очереди бегут к фантикам, берут по одному фантику в руку и несут к своей команде, затем следующий игрок каждой команды бежит и т.д. Время- одна минута.

Конкурс «У кого длиннее дорожка»

Члены команд по очереди берут из своей кучки по одному фантику и начинают выкладывать дорожку с противоположной стороны от фантиков.

Конкурс «Коврик»

Каждая команда из своих фантиков выкладывает коврик. У кого красивее узор? Время- одна минута.

Конкурс «Угадай- ка»

Каждой команде дают по 7-10 фантиков. Игрокам нужно запомнить рисунок, цвет и название каждого фантика. Затем по одному человеку от команды приглашают к столу, где лежат такие же фантики, только сложенные треугольником. Игроку дают карточки с названиями фантиков, он должен разложить их под фантиками. Время- одна минута. Кто сделает это правильно?

Конкурс «Что означает название фантика?»

Командам по очереди читают название на фантике, а игроки объясняют, например:

Ведущий:	Игроки:
Весна	Время года
Снежок	Осадки
Ласточка	Птица
Загадка	Народное творчество
Вальс	Танец
Белочка	Животное
Ромашка	Цветок
Метелица	Природное явление

Кто больше расшифрует названий?
Конкурс «Фантики на ветер»
Игроки выстраиваются в одну линию. Задача: нужно положить фантик на ладошку и по сигналу учителя сильно дуть на него. Победит тот, чей фантик улетит дальше всех.
Конкурс «Легкий ветерок»
Не касаясь фантика руками провести на противоположную сторону. Команда выполнившая задание раньше получает балл.
Конкурс «Танцевальный»
Участники обоих команд становятся в круг. Фантиков нужно на один меньше, чем участников. Звучит музыка, ребята танцуют. Музыка останавливается, дети должны взять фантик, кто остался без фантика, выбывает из игры. Каждый раз один фантик тоже убирается. Играют до последнего человека – победителя. Баллы даются 3 последним участникам.
Конкурс «Переправа»
Игроки участвуют парами. Задача: первый игрок с ладошки сдувает фантик, второй этот фантик ловит. Затем дует тот, который ловил, а который дул – ловит. Таким образом, нужно добраться до черты, кто быстрее, тот побеждает.
Конкурс «У кого больше»
Количество ребят не ограничено, можно сделать две команды. Игроки стоят у стула с фантиками. Количество фантиков у команд одинаковое. По - очереди, по – одному дети переносят фантики на стул, который находится у противоположной стены. Брать фантики по – одному (от того, что дети будут бегать, фантики могут со стульев падать, улетать, поднимать их нельзя). Побеждает тот, кто быстрее перенесет все фантики и у кого больше останется на стуле.
Конкурс «Доскажи словечко»
Каждый, сладости кто любит, с радостью поделится
Хорошею конфетою с названием… «Метелица».
Ты карамельки любишь, дружок?
Скорей угощайся! Попробуй… «Снежок».
Быстро летит в вышине самолет.
Ну, а конфета зовется… «Полет».
У этой конфеты солидный размер.
Мы — лилипуты, она… «Гулливер».
Любим мы с детства квадратный ирис.
Так маним мы кошек к миске… «Кис-кис».
К этой конфете большой интерес —
Мы леденец любим с детства… «Дюшес».
Орешек ищут мальчики и девочки,
А дарит им мечту конфета… «Белочка».
Съешь леденец и скорее взбодрись.
Обертка в цветочках. Бери… «Барбарис».
Солнце, лужайка и ясный денек.

Радует душу в тот миг… «Василек».
Для радости есть простая причина:
Конфета с орешком зовется… «Лещина».
Лепесточки белые, словно промокашка,
А мы насладимся сладкою… «Ромашкой».

Познавательно-игровая программа «Что нам надо? Шоколада!»

Ход мероприятия:
Все на свете дети
Любят мармелад.
Все на свете дети
Любят шоколад.
Знаем вкусные слова:
Дыня, вафля и халва,
Торт, пирожные, пломбир,
Эскимо, нектар, зефир.
До чего же вкусный ряд!
Но мы любим … шоколад!
Что вам надо? Что вам надо?
Шоколада! Шоколада!

1: Шоколад – любимое лакомство многих людей.
Что мы знаем о шоколаде – этом полезном, питательном продукте?
Итак, «Шоколадная викторина» «Пальцем в небо».

2: Какая страна является родиной шоколада, вернее, дерева какао, из плодов которого делают шоколад?
А) Мексика б) Бразилия в) Чили
- Плоды дерева какао внешне похожи на…
А) перец б) помидоры в) огурцы
3. В 19 веке была разработана технология получения густой шоколадной массы – шоколадных плиток. Это произошло в…
А) Лондоне б) Париже в) Риме
4. Фабрика, о которой говорят: «Россия – щедрая душа», находится в…
А) Москве б) Санкт - Петербурге в) Самаре
5. В 1928 году кондитерская фабрика «Бабаевская» стала крупнейшим центром по выпуску карамели, монпансье и…
А) шоколадных конфет б) зефира в) ириса
6. Одна из крупнейших в России фабрик по производству шоколада – это…
А) «Красное знамя» б) «Красный Октябрь» в) «Красная гвоздика».

7: Просмотр видео ролика» Как появился шоколад»

8: Давайте поиграем, постарайтесь вспомнить названия шоколадок. Я начинаю, а вы заканчиваете.

1. Я лукавить не привык, обожаю я …. («Пикник»).

2. Будешь сильным ты, как барс, если съешь батончик …. («Марс»).

3. Очень вкусная девчонка - шоколадная… («Аленка»).

4. Если ты устал и скис, съешь двойной хрустящий … («Твикс»).

5. Взять в поход с собою можно вкусный шоколад …(«Дорожный»).

6. Не бери в аптеке бинт, лучше съешь батончик … («Финт»).

7. В сказки веришь ты, дружок, каждый раз съедая ….. («Шок»).

8. Если будет нелегко, съешь, пожалуйста… («Сладко»).

9. Сразу станет веселей, если съешь ты … («Милки Вэй»).

10. Это вовсе не каприз – покупать себе… («Сюрприз»).

11. Обожает мистер Кикерс есть батончик сладкий… («Сникерс»).

12. Испытаете блаженство, поедая …. («Совершенство»).

13. Не французский, не немецкий шоколад с названьем …(«Детский»).

14. Всем по вкусу, без подсказки, шоколад с названьем …(«Сказка»).

15. В городах и на селе дети кушают… («Нестле»)
Награда – мелкие конфетки.

9: Просмотр видео ролика «Из чего делают шоколад»

10: Следующий конкурс – конкурс «Шоколадных болтунов».
Нужно составить как можно больше слов из букв слова «шоколадка».
(Школа, шок, шкала, шлак, око, оклад, кол, кадка, колода, кладка, кок, кошка, клок, лад, лодка, лак, лошадка, ад, док, код и т. д.)
Самым болтливым вручить шоколадки, шоколадные конфеты.

11: Просмотр видео ролика «Как делают шоколад»

12. Сейчас мы с вами проведем конкурс Шоколадный тир.

Двум игрокам завязывают глаза и разводят по сторонам. Одному дают в руки полуразвернутый батончик. Это стрелок. Другой открывает рот и произносит долгое «А-а!» - это мишень.
Стрелок идет на звук, стараясь попасть «Мишени» в рот.
Затем игроки меняются задачами.

13: Просмотр видео ролика «Какой бывает шоколад»

14: Следующий конкурс – это «Шоколадная банка»

2 столовые ложки - выдаются каждому из двух игроков. Шоколад, поломанный на мелкие кусочки - в трехлитровой банке. Задание одной рукой (вторая рука за спиной), ни чем себе не помогая – достать и съесть шоколад - по одному кусочку.
Кто быстрее, тот и победитель.

15: Просмотр видео ролика «Интересные истории о шоколаде»

16: 1 июля 2009 года в городе Покрове Владимирской области был открыт первый в мире памятник шоколаду. По крайней мере, других сведений о наличии где-либо такого памятника найти не удалось. Создателем необычного памятника стал владимирский скульптор Илья Шанин. Высота памятника - 3 м, вес - 600 кг, выполнен он в виде сказочной феи, созданной из плитки шоколада. В руке фея держит шоколадку.

17-25: Итак, давайте вспомним, что классификация шоколада имеет три основных чистых вида:
черный; молочный; белый шоколад.
Так же он имеет свою классификацию по наличию в нем преобладания тех или иных компонентов. Он может быть:
обыкновенным; десертным; пористым и с наличием начинки внутри.
Начинки могут быть разными на вкус, воспроизведены в чистом виде или вперемешку. Например, масса со вкусом карамели, малины, орехов, цитрусовых, помадки с кофейным, молочным или шоколадным привкусом.

Знаете ли вы, что слово «сладко» означает ещё и «приятно». Вспомните, какое лакомство раньше было самым любимым? (раньше люди лакомились тем, что давала матушка-природа: мёдом, соком берёзы, ягодами).
25-27: Сладости любят не только дети, а ещё и герои сказок. Угадайте героев-сладкоежек.
1. Самый большой любитель варенья с пропеллером? (Карлсон)
2. Кто лез на дерево за мёдом и пел песню «Я тучка, тучка, тучка, я вовсе не медведь. И как приятно тучке по небу лететь». (Винни-Пух)
3. Кто из стихотворения Чуковского попросил 5-6 тонн шоколада? (У меня зазвонил телефон.

- Кто говорит? - Откуда?
- От верблюда.
- Что вам надо?
- Шоколада.
- Для кого?
- Для сына моего.
- А много ли прислать?
- Да пудов этак пять. Или шесть:
Больше ему не съесть, Он у меня ещё маленький!
- слон)
4. Кто написал такие стихи: «У Авоськи под подушкой лежит сладкая ватрушка?» (Незнайка)
5. Какой из персонажей детской сказки мечтал, что в день рождения волшебник подарит ему 500 эскимо? (Чебурашка)
6. Какую хитрость придумала Машенька, чтобы вернуться к дедушке и бабушке? (испекла пирожки)
28: Рефлексия:
1. Из плодов какого дерева делают шоколад? (шоколадное дерево)
2. Как называются плоды этого дерева? (какао-бобы)
3. А какао-бобы растут на веточках или на стволе шоколадного дерева? (на стволе)
4. Кто впервые привез шоколад в Европу (Эрнандо Кортез)
5. А почему сначала людям шоколад не понравился? (он был горький)
6. Почему сейчас шоколад такой вкусный, сладкий, в него что-то добавляют? (сахар)
7. Какой шоколад бывает? (горький, темный, белый, молочный, пористый, жидкий – показывая виды шоколада со стола)
8. Что изображено на памятнике Шоколаду в г. Покрове?
29: Спасибо за внимание!

Спортивные мероприятия

Спортивное развлечение "День здоровья"

Цель: Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.
Задачи:
Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
Оборудование:

Фонограмма музыки для конкурсов, кегли, обручи, тоннели 2 шт, 2 корзины, 4 мяча больших, 20 малых мячей.

Ход мероприятия

Под музыку дети входят в зал, строятся.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня в школе проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать?

Ведущая: Как здоровым стать? Что такое здоровье?

(Ответы детей)

Ведущая: Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!
Приучай себя к порядку,
Делай по утрам зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
У нас все по порядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.

Ведущая:

Спорт, ребята, очень нужен
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра, физкульт-ура! (все)

Ведущая: А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Я предлагаю название команд: Команда *«Солнышко»* и команда *«Золотая рыбка»*.

Неожиданно появляется Простуда.

Простуда: Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам оттуда. (показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Простуда: Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Будем мы всегда здоровы!
Закаляться мы готовы
И зарядку выполнять,
Бегать, прыгать и скакать.

Простуда: Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу и микробами награжу.
Ведущий: Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?
Ответы детей.
Простуда: Неужели у меня не получиться никого заразить?
Ведущий: Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.
Простуда: Ну что же, я проверю ваши умения, а кто ничего не умеет того я кашлем награжу (кашляет и чихает).
Команды строятся в две колонны. Назначаются капитаны команд и начинаются эстафеты.
1 эстафета: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»
У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.
2 эстафета: «Витаминки»
Нужно каждому взять по маленькому мячу из корзинки и вернуться в команду.
3 эстафета: *«Попади в цель».*
У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.
Ведущий : Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями!
Простуда: Ну, подумаешь, я бы тоже так смогла, а вот в мою игру поиграйте? Называется ДА или НЕТ?
Игра «Да и нет»
Вас прошу я дать ответ:
Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться?
Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать?
Если хочешь сильным быть,
Со спортом надобно дружить?
Хочешь самым крепким стать?
Сосульки начинай лизать!
Ешь побольше витаминов -
Будешь сильным и красивым?
Каша - вкусная еда.
Это нам полезно?
Лук зеленый иногда
Нам полезен, дети?

В луже грязная вода
Нам полезна иногда?
Щи - отличная еда.
Это нам полезно?
Мухоморный суп всегда…
Это нам полезно?
Фрукты - просто красота!
Это нам полезно?
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки?
Съесть мешок большой конфет
Это вредно дети?
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда -
Будем мы здоровы?
Ведущая: Ну что Простуда, справились наши детки?
Простуда: Ну ладно, справились!
Ведущая: Тогда продолжаем наши соревнования!
4 эстафета: «Передай мячи» (передай арбузы)
Дети бегут с двумя мячами в руках, оббегают конус и возвращаются обратно.
5 игра: «Горячий мяч» (с болельщиками)
Дети быстро передают друг другу мяч.
6 эстафета: «Дорожка с препятствиями»
Первый игрок прыгает из обруча в обруч и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом.
Ведущая: Вот видишь, Простуда, наши дети справились!
Простуда: Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить, мне пора, пойду попробую заняться спортом, счастливо оставаться!
Ведущая: Вот и закончился наш веселый праздник. Вам понравилось? Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!
Звучит музыка.

Военно-спортивная игра «Зарница»

Дата проведения:
Место проведения: пришкольный участок.
Ведущий: учитель физической культуры Соколова А.С.
Атрибуты и оборудование: Кочки, ящики, коробки, различные пластиковые бутылки, теннисные мячи для метания в цель, нарисованный танк, флажки, противогазы, мед. носилки, мелкие предметы: (ластик, точилка, карандаш, ручка, свисток, магнитик, пластиковая крышка от бутылки, секундомер,

кольцо, игрушка из киндера), бревно или скамейка, покрывало или коврик, флажки, палатка, секундомер.

Цель: гражданско-патриотическое воспитание школьников.

Задачи:

- возрождение и повышение престижа военной службы;
- воспитание у детей чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки;
- создание атмосферы военных действий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- знакомство с воинскими специальностями;
- воспитание школьников в духе готовности к защите Родины;
- формирование высоких нравственных качеств: инициативы и самостоятельности, сознательной дисциплины, товарищества и дружбы, коллективизма, воли, смелости, находчивости, выносливости.

Ведущий: Итак, начинаем спортивный праздник «Зарница», посвящённый тем, кто служит, и будет служить в рядах Вооружённых сил Российской Федерации.

На страже мира, счастья и свободы
Солдат Российской армии стоит!
Кто умеет состязаться,
Кто без дела не сидит,
Кто хочет силой потягаться,-
Для тех наш праздник открыт!

У нас будет 2 команды: «Танкисты» и «Лётчики»

Команда «Танкисты» ваш девиз.

Дети –
Мы танкисты смелые,
Дружные, умелые.
Будем в Армии служить,
Будем Родину хранить!

Команда «Летчики» ваш девиз.

Дети –
Лётчик знает своё дело,
В небе водит самолёт.
Над землёй летит он смело,
Совершая перелёт.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, пройдём **<u>боевую разминку</u>.**

Вам нужно ответить на вопросы.

Всем

Кто защищает нашу Родину? (армия, солдаты)

Скажите, какие военные профессии вы знаете? (моряки, артиллеристы, летчики, связисты, танкисты, пограничники, пехотинцы, саперы, десантники (воздушный, морской). снайперы, разведчики/ контрразведчики, минометчики, водители, техники, шифровальщики, радисты, телефонисты, зенитчики, ракетчики, миномётчики…)

По 1 вопросу каждой команде.

1. Главная песня страны. ***(Гимн)***
2. Утренняя команда в армии . ***(Подъем)***
3. Браслеты для преступников. ***(Наручники)***
4. Солдатский дом ***(Казарма)***
5. Морской повар. ***(Кок)***
6. Состязание рыцарей. ***(Турнир)***
7. Защитник Отечества. ***(Воин, солдат.)***
8. Торжественное прохождение войск. ***(Парад)***
9. Воздушный флот. ***(Авиация.)***
10. Летний головной убор солдата. ***(Пилотка.)***
11. Что может защитить солдата от отравляющих газов? ***(Противогаз.)***
12. Приспособление для размещения патронов в огнестрельном оружии. ***(Магазин.)***

Что солдат берет с собой в поход? Если эта вещь нужна, хлопайте в ладоши, если нет, топайте ногами.

Игра на внимание «Солдатский мешок»

1. Кружку.
2. Ложку.
3. Духи.
4. Спички.
5. Матрёшку.
6. Шинель.
7. Погремушку.
8. Котелок.
9. Подушку.
10. Утюг.
11. Гармошку.
12. Картошку.

Игра «Минное поле»

Инвентарь: пластиковые бутылки, ящики, коробки.

Ведущий: – Слушайте боевую задачу. Это поле заминировано, нужно проявить смелость, внимательность и быстроту что бы это поле разминировать, у вас 2 минуты.

По сигналу дети бегут в поле, приносят оттуда мины (пластиковые бутылки) и разминируют их (откручивают крышку, бутылку кладут в ящик, а крышку в коробку. Та команда, которая больше соберёт мин выиграла.

«Переносчики боеприпасов»

Инвентарь: ящики, флажки.

На поле отмечается флажками стартовая линия и в 15м. от неё флажки. От каждой команды участвует 6 человек. По 2 человека должны тащить патронный ящик 15 м., затем их сменяют следующие 2 человека. Выигрывает команда, первая доставившая ящик с боеприпасами на линию финиша.

«Химическая атака»

Инвентарь: противогазы, флажки.

Участвует 1 человек от команды. По сигналу участники бегут до указанного места с противогазом в сумке через плечо. Добежав, нужно быстро вытащить противогаз и правильно его надеть, по окончанию поднять руку вверх. Кто быстрее и правильно справится с заданием, тот приносит 1 балл своей команде.

Полоса препятствий

Инвентарь: бревно или скамейка, кочки, туннель (сшитая прочная ткань длинной 2-2.5м.).

Это задание выполняется командами раздельно на время.

1-ый этап пробежать по бревну (скамейке).

2-ой этап пройти по кочкам.

3-ий этап пролезть в туннель.

4-ый этап болото -пробежать по песку в прыжковой яме

5-ый этап вернуться назад бегом.

Побеждает та команда, которая пройдёт полосу без ошибок и за меньшее время.

Переноска пострадавшего

Инвентарь: мед. носилки, покрывала или коврики, шапочки мед персонала (из белой бумаги с красным крестом), палатка.

Нужно перенести пострадавшего на носилках в мед. сан. часть от линии старты до палатки оказания первой помощи. На носилки укладывается 1 пострадавший (самый маленький из команды), по одному человеку у каждой ручки носилок. По сигналу 4 человека начинают бежать с пострадавшим до отмеченного места. Там ждут их остальные члены команды- мед. персонал. Все вместе должны аккуратно переложить раненого на покрывало и вернуться с носилками обратно.

«Шифровальщик»

Инвентарь: шифровка, ключ к шифровке, карандаш с листом бумаги, секундомер.

Команде раздается карточка с шифровкой и ключом (алфавитом).

Необходимо расшифровать текст максимально быстро.

Оценка: Результат определяется по правильности выполненного задания и затраченному времени.

шифровка

25 6 13 16 3 6 12 33 3 13 33 6 20 19 33, 17 18 6 8 5 6 3 19 6 4 16, 19 28 15 16 14 19 3 16 6 11 19 20 18 1 15 28.

ключ (алфавит)

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ы	Ъ	Ь	Э	Ю	Я	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	

Ответ: Человек является, прежде всего, сыном своей страны.

Метание гранат по цели.

Инвентарь: теннисные или тряпичные мячи, нарисованный на картоне танк. Целью будет нарисованный танк. Каждый участник выполняет по одному броску по цели. Засчитывается кол-во попаданий. У какой команды будет больше попаданий, та и выигрывает в этом задании.

«Бегом на кухню»

Инвентарь: «мешок с картошкой» (картофельный мешок набитый газетой и пластиковыми бутылками, на мешке можно написать «КАРТОФЕЛЬ»), большие кастрюли, вёдра с водой, тазики, фартуки.
Первые 2 человека бегут с кастрюлей, ставят её в указанное место, возвращаются бегом держась за руки, следующий бежит с водой в ведре, выливает воду в кастрюлю и возвращается бегом с ведром, следующий участник бежит с тазиком и ставит его рядом с кастрюлей (тазик для очисток), следующие 2 человека несут мешок с картошкой, ставят мешок рядом с кастрюлей и возвращаются бегом держась за руки. Последний игрок в фартуке бежит на кухню и остаётся там. Выигрывает та команда, которая с правится с заданием быстрее всех.

Этап разведчиков

Инвентарь: мелкие предметы: (ластик, точилка, карандаш, ручка, свисток, магнитик, пластиковая крышка от бутылки, кольцо, игрушка из киндера, конфета), платок, что бы прикрыть предметы, секундомер.
Участвуют по одному участнику от команды. Выкладываются различные предметы и накрываются платком. Перед участниками платок снимается и засекается 30с. для запоминания. Необходимо запомнить как можно больше мелких предметов, записать их на бумаге. У кого окажется больше запомненных предметов, тот и выиграл.

На этом наша игра закончилась, но пока жюри подводит итоги, мы с вами выполним ещё одно задание, которое называется **«Закончи пословицу».**

<u>«Закончи пословицу»</u>

1. Исход боя решает не тот, кто сильнее, а тот, кто... ***(хитрее.)***
2. Где смелость, там и... ***(победа).***
3. “Бравый солдат силой и умом…***(богат)***
4. «Дисциплина — мать …***(победы)»***
5. Больше дела – меньше….. ***(слов).***
6. Не рой другому яму,... ***(сам в нее попадешь).***

7 Бой отвагу …***(.любит.)***

8. И военное дело мастера ……***(боится.)***

9 Военная присяга – нерушимый….***(закон.)***

10. Болтун - находка для…. ***(шпиона.)***

Подведение итогов игры.

Спортивное мероприятие «Веселые старты»
"Наперегонки с ветром"

Цели: Развивать ловкость, смекалку учащихся; способствовать сплочению коллектива отряда.
Оборудование:
Место проведения: спортивная площадка, актовый зал
Количество участников:
В: Приветствую вас, друзья! Как это здорово, что сегодня здесь собралось столько любителей здорового образа жизни, столько спортсменов. Вижу, что все бодры, веселы и рвутся показать свою физическую подготовку. Чувствуется серьёзный настрой на победу, и это правильный настрой. Ребята, сегодня вам предстоит трудное испытание, впереди вас ждёт сумасшедший марафон спортивных конкурсов. Все этапы эстафеты будет контролировать и что самое главное оценивать наше судейство в лице:
- Колесниковой С.В.
- Рыловой О.Н.

Итак, команды готовы, (Ответы) жюри на месте, болельщики, готовы? (ответы). Пора начинать!
В: Тогда начинаем (если в зале музыкальная отбивка)

Первый конкурс «Приветствие»
Уважаемые команды, не забываем, что дисциплина в период всего соревнования тоже оценивается, за всем этим будет пристально следить наше жюри. Задание начинаем строго по команде и завершаем со свистком. Все

недочёты будут занесены в таблицу подсчёта баллов.
И начинаем мы с традиционного выбора капитана команды, с названия и девиза. В этом конкурсе ваша задача за определённое количество времени выбрать капитана, подобрать название команды и девиз. Далее по истечению времени вы должны будете представить свою команду. Сделать это необходимо чётко и дружно.

Приветствие команд

Уважаемые члены жюри ставят заслуженные баллы, а нас ждёт следующий конкурс.

Второй конкурс «Скакуны, прыгуны»

Пред командами на расстоянии лежат обручи.
• обручи - 3 шт.,
• скакалки - 3шт,
Каждая команда получает по скакалке. Ваша задача доскакать на скакалке до обруча, положить около обруча скакалку пропустить через себя обруч взять скакалку и доскакать до своей команды, передать скакалку следующему. Итак проскачет вся команда последний должен отдать скакалку капитану команды и только после того как капитан поднимет скакалку будет зачтено завершение конкурса.

Третий конкурс «Пингвины»

Пред командами на расстоянии лежат обручи.
• мячи - 9 шт.,
• обручи – 3 шт.,
Каждая команда получает три мяча. Первый игрок берёт подмышки по мячу слева и справа и зажимает между ног ещё один мяч таким образом вам необходимо добежать до обруча скинуть мяч (который между ног в обруч и добежать до своей команды уже без одного мяча. Следующий игрок бежит только с мячами под мышками и добежав до обруча забирает (между ног) мяч и допрыгивает до своей команды. Следующий снова добежав до обруча скидывает мяч и так далее

Четвёртый конкурс «Велопробег»

Напротив каждой команды на расстоянии поставлены корзины.
• корзины – 3 шт.,
• гимнастические палки – 3 шт.
Каждая команда получает по велосипеду (палка). Ответственный за велосипед капитан команды. Он должен проехать с каждым из членов команды на велосипеде до отметки объехать её и обратно. При этом капитан должен прокатить на багажнике каждого из члена команды.

Пятый конкурс «Конкурс Капитанов»

В середине зала треугольником поставлены кегли.

• кегли 10 шт,
• хоккейная палка – 1 шт.
• шарик (для кегли)
Капитаны команд по очереди выходят к обозначенной линии перед ними на определённом расстоянии расставлены кегли. Задача капитана с помощью хоккейной полки прицелиться и сбить как можно больше кегли. Каждая сбитая кегля – очко.

Шестой конкурс «Бадминтон»
Пред командами на расстоянии поставлены вёдра.
• вёдра – 3 шт.,
• бадминтонные ракетки – 3 шт.,
• воздушные шары – 3 шт.,(для запасных 2 шара)
Итак, на линии старта стоит первый участник забега, в одной руке у него ракетка, в другой – шарик. Напротив, на линии финиша, установлено ведро. Игрок должен, ударяя ракеткой по шарику, провести шар до финиша и уложить его в ведро. Затем игрок возвращается и передает ракетку следующему. Второй участник бежит к ведру, достает из него шар и ведет его к команде. Идет чередование: один участник бежит с шаром к ведру, другой – от ведра. Никто не имеет права нести шар в руках или ударять его рукой, все только ракеткой.

Седьмой конкурс «Маша и медведь»
Пред командами на расстоянии лежат обручи.
• вёдра-3 шт,
• платки – 3шт.,
• передники – 3 шт..
• обручи – 3 шт.,
Капитаны команд получают по корзинке (ведро) одевают платочки и переднички. Задача капитана добежать до обруча взять оттуда яблоко (мячик) положить его в корзинку и пулей к своей команде, пока медведь не поймал. Яблочко вы оставляете в корзине и передаете платочек с передничком и корзинкой следующему игроку. Он проделывает то же самое но яблочко оставляет в обруче. Следующий забирает и так по очереди.

Восьмой конкурс «Сиамские близнецы»
Пред командами на расстоянии поставлены вёдра.
• вёдра – 3 шт,
• рубашки – 3 шт.
Все в команде делятся на пары. Каждая команда получает огромного размера рубашку. Первая пара одевает рубашку один рукав один игрок другой рукав другой игрок. При этом они крепко обхватывают друг друга свободной рукой. Задача пары обежать препятствие добежать до своей команды снять рубашку и передать её следующей паре. Игра ведётся до последней пары.

Девятый конкурс «Горох перенеси»
Напротив каждой команды табурет с сосудом с фасолью.
• табуреты – 3 шт.,
• фасоль в сосудах – 3 шт,
• майонезные банки – 3 шт.,
• ложки одноразовые – 3 шт.
Кадый игрок получает по ложке. Напротив каждой команды в сосуде фасоль. Задача игроков по очереди начиная с капитана добежать до сосуда черпнуть фасоль в ложку и добежав до своей команды высыпать фасоль в приготовленную заранее банку. Следующий игрок имеет право выбегать только после того, как предыдущий игрок добегает да него.

Десятый конкурс «Упёртое яйцо»
Напротив каждой команды поставлены корзины.
• корзины – 3 шт.,
• мячики –3 шт..
Команда делится на пары. В парах переносят зажимая лбами мячик. Обегают в таком состоянии (упирая лбами мячик) корзину бегут к соей команде и передают мячик следующей паре.

Дорогие участники, уважаемые судьи, и самые активные болельщики, пришло время для подведения итогов. Пока наше компетентное жюри досчитывает баллы предлагаю вам ответить на несколько спортивных вопросов.
Вопросы
1. Родина бадминтона? (Япония.)
2. Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.
3. Площадка для бокса. Ринг.
4. Начало бега. Ответ: Старт.
5. Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.
6. Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.
7. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. Ответ: Австралия.
8. Назовите девиз олимпийцев. («Быстрее, выше, сильнее!»)

Подведение итогов.
Жюри зачитывает баллы приглашает капитана команды и вручает ему диплом и конфеты.
ИТОГ: На этом наше спортивное путешествие подошло к концу желаем вам побед по жизни и не забывайте, что спорт – это жизнь

«МОИ ЛЮБИМЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Игра "Хвостики".

Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время, пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Сосиска-Кетчуп-Кока-Кола

Весь отряд становится друг за другом паровозиком. Обязательно в таком порядке: мальчик-девочка-мальчик-девочка. Начало и конец "поезда" соединяются. Таким образом, получается круг. Каждый держится руками за пояс впереди стоящего участника. Ведущий говорит слова, а все делают определенные движения:

"Сосиска" - все делают шаг правой ногой; "Кетчуп" - все делают шаг левой ногой; "Кока-кола" - все делаю вращательное движение тазом в правую сторону. Поэтом эта комбинация слов повторяется несколько раз. Далее ведущий просит всех сделать один шаг в круг, таким образом, круг становится меньше. Далее все повторяется сначала. После того, как круг станет очень плотный, и каждый игрок будет держать за талию не того, кто перед ним, а через одного, ведущий просит присесть всех на коленки того, кто стоит сзади. Далее опять повторяется все те же волшебные слова: "Сосиска-Кетчуп-Кока-Кола". Как показывает практика, после двух-трех повторений этих слов на коленках друг друга вся эта конструкция заваливается со страшным смехом.

"Казаки и разбойники" - настоящее приключение!

Одна из самых захватывающих и интересных игр! Вряд ли можно найти среди нынешних мам и пап тех, кто не играл в детстве в эту игру, которая была самым настоящим приключением, азартной погоней. И каждый чувствовал себя опытным следопытом, распутывающим хитросплетения чужих следов и меток.

Вот правила:

Участвуют две команды. Команда казаков в оговоренном месте считает до определенного числа (или ждет определённое время), команда разбойников тем временем удирает, по пути оставляя мелом стрелки, указывающие направление своего движения. Стрелки надо ставить не слишком часто и не всегда на видном месте (на стволах деревьев, на стенах домов, на деревянных скамейках). На перекрестках и развилках дорог стрелки можно раздваивать, чтобы запутать преследователей. Основная задача одной команды удирать, запутывая за собой следы, а другой команды догонять. Казаки ловят разбойников и берут их в плен и сажают в тюрьму (специальное отведенное место на игровой площадке).

Подвижная игра на выносливость и смекалку, учит детей ориентироваться в пространстве.

Была у нас в лагере один раз такая интересная игра. Играть в неё интереснее, если территория лагеря большая, чем больше, тем интереснее. Начинается всё с вожатых, именно от того, насколько интересные задания они придумают. тем увлекательнее детям в неё будет играть. Игра не для самых маленьких, чем взрослее дети, тем заковыристее задания нужно придумать.

Отряд нужно поделить на небольшие команды, по 3-5 человек. Раздать всем заранее заготовленные листочки с заданиями. Установить сроки, например "до ужина" и т.п. Смысл: команда должна выполнять инструкции, написанные на листочке, выполнив все задания-инструкции, команда возвращается в "штаб"(к вожатым) и считается победившей, в том случае, если выполнила все задания правильно. По истечению срока соревнования, все команды должны вернуться, независимо от выполненных заданий.
Задания могут быть следующего характера:
- выяснить у вожатой такого-то отряда Марьи Ивановны, какое её любимое блюдо (тока естественно, Марью Ивановну предупредите перед этим)
-посчитать количество окон в здании столовой
-и т.д. в таком духе
Задания можно построить от простых к сложным, или вперемешку, задействовать всю территорию лагеря, дав детям свободу выбора таким образом, с какого задания начинать;
Игра, действительно, очень увлекательная, для детей, которые любят самостоятельность, непрочь пораскинуть мозгами.

Игра веселый волейбол

Как вы уже догадались из названия речь пойдет о волейболе, но с изюминкой.
Что потребуется для игры:
Вам необходимо собрать две команды по 5 или более человек, также естественно потребуется волейбольный мяч. Изюминка заключается в том что вместо обычной сетки необходимо натянуть плотную ткань и в итоге игра будет проходить так сказать вслепую что несомненно добавит в нее пикантность и азарт. Также за игрой будет весьма любопытно наблюдать болельщикам.
Вторая изюминка это провести игру уже с обычной волейбольной сеткой, но вместо волейбольного мяча нужно взять обычный надувной шар, добавить в него несколько грамм воды и надуть, естественно такую игру необходимо проводить в безветренную погоду, либо в зале.

Подвижные игры

Найди место

В игре может участвовать абсолютно любое количество игроков. Из дополнительного реквизита вам понадобится палка и стулья, которые ставятся по кругу. Ведущий с длинной палкой в руках начинает обход всех участников. Тот, возле кого он стукнет палкой, должен встать и последовать за ведущим. Так в процессе игры за ним может следовать уже целая «свита». Ведущий, проявляя фантазию должен путать следы, водить всех за собой

змейкой, постепенно удаляя их от стульев. В самый неожиданный момент, ведущий 2 раза стучит о пол, что является сигналом к тому, чтобы все немедленно заняли места на стульях. Поскольку стулья смотрят в разные стороны, то занять прежнее место не так то просто. Ведущий должен одним их первых занять место на стуле, выбывает тот игрок, который не успел занять место.

Марафон

В игре также может участвовать различное количество игроков, а из реквизита необходимо будет подготовить спринцовки и теннисные мячики. Заранее наметьте маршрут марафона, отделив дорожки преграждающими линиями. Соревнование заключается в том, чтобы как можно быстрее, выдувая воздух из спринцовки на шарик доставить его к финишу.

При помощи обыкновенной спринцовки необходимо провести теннисный шарик по всей дистанции "марафона", стараясь быстрее добраться до финиша.

4.5 Предполагаемые результаты

1. Укрепление здоровья отдыхающих: 100% охват детей спортивными и оздоровительными мероприятиями; нулевой показатель заболеваемости в период организации смены;
2. Развитие индивидуальной, личной культуры, приобщение к здоровому образу жизни.
3. Развитие коммуникативных, познавательных, творческих способностей, умение работать в коллективе.
4. Повышение нравственности обучающихся, воспитание потребностей поведения и деятельности, направленных на развитие художественного и эстетического вкуса детей.
5. Сформированность социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма.
6. Сформированное положительное отношение обучающихся к труду, развитие высоких социальных мотивов трудовой деятельности личности.
7. Отсутствие безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних в летний период.

4.6Перечень используемой литературы

1. Веселые игры для дружного отряда. Праздники в загородном лагере./Бесова И.А. Ярославль: Академия развития. 2004 г.
2. Детский загородный лагерь / ФВ Пензбург. – Ростов н/Д: Феникс, 2005 г.
3. Весёлые каникулы / О. Братчук, Э. Проскурина – Ростов н/Д: Феникс, Харьков: Торсинг 2005 г.
4. Летний отдых: идея – проект-воплощение”. Из опыта работы детских оздоровительно-образовательных центров (лагерей) Нижегородской области. Нижний Новгород. ООО “Педагогические технологии”, 2000 г.