

Пояснительная записка.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности

Нормативно-правовая база программы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.
3. Общешкольная программа «Здоровый ребенок».

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 лагеря дневного пребывания детей одно из направлений: спортивное – оздоровительное. Считаем, что в основе игротехи летнего оздоровительного лагеря должны быть спортивные и подвижные игры.

Цель:

создание условий для полноценного и безопасного отдыха детей во время летних каникул, укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Пропагандировать здоровый образ жизни и расширить кругозор воспитанников в области физической культуры и спорта.
- Совершенствовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма.
- Содействовать укреплению физического и духовного здоровья через разнообразные активные формы организации досуга,
- Формировать у воспитанников интерес к двигательной активности и потребность в физическом совершенствовании.
- Совершенствовать у детей умения и навыки в естественных видах движений.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- Безусловная безопасность всех мероприятий.
- Учет особенностей каждой личности.
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря.
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря.
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.

Формы организации деятельности по реализации программы:

<i>Формы организации деятельности</i>		
<i>Массовые</i>	<i>Групповые</i>	<i>Индивидуальные</i>
Конкурсы. Экскурсии, Спортивные соревнования.	Спортивно-оздоровительные процедуры.	Индивидуальные беседы

Формы физического воспитания воспитанников лагеря.

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Спортивные игры и соревнования.
- Витаминизация;
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты»)

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают 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.

Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны.

Отрядная физкультурная работа. Сюда входят отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, игры на местности.

Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол, перестрелка), турниры по настольному теннису, бадминтону, шахматам, шашкам, дартсу, спартакиады, «Малые Олимпийские игры», «Веселые старты».

Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д.

Беседы, викторины, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации.

Но лучшая агитация—систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере 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, отдыхающих в лагере;

- соответствовать здоровью ребят (осн., инв., спец.мед.группа) их уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, знакомство с играми разных народов.

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

закаливание (воздушные и солнечные ванны); занятия в отрядах, кружках, командах, секциях.

экскурсии, походы с играми на местности; спортивные соревнования, праздники.

Распределение на мед. группы для занятий физической культурой проводится врачом. Детям осн. мед. группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми инв., подготовительной мед. группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Они допускаются к занятиям в одном из спортивных кружков без участия в соревнованиях.

Физкультурно-оздоровительное направление предусматривает:

- спортивные часы;
- соревнования по футболу, шашкам, перестрелке, дартсу, прыжки через скакалку, соревнования «Самый ловкий», «Попади в кольцо!»;
- спортивный праздник «Мини-гол»;
- спортивные соревнования «Веселые старты», «Спортивный марафон», эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»;
- составление антропологических карт каждого воспитанника (рост, вес);
- оздоровительные игры в игровых комнатах, спортзале и на улице;
- уроки здоровья «Волшебные витамины», «Осторожно, клещи!», «Опасные растения»;

- праздники «День защиты детей», игра «Вместе дружная семья
- телепередача «Вредные привычки – скверные привычки»;
- Игра «Малые Олимпийские игры»;
- факультативное занятие «Гигиена тела»;
- инструктажи по технике безопасности;
- участие соревнованиях по шашкам, перестрелке, дартсу,

**Календарно - тематическое планирование
спортивных мероприятий лагеря**

Дата	Мероприятия	Ответственные
03.06.24	День защиты детей	Воспитатели Физ. руководитель, руководители кружков
04.06.24	1.«Семейные спортивные игры» 2.Подвижные игры на свежем воздухе «Летний задор»	Физрук Кучерова
05.06.24	1. Комбинированные эстафеты («От летних стартов к Олимпийским вершинам»)	Физ. руководитель Кучерова М.В
06.06.24	1. «Подвижные игры нашей семьи 2.Русские народные игры собирают друзей» - игры на сплочение	Воспитатели Физ. руководитель Кучерова М.В
07.06.24	1 Спортивный час «На дворе у нас игра» 2Перестрелка	Физ. Руководитель Кучерова М.В
10.06.24	1.Игровой час «Всегда всем весело» - подвижные игры с мячом 2. Водно-сухопутные соревнования	Воспитатели Физ. руководитель Кучерова М.В.
11.06.24	1. Соревнование «Попади в кольцо» 2.Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»	Физ. руководитель Кучерова М.В. Воспитатели.
13.06.24	1. Спортландия «Будь первым» 2. Мини-гольф	Воспитатели Физ. руководитель Кучерова М.В.

14.06.24	1. Сказочные эстафеты 2. соревнование по дартсу	Воспитатели Физ. руководитель. Кучерова М.В.
17.06.24	Соревнования по шашкам «Шашечный турнир» 2. «Зоологические забеги»	Физ. Руководитель Кучерова М.В.
18.06.24	1. Соревнования по дартсу «Стрелы Робин Гуда» 2. Спортивная игра «Вместе дружная семья»	Физ. руководитель Кучерова М.В.
19.06.24	1. Телепередача «Вредные привычки – скверные привычки» 2. Урок здоровья «Волшебные витамины» 3. Шуточная «Олимпиада»	Физ. руководитель Кучерова М.В. Воспитатели
20.06.24	1. Соревнование «Самый ловкий» 2. Спортивная программа «Прыг – скок» - игры со скакалкой	Физ. руководитель Кучерова М.В.
21.06.24	1. Торжественное закрытие лагерной смены «Дорога к успеху»	Физ. Руководитель Кучерова М.В.

Ожидаемые результаты:

Укрепление здоровья детей через:

- Ежедневное выполнение 100% воспитанниками утренней зарядки.
- Витаминизацию и полноценное питание всех отдыхающих, обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе.
- Общее оздоровление отдыхающих воспитанников лагеря, укрепление их здоровья.

Наличие необходимого спортивного инвентаря

Для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы имеется:

Стол теннисный – 1 шт.

Мячи баскетбольные – 2 шт.

Мячи волейбольные – 6 шт.

Мячи футбольные – 3 шт.

Стенки гимнастические – 1 шт.

Маты гимнастические – 3 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Скакалки – 10 шт.

Обручи – 10 шт.

Кегли – 15 шт.

Дартс – 1 шт.