**Программа пришкольного оздоровительного лагеря**

 **детей «Зелёная поляна» МБОУ СОШ №5**

**1. Пояснительная записка.**

Летний отдых – это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора и продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

 Программа летнего отдыха пришкольного лагеря направлена на обеспечение:

1. Увеличения количества школьников, охваченных организованными формами отдыха и занятости.

2. Организации отдыха и занятости детей социально незащищенных категорий.

3. Активного участия школьников, посещавших оздоровительный лагерь в построении своей пространственно-предметной среды; уменьшения процента детей – участников школьной площадки, имеющих проблемы в общении со сверстниками.

  Целесообразность программы раскрывается во всех аспектах образовательного процесса – воспитании, обучении, развитии. Новизна программы прослеживается в широком приобщении детей к разнообразному социальному опыту, созданию в лагере стиля отношений сотрудничества, содружества, сотворчества, участия детей в управлении детским оздоровительным лагерем.

Данная программа носит кратковременный характер, рассчитана на 21 день.

 Первый период - организационный (2-3 дня), второй - основной 16 дней), третий - итоговый (2 дня). Периоды связаны с психологическим настроем детей на определен­ные взаимоотношения и определенные виды деятельности.

 **2.** **Цель программы:** создание условий для качественного отдыха и оздоровления детей и подростков, создание педагогической воспитательной сред, способствующей раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей.

**Задачи программы:**

1) привлечение ребят к активному участию в мероприятиях в рамках программы

2) организовать отдых и занятость детей «социально незащищенных категорий»;

3) обеспечить увеличение проекта охвата учащихся группы риска организованными формами труда и отдыха

4)  организация полноценного отдыха и оздоровления детей

5)  обеспечить предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма в летний период через систему мероприятий в рамках организуемых летним оздоровительным лагерем

6) раскрытие творческих и коммуникативных способностей учащихся;

7) создание благоприятной эмоциональной атмосферы в лагере.

**3. Содержание деятельности и форма реализации в рамках программы «Олимпийская лига».**

Спросите у ребят, кто из них не хочет отправиться в путешествие, и вырастет лес рук, заблестят глаза, вспыхнут улыбки – ветер странствий дорог каждому.
И поэтому мы в лагере так же решили организовать путешествие для ребят.
Главный проводник в них – сюжетно-ролевая игра.

**Участники игры**: дети, воспитатели, администрация лагеря.

**4. Игровая модель**

Ребята нашего лагеря очень неугомонные, стремятся узнать и увидеть как можно больше. Они под руководством старших составили свою карту путешествия.
Карта вывешивается в первый день смены на видном месте в холле. Пройденный путь отмечается на ней баллами. Введение в игру начинается с момента встречи с детьми в первый день лагеря.

**5. Кадровое обеспечение**

Педагогический коллектив лагеря – это педагоги школы

Работники столовой, технический персона

**6**. **Базовое содержание воспитания в лагере**.

***Спортивно-оздоровительное.*** В это направление входят мероприятия общелагерного характера, пропагандирующий здоровый образ жизни. Разрабатываются и проводятся различные встречи, экскурсии, соревнования, конкурсные программы по физической культуре, правилам дорожного движения, по оказанию первой медицинской помощи. С помощью спорта и физкультуры в лагере решаются задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие детей. Творчески подходя к делу, можно разнообразить, сделать увлекательной самую обыкновенную утреннюю гимнастику.

**7. Ведущими ценностями** в условиях организации отдыха и занятости детей и подростков в летний период являются:

1)      физическое оздоровление школьников

2)      сохранение и укрепление эмоционально-психологического здоровья воспитанников

3)      развитие интеллектуальной сферы, творческого потенциала детей и подростков

4)      содействие социализации учеников через организацию и проведение социальных проб.

**8. Ожидаемые результаты по программе**

Результатом реализации программы будет являться оздоровление и отдых мальчишек и девчонок нашей школы. В ходе реализации программы «Олимпийская лига» мы предполагаем рассматривать ожидаемые результаты смены через:

а) Результаты, актуальные для развития личности ребёнка:

* удовлетворение потребности в полноценном отдыхе,
* реализация интересов детей, их обогащение и побуждение к новым интересам;
* формирование у детей способности к самооценке и рефлексии;
* формирование у детей социально-значимой позиции по отношению к окружающему миру и самому себе.

б) Результаты, касающиеся детского объединения:

* создание у детей эмоционального настроя на работу во временных детских объединениях.

в) Результаты, способствующие развитию воспитательной системы лагеря:

* совершенствование новых методик массовых, групповых, индивидуальных форм работы с детьми;
* пополнение копилки форм работы;
* развитие опыта деятельности пресс-центра лагеря.

**Инструктажи:**

1. Вводный инструктаж. (Начальник лагеря)
2. Инструктаж по правилам дорожного движения. (Сотрудники ГИБДД)
3. Инструктаж по ТБ во время спортивных мероприятий. (Физрук)
4. Инструктаж по ТБ при организации игр на территории (Воспитатели).
5. Текущие инструктажи (Воспитатели).

** **

Олимпийская лига

*К битвам спортивным все мы готовы. Пусть мальчишки и девчонки,*

*Каждый уверен в силе своей. Вся озорная детвора,*

*И побеждает на финише снова Сегодня скажут звонко-звонко:*

*Дружба и сила команды моей. Добро пожаловать, Олимпийская игра!*

План спортивных мероприятий на летний оздоровительный лагерь «Зелёная поляна».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата |  **Виды**  | место проведения | команды |
| 16.06 | «Здравствуй, лето! Это мы!» | школьная площадка | весь лагерь |
| 17.06 | Презентация команд | школьная площадка | весь лагерь |
| 17.06 | Пионербол | волейбольная площадка | 11.00-1, 2 отряд; 11.15-3,4 отряд11.30-1,3 отряд; 11.45-2,4 отряд12.00-1,4 отряд; 12.15-2,3 отряд |
| 18.06 | Конкурс рисунков«Олимпийские победы» | кабинет | весь лагерь |
| 18.06 | Футбол | спортплощадка | 11.00-1, 2 отряд; 11.15-3,4 отряд11.30-1,3 отряд; 11.45-2,4 отряд12.00-1,4 отряд; 12.15-2,3 отряд |
| 19.06 | Весёлые старты | спортплощадка | Весь лагерь |
| 20.06 | Дартс | улица | 11.00-4 отряд; 11.15-3 отряд;11.30 -2 отряд; 11.45-1 отряд |
| 23.06 | Комический футбол | спортплощадка | 10.40 -1-2 отряд,11.00 -3-4 отряд,11.20 - 2-3 отряд,11.40 -1-4 отряд. |
| 24.06 | Соревнования по шашкам | кабинеты | 1 игра -1-2 отряды2 игра -3-4 отряды3 игра - 1-3 отряды4 игра -2-4 отряды5 игра -1-4 отряды6 игра -2-3 отряды |
| 25.06 | КалейдоскопБаскетбол | спортплощадка | 1 игра -1-2 отряды2 игра -3-4 отряды3 игра - 1-3 отряды |
| 26.06 | Баскетбол | спортплощадка | 4 игра -2-4 отряды5 игра -1-4 отряды6 игра -2-3 отряды |
| 27.06 | Конкурс «Звук Олимпиады» | стадион | все отряды |
| 27.06 | Великолепная скакалка! | спортплощадка | все отряды |
| 30.06 | «Весёлый смайлик»Настольный теннис | школьная территория | все отряды |
| 30.06 | Конкурс «Спортивная мода» | школьная площадка | все отряды |
| 1.07 | -Соревнования по шахматам-Настольный теннис- Велогонки | холл школы,кабинет | 1 игра -1-2 отряды2 игра -3-4 отряды3 игра - 1-3 отряды |
| 2.07 | «Спутник местности» | школьная территория | все отряды |
| *3.07* | -Настольный теннис-Соревнования по шахматам | холл школы,кабинет | 4 игра -2-4 отряды5 игра -1-4 отряды6 игра -2-3 отряды |

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ!**

**8.30 – Линейка**

****

**8.45 – Зарядка**

**Зарядка 
Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!**

 **Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.**

 **Раз, два, три, четыре, пять –
Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.**

 **Вслух со мной они считают,
Упражненья выполняют.
Все здоровы, все в порядке.**

**Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!
*(Е. Яхницкая)***

***Доброе утро!***

***Начинается музыка - дети перестраиваются на зарядку.***

***Комплекс упражнений:***

***1 упр.: наклон головы вперёд, назад, вправо, влево;***

***ноги поочерёдно сгибаем, разгибаем;***

***2 упр.: одновременно поднимаем, опускаем плечи.***

***3 упр.: прямые руки поочерёдно вверх, вниз;***

***рывок перед грудью согнутыми руками, прямыми***

***4 упр.: руки в стороны,***

***скрестить перед собой;***

***5 упр.: руки вверху,***

***покачивание вправо, влево;***

***6 упр.: поочерёдное вращение руками вперёд;***

***7 упр.: поочерёдные шаги вперёд с подниманием рук вверх,***

***шаг назад – прыжок с хлопком;***

***8 упр.: шаг в сторону руки вниз в стороны,***

***мах ногой назад скрестно, руки скрестить перед собой;***

***9 упр.: локтём коснуться противоположного колена,***

***то же другой ногой и рукой;***

***10 упр.: шаги вокруг себя – хлопок,***

***шаги обратно – хлопок;***

***11 упр.: руки поочерёдно вперёд, на плечи, вверх, два хлопка***

**На восстановление дыхания.**

***12 упр.: руки через сторону вверх потянуться,***

***руки через сторону вниз;***

***13 упр.: ноги согнули, присели, руками обхватили колени;***

***14 упр.: выпрямится руками потянуться в сторону,***

***то же в другую сторону;***

***15 упр.: волна руками;***

***16 упр.: изобразить крылья.***

***Подвижная игра.***

***Перестроение в круг по командам.***

1. ***Передача мяча по кругу «Мяч капитану».***
2. ***Игра «Третий лишний».***

***«Здравствуй, лето! Это мы!»***

***Спортивное мероприятие «Пионербол».***

******

*( тренировка, подготовка к соревнованиям между командами).*

***11.00 - 1 отряд;***

***11.30 - 2 отряд;***

***12.00 - 3 отряд;***

***12.30 - 4 отряд.***

**ДЕНЬ ВТОРОЙ!**

**На зарядку становись!**

**На утренней зарядке 

Лентяи-поросятки А наши-то ребятки
Не делали зарядки На утренней зарядке
И стали неуклюжи, Все делают, как нужно,
Не вылезут из лужи. Шагают в ногу дружно.
Никак, никак, никак! Вот так, вот так, вот так!

Теперь самим досадно, Умеют все ребятки
Что бегают нескладно, С носочков встать на пятки,
Что стали так неловки, Вздохнуть и подтянуться,
Что прыгать нет сноровки. Присесть и разогнуться.
Хрю-хрю, хрю-хрю, хрю-хрю! Вот так, вот так, вот так!

*(М. Ивенсен)***

***Комплекс утренней зарядки (ранее изученный).***

***Подвижные игры.***

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По **определению** П.Ф.Лесгафта, **подвижная** **игра** является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-

волевых качеств.

***Праздник открытия лагеря***

***«Горит Олимпийский Огонь».***

1. ***а) Торжественная часть линейки.***

Олимпийские игры - дружба людей 5 континентов. Это мир во всем мире! Об этом говорит Олимпийский флаг, который несут лучшие спортсмены.



От имени всех участников Малых Олимпийских игр торжественно клянемся:
быть верными правилам российского спорта,
уважать своих соперников и вести честную спортивную борьбу,
выполнять законы добра, взаимовыручки, дружбы и милосердия. Клянёмся!  (Все) Клянёмся!

Искорка нашего Олимпийского огня – олимпийский факел сегодня в руках капитанов наших команд:

**Огонь Малой Олимпиады зовёт нас к началу олимпийских стартов.**

Фонограмма. "Спорт, рывок и финиш золотой…”

Запомните, Олимпийские игры – это дружба, упорство, воля к победе; это красивый и честный спорт. **А спорт – это мир**. Счастливых стартов и победных финишей вам!
***Презентация команд.***

- девизы и песни отрядов.

-выступления участников команд

***-флеш-моб***

**Флешмо́б** или *флэшмоб* (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *flash mob* — *flash* — вспышка; миг, мгновение; *mob* — толпа; переводится как «мгновенная толпа»; ср. напр. *[flash flood](https://en.wikipedia.org/wiki/Flash_flood%22%20%5Co%20%22en%3AFlash%20flood)*, «[внезапный паводок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BA)») — это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (*сценарий*) и затем расходится.

1. ***б) Спортивные состязания.***

***-«Весёлые старты»***

Залог популярности этого вида состязаний – разносторонние задания и разнообразные виды спорта, интересующие участников.

***- «Забавы со скакалкой»***

[Упражнения со скакалкой](http://easy-lose-weight.info/skakalka-video-uprazhnenii/) несут колоссальный практический эффект для нашего организма. Помогают улучшить нашу ловкость и подвижность, координацию и обменные процессы, не говоря уже о тренировке сердечно-сосудистой системы и мышечной выносливости. И огромным плюсом таких упражнений является то, что стоимость их организации минимальна. Всё, что нужно – небольшое место, чтобы прыгать, хорошая скакалка и пара спортивной обуви!

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ! Доброе утро.**

**Делаем зарядку 

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.

 Чтобы нам не болеть
 И не простужаться,
 Мы зарядкой всегда
 Будем заниматься.

 Пусть не всё хорошо
 Может получиться,
 Не печалься, дружок,
 Надо научиться.**

***(З. Петрова)*
Выполняем музыкальную зарядку под «нарезку» разной музыки.**

**Конкурс рисунков «Олимпийские победы»**

******

**Футбол – это командная спортивная игра с мячом, цель которой - забить мяч в ворота соперника любой частью тела кроме рук. Футбол зародился в середине 19 века в Англии и существует по наши дни.**

**Итоги игры между командами по футболу: 1 место – «Хоккеисты»,**

 **2 место – «Фигуристы»,**

 **3 место – «Биатлонисты»,**

 **4 место – «Лыжники».**

**ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ! 8.45 Вышли на зарядку 
 Дружные ребятки. Закаляться нужно.
Вышли на зарядку. Сели и привстали.
Ноги поднимайте. Ноги крепче стали.
Веселей шагайте. Дружные ребятки.
Подтянитесь дружно. Сделали зарядку.***Выполняем зарядку под музыку «Солнышко лучистое».*

**Утренняя зарядка – это комплекс физических упражнений, проделываемых утром для окончательного пробуждения организма. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Утренняя гимнастика улучшает деятельность сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, повышает настроение и работоспособность, способствует приобретению хорошей осанки. Активизируя деятельность всех органов и систем, утренняя зарядка содействует укреплению здоровья!**

*Подвижная игра.*

**Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.**

**9.40 *Спортивный час - 1 отряд - Хоккеисты (7-8 лет).***

**Хоккей 
С клюшками друг против друга стоят
В красном и синем команды ребят.
В шлемах, как рыцари, но не робей,
Бой здесь учебный – играют в хоккей!
Здесь силовые приемы бывают –
С ног игроков очень часто сбивают.
Кто на коньках и ловчей, и быстрей –
Тот побеждает, играя в хоккей.
*(А. Веона)***

*а) мой звонкий мяч (ведение баскетбольного мяча);*

***б) меткий стрелок (кольцо набросить на стойку);***

***в) «Кузнечик» (командные прыжки через длинную скакалку);***

***г) «Ловкач» (поймать мяч передать капитану).***

***УРА!*** Победила дружба.

**11.00 *«Весёлые старты» - это целая программа конкурсов и эстафет для детей. Задания могут быть совершенно разными, но в программу они включаются для того, чтобы развить смекалку и научиться быстро их выполнять.***

***Программа «Шуточных весёлых стартов»***

- Художник – команда по одному рисует определённую часть тела животного, задача – получить целую картинку.

- «Кот в мешке» – прыжки в мешках. Прыгать по дистанции в мешках кто быстрей.

- Водоносы «Пробоина в шхуне», участники из одной ёмкости по очереди носят воду в свою командную ёмкость. Побеждает команда, закончившая раньше, и набрала воды больше.

- Перетягивание каната. Древняя забава популярна и поныне! Каждый отряд соревнуется с 3 отрядами соперников.

***Общая кричалка: «Мы с тобой друзья!»***

Мы с тобой - одна семья:

Вы, мы, ты, я.

Потрогай нос соседу справа.

Потрогай нос соседу слева.

Мы с тобой – друзья.

Мы с тобой – одна семья:

Вы, мы, ты, я.

Обними соседу справа.

Обними соседу справа.

Мы с тобой – друзья.

Мы с тобой –одна семья:

Вы, мы, ты, я.

Ущипни соседа справа.

Ущипни соседа слева.

Мы с тобой – друзья.

Мы с тобой – одна семья:

Вы, мы, ты, я.

Поцелуй соседа справа.

Поцелуй соседа слева.

Мы с тобой – друзья.

Жюри подводит итоги соревнований.

Награждается команда победителя.

Молодцы, ребята! Ваша победа доказала, что с помощью поддержки друга можно добиться многого!

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ! 8.45- На зарядку становись!**

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт),

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь-

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти… (зарядка),

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам… (гимнастика).

**Подвижная игра « Слушай сигнал!»**

**-один свисток – руки на плечи,**

**- два свистка – руки вверх,**

**- три свистка – присесть**.

 (участники команд, которые ошибаются, выходят из игры).

**Возложение цветов.**

**В нашей жизни много радости и веселья, но есть в году такая дата, которую обязаны помнить все…**

**22 июня 1941 года - одна из самых печальных дат в истории России. В этот день началась Великая Отечественная война.**

**До 1992 года день начала Великой Отечественной войны не был официальной памятной датой. Постановлением Президиума Верховного Совета Российской Федерации от 13 июля 1992 года этот день был объявлен Днем памяти защитников Отечества.**

**Указом президента России от 8 июня 1996 года 22 июня - день начала Великой Отечественной войны -**[**объявлен Днем памяти и скорби**](http://www.businesspravo.ru/Docum/DocumShow_DocumID_56561.html)**.**

Спортивное мероприятие.

Вам предоставлено 5 станций, каждая станция –

символ одного из Олимпийских колец!

-построение для массового мероприятия-

1 станция - «Умники и умницы»

 Спортивная викторина.
1. Игра в ручной мяч, в которой две команды по семь игроков стараются руками забросить мяч в ворота друг другу. (Гандбол)
2. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. (Гимнастика)
3. Брасс, баттерфляй, кроль, дельфин. О каком виде спорта идёт речь? (Плавание)
4. Гонки на мотоциклах по мотодрому. (Спидвей)
5. Самый старый вид спорта, в котором победителем становится тот, кто первым пересечёт финишную черту. (Бег).
6. Летний вариант коньков. (Ролики)
7 Гонки на лыжах со стрельбой из винтовки. (Биатлон).
8. В этом виде спорта спортсмен, находясь на волнах, стоит на доски и управляет ею. (Сёрфинг)
9. Спортивное восхождение на гору. (Альпинизм)
10. Спортивная командная игра с мячом и битой, напоминающая русскую лапту. ( Бейсбол)
11. Спортивный поход или экскурсия по определённому маршруту. (Туризм)
12. Умение кидать диск, копьё, молот – это…(метание)
13.Игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли. (Волейбол).
14. В этой игре необходимо выбить битой как можно большее количество фигур. (Городки)
15. Ныряние и плавание под водой с аквалангом. (Дайвинг)

2 станция - «Меткий стрелок».
Цель игры – забросить больше мячей, чем это сумеют сделать противники. Бросок мяча в кольцо является самым важным техническим приёмом в баскетболе.

3 станция - «Кенгуру».

Прыжки в длину с места. Каждый участник прыгает от отметки предыдущего участника. Побеждает команда, прыгнувшая дальше всех (одинаковое количество человек).

4 станция - «Отгадай - ка».
 Отрядам вручаются листы с вопросами.

*• Для первого отряда* «Хоккеисты»
1. Сколько столов в кабинете 4-го отряда?
2. Сколько лавочек в лагере?
3. Любимая песня завхоза?
4. Сколько ручек на окнах в столовой?
5. Сколько туалетов в лагере?
6. Сколько мужчин и сколько женщин, работают в лагере?
7. Сколько сегодня детей отдыхает в лагере?
8. Как зовут кота воспитательницы 3-го отряда?
9. Как зовут наших поваров?
10. Какого числа заканчивается смена?
 *• Для второго отряда*  «Фигуристы».
 1. Сколько горшков с цветами на крыльце при входе в лагерь ?
 2. Как зовут охранника?
 3. Любимое блюдо начальника лагеря?
 4. Какие глаза у повара?
 5. Количество ступенек, ведущих в спортзал?
 6. Любимое занятие учителя физической культуры?
 7. Сколько всего воспитателей в лагере?

 8. Какого цвета ворота нашего лагеря?
 9. В каком году окончил школу воспитатель 1 отряда?
 10. Сколько каштанов, растёт на территории школы?
• *Для третьего отряда* «Лыжники»
1. Какая марка машины у директора школы?
2. Какие цветы растет у школы?
3. Сколько человек отдыхает в лагере?
4. Какой цвет глаз у начальника лагеря?
5. Сколько сотрудников лагеря имеют отчество Владимировна ?
6. Когда в лагере обед?
7. Назовите самое красивое место в нашем лагере?
8. Назовите марку телефона секретаря школы?
9. У кого из сотрудников лагеря самый большой размер обуви?
10. Кто самый маленький из отдыхающих детей?

 *• Для четвертого отряда* «Биатлонисты»

1. Сколько урн для мусора в лагере?
 2. Как зовут кота у воспитателя 1 отряда ?
 3. Какого цвета глаза у воспитателя 4 отряда?

 4. Какая любимая песня у директора лагеря?

 5. Сколько классов занято под лагерь?

 6. Сколько окон в библиотеке?

 7. Сколько литров в самой большой кастрюле в столовой?

 8. Дети, какого возраста, отдыхают в лагере?
 9. В каком году основан наш лагерь «Зелёная поляна»?
 10. На какой улице живет учитель физической культуры?

5 станция – Спортивная станция.

Разнообразные конкурсы на смекалку, силу и выносливость.

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ!**

 ДОБРОЕ УТРО! То вприпрыжку,

 То вприсядку

 Дети делают … (зарядку).

Золотым, горячим светом Через прыгалки поскачем

Солнце брызнуло на нас, По дорожке далеко.

На лужайке тёплым летом Не сумел бы даже мячик

Физкультура началась. Так подпрыгнуть высоко.

Ну-ка, обруч покатаем, Мы на солнце загорели,

Он - от нас, а мы - за ним, Стали все как шоколад,

Поспеваем, подгоняем, Даже мамы еле-еле

Только падать не дадим! Узнают своих ребят.

(О. Высоцкая).

Подвижные игры для развития внимания и ловкости.

**9.40 - Спортчас - 2 отряд. Команда «Фигуристы».**

Соревнования по футболу «Казаки в футбол играют».

**Футбол (англ. Football, от foot – нога и ball – мяч) – командная спортивная игра с мячом на специальной площадке (поле) 1-110 м на 64-75 м с воротами 7,32 на 2,44 м; в командах по 11 человек на поле; цель игры – забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперников. Современный футбол зародился в середине 19-го века в Англии. В Международной федерации футбола – ФИФА (FIFA; ОСНОВАНА В 1904 ГОДУ) 191 СТРАНА (1994). С 1900 Г. В программе Олимпийских игр, с 1930 проводятся чемпионаты мира, с 1960 – Европы.**

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ!**

 **Мы выходим на зарядку.**

 **Эй, проснись!**

**Все по росту, по порядку,
Становись!
Руки вверх поднимем выше,
Станем на носочки,
Вдох глубокий. Мы, как мыши,
На болотной кочке.
Выдыхаем при наклоне.
Мы уж не на кочке,
А как - будто на газоне —
Ищем там цветочки.**

1. **Соревнования по шашкам.**

**Шашки** — игра для двух игроков на многоклеточной доске, подобной шахматной, специальными фишками-шашками. Подобно шахматам, шашки воспроизводят действия сражающихся, по определённым правилам игры.

**Личное первенство по шашкам, за которое каждый участник приносит баллы команде.**

1. **Подвижная игра «Перестрелка».**

**Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.**

**Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.**

**Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч рукам можно, но если игрок выронил мяч, то но считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.**

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ! *Ребята, доброе утро!***

**\***Мы не только летом рады **\*** Соберём команду в школе
Встретиться с олимпиадой. И найдём большое поле.
Можем видеть лишь зимой Пробиваем угловой-
Слалом, биатлон, бобслей, И в воротах пятый гол!
На площадке ледяной – Очень любим мы …
Увлекательный ... (футбол)

 (хоккей)

**\***Пас, атака и удар, **\***Здесь команда побеждает,
 Мяч опять попал в ворота! Если мячик не роняет.
 Чтоб не справился вратарь, Он летит с подачи метко,
 Игроку нужна сноровка. Не в ворота, через сетку.
 (Футбол) И площадка, а не поле

У спортсменов в ...
 (волейболе).

Утренняя зарядка!

Спортчас для команды «Хоккеисты»

Спортивная игра «Дартс».

**Дартс - это спортивная игра**, при которой дротики бросают в круглую размеченную на сектора мишень. В переводе с английского **дартс (darts) - дротики**. Игра дартс появилась в Англии более 200 лет назад и сейчас в Дартс играют во всем мире.

Для игры в Дартс нужна только мишень и дротики. Мишень вешается на стену на высоте 173см от центра мишени до пола. Броски осуществляются с расстояния 237см.



**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ! Голову повыше,**

 **Плечи слегка назад,**

 **Спина прямая,**

 **На месте шагом марш…**

**Подвижные игры.**

**Спортивный конкурс!**

**Загадки про спорт**

Загадки про спорт знакомят детей с видами спорта, его значением в жизни. Не зря говорят, что спорт-это жизнь. Но и это определение достаточно спорное. Ведь спортом нужно заниматься с умом, соизмеряя свои возможности и нагрузки.

Существует огромное количество видов спорта, они настолько разнообразны, что нет возможности ознакомиться со всеми сразу. Это и футбол, и волейбол, и баскетбол, и плавание, и художественная гимнастика, и многие другие. Спортивные соревнования завораживают, пробуждают желание попробовать себя в каком-либо виде. Загадки о спорте развивают мышление, память, воображение детей.

•Мы не только летом рады •Соберем команду в школе

Встретиться с олимпиадой. И найдем большое поле.

Можем видеть лишь зимой Пробиваем угловой –

Слалом, биатлон, бобслей, Забиваем головой!
На площадке ледяной - И в воротах пятый гол!
Увлекательный ... Очень любим мы...
 (хоккей) (футбол)

•По зимней дороге бегут налегке •- Не пойму, ребята, кто вы?

Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке. Птицеловы? Рыболовы?
До финиша скоро, фанаты кругом, Что за невод во дворе?
Любимый вид спорта смотрю — ... - Не мешал бы ты игре,
 (биатлон) Ты бы лучше отошел.

 Мы играем в… (волейбол)

•На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды Летняя... (олимпиада)
**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ!**

•Руки врозь, а ноги вместе. •Кто по снегу быстро мчится,

 Бег, потом прыжки на месте. Провалиться не боится?
 Рассчитались по порядку, (Лыжник)

 Вот и все — конец...
 (зарядке).

•Палка в виде запятой
 Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)

•На квадратиках доски •Меня боятся вратари,

 Короли свели полки. Стоящие в воротах.
 Нет для боя у полков Меня ты громко назови,
 Ни патронов, ни штыков. Я заработан потом.
 (Шахматы) (Гол)

**Великолепная скакалка!**

**Задания**

1. **Дети по одному забегают и выбегают, когда вращается длинная скакалка,**
2. **То же задание, но по два человека,**
3. **И.п. скакалка в неподвижном положении, готовятся вся команда.**

**(Запнулся - вышел из игры).**

***Побеждает команда, которая выполнила большее количество прыжков и количество участников оставшихся в конкурсе.***

**Летний оздоровительный лагерь – это радость, дружба, коллективизм, …**

**ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ! Лагерь, равняйсь, смирно!**

 **Вправо, влево ветер гнёт**

 **Липы, ели, клёны.
 Дети, буря к нам идёт.**

 **Делаем наклоны.**

 **На ветвях висят мартышки.
Мы на шведской стенке.
Ноги подняли, детишки,**

 **Выпрямив коленки.**

**Скачут ловко кенгуру
 Длинными прыжками.
 А продолжить их игру Подрастём, побьём рекорды,
 Мы сумеем сами. Нам оркестр сыграет туш.
 Баянист, возьми аккорды,
 Медленно ползёт улитка Мы идём всей группой в душ.
 Подняла вверх рожки.
 Мы резвы, бодры и прытки.
 Мчимся по дорожке!**

Туристический поход понравился и запомнился многим детям.

**Туризм — временное перемещение людей в другую местность в свободное время для получения удовольствия и отдыха, в оздоровитель­ных, гостевых, познавательных или профессионально-деловых целях.**

**Термин «туризм» с давних времен используется во многих язы­ках. Это слово произошло от выражения «великий тур» (Grand Tour) и первоначально означало ознакомительную поездку, которую совершали в XVII—XVIII столетии молодые дворяне.**

 **Цель**: удовлетворить природную потребность детей в движении.

 **Задачи**: охранять и укреплять здоровье детей, их всестороннее развитие, создать бодрое, жизнерадостное настроение, развивать творческую активность, физические качества, выразительность двигательных действий; формировать у детей стремление к систематическим занятиям физкультурой, потребность к здоровому образу жизни.

**Программное содержание:**

* Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми;
* Расширять и закреплять знания детей о пользе и вреде продуктов;
* Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода,

    совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;

* Побуждать детей отвечать на вопросы, закрепить  умение разгадывать загадки.

**Предварительная работа:**

* Соблюдение режимных моментов;
* Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.
* Дидактические игры: «Разложи овощи и фрукты в корзины», «Подбери и назови», «Полезное и вредное».
* Спортивная игра: «Если хочешь быть здоров»;

Буль, буль водичка,

Нужна слону и птичке,

И рыбке, и котенку,

И каждому ребенку.

**ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ!**

Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утреней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

 **СПОРТИВНАЯ МОДА.**

В преддверии зимней Олимпиады в Сочи ключевой акцент в индустрии моды делается на спортивной теме. Дизайнеры спортивных марок позаимствовали много интересных решений из уличной моды, например, яркие принты в стиле граффити, а также вдохновились модой ready-to-wear, сделав спортивную форму более имиджевой и носибельной вне стен спортзалов.

Похоже, в мире моды наступил настоящий переворот, и нам пора присмотреться к спортивному стилю более пристально. И мы изучили актуальные тенденции в мире спортивной моды…

**Посещение памятных мест в городе Тимашевске.**

**Вечная память!**

**В 2013 году на территории г. Тимашевска при раскопках нашли самолёт, сбитый в годы Великой Отечественной войны. Почтим память лётчикам, которые освобождали город от захватчиков…**

 «Девять сыновей вырастили и воспитали Вы, девять самых дорогих для Вас людей благословили на ратные подвиги во имя Советской Отчизны. Своими боевыми делами они приблизили день нашей Великой Победы над врагами, прославили свои имена.

...Вас, мать солдатскую, называют воины своей матерью. Вам шлют они сыновнее тепло своих сердец, перед Вами, простой русской женщиной, преклоняют колени».

**Настольный теннис.**

**Настольный теннис – очень популярная игра во всём мире.**

**В нашей стране настольным теннисом занимаются миллионы людей.**

**Настольный теннис** (**пинг-понг**) — вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Главные международные турниры — [чемпионат мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83) и [Олимпийские игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85).

**Настольный теннис-** это развлечение в высшей степени полезное **для здоровья**. Но удовольствие от игры будет тем сильнее и точнее будут ваши удары, красивее движения.

**ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ!**

**Утренняя гимнастика.**

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье

организма, является утренняя гимнастика. Помимо специфического

влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию

активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики

увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства

городского населения утренняя гимнастика зачастую является единственным

специально организованным занятием физическими упражнениями.

 **Конкурс знатоков.**

 **Спортивные загадки.**

 Здесь команда побеждает, Пробежать его атлетам,

 Если мячик не роняет. Много долгих километров

Он летит с подачи метко Пролететь быстрее ветра.

Не в ворота - через сетку. Путь нелегок, назван он

И площадка, а не поле Древним словом... (марафон)

У спортсменов в... (волейболе)

В этом спорте игроки Я смотрю - у чемпиона

Все ловки и высоки. Штанга весом в четверть тонны.

Любят в мяч они играть Я хочу таким же стать,

И в кольцо его кидать. Чтоб сестренку защищать!

Мячик звонко бьет об пол, Буду я теперь в квартире

Значит, это... (баскетбол) Поднимать большие... (гири)

**На зарядку становись!!!**

**Велоспорт!**

Велоспорт — это катание на велосипеде в спортивных целях. Велосипед приводится в движение при помощи мускулов ног человека. Этот вид спорта зародился еще в XIX веке. В XX веке он обрел чрезвычайную популярность. И сегодня многие не пренебрегают велосипедным спортом. Существует Международный союз велосипедистов, который находится в Швейцарии. Эту спортивную организацию основали следующие страны: Англия, Бельгия, Италия и Франция. Эта организация еще называется УСИ. Она занимается развитием велоспорта и организацией чемпионатов по велоспорту. В России есть такая же организация. Она называется Федерация велосипедного спорта России.

Велогонки проводились  по следующим видам трековых гонок:

- круговая гонка,

- гонки с выбыванием,

- многокруговая гонка,

- гонки преследования,

- индивидуальные гонки преследования.

**ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ!**

***«Спутник местности».***

**- Детям предлагается карта местности (фото школьной площадки с космоса).**

**На этой карте обозначены точки, где спрятаны карточки.**

**На каждой из этих карт написаны вопросы и стоит зашифрованная буква.**

**Задача детей:**

**- отыскать карточки;**

**- переписать букву себе на контрольный лист;**

**- ответить на вопрос, на каждой из карточек.**

**Дети стартуют в одно и то же время, по прохождению у команд должно получиться зашифрованное слово.**

Зашифрованные буквы: Вопросы из карточек:

- Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр? *(Греция.) П*

- Переведите на греческий язык «дочь Олимпа». *(Олимпиада.) О*

- В каком веке возродились Олимпийские игры? *(В 19-м.) Б*

- Вспомните дословно девиз Олимпийских игр. (*«Быстрее, выше, сильнее».) Е*

- Каких птиц традиционно выпускают на открытии Олимпийских игр? *(Голубей.) Д*

- Какого цвета полотнище Олимпийского флага? *(Белого.) А*

**Итоги мероприятия: дети безумно рады по итогам этого мероприятия. Проявились у детей азарт, интуиция, сноровка… Ура победителям!!!**

**ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ!**

**Подводим итоги лагерной смены.**

 Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Лето – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.
           Содержанием летнего досуга является активно организованный отдых детей, способствующий снятию физического и психологического напряжения детского организма.
          Организация школьных оздоровительных лагерей - одна из интереснейших и важнейших форм работы со школьниками в летний период. Лагерь выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей.
          Детский оздоровительный лагерь – это место, где должна быть очень эффективно построена воспитательная  работа по самоопределению личности ребенка через включение его в творческую деятельность.
                    Программа работы лагеря включала в себя разноплановую деятельность, объединяя различные направления отдыха, оздоровления и воспитания детей. В течение дня были организованы спортивные и досуговые мероприятия. Детям была  предоставлена свобода в определении содержания их отдыха. Участие в дополнении основных направлений плана, конкретизация планирования каждого дня дала  возможность детям самореализовать себя, найти дело по душе.

   Каждое утро в лагере начиналось с коллективной зарядки. Затем проводилась общелагерная линейка, где подводились итоги предыдущего дня и планирование новых дел. После завтрака проводились коллективно-творческие дела согласно плану работы. Дети принимали участие в оформлении отрядного уголка, где отражалась вся жизнь лагеря. Все учащиеся были разделены  на   четыре отряда. Каждый отряд планировал  свою работу с учётом общего плана. Дети  с удовольствием участвовали в конкурсах.

На протяжении ряда лет в лагере «Зелёная поляна» сложились традиции в проведении мероприятий: торжественное открытие и закрытие сезона, ежедневная зарядка и организационные линейки, проведение конкурсов различного направления, спортивные эстафеты, турниры по футболу, шашкам, шахматам, малые олимпийские игры, игровые программы, экологические игры и акции, трудовые и экологические десанты, конкурсы рисунков.

                  Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводились на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря - мячи, скакалки, комплекты шахмат, шашек, бадминтон, настольный теннис, «Дартс».

               Результаты анкетированияна выходе показали, что всем детям понравилась жизнь в лагере, что все нашли новых друзей, каждый смог чему-то научиться сам и научить других. Все желали друг другу удачных каникул, исполнения желаний, успехов. В сердце каждого останутся как большие общелагерные мероприятия, так и мероприятия, проводимые в отдельных отрядах.   Результаты анкетирования свидетельствуют, что в целом ожидания от пребывания в пришкольном лагере «Зелёная поляна» у ребят оправдались.

   Хочется сделать вывод, что работа лагеря прошла  интересно. Дети смогли себя реализовать по своим возможностям, проявив активность и инициативу, укрепили здоровье, у многих появилось желание участвовать в работе лагеря на следующий год.