

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей детский оздоровительно-образовательный центр  
«Волжский берег»

Утверждаю:  
Директор МОУ ДОД ДООЦ  
«Волжский берег»:

\_\_\_\_\_ М.А. Назарова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Программа**  
**по пропаганде здорового образа жизни**  
**и профилактике вредных привычек**

*Волжский берег*  
*- территория Здоровья*

## Пояснительная записка

Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участников работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;
- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;
- привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

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

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

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

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

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

- УГГ
- закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание);
- 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 подготовительной мед. группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Они допускаются к занятиям в одном из спортивных кружков или секций без участия в соревнованиях и без сдачи нормативов. Разрешается участие в однодневных туристических походах.

**Цель программы** – охрана и укрепление здоровья воспитанников, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формирования у воспитанников навыков ведения здорового образа жизни(утренняя гимнастика, режим дня, правильное питание, занятия физкультурой и спортом)
2. Формирование комплекса знаний у детей и подростков о влиянии вредных привычек на организм человека
3. Формирование устойчивого интереса воспитанников к занятиям физкультурой и спортом
4. Создание условий для оптимальной двигательной активности детей и подростков в соответствии с уровнем здоровья воспитанников

**Направления работы**

**1. Информационно-просветительская работа по пропаганде ЗОЖ**

Полезно проводить беседы о значении физического воспитания для детей, о достижениях сильнейших спортсменов, о том, что можно позаимствовать из занятий в лагере для использования в домашних условиях. Организовывается показ спортивных фильмов, выпуск спортивных газет, оформляются стенды, устраиваются спортивные викторины, рекорды лагеря, фотографии лучших активистов-спортсменов.

**мероприятия**

- Оформление стендов по пропаганде ЗОЖ
- Издание буклетов «Стиль жизни – Здоровье»
- Викторины на тему спорта
- проведение конкурса агитплакатов «Ни дня без зарядки!», «Спасибо нашим поварам за то, что вкусно варят нам!», «Движение – жизнь!»
- Проведение мероприятий цикла «Олимпийские рекорды», «Лучшие спортсмены Воротынского района», мастер-классы тренеров МАУ ФОК «Волга» р.п. Воротынец

## **2. Проведение спортивных игр, соревнований, походов**

Спортивные соревнования - неотъемлемая часть работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.

В процессе их проведения решают следующие задачи:

- 1) дать каждому ребенку возможность в соперничестве с одноклассниками проверить и оценить свои знания, умения, физическую подготовленность;
- 2) помочь ребятам улучшить свою физическую подготовленность, спортивную форму;
- 3) выявить сильнейших юных спортсменов для комплектования сборных команд лагеря.

Есть семь условий, соблюдения которых обязательно для успешного проведения любого соревнования:

- 1) своевременное ознакомление с положением о соревнованиях вожатых, детей;
- 2) простота организации соревнований и системы зачета, что позволяет привлекать к проведению соревнований не только взрослых, но и детей;
- 3) красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
- 4) быстротечность, длительные соревнования утомляют детей, снижают интерес к ним;
- 5) обеспечение квалифицированного судейства;
- 6) соблюдение участниками техники безопасности и правил проведения;
- 7) оперативное подведение итогов соревнований.

### **Физкультурные праздники**

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам (традициям лагеря)

Типичные составные части любого праздника особенно физкультурного, является: торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного открытия) шествие участников; приветственное слово и выступление гостей, массовые физкультурные выступления; выступления лучших спортсменов лагеря и гостей; награждение победителей соревнований; торжественное закрытие праздника.

### **Цикл традиционных спортивных соревнований и праздников в рамках оздоровительных смен:**

- Спортивные соревнования «Веселые старты»
- Спортивные игры «Волейбол», Футбол», «Два мяча», «Снайперы», «Борьба за знамя», «Пионербол»,
- соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, по шахматам, шашкам, дарсту
- Общелагерные мероприятия «Малые олимпийские игры»,
- игра-соревнование «Пять олимпийских колец»,
- «Гиннес-шоу»,
- «Силовое многоборье»,
- соревнования «Быстрее, выше сильнее!»

### **3. Работа спортивных секций**

Спортивные секции организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой материально-технической базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь. Кроме педагога по физической культуре и инструктора по плаванию занятия проводят вожатые, обслуживающий персонал, ребята, имеющие спортивные разряды. Основное содержание занятий в секциях- разносторонняя физическая подготовка с учетом специфики избранного вида спорта. Занятия не реже 2 р. в неделю, во второй половине дня, по плану, разработанному руководителем секции.

#### **Секции в ДООЦ «Волжский берег»**

- Секция общей физической подготовки «Юный олимпиец»
- Военно-патриотический клуб «Патриот»
- «Основы туризма»

### **4. Туризм, походы, экскурсии**

Туризм, походы, экскурсии являются одной из увлекательных и любимых детьми массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Туризм имеет большое общеобразовательное и воспитательное значение, является активным отдыхом, хорошим закаливающим средством, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, создает хорошее настроение, постоянную смену впечатлений, способствует укреплению и развитию дружбы между детьми. Нужно, прежде всего, разработать интересный маршрут, составить план похода и провести большую организационную подготовку с участниками и руководителями похода. На каждого взрослого не должно быть более 20 детей. В однодневном походе участвуют дети с 9 летнего возраста. Двухдневный и многодневный поход-с 12 летнего возраста, совершенно здоровые, отнесенные к основной группе. Для других детей организуются прогулки, экскурсии за пределами лагеря, преследующие оздоровительные и познавательные цели.

#### **Традиционные мероприятия:**

- пеший поход на Волгу
- велопрогулки
- однодневный поход на Волгу
- однодневный поход на Карповские озера

### **5. Профилактика вредных привычек**

Беседы о вредном влиянии на здоровье табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков, формируют у подростков ответственность за свое здоровье. Эффективные способы подачи информации подросткам : тренинг, «равный-равному», видеоролики, кино клуб с последующим обсуждением. Главная цель работы по профилактике ПАВ – показать детям альтернативные способы получения удовольствия от жизни, общения с друзьями.

### Цикл занятий по профилактике ПАВ

	<b>Тема занятия</b>	<b>Возраст участников</b>
<b>1</b>	Игра «Город Здоровья»	7-12 лет
<b>2</b>	Тренинг «Мир иллюзий»	14-15 лет
<b>3</b>	Киноклуб. просмотр фильма «Талая вода»	12-15 лет
<b>4</b>	Киноклуб «Дороги, которые мы выбираем»	12-15 лет
<b>5</b>	Конкурс рисунков «Черное и белое»	8-15 лет
<b>6</b>	ВИЧ . Что это? Тренинг «Купэ»	13-15 лет

### Предполагаемые результаты

<b>№</b>	<b>Задача</b>	<b>Результат</b>	<b>способы измерения</b>
<b>1</b>	Формирования у воспитанников навыков ведения здорового образа жизни(утренняя гимнастика, режим дня, правильное питание, занятия физкультурой и спортом)	Успешная адаптация ребенка к жизни в лагере, выполнение ребенком режима дня	Наблюдение
<b>2</b>	Формирование комплекса знаний у детей и подростков о влиянии вредных привычек на организм человека	Устойчивое отрицательное отношение детей и подростков к алкоголю, курению, наркомании.	Анкета «Вредные привычки»
<b>3</b>	Формирование устойчивого интереса воспитанников к занятиям физкультурой и спортом	Занятия детей в спортивных секциях	Количество детей, занимающихся в спортивных секциях
<b>4</b>	Создание условий для оптимальной двигательной активности детей и подростков в соответствии с уровнем здоровья воспитанников	Участие детей в различных спортивных соревнованиях	Эффективность оздоровления детей

### **Зарядка. Формы и методы проведения.**

Зарядка - это комплекс специальных упражнений, способствующих ускорению вработывания и повышению работоспособности организма после сна.

Функциональные эффекты после зарядки

- Ускорение обмена веществ
  - Разогревание организма
  - Настройки механизмов терморегуляции
  - Повышение подвижности в суставах
  - Возбуждение ЦНС (центральной нервной системы) и так далее...
  - Между подъёмом и зарядкой проходит как минимум 10 минут.
  - Зарядка начинается с комплекса упражнений малой интенсивности.
  - Обычно зарядка начинается с упражнений на потягивание, дыхательные упражнения, на упражнения локального воздействия. При помощи этих упражнений идёт постепенное выработывание всех систем организма. Последней (через ~10-14 минут) вработывается дыхательная система. А именно через это время и происходит комплексное воздействие на организм упражнениями, которые уже средней интенсивности (прыжки, бег на месте, отжимания и другое)
  - Зарядка заканчивается потягиванием, упражнениями на гибкость и дыхательными упражнениями. Где происходит восстановление на начальный уровень. Результат бодрый и проснувшийся ребёнок не только с наружи но и внутри организма. Для средних и старших отрядов в комплексе с зарядкой может быть совмещен комплекс по закаливанию организма. Это могут быть следующие виды закаливания –
    - Прохладный душ
    - Летнее купание в водоеме
    - Солнечные ванны
    - Воздушные ванны
- По степени допустимых нагрузок существует три группы –
- Основная - это практически здоровые дети
  - Подготовительная- есть ограничения по физической нагрузке
  - Специальная медицинская группа - здесь только ЛФК

Прежде всего, нужно, что бы дети вышли на улицу. Для этого необходимо с начала смены поставить так, что бы действия проснулся-пописал-оделся-на зарядку-умылся представлялись ребёнку неразрывной цепочкой.

Дети должны быть одеты в спортивную одежду, но по погоде. Следовательно, не поленитесь выйти на улицу до подъёма и на себе проверить температуру.

Цель зарядки - разогнать остатки сна и настроить организм на бодрое состояние путём разминания мышц. Разминать мышцы надо сверху вниз. Сначала - движения головой, потом руками, потом наклоны, повороты туловищем, потом поднимания - опускания ног, приседания, прыжки, и бег. Каждое упражнение нужно выполнять раз десять, и лучше делать все упражнения вместе с детьми. Это касается и бега (фразы типа "А теперь пять кругов вокруг корпуса" будут вызывать лишь негативную реакцию, согласитесь "Бежим!!!" звучит гораздо лучше). Во время зарядки нужно отлавливать халявщиков. И не окриком, а подойти, вместе помахать руками-ногами - "Вот так, молодец, смог". Ведь часто халявят и ради привлечения внимания.

Зарядка не должна восприниматься как что-то неприятное, скорее наоборот, если зарядки нет - это плохо. На улице дождик - "Блин, зарядки не будет". (конечно, это идеал, типа - все полюбили зарядку ;)

Зарядка вполне может быть весёлым мероприятием. Для этого, конечно, должен быть элемент игры. Оптимальная игра - запрещённое движение - "Если я делаю рукой вот так (например, сжать левый кулак, или сделать пальцы веером), то это надо присесть (подпрыгнуть, прокукарекать и т.д.)" и делать зарядку, время от времени делая рукой запрещенное движение. Другая игра - раньше называли "Товарищи командиры". Если я говорю: "Товарищи командиры" (господа бандерлоги, телепузики, уважаемые и т.д.), делаем такое-то движение - то делаем. Если же я не произнёс это обращение, то, например, приседаем."

Главное - зарядка должна реально ЗАРЯЖАТЬ хорошим настроением на весь день.

Этот метод особенно хорошо подходит, именно, для старших отрядов и, особенно, для девушек старших отрядов, которые не представляют себе «выход в свет» без предварительного нанесения на определенные участки тела необходимого слоя «штукатурки» и обсуждения всех насущных проблем с подругами.

На зарядке можно также проводить взбодрячки... это такие веселенькие танцевальные движения под динамичную музыку. Вести их могут не только физрук, но и хореограф или вожатые:)

Требовать от детей особенных усилий при проведении зарядки не следует, главное - чтобы человек проснулся, так как если человек не хочет хорошо размяться, то как его не заставляй все равно этого не будет.

Можно разнообразить до бесконечности и утреннюю зарядку. Хотя упражнения будут вроде бы те же самые, их можно по-разному объявлять и объяснять.

Можно придумывать комплексы: "морской", "индейский", "тили-мили-трамский", "рэперовский" (последний сопровождается стихами стиля рэп: упражненью просто"класс" - научу сейчас я вас - руки вверх поднять всем нужно - и похлопать ими дружно...).

Можно вручать за лучшее выполнение зарядки переходящий вымпел (который даёт право на что-либо), для этого ребята разбиваются в ряды, круги, линейки, квадраты по палатам.

Можно менять места проведения зарядки.

Главное вызвать у ребят любопытство: “А что будет на зарядке сегодня?”

### **Утренняя зарядка**

#### Как строится комплекс для зарядки

Как и любая тренировка зарядка условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную - куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, игры, эстафеты и заключительную, направленную на снижение нагрузки. В детском лагере необходимо, чтобы заключительная часть плавно подводила к дальнейшей деятельности и обязательно давала возможность ощутить группу как единое целое.

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для детей могут быть разными, но главное, чтобы они (упражнения) развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

- Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.
- Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.
- Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.
- Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.
- Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.
- Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.
- Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.
- Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Это так называемый «скелет» или схема упражнений для любой зарядки, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями.

### Проведение упражнений

Чтобы детям было легче включиться в непривычную для них деятельность, организуйте всю процедуру так, что большая часть упражнений будет выполняться совместно с другими. Подберите упражнения для работы в парах и группах. Используйте танцевальные элементы. Обычно поодиночке большинство детей стесняются танцевать, а вместе с другими, да еще взявшись за руки, они делают это с удовольствием. Организуйте эстафеты - пусть они будут необычными и веселыми. Поиграйте все вместе (третий лишний, казаки-разбойники, ..), не забудьте об упражнениях на координацию, ловкость, равновесие.

### Примеры упражнений:

Вся группа разбивается на небольшие команды (по 5-7 человек). Взявшись за руки: приседания, махи ногами, наклоны и т.п. Упражнения в парах:

1. Повернувшись лицом друг к другу, присесть и одновременно пожимать друг другу руки;
2. Опираясь на ладони товарища, одновременно выполнять отжимания в положении стоя;
3. Стоя лицом друг к другу, одну ногу выставить немного вперед, ладони партнеров соприкасаются. Преодолевать сопротивление рук товарища;
4. Повернуться спиной друг к другу, руками подхватить друг друга под локти. Одновременно присесть.
5. Бой петухов. Партнеры встают на одну ногу, руки за спиной. Необходимо толкаясь, заставить партнера опустить вторую ногу. Между победителями пар можно провести еще тур игры, а затем выявить абсолютного победителя.

### Упражнения для завершения.

#### «Волна по кругу»

Все участники встают в круг, кладут руки друг другу на плечи (берутся за руки), затем по кругу друг за другом непрерывной волной выполняют некоторое движение: приседания, выпрыгивания, махи ногой и т.п.

Так же стоя в кругу можно что-то покричать всем вместе. А после всего этого обязательно помчаться на речку (озеро, ручей, ближайший снежный сугроб) и искупаться или хотя бы умыться.

Это лишь краткий перечень. Интересные упражнения можно найти в книгах, извлечь из своего опыта, придумать самому или предложить придумать другим.

### Зарядка в комнате

Зарядка в тесном помещении позволяет постепенно, без лишних усилий перейти от сна к состоянию бодрствования.

В первой части зарядки пусть все сделают самомассаж (пальцы, ладони, стопы, руки, ноги, биологически активные точки), упражнения на растягивание мышц, упражнения для шеи. Можно подобрать какие-то

веселые упражнения, потанцевать, не сходя со своих мест, выполнить упражнения в парах. Разомните и мимические мышцы: постройте друг другу рожицы.

После этого выходите за пределы комнаты и продолжайте разминаться там. Обязательно проработайте все группы мышц. Выполните растяжки. При подборе упражнений ориентируйтесь на свое состояние и состояние товарищей. Если сложно сразу перейти к активной деятельности, сначала побольше потянитесь, порастягивайтесь всем телом. Не забудьте «подурачиться», поиграть, выполнить какие-то совместные упражнения.

### **Зарядка для малышей "Веселое зоопутешествие"**

Малыши не терпят скуки, поэтому занятия спортом для самых маленьких должны быть не только полезными, но и веселыми. Очень интересно, например, во время зарядки представлять разных животных. Вот примерный сценарий такой зарядки.

Лучше, если малыш будет заниматься вместе с вожатым — вместе веселей и "путешествовать", и заниматься спортом. Главное — не переутомлять ребенка, учитывать его возраст и физическое развитие, а также постоянно проявлять фантазию и энтузиазм. Наверняка после нескольких занятий вы придумаете свои упражнения, имитирующие других животных. А может, малыш придумает их сам!

Итак, поехали!

Для начала отправимся в наш родной российский лес. Какое животное там наверняка можно встретить? Ну конечно, "Зайчика"! Предложите малышам показать зайчика. "Зайчик" прыгает стоя, на слегка согнутых лапах. Ручками малыш может показывать то ушки, то передние лапки. Пусть малыш сделает 10-20 прыжков.

Лучший друг зайчика — "Белочка". Она тоже очень прыгучая, но прыгает не так, как зайчик, а в сидячем положении. Малыш может помогать себе руками, опираясь ими на пол.

Еще в лесу можно встретить "Дикого гуся". Гуси не очень хорошо летают, зато любят ходить вперевалку. Пусть малыш присядет, держа руки на поясе, и в таком положении попробует шагать, переваливаясь, по комнате.

Все три упражнения полезны для развития мышц ног.

Следующая цель нашего веселого зоопутешествия — Северный полюс. Там живет неповоротливый "Тюлень". Для выполнения этого упражнения нужно лечь набок, вытянуть ноги и, чуть-чуть приподняв их, хлопнуть ступнями — "ластами". Упражнение хорошо развивает мышцы икр и бедер.

Еще на полюсе можно повстречать "Белого медведя". Он ходит на четырех лапах, поэтому предложите малышу походить немного на руках и ногах. Упражнение хорошо развивает мышцы рук и ног, а также координацию движений.

С холодного Северного полюса отправляемся напрямиком в жаркую Африку. Там обитает много интересных животных, но больше всего малышам нравится, наверное, "Слон". Слон, как и медведь, ходит на четырех лапах, но

при этом у него должен быть хобот. Поэтому ходить придется на трех "лапах", а свободной рукой показывать хобот. Это более сложное упражнение, чем "Медведь", оно хорошо развивает мышцы рук, поскольку нагрузка на занятую руку увеличивается примерно вдвое.

Кроме слона в Африке можно увидеть "Суслика". Это очень пугливое животное, оно все время прячется за земляными холмиками и высокой травой. Чтобы "спрятаться", нужно все время приседать. Предложите малышу поставить руки на пояс и 10 раз поочередно присесть и встать. Упражнение полезно для мышц ног.

В Африке можно встретить и "Жирафа". Это самое высокое животное на свете. Поэтому для выполнения упражнения нужно встать на цыпочки, руки поднять вверх и постараться вытянуться как можно выше. В высшей точке глубоко вдохнем и замрем на несколько секунд, а затем выдохнем и расслабим мышцы. Это упражнение на растяжку и релаксацию.

После сухой и жаркой Африки неплохо немного погулять по прохладным и влажным болотам. Там живут в основном пресмыкающиеся, поэтому придется немного поползть. Например, как "Змейка". Для выполнения упражнения нужно лечь на пол и попробовать проползти небольшое расстояние, извиваясь всем телом, без помощи рук и ног. Это упражнение хорошо развивает гибкость.

Подружка змейки — юркая "Ящерка". Она ползает чуть-чуть иначе, чем змейка. Чтобы показать ящерку, нужно ползти, опираясь на локти рук. Поэтому упражнение способствует развитию мышц рук и укреплению позвоночника.

Еще на болоте живет "Цапля". Она очень любит стоять на одной ноге. Для выполнения упражнения "Цапля" нужно согнуть одну ногу в колене и опереться ступней этой ноги на боковую коленную область другой ноги. Постарайтесь удерживать равновесие в течение минуты, затем поменяйте позицию ног. Данное упражнение способствует развитию равновесия и координации движений.

После долго путешествия возвращаемся домой. Кто там может нас ждать? Ну, конечно же, любимая домашняя "Кошка"! Кошка очень гибкая, любит выгибать спинку. Поэтому можно сделать такое упражнение. Встаньте на четвереньки, опираясь на пол ладонями и коленями. Слегка подавшись назад, наклонитесь грудью к полу, стараясь выгнуть спину, как кошка. Затем поднимите верхнюю часть тела, еще больше выгибаясь в спине, и вернитесь в исходное положение. Упражнение полезно для укрепления мышц спины и развития гибкости.

Вот и подошло к концу наше "Веселое зоопутешествие". За время зарядки кроха наверняка разгорячился и, может быть, даже слегка вспотел. Поэтому самое время перейти к водным процедурам, например, принять ванну, где малыш может, играя и плескаясь, изображать забавного "Дельфинчика". Бегом умываться!

### **Зарядка для малышей «Лесная сказка»**

Физрук: Ребята, сегодня у нас будет необычный урок – я расскажу вам сказку, а вы мне немножечко поможете, согласны?

Дети: Да.

Физрук: Высоко-высоко в горах жили-были гномики. Были они очень трудолюбивые, и каждый день ходили на работу. Они очень уставали, а возвращаясь домой, несли на плечах большой и тяжелый мешок с инструментами. А шли они вот так.

*Физрук показывает движение «Ходьба гномов».*

*И.п. – о.с. 1–2 – два шага носками наружу на полусогнутых ногах; 3–4 – два шага носками внутрь, неся мешок с тяжелым грузом то на одном, то на другом плече.*

И вот они пришли домой, переоделись, умылись и посмотрели на часы, а часы делали так: тик-так, тик-так.

#### Упражнения для мышц шеи

- **«Маятник»**

*И.п.: стойка ноги врозь. 1 – наклонить голову вправо; 2 – наклонить голову влево.*

И увидели гномы, что времени уже много и к ним должны прийти много гостей. Первыми прилетели гуси и начали вытягивать длинные шеи.

- **«Гуси»**

*И.п.: стойка ноги врозь. 1 – вытянуть подбородок вперед; 2 – вернуть голову в исходное положение.*

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

Затем пришел Пьеро. Вы ведь знаете, у платья Пьеро очень длинные рукава, поэтому он может только поднимать плечи.

- **«Пьеро»**

*И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены, ладони повернуты вперед. 1 – поднять правое плечо; 2 – опустить плечо, стараясь тянуть пальцы вниз; 3–4 – то же другим плечом.*

И тут налетели комары, и гномики с гостями начали их ловить.

#### Упражнения для туловища

- **«Поймай комара»**

*И.п.: стойка ноги врозь. 1 – слегка сгибая колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладоши; 2 – и.п.; 3–4 – повторить в другую сторону.*

Вдруг с вершины горы подул сильный ветер. Он разогнал всех комаров, а деревья в лесу начали качаться из стороны в сторону.

- **«Ветер качает деревья»**

*И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – повернуться в исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону. Движение выполняется слитно и плавно, под музыку соответствующего характера.*

### Упражнения для ног

Прибежали лошадки и от радости стали бегать вокруг дома.

- «Бег с высоким подниманием коленей».

### Упражнения в исходных положениях сидя и лежа

А тем временем к дому подъехал большой автобус. Дорога в горах опасная, с крутыми поворотами.

- «Крутые повороты»

*И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, согнутые в коленях; руки – как будто держат руль; 1 – наклон корпуса вправо с поворотом «руля» вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же в левую сторону.*

В том автобусе приехало много гостей: неваляшки, петрушки, кошечки, ваньки-встаньки

- «Неваляшки»

*И.п.: сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, придерживая их руками. В этом положении делать перекаты вправо-влево.*

- «Петрушки»

*И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, прямые руки в стороны. 1 – поднять правую ногу; 2 – и.п.; 3–4 – с другой ноги.*

- «Кошечка»

*И.п.: стоя на коленках и ладошках, прогибать поясницу вверх-вниз.*

- «Ванька-встанька»

*И.п.: сидя, обхватив согнутые ноги руками. 1 – сделать перекат на спину; 2 – и.п.; 3–4 – то же.*

Напились гости чаю с вкусным-вкусным тортом и решили станцевать «Танец утят».

- Дети танцуют «Танец утят».

Физрук: Долго танцевали гости, устали и прилегали отдохнуть.

### Упражнения заключительной части

- «Комочек»

*И.п.: лежа на спине. 1–4 – медленно согнуть ноги в коленях и, взявшись руками за середину голени, коснуться коленями лба; 5–8 – медленно вернуться в и.п.*

- «Складочка»

*И.п.: лежа на спине. 1–4 – поднимая прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 5–8 – медленно вернуться в и.п.*

Физрук: Ну, вот и закончилась наша замечательная сказка. Вы мне сегодня очень помогли. Ребята, вам самим понравилось?

Ребята: Да!

Физрук: Ребята, я думаю, что каждый из вас сам сможет придумать сказку или движения, похожие на движение любимого вами животного. А на

следующей зарядке каждый из вас сможет показать одно из придуманных вами движений.

**Также можно провести зарядку в виде стиха:**

**Стихоряд:** Что нам нужно для зарядки?

Врозь носки и вместе пятки.

Начинаем с пустяка:

Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -

Распрямились. Выше стали!

И стоим не "руки в брюки" -

Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали

Повторим рывки руками.

Эй, не горбиться, ребятки!

До конца своди лопатки.

Стой! Опора есть для ног?

Руку вверх, другую - в бок.

С упражнением знакомы?

Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,

Гнём себя и выпрямляем.

А теперь наклон вперёд.

Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится

Ветряная мельница.

Встали. Выдохнули: "Ох!"

Вдох и выдох. Снова - вдох.

**Необычные упражнения для зарядки**

В этом разделе собраны, большей частью, нестандартные упражнения, способные привлечь и заинтересовать детей своей необычностью. Не секрет, что многие дети теряют интерес к физической культуре именно из-за однообразных, стереотипных упражнений. А утренняя зарядка, например, и сейчас остается неотъемлемым элементом здорового образа жизни. Чтобы дети не заскучали, следует обогащать комплекс различными новыми упражнениями, позволяющими ребятам проверить и развить свою гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений.

### Упражнения без предметов

1. Исходное положение – стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Не сгибая ног в коленях, коснуться пальцами пола.

2. Исходное положение – стоя прямо, ноги шире плеч. Наклоняясь вперед и сгибая ноги в коленях, достать левым локтем носок правой ноги; затем наоборот.

3. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклоняясь назад, сгибая ноги в коленях, достать пятки пальцами рук.

4. Исходное положение – стоя прямо, руки в стороны. Поочередно доставать правым и левым коленом до лба, не теряя равновесия.

5. Исходное положение – стоя прямо, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, затем, не разгибаясь, соединить пальцы правой и левой рук в «замок». Переступить через сцепленные пальцы поочередно то левой, то правой ногой.

6. Прыжки из глубокого приседа на месте или в движении.

#### Примерные комплексы упражнений для детей 7—9 лет:

1. «Цветок распускается». Исходное положение (и. п.)—руки на голову, локти свести («нераспустившийся бутон»). 1—2—медленно поднимаясь на носки, руки вверх-наружу («цветок расцвел»), «понюхать цветок»—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 4—6 раз.
2. «Подними выше груз». И. п.—глубокий присед. 1—2—медленно выпрямиться повыше, руки вверх—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6—8 раз.
3. «Лес шумит». И. п.—ноги врозь, руки на пояс. 1—2—наклон влево. 3—4—то же вправо (при этом воспроизводить шум качающихся от ветра деревьев). Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
4. «Силачи». И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—2—медленно с силой согнуть руки в локтях, показать свои мышцы. 3—4—вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз, постепенно ускоряя темп.
5. «Футболисты». И. п.—правую ногу отвести назад, руки согнуть. 1—2—«ударить мяч правой», приставить правую, левую назад. То же левой. Повторить 3—5 раз каждой ногой.
6. «Попрыгунчики». И. п.—ноги врозь, руки на пояс. Прыжком менять положение ног. Дыхание свободное. Повторить в течение 20—30 с. Закончить ходьбой на месте.
7. «Травушка колыхнется». И. п.—основная стойка (о. с). 1—2—3—поднять руки вверх, помахивание кистями—вдох. 4—опустить (уронить) руки вниз—выдох. Повторить 4—5 раз.
8. «Расти, травушка». И. п.—руки к плечам. 1—2—поднимаясь на носки, руки вверх—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 3—5 раз.

9. «Грибок». И. п.—глубокое приседание, руками обхватить колени. 1—2—3—медленно выпрямиться, руки в стороны—вдох. 4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6—8 раз.
- 10.«Дровосек». И. п.—ноги врозь, руки внизу в«замке». 1—2—не расцепляя пальцев, руки вверх («замахнуться топором»)—вдох. 3—быстро наклониться вперед, руки вниз—выдох (произнести громко«ха!»). Повторить 6—8 раз.
- 11.«Насос». И. п.—ноги врозь. 1—медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой—книзу, правой—под мышку—выдох (воспроизвести шипение насоса). 2—вернуться в исходное положение—вдох. 3—то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
- 12.«Вертолет». И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—поворот налево. 2—и. п. 3—4—то же направо. Дыхание свободное. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
- 13.«Хлопушки». И. п.—о. С, руки в стороны—вдох. 1—мах правой ногой вперед, хлопок под ней—выдох. 2—принять и. п. То же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой.
- 14.«Воробушки». И. п.—о. С, руки на пояс. Три прыжка на месте, четвертый—с поворотом направо. Вернуться в исходное положение. То же с поворотом налево. Дыхание свободное. Повторить 3 раза в каждую сторону. Закончить ходьбой на месте с постепенным замедлением шага.

Упражнения для детей 10—12 лет

1. И. п.—основная стойка (о. с). 1—2—подняться на носки, руки через стороны—вверх, потянуться—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 4—5 раз.
2. И. п.—о. с. 1—2—медленно присесть, руки вперед—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 6—8 раз.
3. И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка (ноги не сгибать!)—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же коснуться левой рукой правого носка. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
4. И. п.—о. с. 1—правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2—3—два пружинящих наклона вправо—вдох. 4—вернуться в исходное положение—вдох. То же влево. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
5. И. п.—о. С, руки в стороны. Согнуть правую ногу, обхватить колено обеими руками, прижать его к груди (туловище не наклонять!)—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же с другой ноги. Повторить 4—6 раз каждой ногой.
6. И. п.—ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. 1—быстрый поворот туловища вправо, резко выпрямить правую руку вперед—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же влево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.
7. И. п.—руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги вместе (30—40 с). Ходьба на месте.

8. И. п.—ноги врозь. 1—2—медленно поднять руки через стороны-вверх, встряхнуть кисти—вдох. 3—4—пассивно«уронить»руки вниз—выдох. Повторить 3—4 раза.
9. И. п.—ноги врозь. 1—2—руки вверх-наружу, одновременно подняться на носки, потянуться и повернуться вправо—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. То же с поворотом влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
- 10.И. п.—упор присев. 1—2—выпрямиться, руки в стороны, левую ногу назад—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 3—4 раза поочередно каждой ногой.
- 11.И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—наклон вперед, пальцами коснуться земли. 2—дополнительный пружинящий наклон—выдох. 3—4—вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 8—10 раз.
- 12.И. п.—руки к плечам. 1—наклон влево, правую руку вверх—вдох. 2—вернуться в исходное положение—выдох. 3—4—то же вправо, левую руку вверх. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
- 13.И. п.—ноги врозь, руки согнуть перед грудью. 1—2—выпрямляя руки, два рывка назад. 3—4—два рывка назад согнутыми руками. Повторить 8—10 раз.
- 14.И. п.—руки в стороны ладонями вверх. 1—мах правой ногой вперед, руки вперед ладонями вниз—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. 3—4—то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой.
- 15.И. п.—о. С, руки в стороны. 1—прыжок ноги врозь, хлопок над головой—вдох. 2—вернуться в исходное положение—выдох (35—45 с). Закончить ходьбой на месте.
- 16.И. п.—руки на пояс. Поднять правую ногу и встряхнуть ее. То же левую. 1—2—отвести локти назад—вдох. 3—вернуться в и. п.—выдох. Повторить 3—4 раза.

#### Упражнения для детей 13—15 лет

1. И. п.—о. с. 1—шаг вправо в стойку ноги врозь, руки к плечам, кисти в кулаки. 2—3—подняться на носки, руки вверх—вдох. 4—приставляя правую, вернуться в исходное положение—выдох. 5—8—то же, отставляя левую ногу. Повторить 6—8 раз.
2. И. п.—о. С, руки на пояс. 1—2—отставляя назад правую ногу, медленно опуститься на правое колено, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться в пояснице—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение:—выдох. 5—8—то же с другой ногой. Повторить 8—10 раз.
3. И. п.—ноги врозь. 1—руки в стороны ладонями вверх, слегка прогнуться. 2—3—руки за голову, наклониться вперед, спина слегка прямая, смотреть вперед—выдох. 4—и. п.—вдох. Повторить 8—10 раз.
4. И. п.—ноги врозь, руки на пояс. 1—наклониться влево, правую руку вверх. 2—3—два пружинящих наклона влево—выдох. 4—и. п.—вдох. 5—8—то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.
5. И. п.—о. С, руки к плечам. 1—4—круги руками вперед. 5—8—то же назад. Повторить 3—5 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

6. И. п.—наклон вперед в стойке ноги врозь, руки в стороны. 1—поворот туловища влево. 2—поворот туловища вправо («пропеллер»). Повторить 6—7 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.
7. И. п.—ноги врозь, руки вперед-наружу ладонями вниз. 1—мах правой ногой к левой руке—выдох. 2—и. п.—вдох. 3—4—то же левой ногой. Повторить 8—10 раз.
8. И. п.—о. с., руки на пояс (прыжки). 1—прыжком ноги врозь. 2—прыжком ноги скрестно. Прodelать 30—40 прыжков, перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.
9. И. п.—о. с. 1—2—руки через стороны-вверх—вдох. 3—4—опустить через стороны расслабленные руки, скрестить их перед грудью, наклониться вперед—выдох. Повторить 4—8 раз.

### **Пальчиковая гимнастика**

#### Простейшие пальчиковые игры

#### **ЗамОк!**

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Постучали,

*На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы*

Покрутили,

*Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.*

Потянули

*Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.*

И открыли!

*Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны. Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения совпадали с ритмом.*

#### **Ягодки**

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

С ветки ягодки снимаю

*Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.*

И в лукошко собираю.

*Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.*

Будет полное лукошко.

*Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.*

Я попробую немножко.

Я поем еще чуть-чуть.

*Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.*

Легким будет к дому путь!

*Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.*

## Закаливание

(солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья)

Закаливание-система различных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям таких природных факторов, как холод, тепло, солнечная радиация.

В условиях оздоровительных лагерей складываются чрезвычайно благоприятные обстоятельства для закаливания детей с помощью естественных сил природы. При этом, закаливание становится эффективным средством физического воспитания детей, способствующим выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям, приобретению гигиенических навыков.

Система закаливающих процедур строится с учетом следующих принципов:

- постепенности (интенсивность закаливающих процедур должна возрасти постепенно)
- индивидуальности (следить за переносимостью различных процедур каждым отдельным ребенком)
- систематичности (тренирующий эффект закаливающих процедур возникает лишь при условии регулярных и продолжительных занятий )
- сочетание различных видов закаливания (это вырабатывает умения организма приспосабливаться к различным факторам внешней среды)

### Закаливание солнцем

Солнечные лучи- сильнодействующее средство. Под воздействием ультрафиолетовых лучей гибнут бактерии и вирусы, находящиеся на теле; улучшается образование в организме витамина Д, который способствует росту и развитию костей, нормальному функционированию нервной и мышечной систем.

Лучше закаливание солнцем начинать при  $t$  в тени не ниже 10 градусов. Лучшее время для приема солнечных ванн с 10 до 12 ч. Лучше всего загорать в движении.

### Закаливание воздухом

Прием воздушной ванны рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическим трудом и т.д. Дополнительным полезным закаливающим мероприятием является сон на свежем воздухе и при открытых окнах ночью.

### Закаливание водой

**Обтирание.** Рекомендуется проводить ежедневно утром после зарядки. Обтирание производится губкой, мокрым полотенцем или рукой, смоченной в воде. Сначала обтирают верхнюю часть туловища: кисти, предплечья, шею, грудь, спину, затем-нижнюю. После этого все тело растирают сухим полотенцем. Продолжительность не превышает 30 сек. в дальнейшем до 2-3 мин.

**Обливание.** Это более эффективный вид закаливания. Обливание проводится водой  $t$  25-30. После обливания тело энергично растирают полотенцем.

**Купание.** Купание является не только наиболее сильной и полезной закаливающей процедурой, но и самой приятной. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура. Во время закаливания нельзя допускать, чтобы ребенок чувствовал неприятный озноб, чтобы появилась «гусиная кожа». При возникновении таких ощущений вместо ожидаемого эффекта закаливания могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей, почек, суставов.

Хороший, закаливающий эффект оказывают гигиенические процедуры, умывание холодной водой до пояса и мытье ног холодной водой.

Утверждаю:  
 Директор:  
 \_\_\_\_\_ М.А. Назарова

**План спортивно-оздоровительной работы  
 на 3 смену с 17 июля по 06 августа 2015 года**

<b>дата</b>	<b>Спортивные мероприятия</b>		
<b>17.07</b>	Заезд участников смены. Беседы о правилах безопасного поведения во время соревнований.		
<b>18.07</b>	Спортивные соревнования «Веселые старты»		
	<b>Утро</b>	<b>День</b>	<b>Вечер</b>
<b>19.07 (вых.день)</b>	Велопрогулка (2 и 3 отряд) Фок (1 отряд) Спортивные игры «Пионербол» (2 и 3 отряд)	Спортивные игры «Снайперы»	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>20.07</b>	Велопрогулка (1 и 3 отряд) Фок (2 отряд) Спортивные игры «Пионербол» (1 и 3 отряд)	Спортивные соревнования «Снайперы»	Настольные игры
<b>21.07</b>	Велопрогулка (1 и 2 отряд) Фок (3 отряд) Спортивные игры «Пионербол» (1 и 2 отряд)	Общелагерная спартакиада	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>22.07</b>	Велопрогулка (2 и 3 отряд) Фок (1 отряд) Спортивные игры «Волейбол» (2 и 3 отряд)	Спортивные эстафеты на скейтбордах	Настольные игры
<b>23.07</b>	Велопрогулка (1 и 3 отряд) Фок (2 отряд) Спортивные игры «Пионербол» (1 и 3 отряд)	Викторина для мальчиков «Знатоки футбола»	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>24.07</b>	Велопрогулка (1 и 2 отряд) Фок (3 отряд) Спортивные игры «Волейбол» (1 и 2 отряд)	Спортивные соревнования «А ну-ка девочки».	Настольные игры
<b>25.07</b>	Велопрогулка (2 и 3 отряд) Фок (1 отряд) Спортивные игры «Волейбол» (2 и 3 отряд)	Спортивные соревнования «А ну-ка мальчики»	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>26.07 (вых.день)</b>	Велопрогулка (1 и 3 отряд) Фок (2 отряд) Спортивные игры «Два мяча» (1 и 3 отряд)	Большие прыгучие эстафеты	Настольные игры
<b>27.07</b>	Велопрогулка (1 и 2 отряд) Фок (3 отряд) Спортивные игры «Два мяча» (1 и 2 отряд)	Игра-соревнование «Безопасное колесо»	Викторина-тест «История олимпийских игр»

<b>28.07</b>	Велопрогулка (2 и 3 отряд) Фок (1 отряд) Спортивные игры «Два мяча» (2 и 3 отряд)	Военно-спортивная игра «Зарница»	Настольные игры
<b>29.07</b>	Велопрогулка (1 и 3 отряд) Фок (2 отряд) Спортивные игры «Футбол» (1 и 3 отряд)	Спортивные соревнования по футболу.	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>30.07</b>	Велопрогулка (1 и 2 отряд) Фок (3 отряд) Спортивные игры «Футбол» (1 и 2 отряд)	Спортивные соревнования «Мир олимпийских колец»	Настольные игры
<b>31.07</b>	Велопрогулка (2 и 3 отряд) Фок (1 отряд) Спортивные игры «Футбол» (2 и 3 отряд)	Сказочные эстафеты.	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>1.08</b>	Велопрогулка (1 и 3 отряд) Фок (2 отряд) Спортивные игры «Борьба за знамя» (1 и 3 отряд)	Спортивные соревнования. Гиннес шоу.	Настольные игры
<b>2.08</b>	Велопрогулка (1 и 2 отряд) Фок (3 отряд) Спортивные игры «Борьба за знамя» (1 и 2 отряд)	Спортивные игры «Весёлые посиделки» (подвижные народные игры)	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>3.08</b>	Велопрогулка (2 и 3 отряд) Фок (1 отряд) Спортивные игры «Борьба за знамя» (2 и 3 отряд)	Большие эстафеты с куриными яйцами.	Настольные игры
<b>4.08</b>	Велопрогулка (1 и 3 отряд) Фок (2 отряд) Спортивные игры «Пионербол» (1 и 3 отряд)	Малые Олимпийские игры. Спортивные соревнования.	Турнир шахматы, шашки 19.45 до 20.15 Дарст
<b>5.08</b>	Велопрогулка (1 и 2 отряд) Спортивные игры «Пионербол» (1 и 2 отряд)	Спортивные соревнования по настольному теннису	
<b>6.08</b>	Инструктаж по правилам дорожного движения . Отъезд участников смены..		

Инструктор физической культуре:

Д.К. Волков