

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ ОБЛАСТИ

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. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участков 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 (особенно в плавании);

- привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;

- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

способствовать формированию у детей моральных и волевых качеств, воспитанию любви к Отечеству, чувства патриотизма, а также осознание ребенком необходимого 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 (7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15 лет);

- быть неотъемлемой частью режима лагеря;

- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности, стремлению к риску и романтике;

- содействие всестороннему развитию инициативы и самостоятельности детей;

- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;

- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, подвижные и спортивные игры, преодоление препятствий в естественных условиях);

- сочетаться с общественно полезным трудом (посильные работы по благоустройству и поддержанию в порядке территории лагеря, мест занятий физическими упражнениями).

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

- утренняя гимнастика;

-закаливание: воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание;

- занятия физкультурой в отрядах, кружках, командах, секциях, обучение плаванию;

- общелагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы с играми на местности;

- спортивные соревнования и праздники;

- занятия на тренажерах.

Распределение детей на медицинские группы для занятий физкультурой проводятся врачом. Детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной медицинской группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Разрешается участие в однодневных туристских походах.

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в детском оздоровительном лагере следующие:

- 1) общий план;
- 2) календарный план физкультурно-спортивных мероприятий;
- 3) положение об общелагерной спартакиаде (о соревнованиях в масштабе лагеря);
- 4) протоколы соревнований (отрядных и общелагерных);
- 5) книга учетов рекордов и чемпионов лагеря;
- 6) журнал (книга) учета детей, имеющих ограничения в занятиях физическими упражнениями;
- 7) книга (журнал) учета детей, научившихся плавать;
- 8) журнал учета спортивного инвентаря и оборудования.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Еще до выезда в детское оздоровительное учреждение надо совместно с врачом, старшим вожатым составить примерный план физического воспитания как один из разделов общего плана воспитательной работы на каждую смену и на весь сезон. На его основе составляют календарный план физкультурно-спортивной работы в лагере на каждую смену, план-график отрядных часов физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, отрядных спартакиад, финальной части общелагерной спартакиады, дней здоровья, бегуна, первенства лагеря по футболу, волейболу, баскетболу, другим спортивным и подвижным играм. Планируют также отрядные походы, прогулки, туристский слет, физкультурно-спортивные праздники.

При составлении плана надо иметь в виду следующее:

во-первых, обязательно нужно учесть сложившиеся в лагере спортивные традиции. Это не исключает привнесения в план чего-то нового, не проводившегося в лагере. Наоборот, новое мероприятие следует приветствовать, оно разнообразит содержание занятий физическими упражнениями;

во-вторых, в плане должна быть предусмотрена оптимальная последовательность проведения физкультурно-спортивных мероприятий - в отряде, лагере. Здесь очень важно, чтобы подготовка к каждому мероприятию, в том числе и неспортивному, и его проведение не совпадали по времени;

в-третьих, необходимо сделать так, чтобы каждое мероприятие было продолжением предыдущего и являлось подготовкой к последующему;

в-четвертых, в плане должны быть указаны сроки проведения каждого мероприятия и ответственные за отдельные его положения.

У инструктора по физическому воспитанию обязательно должен быть отдельный план работы на смену и на каждый день.

Содержание плана может быть примерно таким:

Организационная работа.

До выезда в детское оздоровительное учреждение.

1. Проверить и подготовить материально-техническую базу лагеря для работы по физическому воспитанию. Ответственный - инструктор физической культуры.
2. Разработать план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, положение об общелагерной спартакиаде, план-график отрядных часов физической культуры, физкультурно-спортивных праздников.
3. Составить отрядные планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
4. Провести семинар с членами педагогического коллектива по организации отрядных, общелагерных физкультурных и оздоровительных мероприятий.
5. С инструктором по физической культуре соседних лагерей составить план-расписание совместных физкультурных мероприятий.
6. Составить примерный план мероприятий в отрядах на случай плохой погоды.
7. Заготовить (купить) грамоты, значки, ленты чемпионов, протоколы, плакаты, диафильмы, свистки и др.

В детском оздоровительном учреждении, сразу после приезда.

8. На вечере «Давайте познакомимся» рассказать ребятам о примерном плане физкультурно-спортивных мероприятий. Выявить ребят - активистов физической культуры, спортсменов. Предложить план организационных мероприятий в отрядах по физической культуре и спорту.
9. Провести выборы физоргов отрядов.
10. Сбор физоргов отрядов. Выборы председателя совета физоргов и его заместителя. Обсуждение планов работы по физическому воспитанию с учетом желаний ребят.
11. Провести семинар активистов-физкультурников, изъявивших желание оказывать помощь в организации и проведении общелагерных физкультурно-спортивных мероприятий.
12. Провести совещание физоргов отрядов (в дальнейшем ~ раз в неделю и по необходимости) о ходе выполнения плана работы и организации предстоящих физкультурно-спортивных мероприятий.
13. Выбрать редколлегия общелагерной газеты «На старт!».

14. Провести итоговое собрание физкультурного актива и итоговую линейку по подведению итогов физкультурно-спортивной работы за смену, наградить активистов, судей, чемпионов лагеря, лучших вожатых.

Оздоровительная работа

1. Составить списки детей, отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной группам (ответственный врач).
2. Составить план-расписание занятий с детьми, отнесенными к специальной и подготовительной группам (совместно с врачом).
3. Составить график проведения утренней гигиенической гимнастики в масштабе лагеря и в отрядах. Составить комплексы физических упражнений утренней гигиенической гимнастики и варианты зарядки с использованием прогулок в лес, купания, танцев и кроссового бега.
4. Составить график-расписание закаляющих процедур, купания (врач).
5. Провести цикл бесед: о роли утренней гигиенической гимнастики, о роли физических упражнений для здоровья в условиях загородного лагеря, о роли режима жизни в лагере, о физических нагрузках и их влиянии на здоровье и пр.
6. Организовать конкурс «Мое здоровье - моя частная собственность» (разработать условия конкурса, провести его в отрядах) (врач).
7. Провести день здоровья, праздник «Мой до дыр» (врач).

Физкультурно-спортивная работа

1. Проводить ежедневные отрядные часы физической культуры (физорги).
2. Проводить занятия кружков, секций по видам спорта, выбранным ребятами.
3. Провести отрядные спартакиады.
4. Провести первенства лагеря по футболу, волейболу (пионерболу), мини-баскетболу, настольному теннису, бадминтону, шахматам, шашкам (для умеющих играть).
5. Провести отрядные и общелагерный смотры походной песни.
6. Провести отрядные прогулки, однодневный поход.
7. Провести отрядные игры на местности и одну общелагерную игру.
8. Провести в отрядах и в масштабе лагеря конкурсы «Веселые старты», «Делу - время, потехе - час!».
9. Провести физкультурно-спортивный праздник «Физкульт-ура!».
10. Провести спортивный вечер, посвященный окончанию смены.
11. Провести товарищеские встречи со сборными командами соседних лагерей по видам спорта (по договоренности).

Агитационно-пропагандистская работа

1. Провести на сборе «Давайте познакомимся» беседу «О роли физкультуры и спорта в жизни ребенка».
2. Оформить лагерный стенд «Спортивная жизнь лагеря».
3. Оборудовать и оформить отрядные уголки «Спортивная жизнь отряда».
4. Организовать выпуск общелагерной стенной газеты «На старт!».
5. Организовать демонстрацию кинофильмов на спортивные темы.
6. Провести спортивную викторину «Три С» (сила, смелость, сноровка).

Хозяйственная работа

1. Провести инвентаризацию спортивного оборудования, спортивного инвентаря, получить его и разместить в специальном помещении.
2. Распределить спортивный инвентарь по отрядам.
3. Проводить текущий ремонт спортивного оборудования и спортивного инвентаря.
4. Закрепить за отрядами спортивные площадки и места занятий спортивными и подвижными играми.

Обязанности должностных лиц, ответственных за физическое воспитание детей и привитие навыков здорового образа жизни

Поскольку физическое воспитание является неотъемлемой частью организованного отдыха детей, то успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при участии в нем всего педагогического коллектива. Позицию эту необходимо обозначать твердо и определенно: в оздоровительных лагерях нет места педагогам, не причастным к физическому воспитанию детей, там не должно быть взрослых, не чувствующих свою ответственность за организацию активного отдыха детей, за их здоровье.

Правильное руководство физическим воспитанием в лагере предполагает четкое распределение участков работы между его сотрудниками. Важно, чтобы все хорошо знали свои обязанности. ***Начальник лагеря и старший вожатый:***

- осуществляют общее руководство и несут ответственность за постановку физического воспитания в лагере;
- создают условия для активных занятий физической культурой и спортом;
- осуществляют общий контроль за работой по физическому воспитанию.

Инструктор по физическому воспитанию:

- составляет совместно со старшим вожатым общий план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на лагерьный сезон и на каждую смену лагеря;
- проводит методическую и инструкторскую работу с вожатыми отрядов и педагогами-воспитателями (помощниками отрядных вожатых), а также с физкультурным активом;
- организует и проводит утреннюю гигиеническую гимнастику в масштабе лагеря и в отдельных отрядах;
- организует, проводит и помогает проводить занятия спортивных кружков, групп, команд и секций;
- проводит совместно с врачом занятия с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе;
- организует и совместно со старшим вожатым, назначенным приказом руководителя лагеря, и физкультурным активом проводит общелагерные мероприятия: спартакиаду, спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта, массовые выступления, конкурсы и мероприятия по физической культуре, товарищеские встречи с соседними лагерями;

- организует и проводит общелагерные туристские походы и слеты, помогает отрядным вожатым и педагогам-воспитателям в организации и подготовке отрядных туристских походов;
- помогает инструктору по плаванию проводить занятия по обучению детей плаванию;
- совместно со старшим вожатым организует и проводит общелагерные игры на местности, в содержание которых входят действия в экстремальных условиях;
- осуществляет наблюдение за самостоятельными занятиями детей физическими упражнениями и играми;
- готовит спортивный инвентарь, оборудование, спортивные площадки, место для плавания к занятиям физическими упражнениями и играми, плаванием, совместно с физкультурным активом и инструктором по плаванию обеспечивает ремонт спортивного инвентаря и оборудования;
- проводит теоретические занятия по физической культуре и спорту;
- ведет учет результатов работы в отрядах и в масштабе лагеря, информирует педагогический совет в конце каждой смены о проделанной работе в области физического воспитания детей. При необходимости представляет отчет руководителю лагеря.

Основные формы физкультурно-оздоровительной работы

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

Регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой имеют исключительно большое значение для укрепления здоровья детей. Они способствуют улучшению работы всех внутренних органов и систем, развитию физических качеств, воспитанию воли и характера, что проявляется в повышении общего жизненного тонуса ребенка, его работоспособности и жизнестойкости.

Лучше всего, если зарядка проводится под музыкальное сопровождение. По продолжительности утренняя гигиеническая гимнастика не должна превышать 30 минут, включая и организационные моменты. Зарядка может быть и общелагерной.

Упражнения для утренней гигиенической гимнастики подбирают так, чтобы последовательно воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы. Начинать зарядку нужно всегда с упражнений общего воздействия, например с ходьбы.

Игры, эстафеты

Комплексы утренней гигиенической гимнастики целесообразно заканчивать какой-либо спортивной игрой (непродолжительной), ритмической гимнастикой, танцами.

Танцы

Кроме подвижных игр, в содержание утренней зарядки, в ее заключительную часть после общеразвивающих упражнений могут быть включены ритмическая гимнастика, танцы, элементы национальных плясок. Ребята с желанием исполняют и забытые, но популярные в прошлом танцы «Шейк», «Твист», «Чарльстон», «Сиртаки» и др.

Разучивают эти танцы, как правило, или на отрядных часах физической культуры или на занятиях хореографического кружка.

Отрядный час физической культуры

Отрядный час физической культуры - основная форма физического воспитания в загородном детском лагере. Физической культурой и спортом в летнем лагере детям надо заниматься ежедневно. Следовательно, отрядный час тоже следует проводить каждый день. За исключением субботы и воскресенья, когда, как правило, проходят общелагерные мероприятия. Основу содержания отрядных часов физической культуры составляют упражнения комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-9 классов, а также элементы видов спорта, которым трудно уделять внимание в школе и, которые в лагере можно провести на достаточно высоком уровне.

Продолжается отрядный час физической культуры 60 минут, но на сам «час» отводится 40 минут.

Отрядный час физической культуры не должен дублировать школьный урок. Отрядный час проводят в игровой, соревновательной форме, в первой половине дня, но обязательно через 1-1,5 часа после завтрака.

Занятия в спортивных секциях (кружках)

Основное содержание занятий в секциях (кружках) - разносторонняя физическая подготовка с учетом специфики избранного вида спорта. В секциях (кружках) тренируются сборные команды лагеря. Занятия проходят не реже двух раз в неделю (можно и ежедневно), во второй половине дня, по плану, разработанному руководителем секции (кружка) совместно с педагогом по физической культуре.

Спортивные соревнования

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

Обязательным документом любого соревнования является положение о нем. В положении раскрывают вид спорта, по которому проводят соревнования (по легкой атлетике, футболу и т.п.); его характер (личные, лично-командные, командные); цель и задачи соревнований; состав участников (возраст, пол, количественный состав команд); место и сроки проведения соревнований; содержание программы соревнований; порядок и условия зачета; порядок и условия награждения; порядок и сроки предоставления заявок, форму заявки; требования к форме и экипировке участников.

Физкультурные праздники

Физкультурные праздники обычно посвящают выдающимся событиям в жизни страны, в спорте, знаменательным датам.

Успех физкультурного праздника во многом зависит от его тщательной организации. Осуществляет его оргкомитет или штаб, в состав которых входят все ведущие работники лагеря.

Оргкомитет разрабатывает положение и сценарий праздника, своевременно знакомит с ним его участников, привлекает к подготовке мест проведения праздника отдельные отряды (в основном старшие), организует

подготовку ребят к показательным выступлениям, проводит репетиции и т.д. Спортивные праздники не должны продолжаться более 1,5-2 часов.

**Примерные комплексы упражнений
утренней гигиенической гимнастики.
*Для детей младшего школьного возраста***

1. Быстрая ходьба с переходом на бег трусцой, с последующим переходом на ходьбу и построением на зарядку. До 2 минут.
2. Стойка ноги врозь. 1 - руки вперед ладонями вниз; 2 - поворачивая ладони вверх, руки в стороны - прогнуться (можно сделать небольшой рывок назад); 3-4 - руки вниз.
3. Стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища направо, хлопок руками над головой; 2 - поворот туловища обратно, хлопок руками о бедра; 3-4 - то же в другую сторону.
4. Основная стойка. 1 - руки через стороны вверх; 2-3 - наклон вперед, достать пол руками (ног не сгибать); 4 - исходное положение.
5. Основная стойка. 1-2 - присесть, руки за голову; 3-4 - вернуться в исходное положение (то же в быстром темпе на каждый счет);
6. Основная стойка. 1 - поднять согнутую ногу и обхватить голень руками; 2-3 - притянуть руками бедро к груди; 4 - исходное положение;
7. Ноги вместе, руки на пояс. 1 - прыжок ноги врозь; 2 - прыжок ноги вместе (30-40 прыжков). Ходьба на месте 30 секунд. Игра по выбору руководителя. Бег трусцой 150-250 м.

Водные гигиенические процедуры.

Для детей среднего школьного возраста

Быстрая ходьба с переходом на бег трусцой, затем на ходьбу, построение для выполнения упражнений.

1. Ноги вместе, руки согнуты в локтях. 1-4 - медленные круги согнутыми руками: 4 круга в одну сторону, 4 ~ в другую. То же, но в два раза быстрее.
2. Руки вперед, ладони плотно сведены. 1 - не опуская локтей, согнуть руки, притянуть ладони к груди; 2-3 - повернуть ладони пальцами к себе до отказа; 4 - исходное положение;
3. Широкая стойка ноги врозь. 1 - наклониться вперед, захватив голеностопные суставы (выдох); 2 - притянуть туловище к правой ноге; 3 - притянуть туловище к левой ноге; 4 - исходное положение;
4. Основная стойка. 1-2 - поднимая руки в стороны и поднимаясь на носки, возможно больше наклониться назад, не откидывая назад головы (выдох); 3-4 - вернуться в исходное положение (вдох).
5. Ноги вместе, руки на пояс. 1 - поднять ногу вперед; 2 - отвести ее в сторону; 3 - отвести ее назад; 4 - исходное положение. Движения ногой выполнять слитно. То же другой ногой.
6. Прыжки в приседе, руки за голову. Прodelать 30-40 прыжков. Ходьба на месте 30 секунд. Игра по выбору руководителя. Бег трусцой 250-500 м.

Водные гигиенические процедуры.

Для детей старшего школьного возраста

Организованной группой отряд передвигается к месту утренней гигиенической гимнастики. Быстрая ходьба сменяется бегом.

1. Ноги вместе, руки вверх. 1-4 - круги назад свободными прямыми руками в боковой плоскости. При движении рук вниз слегка присесть и толчком, выпрямляя ноги, подбросить руки вверх. Дыхание произвольное.

2. Основная стойка. 1-4 - размашистые встречные движения руками с резким толчком согнутой рукой назад-вверх, кисть сжата в кулак. Движения выполнять на каждый счет. Дыхание произвольное.

3. Стойка ноги врозь, руки вперед, 1-2 - медленно наклониться вперед, достать пол между ногами возможно дальше; 3-4 - исходное положение.

4. Основная стойка. 1-2 - глубоко присесть на носках, поднимая руки вверх; 3-4 - исходное положение.

5. Основная стойка. 1-2 - равновесие на левой ноге. При каждом повторении равновесия положение рук меняется: а) в стороны; б) вверх;

6. Прыжки (можно прыжки через короткую скакалку). Четыре прыжка на одной ноге, другая вперед, поворот на 360°. То же на другой ноге с поворотом в другую сторону. Ходьба на месте 30 секунд. Игра по выбору руководителя. Бег 500-1000 м (кросс) в среднем темпе.

Водные гигиенические процедуры.

Игры и эстафеты

Для детей младшего школьного возраста

«Лошадь». Ходить по кругу, подражая лошади, т.е. шагом, рысью, галопом.

«Самолет». Дети, стоя гуськом, с вытянутыми руками бегут вслед за руководителем (или ведущим), который подражает различным поворотам самолета. Дети повторяют его движения.

«Кузнец». Дети подражают движениям кузнеца, когда он с силой ударяет по наковальне (размашистые движения руками с выпрямлением и сгибанием корпуса вперед-вниз).

«Поезд». Играющие становятся гуськом, в затылок друг другу. Каждый изображает вагон. Впереди паровоз (локомотив). Руководитель дает свисток, паровоз (локомотив) гудит, поезд начинает двигаться, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход и останавливается. По сигналу руководителя паровоз (локомотив) снова дает гудок, и поезд возобновляет движение. Гудеть могут все дети, а не только тот, кто изображает паровоз. Поезд может двигаться только после гудка. Для повышения интереса можно образовать два поезда.

«Поймай бабочку». Дети стоят в кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых в стороны рук. Руководитель стоит в центре. В руках у него удочка (палка) с леской, на конце которой прикреплена «бабочка» (мягкий предмет). Руководитель кружит «бабочку» немного выше играющих. Когда «бабочка» пролетает над играющим, он подпрыгивает, стараясь поймать ее руками. Ребенку, который поймал «бабочку», дети хлопают в ладоши (устраивают нечто вроде овации).

«Змея». Играющие (10-15 человек) становятся в одну колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящему. Первый в колонне - голова, последний - хвост. Делая зигзаги, повороты, она подбегает к хвосту, т.е. к последнему игроку колонны. Игра продолжается не более 2-3 минут.

«Пустое место». Играющие становятся в круг. Водящий бежит за кругом, ударяет ладонью по плечу кого-либо из играющих и продолжает бежать в прежнем направлении, а тот, кого он ударил, бежит в противоположном направлении. Задача для этих двух играющих - скорее обежать круг и занять в нем свободное место. Опоздавший становится водящим.

Для детей среднего школьного возраста

«Воробьи и вороны». На земле проводят четыре параллельные линии: две средние, на расстоянии 1-2 м одна от другой, и две крайние (лицевые), в 10-15 м от соответствующих средних. Играющие разбиваются на две группы и выстраиваются в шеренги вдоль средних линий спиной друг к другу.

Игроки одной группы (шеренги) получают (по жребии) название «воробьи», другой - «вороны». Руководитель команду к началу игры подает следующим образом: он медленно, растянуто произносит первые два слога названия группы - «во-ро-», затем заканчивает «~бьи» или «-ны». Получается или «воробьи», или «вороны». Последний слог названия группы («-бьи» или «-ны») и служит сигналом к действию. Игроки названной руководителем команды поворачиваются и ловят убегающих игроков другой команды. Ловить можно до лицевой линии. Пойманные становятся «пленными». Руководитель называет то одну, то другую команду, но равное количество раз. Побеждает команда, которая захватила больше «пленных».

«Волк и ягненок». Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний - ягненка. Назначенный руководителем игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди пастуха. По сигналу руководителя волк пытается схватить ягненка. Пастух, вытянув руки в стороны, пытается не пропустить его. Остальные участники увертываются в наименее угрожаемую сторону. Если волк ловит ягненка, игра начинается сначала, но волк, ягненок и пастух заменяются другими игроками.

«Перетягивание в свой лагерь». На площадке размечают две параллельные линии на расстоянии 3-5 м одна от другой. Отряд разделяется на две равные команды, которые выстраиваются шеренгами одна против другой на средней линии, находящейся между крайними. По сигналу руководителя «Внимание!» (или первый свисток) ребята, стоящие друг против друга, образуют пары, взявшись за руки (за нижнюю часть предплечья). По команде «Марш!» (второй свисток) игроки стараются перетянуть друг друга за свою лицевую линию. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, перетянувшая в свою сторону большее количество соперников.

«Подсекалка». Отряд делится на 2-3 группы, которые строятся в колонну по одному на расстоянии 2-3 м одна от другой. На земле чертится линия, на которой становятся направляющие групп. В каждой группе должно быть равное количество играющих. Первый и второй игроки отделяются от групп,

берутся за концы веревки (можно использовать гимнастическую палку). По сигналу преподавателя они проходят (пробегают) вдоль колонны, заставляя всех игроков подскакивать на месте во избежание подсекания их. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй возвращается к началу и с третьего игроком продолжает игру тем же способом. Если при задевании веревка (палка) вырывается из рук водящих, то продолжать подсекание можно только в том случае, когда концы веревки или палки будут у обоих подсекальщиков. Игра продолжается до тех пор, пока первый и второй игроки не окажутся во главе колонны.

«Подсекалка в кругу». Игроки образуют круг в один ряд, стоя лицом к центру. Руководитель (или назначенный игрок) становится в центре круга. В его руке веревка длиной 2-4 м с привязанным к ней мешочком с песком. Он дает ей горизонтальное вращательное движение с таким расчетом, чтобы мешочек достигал высоты икр играющих (рекомендуется при этом не кружиться вместе с веревкой, а передавать ее из руки в руку перед собой и за спиной). Ребята, стараясь избежать соприкосновения с веревкой, перескакивают через нее. Игрок, зацепивший веревку, занимает место водящего или в конце игры «наказывается» блицвыступлением (пляска, стихотворение, пение и пр.). Игра продолжается 2-4 минуты или сколько позволяет время, отпущенное на зарядку.

«Бой петухов». Отряд делится на две равные команды. Игроки обеих команд вприсядку выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. По сигналу каждый игрок, не выпрямляясь, толкает ладонями в ладони противостоящего игрока и старается загнать его за линию, проведенную на земле на расстоянии приблизительно 2 м позади каждой шеренги. Можно вести игру, прыгая на одной ноге в полный рост. Побеждает команда, вытолкнувшая большее число игроков соперничающей команды. Игра продолжается не более 4 минут.

«Эстафета с обеганиями». Две равные команды (можно и три-четыре), построившись в колонну по одному, стоят, положив прямые руки на плечи впереди стоящему. По команде первые бегут вперед, обегая флажки (можно использовать любой предмет, не имеющий острых углов), установленные спереди и сзади колонны, становятся сзади колонны и передают стоящему последним в ней игроку эстафету (лучше резиновое кольцо или малый мяч). По цепочке игроков эстафета переходит вперед. Первый в колонне, получив эстафету, повторяет путь предыдущего игрока. Побеждает команда, у которой первый игрок вновь окажется впереди. Игра продолжается не более 4 минут.

Для детей старшего школьного возраста

«За круг». Отряд делят на две равные команды. На земле очерчивают круг (в зависимости от количества играющих) от 4 до 8 м. Игроки обеих команд распределяются парами и встают лицом друг к другу на линии круга. Таким образом, к центру круга игроки одной команды стоят лицом, другой - спиной. По сигналу руководителя игроки, обращенные спиной к центру, стараются затянуть соперников в круг. Через 5-10 секунд команды меняются местами, и игра продолжается. Количество поединков может быть 4, 6 и более, но время

поединка для той и другой команды должно быть одинаковое. Побеждает команда, затянувшая в круг во всех поединках большее число соперников.

«Бег с ношей» (девочки не участвуют). Отряд делится на равноценные пары (по весу и подготовленности). Игроки выстраиваются в две шеренги на расстоянии двух шагов одна от другой лицом в сторону линии финиша, прочерченной в 30-40 м вдоль линии, на которой разместились шеренги. По сигналу задние игроки (наездники) вскакивают на спины передних (лошадей), которые пускаются в путь, стремясь как можно скорее достигнуть линии финиша. На финише наездники и лошади меняются ролями и возвращаются к месту, откуда начиналась скачка. Каждая пара поочередности прихода на финиш занимает соответствующее место. Игра продолжается 2-4 минут.

«Тяни-толкай» Игра похожа на предыдущую. Игроки так же передвигаются, но положение их относительно друг друга иное. Игроки держатся руками над головой, везущий, несколько наклонившись вперед, несет наездника, лежащего спиной на его спине.

«Чехарда» (девочки не участвуют). Отряд разделяется на несколько равных по количеству игроков колонн. Первый номер каждой колонны принимает стойку, напоминающую гимнастического козла в длину (ноги разведены несколько врозь и вперед-назад, согнуты в коленях) ~ позу чехарды. Руки на коленях. По сигналу руководителя второй номер каждой колонны выполняет опорный прыжок ноги врозь через первого и становится в 3-4 шагах перед ним в то же положение, что первый. Очередные участники поступают таким же образом, проделывая то же движение как можно быстрее. Когда все игроки перескочат через предыдущие номера, первый номер заканчивает игру, перескакивая в свою очередь через всех, стоящих перед ним в позе чехарды. Выигрывает колонна (команда), первый номер которой приходит к цели раньше всех. Игра продолжается не более 4 минут.

«Круговая эстафета». На земле очерчивают круг диаметром до 40 м. Сделать это можно при помощи веревки (шпагата) и двух палок, привязанных к концам веревки. Одну палку втыкают в землю на середине футбольного поля или поляны, другой, натянув веревку, как циркулем, описывают окружность. В центре очерчивают еще один круг, диаметром 2-4 м. Отряд разделяется на несколько команд, но так, чтобы все они были равноценные, особенно по количеству игроков. При трех командах в круге обозначается треугольник, при четырех - квадрат, при пяти - звезда и т.п. Углы фигур соединяют. На образовавшихся линиях строятся команды. Головные игроки образовавшихся колонн стоят на внешнем большом круге, за ними все остальные. У направляющих в руке какой-нибудь предмет (без острых углов) - эстафета. По сигналу руководителя головные игроки всех шеренг одновременно начинают бег по внешнему кругу против часовой стрелки. Как только они убежали, на их место становится второй. Обежав весь круг, головной игрок обегает второго слева, становится в хвост колонны и передает эстафету последнему. Тот передает ее вперед. Игрок, стоящий первым в колонне, получив эстафету, также обегает весь круг, становится в конец колонны и передает эстафету впереди стоящему. И так повторяется, пока не пробегут все игроки. Последний игрок передает эстафету руководителю, который стоит в центре круга. Места

команд определяют в порядке очередности прихода на финиш. Игра продолжается не более 4 минут.

«На болоте». Отряд делится на две группы, равные по количеству ребят. По сигналу руководителя каждая группа играет в обычные салочки, но в разных местах (на противоположных половинах футбольного поля, баскетбольной площадке, поляне). По сигналу руководителя группы (команды) должны быстро на своих площадках построиться в круг, стоя в затылок друг другу достаточно плотно, чтобы сесть на колени находящегося сзади игрока. Образуется замкнутый круг, все сидят на коленях находящихся сзади товарищей. Так обычно отдыхали солдаты, оказавшись в болоте или в воде. Команда, первая выполнившая задание, является победительницей.

«Бег втроем». Отряд делится на тройки, которые располагаются на одной стартовой линии на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. По сигналу руководителя игрок, находящийся в середине, поворачивается спиной к направлению бега, двое других берут его под руки и в таком положении направляются к финишной линии, расположенной на расстоянии 20-30 м от старта. Места троек определяются по очередности их прихода на финиш. Игра продолжается не более 2-4 минут.

Малые Олимпийские игры

Подготовка к малым олимпийским играм начинается с формирования организационного комитета, куда входят руководитель лагеря, руководитель физической культуры, старшая вожатая, врач.

Открытие игр планируется на третьей недели смены. Когда игры проводят в первые две недели смены, нет времени на подготовку, т.е. на физкультурные занятия в отрядах, состязания, товарищеские матчевые межотрядные встречи, тренировки сборных команд (по игровым видам спорта). Если в лагере примерно 320 человек, соревнования проводят по трем возрастным группам: старшей (1, 2, 3-й отряды, 12-15 лет), средней (4, 5, 6-й отряды, 11-12 лет) и младшей (7-9 отряды, 7-10 лет). Игры проходят в течение шести дней.

Программа игр включает несколько видов спорта и упражнений.

Подтягивание на перекладине - все мальчики 11-15 лет.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке - все девочки 14-15 лет.

Легкая атлетика: бег 60 м - 11-15 лет, все мальчики и девочки; бег 30 м - 8-10 лет, все мальчики и девочки; кросс 300 м — 11-15 лет, все девочки; эстафета 4х60 м - 13-15 лет (2 мальчика, 2 девочки); эстафета 4х60 м - 11-12 лет (2 мальчика, 2 девочки); эстафета 4х30 м - 8-10 лет (2 мальчика, 2 девочки); метание мяча - 8-15 лет, все мальчики и девочки.

Футбол. 8-15 лет. В каждой команде участвуют по 6-9 мальчиков (в зависимости от размеров футбольного поля). Количество замен не ограничивается. Играют по упрощенным правилам.

Пионербол. 11-15 лет, в командах по 6 человек.

Настольный теннис. 11-15 лет, 1 девочка и 1 мальчик.

Шахматы. 11-15 лет, 1 девочка и 1 мальчик.

Шашки. 8-15 лет, 2 девочки и 2 мальчика.

«Веселые старты» (8 игровых этапов). 8-10 лет, все мальчики и девочки. Этапы «Веселых стартов» следующие: 1. Передача мяча друг другу над головой двумя руками. 2. Метание мяча в пять обручей. 3. Бег по коридору из обручей. 4. Прыжки с мячом, зажатым между ног. 5. Проползание по-пластунски под сеткой. 6. Бег, прыгая через скакалку. 7. Ведение мяча между шестью булавами. 8. Бег, кувырок вперед, бег.

Судейская коллегия состоит из 10 человек: 8 старших судей по видам спорта из числа вожатых, главного судьи, заместителя главного судьи.

На церемонии торжественного закрытия игр проходит награждение отрядов, спортсменов и судей. При награждении используют чемпионские ленты, грамоты оргкомитета.