

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЛАГЕРЕ»**

План

1. Подвижные игры в оздоровительном лагере
2. Организация игр на площадках
3. Комплексные мероприятия – «Веселые старты»
4. Игры в массовых формах работы
5. Игры на местности, на воде, в ненастную погоду

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Применение подвижных игр в оздоровительных лагерях тесно связано с постановкой физического воспитания детей в школе.

В организационно-методических указаниях для летних оздоровительных лагерей, принятых Спорткомитетом России, подчеркнуто, что мероприятия по физическому воспитанию в режиме оздоровительного лагеря должно уделяться не менее 2-х часов в день.

У детей нет забот, связанных с учебной, они объединены в отряды, ***существует постоянный лагерный режим***, что обеспечивает проведение намеченных мероприятий по физическому воспитанию. Работа по игре может быть организована в самых разнообразных формах, т.к. жизнь детей проходит в окружении живой природы.

На площадках проводятся разнообразные спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей на траве. Игровые площадки лагеря используются и для проведения разнообразных подвижных игр и шуточных игр, аттракционов во время лагерных праздников.

Игра-зарядка в отряде

Наряду с обычной утренней гимнастикой *2-3 раза в неделю* в отрядах среднего и старшего возраста можно проводить игровую зарядку. Игровая зарядка, как и обычная, проводится после подъема в течение *12-15 минут*, каждое занятие состоит из *4-5 игр*. Прежде чем приступить к проведению игры-зарядки, необходимо предварительно разучить комплексы игр в отрядах

1. "Запрещенное движение"

Команды выстраиваются в шеренги. Руководитель показывает запрещенное движение "руки на поле", и все выполняют ОРУ – кто сделает запрещенное движение, получает штрафное очко.

2. "Мяч по волнам"

Играющие стоят в колоннах, поставив ноги врозь пошире. По сигналу игроки передают мяч над головой. Игрок, стоящий последним, получив мяч, бежит вперед, в начало колонны и передает мяч под ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

3. "Гонка мяча вокруг колонны"

Играющие стоят в колоннах, у направляющего – мяч. По сигналу он, поворачиваясь влево, передает его двумя руками стоящему сзади, а тот дальше назад по колонне. Последний игрок направляет мяч вперед, но с правой стороны. Игра заканчивается, когда мяч трижды обойдет колонну.

4. "Веревочка под ногами"

Игроки выстраиваются в колонну по одному, у направляющих – скакалка. По сигналу игроки со скакалками бегут до поворотной стойки, огибают ее и, возвратившись к своей колонне, подают один конец скакалки следующему впереди стоящему игроку, вместе с ним проносят скакалку (не выше колен) под ногами и всех участников команды, которые перепрыгивают скакалку. Первый игрок, начавший игру, остается в конце колонны, а второй продолжает эстафету.

5. "Прокати мяч", "Мяч в туннеле"

Команды построены в колонны по 1, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу направляющий прокатывает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит мяч и бежит в начало колонны и повторяет то же.

Можно проводить игру-зарядку в игровой форме:

1. Игра "Быстро по местам" с ОРУ.
2. "День и ночь" – тоже с проведением ОРУ.
3. "Будь внимательным!"

"Будь внимательным!"

Задачи: развитие быстроты реакции на звуковой сигнал, воспитание внимания.

Игроки выстраиваются в центре площадки в колонну и рассчитываются на 1-2. Первые номера – одна команда, вторые – другая. По обеим сторонам от колонны в 10-12 м раскладывают предметы (например: справа – кегли, а слева – кубики). Предметов вдвое меньше, чем всех участников. Учитель проводит с учениками разминку, показывает различные упражнения, которые они должны повторять. Внезапно он произносит одно из названий предметов и все игроки устремляются к ним. Игра проводится 4-5 минут, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой

Игры в лапту

Возможности загородных оздоровительных лагерей позволяют проводить игры, организация которых в условиях города затруднительна. Это лаптовые игры, в которых ребята могут проявить свои спринтерские способности, ловкость и глазомер.

Прежде чем организовать соревнования по русской лапте, можно провести в отряде более простые игры лаптового характера, приучающие бить лаптой по мячу, умело ловить свечи, делать стремительные перебежки. Например, игры: "Свечи", "Круговая лапта", "Лапта с препятствиями", "Город за городом", "Пионерская лапта" и "Русская лапта"

Комплексные мероприятия – "Веселые старты"

Соревнования по подвижным играм и эстафетам на приз клуба "Веселые старты" проводятся с целью эффективного средства закаливания и оздоровления детей. Они призваны пропагандировать, популяризировать и внедрять в работу с детьми подвижные игры как важное средство физического воспитания, ознакомления детей с основами мастерства в различных видах спорта.

Основу содержания соревнований составляют различные двигательные умения и жизненно важные навыки в сочетании с интеллектуальными заданиями. Структура комплекса, общее количество игр и их продолжительность колеблется в зависимости от возраста участников.

Наиболее распространено такое объединение участников в команды: дети старших и подготовительных групп детских садов с участием воспитателей и родителей;

ученики 1-2 классов;

ученики 3-4 классов;

ученики 5-6 классов;

ученики 7-9 классов;

ученики 10-11 классов;

учащиеся системы профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений;

рабочая и студенческая молодежь;

родители и дети;

юные спортсмены.

Примерное структурное содержание комплекса может быть следующим.

1-я часть – организационная. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри, напоминает формулу судейства.

2-я часть – подготовительная. Она состоит из двух-трех игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение – создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения. Подготовка двигательного аппарата и функций внутренних органов к предстоящей сложной деятельности – своеобразная разминка.

3-я часть – основная. Наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие. В этой части концентрируются основные игровые средства, которые требуют от участников проявления различных двигательных качеств, умений и навыков в сочетании с морально-волевыми качествами. Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, конкурсы капитанов вводят как "вставки-разрядки" в виде показательных спортивных выступлений.

4-я часть – заключительная. Она направлена на восстановление организма. Для этого используются игры средней и малой двигательной активности с относительно легкими по координации движениями. Можно вводить номера художественной самодеятельности или конкурсы болельщиков.

5-я часть, как и первая, - организационная. Судьи подводят итоги

1. Соревнования проводятся в различных условиях (в дошкольных учреждениях, школах, ПТУ, оздоровительных лагерях и т.д.).
Успех таких соревнований зависит от качества подготовительной работы, содержащей следующие моменты:
2. необходимо обеспечить гласность соревнований (объявить о предстоящих соревнованиях, сделать красочное объявление);
3. заблаговременно разработать положение и программу соревнований в соответствии с конкретными условиями Праздника;
4. создать штаб по проведению соревнований, на который возлагается вся последующая работа (контроль за разучиванием комплексов в командах и в подготовке необходимых условий);
5. продумать сценарий торжественного открытия соревнований;
6. командам для участия в соревнованиях необходимо представить заявки, заверенные врачом. Каждая команда готовит свою форму и эмблему, приветствие, спортивное выступление;
7. место проведения соревнований готовится заранее. Оно должно быть красочно оформлено: границы площадки, места для команд, болельщиков, жюри и почетных гостей четко обозначены;

8. заранее подготовить специальный инвентарь, который должен быть безопасным и находиться "под рукой";
9. обеспечить медицинское обслуживание соревнований;
10. руководителем и диспетчером соревнований является судья-ведущий. Он объявляет очередной конкурс, вызывает команды на старт, напоминает участникам и зрителям правила, следит за ходом встречи и комментирует ее. Ведущий – основной судья на площадке, он ставит в известность судейскую коллегию о замечаниях и нарушениях со стороны участников;
11. важна профилактика травматизма во время соревнований, эффективность которой связана с высокой дисциплиной, разумной дозировкой нагрузок, рациональным распределением игрового материала в комплексе, проверкой мест соревнований и оборудования, соответствием инвентаря и реквизита с возрастными и физическими возможностями участников;
12. необходимо позаботиться о четкой организации соревнований и судейства. В состав судейской коллегии (жюри) приглашаются люди, которые пользуются авторитетом у детей, хорошо владеют методикой судейства, знают суть проводимых игр.

Подготовительная часть:

1 конкурс:

"Быстро по местам"

Описание игры. По команде ведущего "Убежали!" все разбегаются в разные стороны. По второй команде "Быстро по местам!" все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Выигрывает та команда, которая построилась быстрее.

Жюри: В первом конкурсе обе команды быстро справились с заданием, победила дружба.

2 конкурс: Звучит фонограмма песни "Все бегут, бегут, бегут".

"Команда быстроногих"

Описание игры. По команде ведущего "Приготовиться, внимание, марш!" первые игроки бегут вперед к стойкам, обегают их и возвращаются в конец своей колонны, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Прибежавший первым приносит своей команде очко.

Правила:

Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала ведущего.

Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.

Вернувшись, нужно встать в конец своей колонны.

Жюри: В этом конкурсе проворнее оказалась команда "Львята".

Ведущий: А сейчас у нас музыкальная минутка, чтобы судьи могли подсчитать, кто в этом конкурсе был самым быстрым. Пока идет подсчет очков, свой зажигательный танец вам дарят лучшие танцоры оздоровительного лагеря "Олимп". Звучит песня "Оранжевое небо".

Основная часть:

3 конкурс:

Ведущий: Внимание, мальчики, этот конкурс для вас, а девочки болеют за них.

Звучит фонограмма на песню "А глаз – как у орла".

"Метко в цель"

Описание игры. По сигналу ведущего, играющие первой шеренги бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на свое место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в конец шеренги. Так играют 2-4 раза. Выигрывает та команда, которая сбила больше всех городков.

Правила:

Бросать мячи можно только по сигналу ведущего.

При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

Жюри: В этом конкурсе самыми меткими оказались "Львята". После трех конкурсов, со счетом 6:2 вперед вырвалась команда "Львята".

Положение

о проведении физкультурно-спортивного праздника "Веселые старты"

1. Цели и задачи

Физкультурные праздники

- 1. Спортивные Олимпийские.*
- 2. Футбольный фестиваль.*
- 3. Русская ярмарка.*
- 4. Нептун.*
- 5. Туристский слет.*

Соревнования:

1. Уложи рюкзак
2. Конкурс костровых
3. Поставь палатки
4. Определи азимут
5. Туристская эстафета и т.д.

1. "Меткий футболист"

Проводят черту, возле которой становится игрок. В 5-6 м от него кладут футбольный (волейбольный) мяч. Прежде чем приступить к выполнению задания, участник имеет право измерить своими шагами расстояние между мячом и чертой, где он стоит. После этого играющему надевают на глаза повязку (колпак) и он поворачивается один раз кругом. Задача игрока – сделать необходимое число шагов и, размахнувшись, ударить ногой по мячу. Неудачника сменяет следующий игрок.

2. "Извилистой тропой"

Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка или кегли (за ограничительной линией) становится игрок, которому завязывают глаза. Он должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие. Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается невыполнившим задание.

3. "Точный поворот"

Игрок с завязанными глазами встает в кружок. Его задача – повернуться на 360° , затем сделать 10 шагов вперед, повернуться на 180° и снова сделать 10 шагов обратно так, чтобы оказаться в кружке, откуда он начинал движение.

Игры на местности

Игры на местности очень разнообразны, они привлекательны тем, что открывают большие возможности для проявления инициативы, творчества, приучают детей умело маскироваться, ориентироваться, преодолевать препятствия.

Примерный перечень игр на местности для проведения в отряде: "По следам и приметам", "Заяц без логова", "Шишки, желуди, орехи", "Белки и шишки", "Лесные загадки", "Состязания юных туристов", "Стой", "Поиски флажков", "Эстафеты на местности".

Сюжетные двусторонние игры на местности:

1. "Засекреченный город"
2. "Встречный бой"
3. "Найти костер"

Игры на воде

Советы организатору игр на воде:

1. Четко ограничить на воде место для игр.
2. Объяснять содержание игр на суше.
3. Игры желательно проводить отдельно для мальчиков и девочек.
4. Перед играми на воде необходимо хорошо разогреться на суше.
5. В зоне купания должен находиться врач.

Примерные игры для преодоления водобоязни, освоения с водой: "Наступление", "Охотники и утки", "Салки с мячом", "С донесением вплавь", "Мяч за черту", "Гонка катеров", "Морской поезд", "Баскетбол на воде", "Волейбол по кругу".

Игры в ненастную погоду

В плохую погоду рекомендуется проведение различных эстафет, подвижных игр, спортивных аттракционов, викторин, игр с музыкальным сопровождением.

- 1. Эстафеты:** "Знаток спорта", "Посадка овощей", "Пингвин".
- 2. Подвижные игры:** "Разведчики и часовые", "Ш. Ж.О.", "По грибы", "Пустое место", "Удочка".
- 3. Игры, проводимые под музыку:** "Круговые салки", "Маскировка в колоннах", "Музыкальные змейки".

ЛИТЕРАТУРА

1. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с., ил. – (Спорт в рисунках).
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в пионерском лагере: Учебное пособие для студентов педагогического и тренерского факультетов ГЦОЛИФКа. – М.: 1984. – 56 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Сов.Россия, 1987. – 160 с.: ил.
6. Коротков И.М. Подвижные игры: Методические рекомендации для студентов тренерского и спортивного факультетов ГЦОЛИФКа. – М.: 1984. – 25 с.
7. Кузнецов В.С., Клодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2002. – 136 с. – (Портфель учителя).
8. Мишенькина В.Ф., Рогов И.А., Гераськин А.А., Шалаев О.С. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. – 108 с.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
0. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов