

*Работа летнего оздоровительного
лагеря
с дневным пребыванием детей
«Здрава»
при МАОУ СОШ № 62
по спортивно – оздоровительному
направлению*

**Исполнитель:
начальник
оздоровительного
лагеря «Здрава»
Барышева О.Н.**



2019 г.

Современный курс России на оздоровление нации, Олимпийские достижения 2014 года, предложение Президента РФ о возрождении в стране комплекса ГТО делают особенно актуальной тему исторического экскурса подрастающего поколения во времена советского прошлого, напоминание детям и подросткам истории развития физической культуры и спорта, патриотическую направленность спорта на защиту Родины.

Процесс оздоровления в школе должен быть направлен на сохранение здоровья и его укрепление.

Занятие спортом – это не только метко бить по мячу или бежать быстрее всех. Самое важное - это закалка характера, воли, моральных качеств, это сила, энергия, дисциплина, красота, здоровье.

Пребывание ребенка в детском летнем лагере дневного пребывания целесообразно рассматривать как этап его жизни, предполагающий не только создание условий для организации отдыха, физического оздоровления, но и для личностного роста молодого человека. А также летний организованный отдых выполняет компенсаторную функцию по отношению к учебным занятиям, так как позволяет школьникам отдохнуть, набраться сил, реализовать свои потребности и раскрыть творческие возможности.

В рамках работы летнего лагеря возможно создание условий, при которых каждый участник осознал бы свою значимость, причастность к жизни коллектива, мог проявлять самостоятельность, активность.

Мероприятия, проводимые в лагере, способствует оздоровлению детей, формированию у ребят нравственно ориентированных представлений о культуре и морали через традиции, обычаи, обряды своего народа, бережное отношение к природе своего края и вместе с тем предоставляет возможности для творческой самореализации и раскрытия талантов.

Спорт дисциплинирует, не допуская разложения как физического, так и умственного, предлагает здоровый, интересный образ жизни, к которому стремится каждый разумный человек. Благодаря спорту и образованию получается полноценная личность.

Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Здрава» при МАОУ СОШ № 62 предполагает активную физическую и творческую деятельность ребят. В течение смены каждый ребенок может попробовать себя в любом виде спорта и деятельности, в любой социальной роли, что позволит раскрыться творческим, организаторским способностям, личностным качествам ребят.

Разнообразие деятельности педагогического коллектива позволяет организовать интересный и разноплановый отдых детей школьного возраста.

За время работы лагеря проводились ежедневные мероприятия по формированию здорового отношения к жизни: утренняя зарядка; солнечные и воздушные ванны; организация пешеходных экскурсий ; организация здорового питания детей; ЛФК; сенсорный сад; интерактивные мероприятия в «Кабинете здоровья»; психологический тренинг; «Дорожка здоровья» на территории МАОУ СОШ № 62; массажные коврики; сказкотерапия; спортивные эстафеты; подвижные спортивные игры; проводились «Минутки здоровья»; викторина по ГТО. Дети разгадывали загадки, ребусы, кроссворды.

Темы «Минутки здоровья»:

- Правильное питание;
- Мой рост и вес;
- «Зеленая аптечка» на подоконнике;
- Растения – лекари;
- Первая помощь при укусах насекомых;
- Книжки о здоровье;
- Правила поведения на водоемах;
- Безопасность на дорогах;
- Если вас застигла гроза;
- Солнце: друг или враг;
- Полезны ли чипсы?;
- Вкусно! А полезно – ли?;
- Болезни грязных рук;
- Витамин на грядке;
- Содержание и назначение основных мед.препаратов аптечки;

9. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время?
а). 15-летний школьник В. Токтаров в). Полковник Н. В. Копылов
б). Художник М. С. Ягужинский г). Генсек ЦК КПСС Л. И. Брежнев
10. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО.
а). 25 метров в). 100 метров
б). 50 метров г). 150 метров
11. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурное движение ГТО?
а). Спартакиада в). Всеобуч
б). Всезнал г). Общеспорт
12. В 1970-е годы многие советские граждане получили значок ГТО. Назовите их количество.
а). 100 тысяч в). 10 миллионов
б). 1 миллион г). 60 миллионов
13. В виде какой детали была сделана основа первого значка ГТО?
а). Гайка в). шарнир
б). Шестеренка г). подшипник
14. Как британская газета Таймс назвала советский комплекс ГТО?
а). Секретное оружие в). Советская загадка
б). Тайный шифр г). Программа будущего
15. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в советское время?
а). Спортивный образ жизни в). Быстрее, выше, сильнее!
б). Физическое совершенство г). Труд и отдых

Конкурс загадок о спорте

1. Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (мяч)

2. Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (Гантели)

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

4. Он на вид - одна доска,
Но зато названьём горд,
Он зовется... (Сноуборд)

5. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ... (Хоккей)

6. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это (баскетбол)

7. Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд (батут)

8. Очень трудно быть, не спорьте,
Самым метким в этом спорте.
Просто мчаться по лыжне,
То под силу даже мне.
Сам попробуй бегать день,
А потом попасть в мишень,
Лежа навзничь, из винтовки.
Тут нельзя без тренировки!
А мишень тебе не слон.
Спорт зовётся (биатлон)

9. По воротам бьёт ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это (водное поло)

10. Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в (баскетболе)

11. Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам (гимнастика)

12. Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы (футбол)

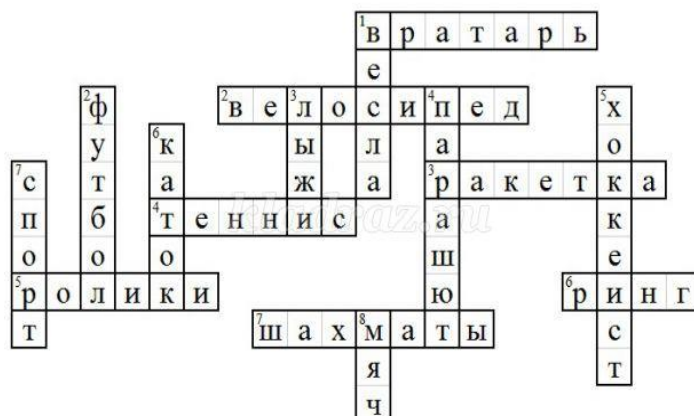
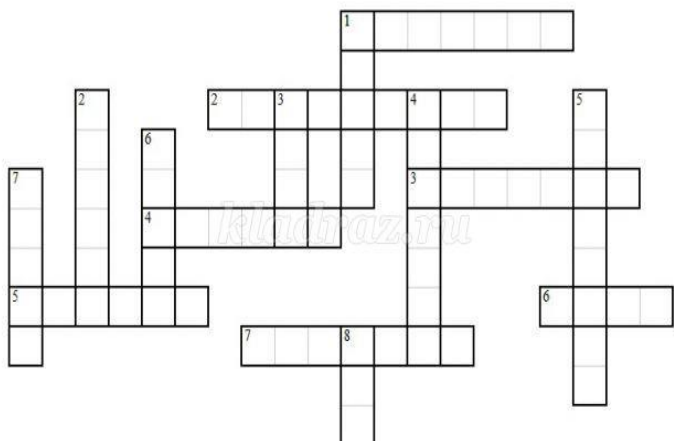
13. Там в латах все на ледяной площадке
Сражаются, сцепились в острой схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а (хоккей)

14. На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков. (шахматы)

1.

Ребусы о спорте

Кроссворд № 1



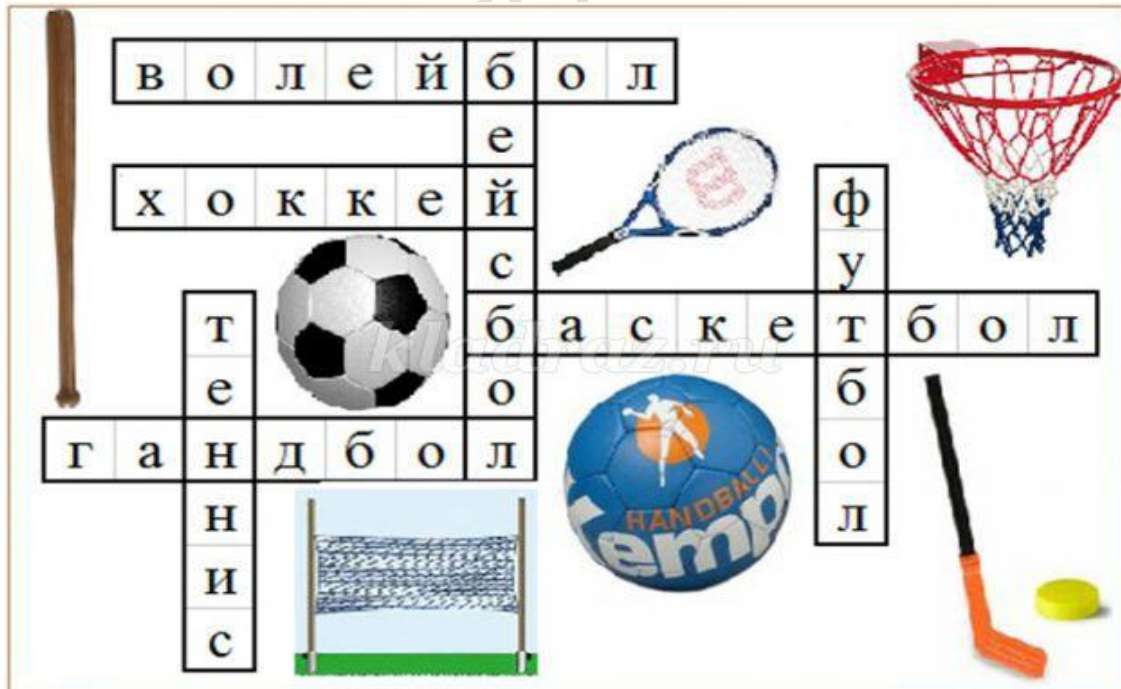
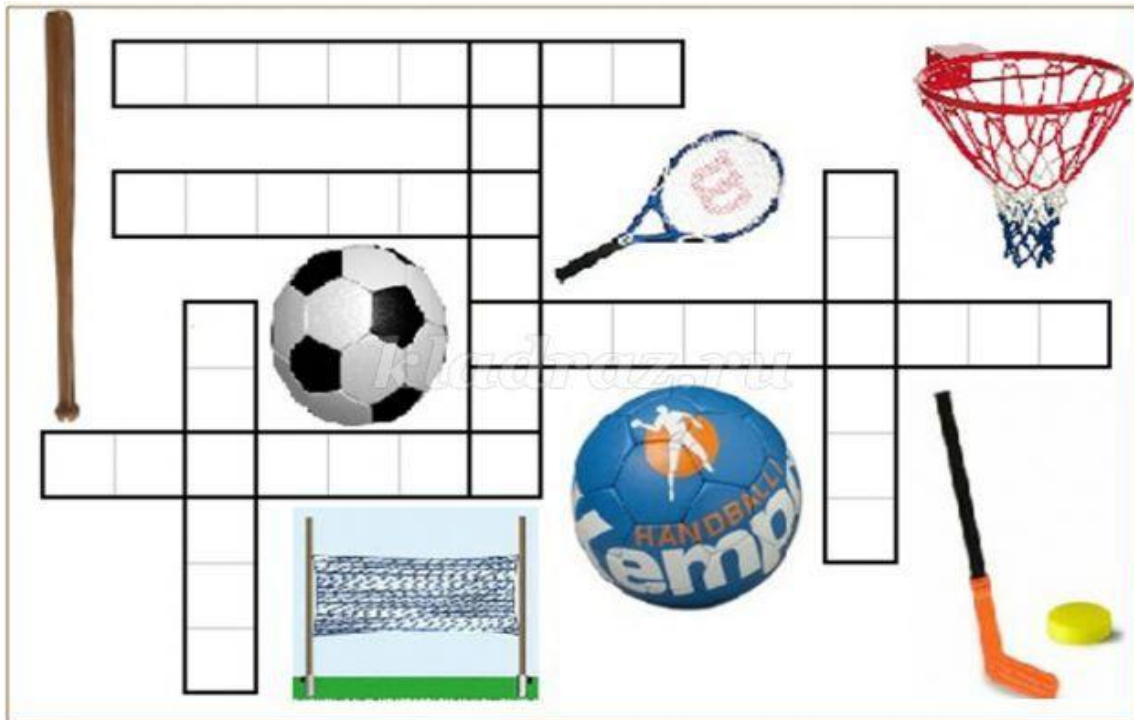
По горизонтали:

1. На воротах он стоит
И ворота защитит.
По воротам ты ударь –
Не пропустит мяч (*вратарь*)
2. Два колеса на спицах, две педали.
Захотели прокатиться – ноги на них встали.
Покрутили немного педали,
И колеса сами собой побежали. (*велосипед*)
3. Дырявое сито
К ручке прибито,
Им мячи отбивают.
Как предмет называют? (*ракетка*)
4. Есть большой, а есть настольный,
Спортсмен выбрать сам волен. (*теннис*)
5. У ребят коньки одни
Только летние они. (*ролики*)
6. Называют в спорте так
Поле для боксерских драк. (*ринг*)
7. На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков. (*шахматы*)

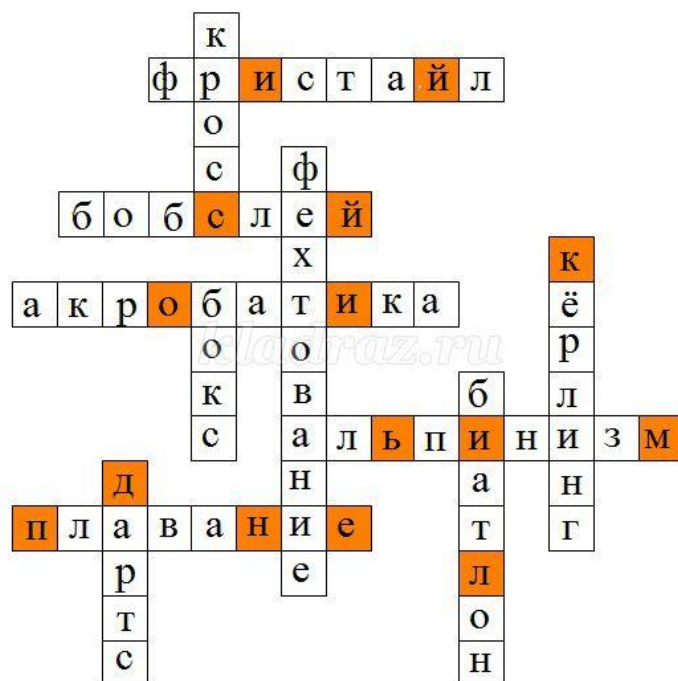
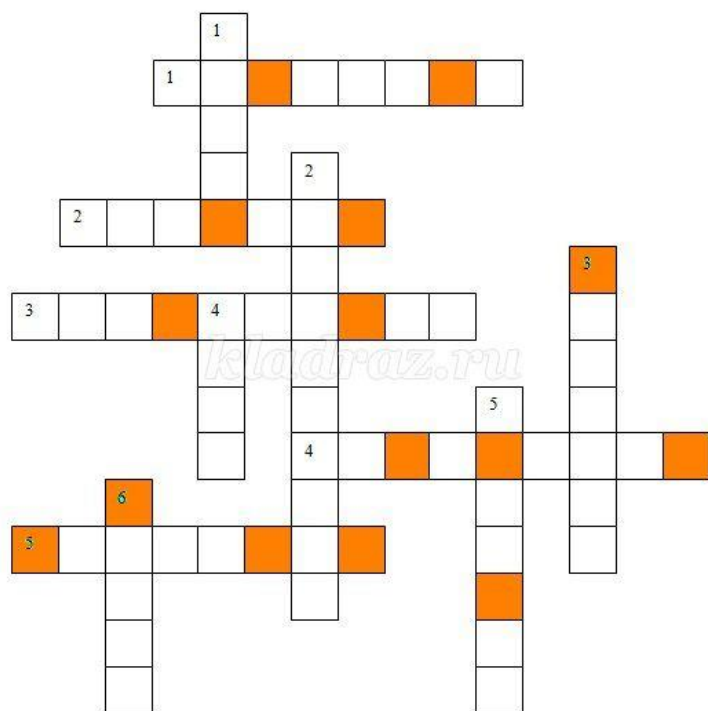
По вертикали:

1. Мы на лодке плыли, лопатами крутили.
Ответьте-ка, ребята, что это за лопаты? (*весла*)
2. Мне в субботу утром мама
Поиграть велела гаммы,
Но ко мне дружок зашел,
И увел играть в (*футбол*)
3. На ногах две доски.
Стать на них ты рискни.
С горы лихо скатись,
А потом остановись. (*лыжи*)
4. Купол в небе вдруг раскрылся
И на землю опустился. (*парашют*)
5. На льду играет на коньках
И клюшка у него в руках.
Он шайбу этой клюшкой бьет.
А кто спортсмена назовет? (*хоккеист*)
6. Ледяная площадка
Очень гладка. (*каток*)
7. Если дружен ты со мной,
Настойчив в тренировках,
Ты вырастешь здоровым,
Выносливым и ловким. (*спорт*)
8. Все ногами его бьют
И туда-сюда снуют.
И пинки, и тумаки
Щедро, много раздают. (*мяч*)

Кроссворд № 2



Кроссворд № 3



По горизонтали:

1. Один из видов лыжного спорта, в состав которого входит несколько дисциплин: лыжная акробатика, ски-кросс, могул, хафпайп, слоупстайл. Первоначально возник как смесь горных лыж и акробатики. (*фристайл*)
2. Разновидность санного спорта, для которого нужны управляемые сани. На этих санях спускаются по специально оборудованным ледовым трассам. (*бобслей*)
3. Один из самых популярных видов гимнастики. Бывает трех видов: прыжковая, парная и групповая. (*акробатика*)
4. Любителям данного вида спорта приходится восходить на горные вершины, порой труднодоступные. (*альпинизм*)
5. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах. (*плавание*)

По вертикали:

1. Чаще всего так называют бег по пересеченной местности. Однако не все знают о том, что так называют и некоторые другие виды гонок по пересеченной местности. Может быть автомобильный, велосипедный, лыжный, мотоциклетный. (*кросс*)
2. Те, кто занимается этим видом спорта, должны хорошо владеть ручным холодным оружием, наносить им удары (уколы), а также отражать удары соперника. (*фехтование*)
3. Зимний вид спорта, в котором соревнования проходят на льду. Участники двух команд поочередно "катят" снаряды в сторону «дома» - нарисованной на льду мишени. Главная задача – как можно точнее поразить мишень. (*кёрлинг*)
4. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары. (*бокс*)

5. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время. (*биатлон*)
6. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель. (*дартс*)

**Развивающее занятие на тему
«Готов к труду и обороне»**

Цели и задачи:

Образовательные: обеспечить усвоение и закрепление знаний о движении ГТО, здоровье и здоровом образе жизни.

Развивающие: развитие умственной деятельности (способности делать выводы, рассуждать, вести дискуссию), мышления, речи, мотивационной сферы (мотивации на ведение здорового образа жизни).

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции, профилактика поведенческих рисков, опасных для здоровья.

Тип занятия: комбинированный.

Ход урока

Организационный момент

- Сегодня в мы с вами говорить о том, что лежит в основе счастливой и успешной жизни! О чем пойдет речь? Я думаю вы сами уже догадали? Но я вам чуть-чуть помогу.

Его не купить за деньги!

Оно дороже богатства!

Его залог – чистота!

Если ты имеешь именно такое тело, то и дух будет в порядке!

- Ну как? Вы уже догадались о чем сегодня пойдет речь на уроке?

(ответы учащихся)

- Конечно же о здоровье! А скажите мне пожалуйста, для чего нам нужно здоровье?

Почему именно здоровье залог успешной и счастливой жизни?

(ответы учащихся)

Актуализация знаний

- О здоровье мы наверное знаем очень много, ведь о нем мы заботимся каждый день! Давайте-ка вспомним, что мы знаем о здоровом образе жизни? Я буду задавать вам вопросы, загадки, а вы постарайтесь ответить.

"Двигайся больше — проживешь (дольше)."

"Ледяная вода — для всякой хвори (беда)».

"Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и не (пышет)".

"Чем тоньше талия, тем длиннее (жизнь)".

"Умеренность в еде целебнее, чем сто (врачей)".

"Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься (бодрым)".

"От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме (беды)".

"Дай работу своему телу — отдохнет твоя (голова)".

"Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить (лекарство)".

- Молодцы! Думаю, что и правда о здоровом образе вы знаете много.

Что такое ГТО?

- А кто-нибудь из вас знает что такое ГТО? На ваших листочках, пожалуйста напишите, что такое ГТО, как бы вы его расшифровали. Но помните, это должно быть связано со здоровьем. Получилось? Давайте прочитаем ваши ответы. Очень интересно! Но давайте теперь поговорим о том, что такое ГТО?

ГТО – это движение.

ГТО – это успех.

ГТО – это здоровье.

ГТО – это для всех.

ГТО – друг здоровью.

Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.

Учит Родину любить.

Сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.

Жизненных высот достичь.

- «ГТО СССР» или «Готов к труду и обороне СССР» - это физкультурный комплекс для всего Советского Союза, который был основой государственной системы физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и Я не договорила вам определение ГТО. Посмотрите пожалуйста еще раз на расшифровку аббревиатуры ГТО и скажите к чему еще готовили граждан по программе ГТО?

(ответы учащихся)

Правильно к защите Отечества. И мы с вами знаем из истории нашей страны, что советский народ не раз показал себя готовым и к труду и к обороне нашей Родины.

История ГТО

Подготовка граждан по системе ГТО началась в стране в 1931 году. Автором комплекса ГТО 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов.

Первоначально на получение значка ГТО могли рассчитывать только юноши не моложе 18 лет, и девушки не моложе 17 лет. Чтобы пройти испытания они должны были предварительно получить справку от врача, который устанавливал, что сдача норм ГТО не принесет вреда здоровью. Испытания должны были проводиться на всех уровнях - в городах, селах, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в *билет физкультурника*. Те, кто успешно проходили испытания и были награждены значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание. Они включали в себя следующие испытания: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату и шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде и умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км. Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

В течении тех лет, что существовала система ГТО СССР комплекс упражнений менялся и совершенствовался. Так в 1934 году появился комплекс ГТО для школьников он назывался «БГТО» - «Будь готов к труду и обороне» и в него входило 16 упражнений. Если бы мы с вами были мальчишками и девчонками 1934 года, то мы бы проделали следующие упражнения: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 км для мальчиков и 2-3 км для девочек, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей.

В 1972 году появились ступени ГТО.

«Смелые и ловкие»,
«Спортивная смена»,
«Сила и мужество»,
«Физическое совершенство»,
«Бодрость и здоровье»

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО». К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Я предлагаю вам выполнить несколько заданий в соответствии с этими ступенями. От ступени к ступени задания будут усложняться.

«Спортивная смена».

Всем нам известно, что существует огромное количество поговорок и пословиц о здоровье. Ваша задача сейчас вставить последнее слово в пословицу. Итак, поехали!

Баня – мать наша: кости распаришь, все тело- **поправишь**.

Береги платье снову, а здоровье - **смолоду**.

В здоровом теле – здоровый - **дух**

Где здоровье, там и **красота**.

Горьким лечат, а сладким – **Калечат**.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял – **всё потерял**

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги-**в тепле**

Ешь, да не жирей - будешь - **здоровей**

Здоровьем слаб, так и духом не **герой**

Кто не курит, кто не пьёт, тот здоровье **бережёт**

Отлично! Следующая станция «Сила и мужество»

«Сила и мужество».

Вам предстоит решить задачу.

Рассчитайте, какое количество шагов вы должны сделать, чтобы сжечь калори, которые были получены организмов при употреблении пачки чипсов.

P.S.: При нормальной ходьбе за 1 шаг тратиться 0,45 ккал. Калорийность 100 гр. пачки чипсов -538 ккал. Ответ: 11938

«Физическое совершенство»

1). Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. /**Молоко**/.

2). Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него, - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка. /**Творог**/.

3). Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. /**Сметана**/.

4). Для получения этого продукта наши древние предки использовали два плоских камня. Затем было придумано специальное приспособление – жернова. /**Мука**/.

5). Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. /**Мясо**/.

6). Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. /**Рыба**/.

7). Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. /**Лук**/.

8). Этот продукт в России называли «вторым хлебом» из-за его повсеместного распространения. Однако, когда он впервые был завезён в Россию в XVIII в. Петром I, крестьяне отказывались от его употребления и называли «дьявольской едой». /**Картофель**/.

9). Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. **/Морковь/**.

10). Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. **/Чай/**.

«Бодрость и здоровье».

Назовите великих спортсменов, о которых пойдет речь ниже.

1). Выдающийся советский хоккеист, вратарь, тренер, прозвище „Русская стена” 3-кратный олимпийский чемпион 10-кратный чемпион мира 9-кратный чемпион Европы 13-кратный чемпион СССР. **(Владислав Третьяк)**

2). Российская теннисистка, экс-первая ракетка мира, одна из десяти женщин в истории, кто обладает так называемым «карьерным шлемом» (выиграла все турниры Большого шлема в разные годы) **(Мария Шарапова)**

3). Советский футбольный вратарь, Олимпийский чемпион, 11 раз признавался лучшим вратарем СССР. Лучший вратарь XX века по версии МФФИИС. **(Лев Яшин)**

4). Советская фигуристка, трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира **(Ирина Роднина)**

5). Российская прыгунья с шестом. Двукратная олимпийская чемпионка, трёхкратная чемпионка мира **(Елена Исинбаева)**

- Что же стало с ГТО? Почему мы о этой системы говорим лишь теперь и почему как оказалось, мы не знали до сегодняшнего дня что такое ГТО? Система ГТО просуществовала 60 лет. Посчитайте, пожалуйста, в каком году система ГТО перестала существовать?

- Кто-нибудь знает, что произошло к 1991 году, в год завершения работы системы ГТО?

(Ответы учеников)

- Правильно, молодцы! Но спустя 14 лет, наше правительство решило вернуть нормы ГТО в программы физической подготовки граждан страны. В 2014 году президент нашей страны В.В. Путин распорядился возродить в России комплекс ГТО. Как вы думаете с какой целью вновь вводится эта система?

(ответы учеников)

- Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим — кто кого!

Все на сдачу ГТО!

- Современная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

– первая ступень - от 6 до 8 лет;

– вторая ступень - от 9 до 10 лет;

– третья ступень - от 11 до 12 лет;

– четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

– пятая ступень - от 16 до 17 лет;

– шестая ступень - от 18 до 29 лет;

– седьмая ступень - от 30 до 39 лет;

– восьмая ступень - от 40 до 49 лет;

– девятая ступень - от 50 до 59 лет;

- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

- К какой ступени вы относитесь?

- Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина, тяжкий труд!

Это праздник и триумф!

Подведение итогов.

- Ну что же. Пришло время подвести итоги нашей сегодняшней встречи!

- Что мы сегодня узнали нового, ребята?

- Как расшифровывается ГТО?

- Что такое ГТО?

- Когда появилась эта система?

- С какой целью сегодня возрождают ГТО?

Тренировка и труд вместе в спорте идут!

Тренировка и труд нам удачу принесут!

Дай мне руку улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь.

Красным, белым, синим, светят небеса.

Снами вся Россия – голосуем за!

И всей планете сказать об этом может любой.

ГТО, сдадим мы вместе с тобой.

ГТО, сдадим мы вместе с тобой.

Готовы к бою: за серебро и золото.

Душой и телом – молоды,

Не боясь жары и холода.

Нам надо чтобы мы о главном не забыли,

В единстве наша сила, услышь меня Россия!

Благодарю всех вас за вашу активность! Надеюсь, что наша работа по формированию правильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни продолжится и будет эффективной!

МАОУ СОШ № 1

**Спортивное мероприятие для оздоровительного лагеря
«Мы готовы к ГТО»**

Цель:

познакомить обучающихся с физкультурным комплексом ГТО;
воспитывать у детей интерес к спорту, как важной составляющей здорового образа жизни;
развитие физических качеств.

Задачи:

Пропаганда здорового образа жизни.

Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.

Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Привлечение их к систематическим занятиям подвижными играми;

Пропаганда спорта, как альтернативы негативным привычкам

Результаты развития УУД:

Личностные:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные:

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные:

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»:

Уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);
- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ГТО.

Инвентарь:

Теннисные мячи, фишки, корзины, совки и веники, туннели, гимнастические маты, фитболы, обручи, скамейки.

Место проведения: территория школы

Ход мероприятия:

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем вас сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас

Спорт не любит ленивых ,

Тех, кто быстро сдаётся.

Ненадежных, трусливых.

Он над ними смеётся.

Благосклонен он очень

К тем, кто духом силен.

И победы дарует

Лишь выносливым он.

Ведущий :

Совершим небольшую экскурсию в прошлое и узнаем, что же такое «ГТО» и зачем его придумали.

В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).

На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда. В 2014 году глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО .

Сегодня система ГТО состоит из 11 ступеней. В комплекс ГТО включены 19 видов испытаний (тестов).

Его структура включает следующие ступени:

1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)

2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)

3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)

4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)

5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)

6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет

7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет

8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.

- К какой ступени норм ГТО относитесь вы, ребята?

Ведущий:

Сегодня мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Мы сегодня не будем ставить рекорды, определять чемпионов и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. Самое главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит команды в один дружный и сплоченный коллектив. Я призываю команды к честной спортивной

борьбе, желаю вам успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

В качестве главных спортивных судей сегодня выступают наши вожатые.

Ведущий: Соревнования пройдут по нескольким видам испытаний:

Виды испытаний:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Поднимание туловища из положения лежа;
- Наклон вперед, упражнение на гибкость;
- Челночный бег 3 на 10 метров;
- Метание теннисного мяча в цель;
- Смешанное передвижение;
- Викторина
- Прыжки через скакалку.

Наши судьи-вожатые будут оценивать команду по 5-бальной системе. Как в школе оценивают вас учителя:

5 «отлично»- задание выполнено всеми участниками команды без ошибок или с одной незначительной ошибкой.

4 «Хорошо»- команда выступила хорошо с 2-3 ошибками, замечаниями.

3 «удовлетворительно»- 3-5 ошибок, замечаний, неточностей.

2 «неудовлетворительно»- более 6 ошибок.

Итак, путешествие в страну спорта начинается! В добрый путь, друзья!

Подведение итогов

Ведущий:

Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов -

Закаляйся, умывайся,

Спортом разным занимайся

Ведущий:

Итак, наш праздник завершен,

А в жюри итог не подведен.

Не ошибиться им желаем,

А мы немного поиграем!

Ведущий предлагает судьям подвести итоги, назвать победителей.

Награждение.





MA



МАОУ СОШ № 62



