

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель муниципальной
межведомственной комиссии

И.О. Воликовская
_____ 2022 г.

Приложение 2 к приказу
от 24.05.2022 № 739



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**«ЮГРА-наш дом»
программа
спортивно-оздоровительного
лагеря с дневным
пребыванием детей**

Авторы - составители:
Шостак О.В.



г. Нижневартовск, 2022 год

Содержание:

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
III.	Содержание программы.....	6
3.1.	Распорядок дня (режим).....	6
3.2.	Основные направления работы	6
3.3.	Характеристика смен.....	10
IV.	Механизм реализации программы.....	11
V.	Кадровое обеспечение программы.....	14
VI.	Материально-техническое обеспечение программы.....	16
VII.	Финансовое обеспечение программы.....	18
	Литература	24
	Приложения	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Летние каникулы – это время свободы и выбора, время интересных дел и новых возможностей, новых встреч и знакомств, полезных увлечений и занятий.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление сил и здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, вхождение в систему социальных связей, воплощение собственных планов, удовлетворение индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Эти функции выполняет оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.

В период проведения летней оздоровительной компании лагеря с дневным пребыванием решают проблемы занятости, укрепления и сохранения здоровья, профилактики асоциальных явлений, приобщение к ценностям культуры, успешной социальной адаптации личности, удовлетворения интересов и потребностей, развития потенциальных способностей детей и подростков.

Учитывая особенности проживания юных Нижневартовцев в условиях сурового северного климата, с быстрой сменой погоды и коротким световым днем, многие дети ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье, поэтому необходимо формировать здоровьесберегающее сознание детей, а также здоровьесберегающие навыки и привычки на основе валеологических занятий, уделять особое внимание ОЗДОРОВЛЕНИЮ детей и подростков. Материально-техническая база учреждения располагает: спортивным и оздоровительным бассейнами, универсальным спортивным залом, залами для борьбы и скалолазания, оборудованным медицинским кабинетом, открытыми многофункциональной и гимнастической площадками, авиационно-спортивным комплексом, а также оборудованием и инвентарём для занятий подвижными и спортивными играми. Её использование позволит обеспечить процесс эффективного оздоровления и восстановления сил и здоровья несовершеннолетних.

Территория Югры – это не только земля с суровым климатом, но и богатейшая история, самобытная культура. Мы часто сталкиваемся с тем, что в обществе появилась устойчивая тенденция к утрате общечеловеческих ценностей и к широкому распространению равнодушия, неуважительного отношения к государству, Родине. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребенок учится осознавать себя живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях и в тоже время приобщать к богатствам национальной и мировой культуры. Поэтому программа «Югра - наш дом» включает комплекс мероприятий, направленных: на знакомство с культурой, бытом, традициями, обрядами и играми народов ханты и манси; воспитание уважения к культуре другого народа и уважения к нашей большой и многонациональной стране.

Необходимо отметить, что воспитание и развитие детей и подростков - это задача не только учреждений спорта, культуры и образования, но, в первую очередь, задача Семьи. В программе предусмотрено привлечение родительской общественности к жизнедеятельности детей в лагере, вовлечение их в спортивно-оздоровительные, профилактические мероприятия, способствующие активному отдыху и здоровому образу жизни семьи.

Расширяя задачи создания благоприятного воспитательного пространства, организованного для включения детей в творческую развивающую деятельность, удовлетворение интересов и потребностей детей педагогический коллектив опирается в своей деятельности на следующие принципы:

Принцип системности (рассмотрение объективных процессов и явлений как систем). Процесс воздействие окружающей среды на ребенка также представляется как система влияния различных факторов (биологического, социально-психологического, медицинского, педагогического).

Принцип гуманистического подхода основан на любви и бережном отношении к ребенку, уважении его личности, дружеском расположении к нему, понимании его, заботе о развитии его личности.

Принцип коллективной творческой деятельности. Каждое творческое дело ребята и взрослые делают вместе. Такой подход позволяет каждому ребенку внести свой вклад в общую работу, проявить свои личные качества: творческие, организаторские, интеллектуальные.

Принцип свободы выбора и доступности. Одним из условий развития личности является свобода выбора деятельности. Каждому ребенку предоставляется возможность выбора вида деятельности, средствам занятий в различных объединениях, участия в мероприятиях, отрядных и общелагерных делах. Все виды и формы деятельности, непосредственно связанные с ребенком, доступны ему.

Принцип игры, как основа жизнедеятельности лагеря. Игра – метод организации и сплочения коллектива, важнейшее тренинговое средство развития человеческих, психологических качеств. Она развивает, обучает, воспитывает, социализирует, дает отдых, формирует и развивает творческие способности. Ее можно рассматривать как основную форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности личности и коллектива.

II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: Организация оздоровительного отдыха детей и подростков в безопасных благоприятных условиях, обеспечивающих содержательный разнообразный досуг и приобщение к культурным ценностям народов Югры.

Задачи:

1. Приобщить воспитанников к национальным видам спорта и к культуре коренных народов Севера.
2. Вовлечь воспитанников и их родителей в активную спортивно-оздоровительную деятельность лагеря через национальные виды спорта и профилактические мероприятия.
3. Укрепить дружбу и сотрудничество между детьми разных национальностей.
4. Воспитывать морально-нравственные качества, любовь к близким и родителям.

Ожидаемы результаты:

Обеспечение безопасного пребывания детей и подростков в лагере.

Оздоровление, улучшение самочувствия детей (улучшение показателей функционального состояния – 10%, выраженный оздоровительный эффект - 70 %; улучшение показателей физических качеств – 5%).

Реализация творческих, интеллектуальных, физических организаторских, лидерских способностей детей, удовлетворение интересов (доля детей, принявших участие в мероприятиях, от общего числа детей - 100 %).

Повышение уровня знаний, умений и навыков в творческой и прикладной деятельности.

Приобретение позитивного социального опыта сотрудничества, сотворчества, межличностного общения детей и взрослых в значимой для них деятельности.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

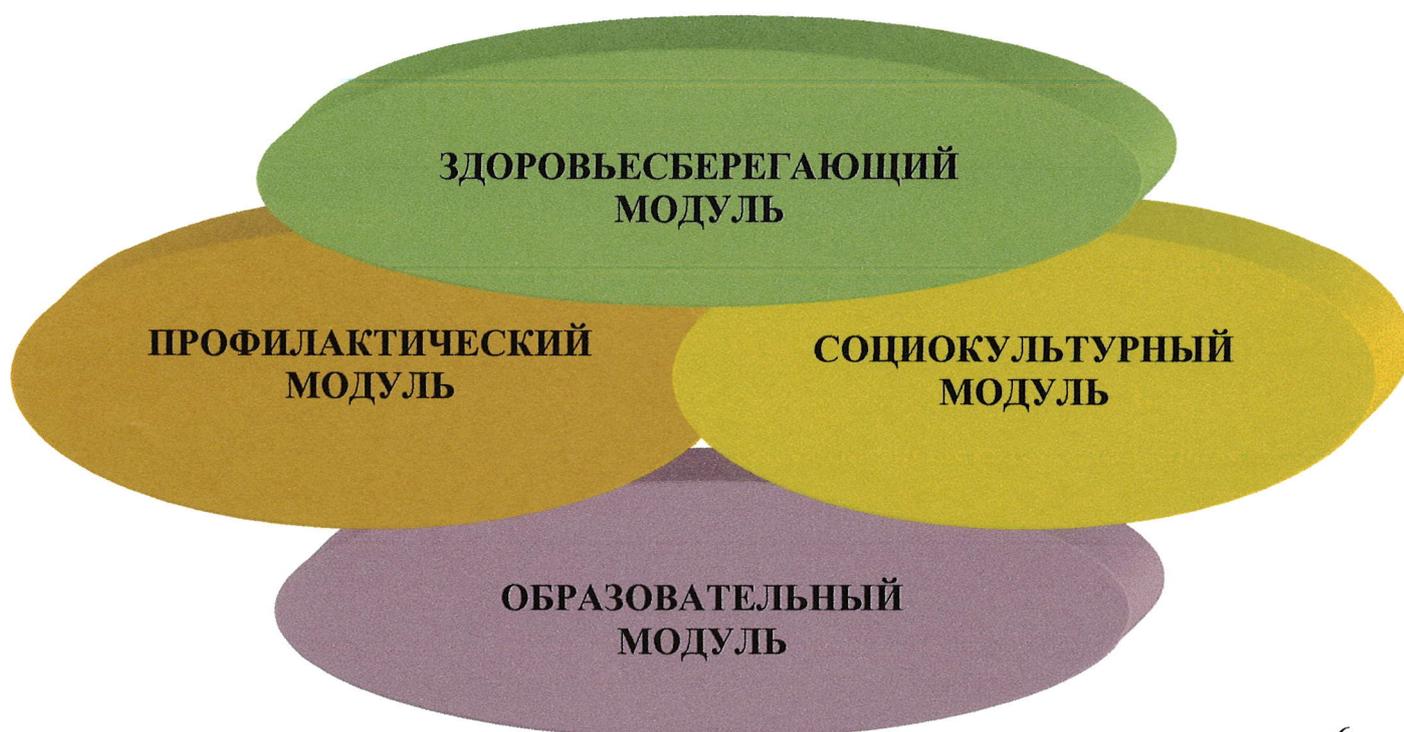
3.1. Программа реализуется в условиях одной смены (21 день) с дневным режимом пребывания.

Распорядок дня (режим)
спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
«ЮГРА - наш дом»

Утренняя линейка (сбор), зарядка	8.30 – 9:15
Завтрак	9.15 – 10.00
Работа мастер-классов, служб по интересам. Мероприятия, соревнования, оздоровительно-закаливающие процедуры	10.00 – 13.00
Обед	13.00 – 14.00
Мероприятия, конкурсы. Отрядное время	14.00 – 14.30
Подведение итогов. Отправка детей домой	14.30 – 15.00

3.2. Основные направления работы

Программа спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «ЮГРА - наш дом» представлена в виде четырех модулей: **здоровьесберегающего, образовательного, социокультурного и профилактического.**



Все модули взаимосвязаны, взаимодополняют друг друга. Межмодульное взаимодействие обеспечено тематическим и проектным подходом. Модули программы объединены общей досуговой частью, которая направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их склонностей и способностей.

В рамках программы «ЮГРА - наш дом» предусмотрена работа кружков и секций как спортивно-оздоровительной направленности по национальным видам спорта (северное многоборье) так и творческого характера.

Все мероприятия направлены на выполнение цели и задач программы.

Здоровьесберегающий модуль направлен на решение задач:

– Вовлечь воспитанников лагеря в активную спортивно-оздоровительную деятельность через национальные виды спорта, в том числе с участием родителей.

Данный модуль предполагает:

привлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы, мероприятия по формированию валеологических знаний и навыков;

расширение знаний о национальных видах спорта и подвижных играх коренных жителей Югры,

охране здоровья;

выработка и укрепление гигиенических навыков.

Основные формы организации: утренняя гимнастика (зарядка); спортивные и подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты, конкурсы.

беседы медицинского работника на темы: «Солнце, воздух и вода – ваши лучшие друзья»; «Где ты найдёшь витамины»; «Чем опасны клещи».

Утренняя зарядка проводится ежедневно в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры и спортивные игры включают: ходьбу, бег, прыжки, в том числе с элементами национальных игр. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Основные мероприятия лагеря здоровьесберегающего модуля отражены в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Форма занятий	Краткое описание мероприятия
-------	---------------	------------------------------

1.	Беседа	Беседа «Основы здорового образа жизни в традициях народов Севера»
2.	Командная	Валеологическое мероприятие «Я и моё здоровье»
3.	Командная	Спортивные семейные эстафеты «Хантыйские мотивы»
4.	Командная	Эстафеты по национальным видам спорта
5.	Командная	Турнир «Я-за здоровый образ жизни»
6.	Групповая	Игровая программа «Игры народов России»
7.	Командная	«Властелин Олимпийских колец»
8.	Командная	Спортивный праздник
9.	Командная	Мама, папа, я – спортивная семья
10.	Командная	Соревнования по отдельным тестам ВФСК «ГТО» (с участием родителей)

Образовательный модуль направлен на решение задач:

Познакомить и приобщить детей и подростков с культурным наследием народов, проживающих на территории Югры.

В рамках смены предусматриваются воспитательные мероприятия, связанные с историей города Нижневартовска, коренных народов Севера (викторины, театрализованные национальные праздники, интеллектуальные игры, конкурсы). Мероприятия подобраны с учётом возрастных особенностей детей.

Основные мероприятия лагеря образовательного модуля отражены в таблице 2.

Таблица 2

№ п/п	Форма занятий	Краткое описание мероприятия
1.	Групповая	Викторина «Этно-тур»
2.	Групповая	Театрализованные национальные праздники (с участием родителей)
3.	Групповая	Конкурс талантов «Творческое наследие моего народа»
4.	Групповая	Интеллектуальная игра «Чум»
5.	Групповая	Прохождение лабиринта (на материале фольклора народов Севера)
6.	Командная	«Музыкальный киоск» (знакомство с народными музыкальными инструментами)
7.	Командная	Конкурс знатоков (на материале фольклора)

	народов Севера)
--	-----------------

Социокультурный модуль направлен на решение задач:

Создать условия для сотрудничества, межличностного общения детей и взрослых в значимой для них деятельности, приобретения детьми позитивного социального опыта, повышения общего уровня культуры через изучение культурного наследия коренных жителей Югры.

В модуле запланированы творческие конкурсы, посещения музеев, экскурсии, выставок.

Основные мероприятия лагеря социокультурного модуля отражены в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Форма занятий	Краткое описание мероприятия
1.	Групповая	Беседа «Югра - наш общий дом»
2.	Экскурсия	Экскурсия в городской центр культур и ремесел
3.	Экскурсия	Экскурсия в библиотеку
4.	Презентация	Презентация рецептов национальных блюд
5.	Групповая	Мастер – класс по изготовлению национальных кукол, оберегов (совместно с родителями)
6.	Конкурс	Конкурс рисунков
7.	Групповая	Изготовление макета жилища народов Севера
8.	Групповая	Фестиваль «Все мы разные, но мы едины»

Профилактический модуль направлен на решение задач по выработке умений и навыков поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, профилактике правонарушений среди несовершеннолетних, с приглашением специалистов (УГО и ЧС, УМВД, ГИБДД, МЧС), в том числе с участием родительской общественности.

Данный модуль предполагает привлечение детей в различные формы профилактической работы (деловые игры, беседы, лекции, профилактические мероприятия).

Основные мероприятия лагеря профилактического модуля отражены в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Форма занятий	Краткое описание мероприятия
1.	Беседа	Беседа по теме «Профилактика правонарушений»
2.	Беседа	Беседа по теме «Правила поведения на водных объектах»
3.	Беседа	Беседа по теме «Правила при возникновении ЧС»

4.	Командная	Игровая программа «День без вредных привычек»
5.	Командная	Игровая программа «День пешехода» (совместно с родителями)
6.	Деловая игра	Беседа по теме «Алкоголь и его последствия»

Реализация запланированных мероприятий программы также способствует формированию у детей и подростков гражданской позиции, патриотизма, любви к малой родине

3.3. Характеристика смены

Продолжительность смены составляет 21 день – 1 смена, охватывающая летний период (июнь).

Характеристика основных периодов смены:

1. Организационный период (1-3 день).

Цель: адаптация ребенка к условиям и требованиям пребывания в лагере.

Задачи: Познакомить детей друг с другом;
Ознакомить с идеей смены, традициями, легендами и законами лагеря;
Познакомить со структурой лагеря;
Создать доброжелательную психоэмоциональную атмосферу для успешного закладывания основ детского коллектива.
Создать условия для выявления лидеров, сплочения, планирования совместной деятельности.

Ожидаемые результаты: к концу организационного периода у каждого воспитанника должно сложиться мнение: мои вожатые самые лучшие, мне будет интересно. Организационный период заканчивается коллективным планированием отрядной работы, концертом открытия смены с творческим представлением отрядных визиток.

2. Основной период

Цель: реализация планов работы по направлениям.

Задачи:

Закреплять коммуникативные и конструктивные навыки;
Укреплять внутриотрядные отношения;
Пропагандировать здоровый образ жизни, активную жизненную позицию; Реализовать лидерский, творческий и физический потенциал;
Освоить различные виды деятельности в рамках смены;

Ожидаемые результаты: к концу основного периода дети живут по общелагерным законам и традициям. Весь детский коллектив лагеря управляем, с удовольствием собирается вместе, участвует в предлагаемых мероприятиях, планирует и анализирует каждый прожитый день. Установлены позитивные взаимоотношения.

3. Итоговый период

Цель: анализ, подведение итогов деятельности участников смены.

Задачи:

Создать атмосферу дружеского прощания;
Отметить заслуги детей в достижении общей цели;
Выпустить видео-газеты, фото-газеты по итогам смены;
Проанализировать работу с детьми по итогам смены;
Награждение детей (дипломы, грамоты, сертификаты, подарки).

Ожидаемые результаты: к концу итогового периода решены все поставленные задачи, подведены итоги всех проведенных дел, проанализирована деятельность вожатской работы, дети поставлены в ситуацию успеха, вручены награды и памятные подарки.

IV. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

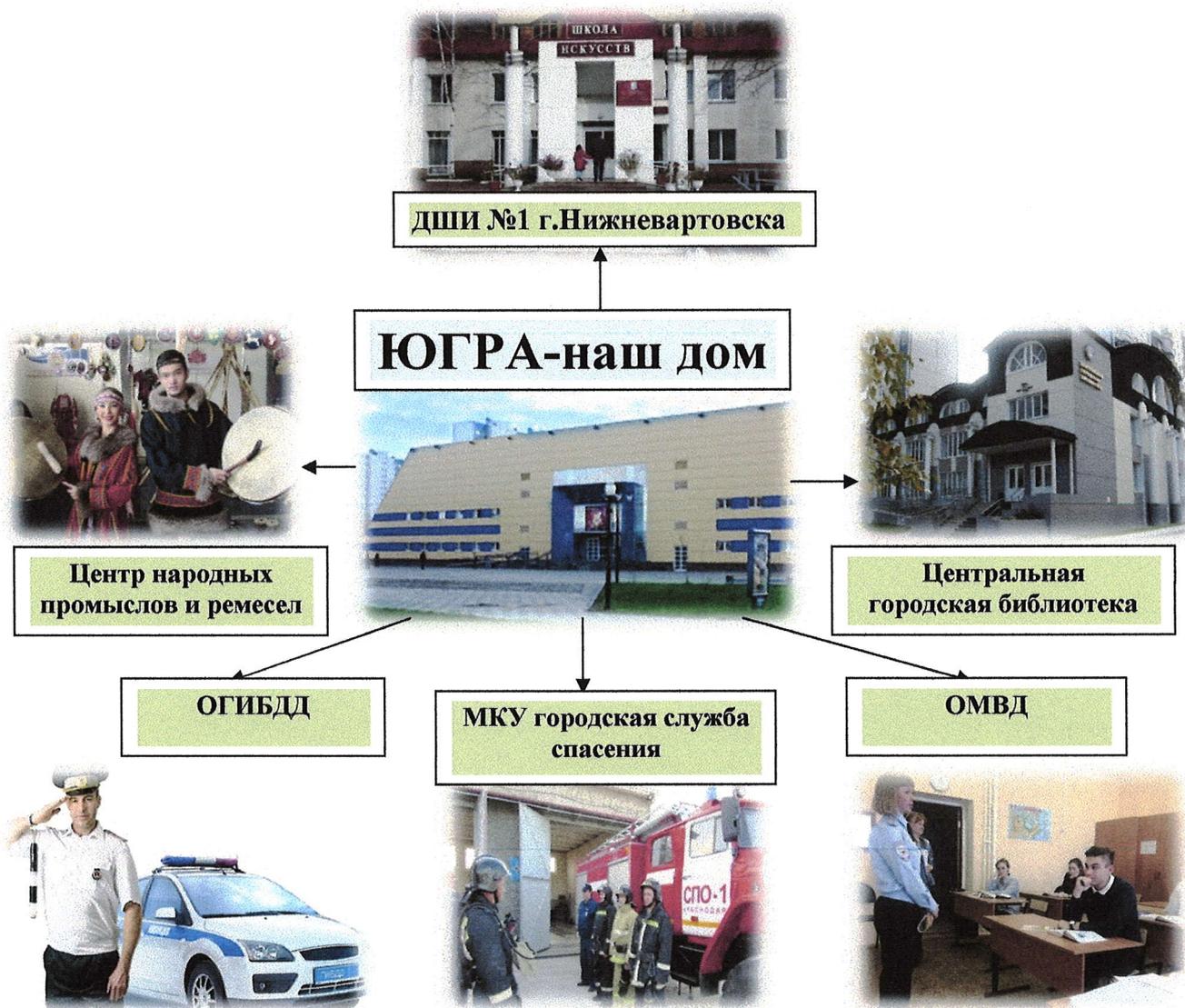
4.1. Организация летнего оздоровительного отдыха детей

Организация летнего оздоровительного отдыха детей и реализация программы предполагает 5 периодов (этапов): подготовительного, организационного, основного и итогового.

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения
1. Подготовительный период		С 1 ноября по 15 января
1.1	Подбор и анализ литературы по выбранным направлениям, тематике	
1.2.	Разработка и корректировка программы	
1.3.	Подготовка методических материалов и рекомендаций	
1.4.	Подбор кадров, определение целевой аудитории	
1.5.	Участие в конкурсе вариативных программ (проектов)	
1.6.	Подготовка материально-технической базы	
2. Организационный период		С 16 января по 31 мая
2.1.	Набор участников лагеря	
2.2.	Организация питания детей	
2.3.	Мероприятия по приёмке готовности лагеря	
2.4.	Организация проведения инструктивно-методических семинаров, совещаний с работниками лагеря	
2.5.	Страхование детей	
2.6.	Проведение родительского собрания, ознакомление с режимом работы лагеря и правилами;	

2.7.	Заключение договоров с организациями, участвующими в реализации программы	
2.8.	Составление плана мероприятий смен лагеря	
	3. Основной период реализации проекта	I смена - с 1 июня по 25 июня
3.1.	Реализация ведущих направлений программы	
3.2.	Формирование детского коллектива, укрепление здоровья детей	
3.3.	Оздоровительные мероприятия. Спортивные тренировки.	
3.4.	Культурно-досуговые мероприятия	
3.5.	Физкультурные мероприятия. Соревнования. Конкурсы	
3.6.	Подведение промежуточных итогов по видам деятельности	
	4. Заключительные период реализации программы	
4.1.	Подведение итогов смены, награждение детей за участие в жизни отряда и лагеря	
4.2.	Обработка и оформление материалов смены (газет-молний, информационных стендов по итогам смены)	
4.3.	Итоговое анкетирование участников смены	
4.4.	Праздник закрытия смены	
4.5.	Аналитический отчет. Предложения по повышению эффективности реализации проекта	
4.6.	Выпуск фото- и видеоматериалов, размещение материалов по организации работы лагеря на официальном сайте спортивной школы	

4.2. Организация внешнего социального партнерства



V. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При комплектовании штата сотрудников для работы в летнее время обязательным условием является прохождение подготовительных курсов и семинара для специалистов по работе с программой.

№ п/п	должность	Штатных единиц	Обязанности
1.	Начальник лагеря (смены)	1	Руководит работой лагеря (смены), обеспечивает подготовку и выполнение плана мероприятий; представляет отчет о реализации мероприятия проекта, включая оценку работы кадров. До начала смены помогает инструктору по физической культуре, воспитателям и медицинскому работнику наметить основные направления плана работы. Организует и контролирует работу по подготовке материально-технической базы для проведения различных мероприятий. Контролирует работу по обеспечению санитарно-гигиенического состояния лагеря, выполнения правил внутреннего распорядка и режима, соблюдения мер безопасности. Помогает сотрудникам решать вопросы, требующие его участия.
2.	Медицинский работник	1	Обеспечивает медицинский контроль за состоянием здоровья и развития детей (на основе данных медицинских карт). Проводит врачебный контроль в процессе занятий утренней гимнастикой. Наблюдает за проведением спортивных соревнований. Проводит санитарно-технический надзор за местами занятий, инвентарем, одеждой занимающихся (головной убор). Организует профилактическую работу с детьми и персоналом по предупреждению инфекционных и неинфекционных заболеваний, проводит ежедневный осмотр детей при приеме в оздоровительное учреждение (включая осмотр на педикулез), ведёт учёт заболеваемости и оценивает показатели заболеваемости и эффективность оздоровления детей и подростков.
3.	Воспитатель	3	Создает благоприятные условия, позволяющие детям реализовать свои интересы и потребности, интересно и с пользой для их развития проводить свободное время. Организует отрядные игры, праздники, экскурсии и т.п. Поддерживает инициативы детей в сфере их свободного времени, досуга и развлечений. Организует выход детей на зарядку и совместно с инструктором по физической культуре обеспечивает ее проведение. Помогает инструктору по физической культуре, руководителю студии (кружка) во время занятий. Обеспечивает неукоснительное соблюдение детьми дисциплины и порядка в соответствии с установленным режимом.

--	--	--	--

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпия» муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивная школа».

	Универсальный спортивный зал
	Оздоровительный бассейн
	Зал борьбы
	Зал скалолазания

	
	<p>Многофункциональная площадка, гимнастическая площадка</p>
<p>Волейбольная (сетки, мячи) Баскетбольная (щиты с кольцами, мячи) Футбольное поле (ворота, мячи) Маты Шведская стенка Настольные игры (шашки, шахматы)</p>	<p>Оборудование и инвентарь для занятий подвижными и спортивными играми</p>
<p>Телевизор, компьютер, проектор, принтер, экран, фотоаппарат, музыкальный центр</p>	<p>Техническое оборудование</p>
	<p>Медицинский кабинет</p>

VII. ФИНИНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Источники финансирования: средства бюджета на выполнение муниципального задания (заработная плата работников, занятых на лагере, питание и страхование детей).

Предполагаемая смета расходов

Наименование	Количество	Цена за штуку	Общая сумма (руб.)
--------------	------------	---------------	--------------------

		(комплект) (руб.)	
Канцелярские товары	-	-	5000,00
Хозяйственные товары	-	-	2700,00
Картриджи, бумага, расходы на оргтехнику	-	-	5500,00
Дипломы	80	100,00	8000,00
Сувениры (призы)	80	80,00	6400,00
Бейсболки с логотипом лагеря	80	250,00	20000,00
Спортивно-игровой инвентарь:			
мячи футбольные;	10	750,00	7500,00
мячи волейбольные;	10	650,00	6500,00
мячи теннисные	2 набора	350,00	700,00
набор воланов бадминтонных	2 набора	350,00	700,00
ракетки теннисные;	8	450,00	3600,00
ракетки бадминтонные;	8	500,00	4000,00
скакалки;	20	150,00	3000,00
обручи.	20	170,00	3400,00
Для эффективной реализации программы, приобретение ниже приведенного оборудования и инвентаря позволит увеличить количество занимающихся национальными видами спорта, а также повысить интерес к традициям коренных народов Севера.			
Тынзян	2	25000,00	50000,00
Нарты (малые)	2 комплекта	20000,00	40000,00
Нарты (средние)	2 комплекта	25000,00	50000,00
Спортивный топорик	10	2000,00	20000,00
Расходы на бензин (квадроциклы)	50 литров	50,00	2500,00
Итого:			239 500,00

VIII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Нормативно-правовые акты (федеральный уровень).
 - 1.1. Закон Российской Федерации.
 - 1.2. Основы законодательства в РФ о физической культуре.
 - 1.3. Правила пожарной безопасности.
 - 1.4. Государственный стандарт РФ.
2. Нормативно-правовые акты (региональный уровень).

2.1. Постановление о мерах по организации труда и отдыха детей и подростков в период каникул.

2.2. Рекомендации по профилактике детского травматизма и предупреждение несчастных случаев с детьми в лагерях.

3. Нормативно-правовые акты (муниципальные).

3.1. Приказ об открытии летнего лагеря с дневным пребыванием детей на базе учреждения.

3.2. Акт о приемке пришкольного лагеря.

3.3. Приказ о закрытии лагеря.

4. Нормативно-правовые акты учреждения.

4.1. Инструктажи по технике безопасности.

Анализ, предложения и приказ по итогам организации прошлого лета.

Приказ по учреждению об организации лагеря дневного пребывания (сроки, число детей, кадры, режим дня).

Программа смены.

Образец заявления родителей и папка с заявлениями от родителей.

Режим дня.

Список детей.

Санитарные книжки сотрудников.

Журнал учета инструктажей по технике безопасности в работе с детьми сотрудников. Тетради инструктажа по технике безопасности детей на отряд.

Акт приемки.

Разрешение СЭС.

Отчет, анализ деятельности за период 1 смены. Методические материалы, накопленные за смену. Объявление по смене на сайте спортивной школы info@olimpia-nv.ru, <http://olimpia-nv.ru/>.

Вожатская копилка Фото, видеолетопись смены.

Методическое обеспечение программы спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «ЮГРА-наш дом» обеспечивается начальником отдела методического обеспечения спортивной школы. Методическая работа осуществляется посредством следующих форм: ежедневные планерки (в период смены); теоретические и практические семинары; творческие мастерские; презентация работы воспитателей; индивидуальные и групповые тематические консультации; наставничество.

Создание информационных стендов: «Режим работы лагеря», «Законы и правила лагеря», «Устав лагеря».

Разработка памяток: «Правила пожарной безопасности», «Правила при поездках в автотранспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий».

Проведение профилактических бесед «О правонарушениях несовершеннолетних», «О вреде наркотиков, курения, алкоголя».

Инструктаж по основам безопасности жизнедеятельности.



Информация о деятельности спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «ЮГРА-наш дом» доводится до сведения родителей (законных представителей) путём отражения на информационном стенде, который расположен в холле спортивной школы, а также на официальном сайте спортивной школы.

План – сетка мероприятий спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «ЮГРА-наш дом»

<p>1 день</p> 	<p>Здравствуй, лагерь! Организационное мероприятие «Югра – наш дом» (мы расскажем, как устроена жизнь в нашем лагере). Спортивные игры. Самопрезентация отрядов.</p>
<p>2 день</p> 	<p>Беседа «Основы здорового образа жизни в традициях народов Севера». Спортивное мероприятие «Стой олень». «Игры на командообразование и сплочение коллектива».</p>
<p>3 день</p> 	<p>Конкурс газет «Мы и спорт». Открытие лагерной смены «ЮГРА-наш дом». Викторина «Этно-тур». Спортивные эстафеты «Хантыйские мотивы», соревнования по прыжкам через нарты на скорость.</p>
<p>4 день</p> 	<p>Беседа по теме «Профилактика правонарушений», с приглашением сотрудника ОМВД г. Нижневартовска Экскурсия в городской центр культур и ремесел (встреча с представителями общественной организации коренных народов Севера). Метание тынзяна на хорей.</p>
<p>5 день</p> 	<p>Оформление отрядного уголка. Театрализованные национальные праздники. Мероприятие «Хантыйские забавы».</p>
<p>6 день</p>	<p>Конкурс на лучшее представление отряда Представление отрядами любимых сказочных героев. Игры на свежем воздухе.</p>

	<p>Беседа «Югра - наш общий дом». Эстафеты по национальным видам спорта, перетягивание палки.</p>
<p>7 день</p> 	<p>Беседа по теме «Правила поведения на водных объектах» с приглашением сотрудников МКУ «Управление по делам ГО и ЧС» г. Нижневартовска. Конкурс анекдотов и смешных историй «Смех сквозь слезы». Спортивная эстафета «Веселые экспромты».</p>
<p>8 день</p> 	<p>День без вредных привычек. Игры на свежем воздухе. Турнир «Я-за здоровый образ жизни». Экскурсия в библиотеку. Соревнования по национальному тройному прыжку.</p>
<p>9 день</p> 	<p>Беседа по теме «Правила при возникновении ЧС», с приглашением сотрудников службы спасения г. Нижневартовска. Спортивно-оздоровительные мероприятия на базе АСК. Заезды на квадроциклах. Интеллектуальная игра «Поле чудес». Конкурс талантов «Творческое наследие моего народа».</p>
<p>10 день</p> 	<p>Игровая программа «День пешехода», с приглашением сотрудников ОГИБДД г. Нижневартовска Презентация рецептов национальных блюд. Конкурс рисунков «Спаси и сохрани». Посещение кинотеатра «Мир». Просмотр с обсуждением мультфильма. Метание тензяна на дальность (командой).</p>
<p>11 день</p> 	<p>Игровая программа «Передай добро по кругу». Свободная игровая деятельность. Интеллектуальная игра «Чум». Фестиваль «Все мы разные, но мы едины». Соревнования по метанию спортивного топорика.</p>
<p>12 день</p> 	<p>Спортивные игры, перетягивание палки. Игра «Путешествие в страну Витаминию». Мастер – класс по изготовлению национальных кукол, оберегов.</p>

<p>13 день</p> 	<p>Минутки здоровья «Гигиена в доме». Свободная игровая деятельность. «Властелин Олимпийских колец». Спортивное мероприятие «Сабантуй».</p>
<p>14 день</p> 	<p>«Музыкальный киоск» (знакомство с народными музыкальными инструментами) Конкурс рисунков. Игровая программа «День без вредных привычек». Соревнования по национальному тройному прыжку.</p>
<p>15 день</p> 	<p>Минутка здоровья «Правильное питание». Игра - путешествие «Югорский квест». Творческие мастерские «Рисуем край родной». Прохождение лабиринта (на материале фольклора народов Севера).</p>
<p>16 день</p> 	<p>Викторина «Равнение на флаг!» Спортивно-оздоровительные мероприятия на базе АСК. Заезды на квадроциклах. Спортивный праздник.</p>
<p>17 день</p> 	<p>Литературно-историческая игра «За семью печатями». Мама, папа, я-спортивная семья. Конкурс знатоков (на материале фольклора народов Севера).</p>
<p>18 день</p> 	<p>Минутка здоровья «Закаливание организма». Спортивные состязания « Быстрее, выше, сильнее». «Ракетка-шоу» - состязания на ракетках. Творческие мастерские «Изготовление макета жилища народов Севера». Беседа по теме «Алкоголь и его последствия».</p>
<p>19 день</p> 	<p>Минутка здоровья «Воздух, которым мы дышим». Соревнования по отдельным тестам ВФСК «ГТО».</p>
<p>20 день</p> 	<p>Танцевально-конкурсная программа «Танцор диско». Выступление агитбригад. Спортивно-оздоровительные мероприятия на базе АСК. Заезды на квадроциклах.</p>

21 день



День закрытия лагеря

Торжественное закрытие смены.

Конкурс рисунков «Я и мой отряд».

Анкетирование «Чему я научился в лагере».

Литература:

1. Аполлонова, К. Приобщение дошкольников к русской национальной культуре [Текст] / К. Аполлонова // Дошкольное воспитание. – М., 1992. – № 5-6. – С. 12-18; 14-20.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2012.
3. Загородный летний лагерь. 1 – 11 классы / Сост. С. И. Лобачева, В.А.Великородная, К.В.Щиголь. – М.: ВАКО, 2006
4. Кувватова С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс, 2011 - 311с.
5. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс, 2012 - 311с.
6. Кулаченко М.П. по Артамонова Л.Е Летний лагерь. Организация, работа вожатого, сценарии мероприятий. – М.: ВАКО, 2011 – 288 с.
7. Лето-2003. сборник по итогам областного конкурса вариативных программ в сфере отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков.- Тюмень: ООО ИЦП «Эспресс», 2003.-189.
8. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
9. Лобачева С.И. Жиренко О.Е. Справочник вожатого. – М.: ВАКО, 2014 – 192с.
10. Матвеева Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М.: глобус, 2012 – 206с.
11. Отдых и оздоровление детей и подростков: Сб. нормативных документов/ Сост. С.В. Барканов, М.И.Журавлев, В.И.Савоськина.-М.: Граф-пресс, 2002.-216с.
12. Пакилева Н.П., Кузнецова Л.В., Коржова Н.Б., Павлова Л.Н. Решаем и планируем вместе: Методическое пособие в помощь организаторам летнего отдыха. – М.: НИИ семья, 1998.
13. Пособие для вожатого.- Ростов н/Д: Феникс, 2013.
14. Подвижные игры народов Крайнего Севера — практическое пособие для воспитателей. - Синявский Н.И., Власов В.В., Фынтынэ О.А. Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера, М., 2010 г.
15. «Социализация детей в условиях социозащитного оздоровительного детского лагеря дневного пребывания»: Методическое пособие (из опыта работы окружной экспериментальной площадки ДОЛ «Островок Надежды»)/ Под. ред. Токаревой Т.В.- ИРА Уральской торговой компании, 2004г.- 120 с.
16. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 2011 – 176с.
17. Чурина Л. Игры, конкурсы, задания. – М., АСТ; СПб.: Сова, 2012 – 62с.
18. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. День приятных сюрпризов. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2010 – 224 с.

Входящая анкета участника лагерной смены

Дорогие ребята!

Просим вас ответить на предложенные вопросы нашей анкеты.

Меня зовут (Ф. И. О.) _____

Мне нравится, когда меня называют (указать) _____

Какой Я (написать прилагательные, которые меня характеризуют)

Дома в свободное время я увлекаюсь: танцами, литературой, прикладным творчеством, музыкой, пением, спортом, театром, туризмом, рисованием, журналистикой, свой вариант _____

Мои ожидания от смены (отметить выбранные варианты).

- а) получить новые знания о ...
- б) лучше понять и узнать себя;
- в) познакомиться с новыми людьми;
- г) беспечно провести время;
- д) попробовать себя в самостоятельной жизни;
- е) что-то ещё (указать)

Продолжи фразу: Я приехал в лагерь, чтобы...

В своих сверстниках я ценю больше всего (отметь 3 наиболее важных для тебя качества). Честность, взаимоуважение, решительность, взаимопомощь, чувство юмора, общительность, интеллект, внешние данные, сильный характер, аккуратность, достоинство, благородство поступков, инициативность, целеустремленность, ответственность.

ИТОГОВАЯ АНКЕТА

1. Что ты ожидал (а) от лагеря?
2. Что тебе особенно понравилось в лагере?
3. Самое важное событие в лагере?
4. Что тебе не понравилось?
5. В чем лагерь не оправдал твоих ожиданий?
6. Было ли скучно в лагере?
7. Ты поедешь на следующий год в лагерь? Если нет, то почему?
8. Тебе хотелось бы остаться на вторую смену?
9. Что из того, чему ты научился в лагере, ты сможешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
10. Нравится ли тебе, как кормят и готовят в лагере? Поставь оценку повару: (от «пятерки» до «двойки»).
11. Какую оценку ты бы поставил за организацию досуга в лагере?
12. Какие мастерские и творческие объединения ты посещал с интересом?
13. Появились ли у тебя друзья среди ребят, среди взрослых?
14. Чему ты научился в лагере?
15. Что нового узнал?
16. В каких проектах ты принял участие?
17. **В течение смены я (подчеркни верные утверждения):** подготовил и провел экскурсию, подготовил материал для летописи, подготовил репортаж для газеты, выступил с презентацией перед сверстниками, перед ребятами детского сада, участвовал в театре национальных сказок, подготовил викторину, был актером, ухаживал за растениями на пришкольном участке, разработал маршрут экологической тропы,
другое _____

Исходящая анкета участника лагерной смены

Оцените уровень организации и проведения спортивно-оздоровительного лагеря «Югра наш дом» по 5-ти бальной шкале:

Вообще не понравилось – «1»

Не понравилось – «2»

В целом могло быть и лучше – «3»

Понравилось – «4»

Очень понравилось - «5»

Вопросы					
Оцените, насколько вам понравилось в лагере	1	2	3	4	5
Понравилась ли вам, как вас кормили	1	2	3	4	5
Оцените уровень организации мероприятий в лагере	1	2	3	4	5
Оцените уровень работы вожатых и воспитателей в лагере	1	2	3	4	5
Устроило ли вас количество секций/мест, в которых вы побывали	1	2	3	4	5
Какие мероприятия вам запомнились больше всего?					
Хотели бы вы еще раз побывать в этом лагере?					
Пожелания для организаторов лагеря на следующий год					

Спасибо за участие!

Мероприятие «Хантыйские забавы»

Цели:

- знакомство с обычаями и играми обских угров;
- развитие физических способностей: ловкости, быстроты, меткости;
- привитие интереса к национальным играм и традициям;
- воспитание товарищества и взаимопомощи.

Воспитатель:

Здравствуйтесь, ребята!

Здравствуйтесь, гости! Милости просим!

Мы вас ждём, поджидаем,
праздник без вас не начинаем.

Сегодня будут игры, смех,
радости хватит для всех!

У нас сегодня необычный праздник. Праздник игр коренных народов севера. А какие народы живут у нас? Ханты и манси. Игра – любимое занятие и детей и взрослых. В играх отображается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве. С помощью игр мы можем познакомиться с основами жизни народов севера. В народных играх много юмора шуток, соревновательного задора.

Спортивные игры ханты и манси

Весь уклад хантыйской или мансийской семьи определялся основным занятием отца – охотой, рыболовством и оленеводством. Одним из главных средств воспитания детей является игра, она отражает действительность. Игры детей ханты и манси, направлены на познание окружающей действительности, усвоения обычаев, традиций и обрядов. А также на овладение необходимыми для жизни умениями и навыками. Традиционные игры детей не только развивают ум ребенка, но и закаляют его нравственно и физически, укрепляют здоровье.

Детям с малых лет внушается, что в лесу нельзя быть никому обузой. Игры детям открывают красоту и богатство природы, воспитывают бережное отношение к лесам, водоемам, живым существам. Игры детей в основном проходят в лесу. Игра практически всегда имитирует промысловую и бытовую деятельность взрослых. Прежде всего, это стрельба в цель из лука. Для игры в охотников используются также старые ловушки, капканы, черканы, небольшие слопцы, петли. Эти игры направлены на развитие физических качеств. Младшие дети играют в прятки. Зимой дети роют ходы и прячутся в них. Такие игры развивают ловкость, находчивость, быстроту реакции. Прыгают через обласы, нарты, а также с шестом в высоту. Дети принимали участие в состязаниях с взрослыми: в беге на лыжах, скоростной езде на обласах, разных видах борьбы, перетягивание веревки или палки, стрельбы из лука и ружья.

Сегодня мы с вами разучим игры и эстафеты ханты и манси, а затем научим играть своих друзей.

1. Прыжки на одной ноге.

Все участники становятся на линии и старта – стоя на одной ноге. По команде судьи игроки начинают скакать, стараясь как можно скорее преодолеть дистанцию. Кому удастся это сделать первым, тот и становится победителем. Игра способствует выработке прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости.

2. Игра с кольцами – Кусангюх «БРОСАНИЕ ТЫНЗЯНА НА ХОРЕЙ».

Участники с обручем добегают до отметки, бросают обруч на стойку. В любом случае поднимают обруч и передают его следующему. Игроки вбивали свои кольца на расстоянии 2-3 м. от общей линии броска. Затем они становятся у линии напротив своих колеьев, держа в руках кольца, и начинают набрасывать их по одному на кольца. Кто больше набросил колец на свой кол, тот становится победителем и считается самым метким и ловким игроком. В игре вырабатывается глазомер, точность броска, ловкость.

3. Игра «Чум» В игре участвуют две команды, каждая из которых образует круг по периметру площадки. На другой стороне площадки лежит платок. Взявшись за руки, все идут своими подгруппами по кругу и проговаривают:
Ставит чум моя семья –
Трудятся отец и мать.
Что мне делать? Отдыхать?
Быть без дела не люблю,
Я кустарник нарублю.
Разожгу костер скорей,
Пусть горит он веселей.
Затем все команды разбегаются по площадке. После сигнала дети быстро бегут к конусу, берут платки и натягивают их в виде шатра - крыши, получается чум.

4. БЕГ НА ЛЫЖАХ.

Одевается одна лыжа. Бег до конуса и обратно

5. Перетягивание палки «Талгыюх»

Два игрока садятся на пол или землю напротив друг друга и, вытянув ноги вперед, упираются друг в друга ступнями ног, а руками брались за палку. По команде судьи игроки начинали тянуть на себя палку, стараясь оторвать соперника от земли (пола). При этом нельзя было сгибать ноги в коленях. Если кто-то из игроков не выдерживал борьбы и расцеплял пальцы, то он считался побежденным.

6. НАРТЫ.

А что вы знаете о нартах, ребята (Ответ детей)

Нарты – это большие сани, на которых ездят ханты и манси. Без хороших нарт в тундре не обойтись. Нарты строят мужчины. Эти сани изготавливают из лиственницы, поэтому они получаются прочными и легкими. Ханты придумали забаву – прыжки через нарты. Выбирали самых выносливых и прыгучих их своего народа. Давайте и мы выберем по 1 участнику из своей команды и посмотрим какие они выносливые.

7. Заячьи следы. Перед игрой на снегу или на песке делали отметки, обозначающие следы зайца, расстояние между которыми зависело от пола, возраста и физической подготовки играющих. Один из игроков становится в первый «след зайца», т.е. принимает исходное положение – стоя, ноги врозь. Затем он оттолкнувшись двумя ногами, должен точно приземлиться в следующий след, но уже на одну ногу, далее надо оттолкнуться этой ногой и приземлиться на другую, а затем на обе ноги в следующий след и т.д. Победителем становится тот, кто точнее всех прыгает по «заячьим» следам.

8. «ОЛЕНЬЯ УПРЯЖКА».

Ни один зимний обряд не обходится без гонок оленьих упряжек. Эстафета в парах. У первого на поясе обруч, второй стоя сзади держится за обруч. Бег до конуса и обратно.

9. Перетягивание веревки (сургутский вариант).

Для игры используется веревка длиной 1,5 – 2 метра, толщиной 2-3 см. Соперники, сев на пол (землю) упираются друг в друга ступнями выпрямленных ног, за ними сидят все игроки команды. По сигналу они начинают тянуть веревку так, чтобы оторвать от пола (земли) соперника.

10. «Нумстыюнтупсэт» – головоломки.

Из разрезанных на части рисунков чума собрать правильную картинку

Воспитатель:

Вот и подошёл к концу наш праздник.

Без смеха и шутки, друзья,

На свете никак жить нельзя.

В народные игры, вместе играя,

Силу и ловкость свою развивая,

Друзей настоящих сегодня нашли,

И все испытания дружно прошли.

Много есть на белом свете

Игр разных и затей.

Выбирай себе по вкусу!

И учи играть друзей!

Игра «Загони оленя»

Дети распределяются на две группы: оленей и оленеводов, последние пытаются загнать оленей в стойло, после чего дети меняются ролями.

Игра «Стрелок»

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м. друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

«Кольм» (ваховские ханты)

На расстоянии 10 метров две параллельные черты. Играющие делятся на две команды. Борцы встают попарно между этими линиями. По команде судьи соперники сходятся и начинают борьбу: каждый старается обхватить своего напарника, поднять и перенести или перетащить за свою черту. Команда, перетянувшая на свою сторону больше игроков – побеждает.

Северное многоборье

Северное многоборье является одним из популярных видов спорта коренных народов Севера. Оно включает в себя пять дисциплин: метание топора на дальность, бег с палкой по пересечённой местности, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей и прыжок через нарты. Существует множество легенд о возникновении этих видов программ. Одна из легенд о тройном национальном прыжке повествует о том, как нашёл спасение от стаи волков охотник-тундровик. Собрав все силы, он прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, с него на второй, со второго на берег. Это позволило ему остаться в живых.



Тройной национальный прыжок



Метание топора

Предание о появлении метания топора на дальность гласит, что оленевод, любуясь полетом стаи лебедей, начал искать вокруг предметы, которые смогли бы взлететь, как птица в небо. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик вырезал его ручку под вид птичьего крыла и запустил в небо.

Возникновение бега с палкой, как одной из дисциплин северного многоборья, связано с образом жизни народов Севера. Палка служит помощницей тундровику при переходе болот и оврагов. Многоборцы, как и тундровики, бегут не по ровной дорожке стадиона, а по пересечённой местности, где палка помогает им преодолевать естественные препятствия дистанции.



Прыжки через нарты



Бег с палкой

Прыжки через нарты с незапамятных времен были забавой оленеводов. На празднике Дня оленя, который по традиции проводится в тундре в начале августа, оленеводы соревнуются в прыжках через сани. Спортсмены многоборцы прыгают через стилизованные нарты высотой 50 см, поставленные по 10 штук в ряд.

Метание тынзяна на хорей связано с охотой северных народов на оленей. Тынзян - это аркан, с помощью которого пастухи отлавливают оленя. Метание тынзяна на точность - экзамен на аттестат зрелости для оленевода. На соревнованиях его набрасывают на хорей - длинный шест, которым погоняют оленей.



Метание тынзяна на хорей

«Папа, мама, я – спортивная семья»

Цель:

- привитие любви к спорту;
- формирование ЗОЖ;
- совместное проведение времени детей и родителей.

Оборудование на одну семью:

- 1 эстафета - эстафетная палочка
- 2 эстафета - большой резиновый мяч
- 3 эстафета - гимнастический обруч
- 4 эстафета - 2 гимнастические палки
- 6 эстафета - гиря весом 16 кг
- 7 эстафета - воздушный шар, гимнастическая палка, теннисная ракетка
- 8 эстафета - баскетбольный мяч
- 9 эстафета - баскетбольный мяч, фитбол (хоп), короткая скакалка, клюшка и шайба, самокат, маленький мяч

Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья. Сегодня мы проводим соревнование – конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, РИСК, ПОИСК, ПОБЕДА.

Ведущий:

Итак, настало время представить жюри соревнования-конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья» (представление жюри).

Сегодня ни одна из команд – участниц не останется без памятного приза. Мы учредили призы для самого юного и самого старшего участника, самого ловкого, самого сильного, меткого, умелого.

После каждого этапа соревнования жюри будет подсчитывать баллы, и давать информацию о ходе конкурса. После последнего конкурса жюри объявит окончательные итоги соревнования. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов по сумме всех конкурсов. Наш конкурс начинается.

1. Быстрые ноги

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей колонны.

2. Эстафета с мячом

Первому игроку дают мяч, который он передает над головой следующему и так до последнего. Последний бежит до стойки, возвращается, становится впереди и передает мяч стоящим за ним игрокам. Побеждает команда, которая первой поменяется местами.

3. Космические полеты

Каждая семья строится за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок, и они вместе совершают "космический полет". Выигрывает семья, участники которой быстрее вернуться в исходное положение.

4. Эстафета с гимнастической палкой

Каждая семья строится в колонну по одному за общей линией старта во главе с ребенком, замыкающий - отец. В каждой руке у ребенка - гимнастическая палка, на полу перед ним вдоль линии старта лежит еще одна гимнастическая палка. По сигналу он начинает обеими палками проталкивать вперед лежащую палку до поворотной стойки и назад. Затем то же выполняет мама. Отец заканчивает эстафету, пользуясь лишь одной палкой в руках. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

5. "Кузнечики"

Каждая семья строится в колонну по одному. Ребенок впереди. По сигналу ребенок выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. С места приземления прыжок делает мама. Заканчивает конкурс папа. Выигрывает семья, чей папа окажется дальше других. Вариант: папа выполняет тройной прыжок.

6. «Богатыри»

Папы произвольно размещаются по площадке. У каждого гиря весом 16 кг. Выигрывает тот, кто за 30 сек поднимет гирю большее количество раз. У каждого участника должен быть судья.

7. Эстафета с надувным шаром

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он, подбивая шар, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно. Мама выполняет то же, но подбивает шар теннисной ракеткой, папа - гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.

8. Эстафета с ведением мяча

И.п. участников как в предыдущей игре. Перед каждой семьей на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены еще три такие стойки. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между стойками. Мама выполняет баскетбольное ведение. Папа - в положении упор сидя сзади продвигается вперед зигзагообразно между стойками, проталкивая ногами

футбольный мяч. Семья, которая закончит эстафету первой, объявляется победителем.

Побеждает семья, которая раньше всех закончит эстафеты.

Подведение итогов.

Ведущий:

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч!»