

«Календарь знаменательных дат на июль 2025 года».

8 июля - День семьи, любви и верности

**Календарный план воспитательной работы
лагеря с дневным пребыванием «ОЛИМП».**

Организационный период смены			
Модуль	Форма работы	Содержание/Ключевые компоненты/Ценностные основы	Уровень реализации (общелагерный, отрядный)
«Культура России»	Церемония открытия смены	Торжественная церемония поднятия Государственного флага Российской Федерации. Исполнение Государственного гимна Российской Федерации. Приветственное слово начальника лагеря	Общелагерный
«Спортивно-оздоровительная работа»	Тематические дни	Проведение инструктажей по безопасности.	Общелагерный
«Коллективная социально-значимая деятельность в Движении Первых»	Тематические дни	Обучение навыкам оказания первой помощи. История и принципы работы Движения Первых.	Общелагерный
Основной период смены			
«Культура России»	Тематические дни	Мероприятия способствующие формированию гражданской позиции, патриотизма и семейственности. Государственные символы России.	Общелагерный

«Коллективная социально-значимая деятельность в Движении Первых»	Тематические дни	Акция по сохранению окружающей среды и защите животных	Общелагерный
«Экскурсии и походы»	Тематические дни	Мероприятия направленные на расширение кругозора и познание окружающего мира.	Отрядный
«Спортивно-оздоровительная работа»	Тематические дни	Мероприятия, направленные на ведение ЗОЖ. Подвижные и спортивные игры.	Общелагерный Отрядный
«Профориентация»	Тематические дни	Мероприятия направленные на выбор профессии.	Общелагерный
Итоговой период смены			
«Культура России»	Церемония закрытия смены	Торжественная церемония поднятия Государственного флага Российской Федерации. Исполнение Государственного гимна Российской Федерации Спортивный фестиваль.	Общелагерный

ПЛАН- МЕРОПРИЯТИЙ
лагеря с дневным пребыванием «ОЛИМП».

Дата	Мероприятие	Ответственный
01.07.2025	Торжественное открытие смены. Проведение инструктажей по безопасности. Учебно-тренировочное занятие.	Беспалов В.И.- начальник ЛДП
02.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Обучение навыкам оказания первой помощи.	Медсестра Терехина Ю.Н.
03.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Проведение учебно-тренировочной эвакуации при ЧС.	Филатов А.С.-завхоз
04.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Беседа «Основы ЗОЖ»	Медсестра Терехина Ю.Н.
05.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. День активных игр (лапта).	Соколов О.Н. -тренер- преподаватель
07.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Сдача норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТО»	Сушков В.В., Куцев В.Н.- тренеры- преподаватели
08.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. День семьи, любви и верности.	Работники ЦБС по согласованию
09.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. День активных игр (футбол).	Сушков В.В. -тренер- преподаватель
10.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Экскурсия в пожарную часть № 36 по охране р.п.Знаменка.	Тренеры- преподаватели; по согласованию
11.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. День профессий (о профессии спасатель, волонтер).	Дуданова В.Н.
12.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. День русской косоворотки (мужской рубашки). Экскурсия в Знаменский краеведческий музей.	По согласованию
14.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Поход в кинотеатр. Встреча с работником полиции «Ответственность за административные правонарушения».	По согласованию

15.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Беседа «Формирование доброжелательного отношения к детям с ОВЗ и инвалидностью».	По согласованию Сарычева Е.Н.- председатель РОО ВОРДИ
16.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Экскурсия в Знаменскую «ЦБС» «Жизнь замечательных людей».	Серегина М.В.- инструктор-методист
17.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Встреча с представителем Движение Первых.	По согласованию
18.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Акция «Сохранение окружающей среды».	Тренеры- преподаватели
19.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Встреча с рекордсменом России по отжиманию С. Степановым.	По согласованию
21.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Беседа с работниками ЦБС о государственном флаге Российской Федерации. Час истории «Белый, синий, красный цвет - символ славы и побед»	По согласованию
22.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Медосмотр медицинской комиссией ТОГБУЗ «ВФД».	Тренеры- преподаватели
23.07.2025	Зарядка. Учебно-тренировочное занятие. Встреча с работниками с работниками МВД «Знаменский» (кинологическая служба)	Соколов О.Н. тренер- преподаватель
24.07.2025	Торжественное закрытие смены. Спортивный фестиваль.	Беспалов В.И.- начальник лагеря
	Самоанализ воспитательной работы.	Беспалова И.Н.- инструктор-методист

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

План учебно-тренировочных занятий
ЛДП «Олимп» по футболу
с 01.07. -24.07.2025 года.

Дата	Средства тренировки Задачи тренировки	Методы тренировки	Время
01.07.2025	Подвижные игры		90 мин.
02.07.2025	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч •Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин •Стретчинг, индивидуальный и в парах. •Повторный бег прыжками с усилием 50-70% максимума на отрезках 30-50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями - до 1 мин). •Жонглирование мячом любыми частями тела - 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с. •Стретчинг и силовые упражнения	переменный/ повторный	135 мин
03.07.2025	•Бег трусцой, стретчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов. •<i>Стойка на лопатках.</i> <i>Техника выполнения.</i> И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить. •«Мост» из положения лежа на спине. <i>Техника выполнения.</i> Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести	равномерный	135 мин

	массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.		
04.07.2025	•Стретчинг, индивидуальный и в парах •Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150-160 уд./мин •Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) •Бег трусцой	равномерный	135 мин
05.07.2025	Упражнения для развития координационных способностей футболистов (спортивный зал) •И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук. •И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками. •И.п. - стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения •Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка - поворот налево. Хлопать четко. •И.п. - полуприсед. На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться	переменный	135 мин

	вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).		
07.07.2025	• Ручной мяч в спортивном зале, N против N игроков • Стретчинг • Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м. • Игра 3 тайма с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола. • Стретчинг	игровой	135 мин
08.07.2025	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч - • <i>Кувырок вперед.</i> <i>Техника выполнения.</i> Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15-30 м X 10-20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза - 2 мин. • Стретчинг и силовые упражнения -	переменный/ игровой	135 мин
09.07.2025	• И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на 2 ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360° влево; 4 - прыжок с поворотом на 360° влево. • И.п. - стоя левым боком. На счет 1-6 - бег скрестным шагом; на счет 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем - из и.п. стоя правым боком вперед: на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед. • И.п. - полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза. • И.п. - полуприсед. На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в	переменный	135 мин

	положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 -прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо. •Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов.		
10.07.2025	• Отдых и восстановительные мероприятия		
11.07.2025	Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела •Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин •Стретчинг, индивидуальный и в парах •Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе - по 10-12 повторений, пауза отдыха между подходами - 30 с) •Стретчинг	равномерный	135 мин
12.07.2025	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч •Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин •Стретчинг, индивидуальный и в парах. •Повторный бег прыжками с усилием 50-70% максимума на отрезках 30-50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями - до 1 мин). •Жонглирование мячом любыми частями тела - 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с. •Стретчинг и силовые упражнения	переменный/ повторный	135 мин
14.07.2025	•Бег трусцой, стретчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов. •<i>Стойка на лопатках.</i> <i>Техника выполнения.</i> И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката	переменный	135 мин

	опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить. •«Мост» из положения лежа на спине. Техника выполнения. Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.		
15.07.2025	•Стретчинг, индивидуальный и в парах •Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150-160 уд./мин •Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) •Бег трусцой	равномерный	135 мин
16.07.2025	Упражнения для развития координационных способностей футболистов (спортивный зал) •И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук. •И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками. •И.п. - стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону.	переменный/ повторяющийся	135 мин

	Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения •Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка - поворот налево. Хлопать четко. •И.п. - полуприсед. На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).		
17.07.2025	•Ручной мяч в спортивном зале, N против N игроков •Стретчинг •Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м. •Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола. •Стретчинг	игровой	135 мин
18.07.2025	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч • <i>Кувырок вперед.</i> <i>Техника выполнения.</i> Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15-30 м X 10-20 м, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза • Стретчинг и силовые упражнения -	переменный	135 мин
19.07.2025	•И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на 2 ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360° влево; 4 - прыжок с поворотом на 360° влево. •И.п. - стоя левым боком. На счет 1-6 - бег скрестным шагом; на счет 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем - из и.п. стоя правым боком вперед: на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим	переменный	135 мин

	боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед. •И.п. - полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза. •И.п. - полуприсед. На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 -прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо. •Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов.		
21.07.2025	• Отдых и восстановительные мероприятия		
22.07.2025	Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела. •Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин. •Стретчинг, индивидуальный и в парах •Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе - по 10-12 повторений, пауза отдыха между подходами - 30 с) •Стретчинг	равномерный	135 мин
23.07.2025	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч •Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин •Стретчинг, индивидуальный и в парах •Повторный бег прыжками с усилием 50-70% максимума на отрезках 30-50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями - до 1 мин). •Жонглирование мячом любыми частями тела - 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с. •Стретчинг и силовые упражнения	переменный/ повторный	135 мин
24.07.2025	Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.		90 мин.

План учебно-тренировочных занятий
ЛДП «Олимп» по лыжным гонкам
с 01.07. -24.07.2025 года.

Дата	Средства тренировки Задачи тренировки	Методы тренировки	Объем	Время
01.07.2025	Подвижные игры.			90 мин.
02.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие общей выносливости; - совершенствование техники (на лыжероллерах); - воспитание чувств прекрасного. Разминка: бег, ОРУ. Лыжероллеры. Заминка: упражнения на растягивание.	равномерный равномерный (следить за техникой)	2 км. 1 км. 7 км.	135 мин.
03.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие физических качеств; - совершенствование - техники; воспитание чувства ответственности, товарищества. Разминка: бег, ОРУ. Кросс с имитацией. Заминка: упражнения на растягивание.	равномерный	2 км. 2 км. 6 км.	135 мин.
04.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие основных физических качеств и координационных способностей; - совершенствование техники попеременного двухшажного хода; - проведение инструктажа по технике безопасности. Разминка: бег, ОРУ. Кросс. Заминка: упражнения на растягивание.	равномерный	2 км. 1 км.	135 мин. 135 мин.
05.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: изучение техники и ее совершенствование, развитие быстроты и специальной выносливости. Р а з м и н к а . Равномерное передвижение, общеразвивающие упражнения. встречные эстафеты, «Салки»; переменная тренировка: передвижение в слабом темпе с ускорениями 4— 5 раз по 300 м (пульс при ускорениях — до 160—170 ударов в	равномерный	4 км. 5 км.	135 мин.

	минуту). Заключительная часть. Равномерное, передвижение- в слабом темпе.			
07.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: овладение техникой и совершенствование в ней, развитие силовой и общей выносливости. Разминка. Основная часть. Изучение одновременных ходов и их совершенствование; упражнения на развитие силовой выносливости: передвижение на лыжероллерах без палок, ускорения бесшажным ходом — 4 раза по 60 м; равномерная тренировка, передвижение на лыжероллерах в среднем темпе по пересеченной местности (пульс—140—150 ударов в минуту). Заключительная часть. Равномерное передвижение.	равномерный	2 км. 7 км.	135 мин.
08.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей выносливости, равновесия, ловкости. Разминка: Основная часть: равномерная тренировка передвижение в слабом темпе (пульс 130-140 ударов в мин.) заключительная часть: Упражнения на расслабление.	равномерный	2 км. 10 км.	135 мин.
09.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие быстроты и скоростной выносливости. Разминка: 10-15 мин. Основная часть: совершенствование техники попеременного и одновременного ходов; Ускорения для развития быстроты – 6 раз по 100м,переменная тренировка. Пульс при ускорениях- 170 уд. в мин., между ускорениями – 130-140. Заключительная часть: равномерный бег.	равномерный	2 км. 6 км.	135 мин.

10.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силовой и общей выносливости. Разминка. Основная часть: совершенствование техники подъемов, игровые упражнения для развития силовой выносливости (эстафеты), равномерная тренировка в среднем темпе (пульс 150-160 уд., в мин.) Заключительная часть: равномерное передвижение.	равномерный	2 км. 6 км.	135 мин.
11.07.2025	Активный отдых: равномерный бег 10-15 мин. Общеразвивающие упражнения или игры.		2 км.	90 мин
12.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие скоростной выносливости. Разминка. Основная часть: совершенствование техники спусков и поворотов. Повторная тренировка 3 раза по 1 км. в высоком темпе (темпе) пульс 180 уд., в мин., через 4-6 мин. отдыха, или контрольная тренировка, или соревнования на дистанции 2-3 км. Заключительная часть: равномерное передвижение в слабом темпе.	равномерный	2 км. 3 км.	135 мин.
14.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силы и силовой выносливости. Разминка. Основная часть. Специальные упражнения, изучение техники шаговой имитации; упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками — 30 мин.; плавание. Заключительная часть. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу, упражнения на расслабление.	равномерный	2 км.	135 мин.
15.07.2025	Активный отдых: езда на велосипеде — до 1 часа, общеразвивающие упражнения.			

16.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие ловкости, равновесия, общей выносливости. Разминка. Основная часть. Изучение техники прыжковой имитации; игры для развития ловкости: «Выбей из круга», «Салки»; равномерная тренировка на лыжероллерах или бег в чередовании с ходьбой. Заключительная часть. Бег со снижением скорости, упражнения на расслабление.	равномерный	2 км. 6 км.	135 мин.
17.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: развитие выносливости, быстроты, совершенствование техники. Разминка. Основная часть. Имитация попеременного хода на быстроту — 6 раз по 40 м: бег с имитацией на подъемах; игра в футбол — 20 мин. Заключительная часть. Равномерный бег, упражнения на расслабление.	равномерный	2 км. км.	135 мин.
18.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости Разминка Основная часть. Прыжковая имитация в крутой подъем — 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером, равномерный бег (пульс—150—160 ударов в минуту). Заключительная часть. Бег с постепенным снижением скорости, упражнения на расслабление.	равномерный	2 км. 6 км.	135 мин.
19.07.2025	Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.			

21.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости. Разминка. Основная часть. Специальные упражнения на лыжероллерах или имитационные упражнения; равномерная тренировка на лыжероллерах (пульс—140—150 ударов в минуту). Заключительная часть. Бег в слабом темпе, упражнения на расслабление.	равномерный	2 км. 7 км.	135 мин.
22.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие основных физических качеств и координационных способностей; - совершенствование техники попеременного двухшажного хода; -проведение инструктажа по технике безопасности. Разминка: бег, ОРУ. Кросс. Заминка: упражнения на растягивание.	равномерный	2 км	135 мин
23.07.2025	Зарядка: бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости Разминка Основная часть. Прыжковая имитация в крутой подъем — 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером, равномерный бег (пульс—150—160 ударов в минуту). Заключительная часть. Бег с постепенным снижением скорости, упражнения на расслабление.	равномерный	2 км. 6 км.	135 мин.
24.07.2025	Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.			90 мин

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ.

Комплекс утренней зарядки №1

Ноги врозь, руки к плечам. Поднимаем руки вверх, хорошо потянувшись - вдох, опускаем к плечам - выдох.

2. Ноги вместе, руки перед грудью, пальцы рук соединены «в замок». Не разжимая пальцев, выпрямляем руки влево, поворачиваем их вправо ладонями кверху. Повторяем упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Начинаем круговые движения выпрямленными руками, одновременно с силой сжимая и разжимая пальцы. Дыхание произвольное.

4. Пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущены. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру, левую руку заводим за голову - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Повторяем упражнение в другую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки положили на спинку стула.

Делаем круговые движения нижней частью туловища, как будто вращаем обруч - сначала в одну сторону, потом в другую. Дыхание произвольное.

6. Стали прямо, руки на спинке стула. Левую выпрямленную ногу отводим в сторону на максимальную высоту, затем делаем то же упражнение для правой ноги. Дыхание произвольное.

7. Сели на коврик, руки за спиной. Поочередно поднимаем и опускаем выпрямленные ноги, дыхание произвольное.

8. Легли на коврик, руки вдоль туловища. Садимся, помогая себе руками, затем возвращаемся в исходное положение, дыхание произвольное.

Каждое упражнение нужно повторить 8-12 раз.

Комплекс утренней зарядки №2

1. Ходьба на месте или с передвижением с размахистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.

4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох

Комплекс утренней зарядки №3

Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.
3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.
7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.
8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.
10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.
11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.
12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.
13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.
14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.
15. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

Комплекс утренней зарядки №4

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох,

и расслабляться на выдохе.

2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.

12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

Комплекс утренней зарядки №5

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.

2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.

3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед,

при подъеме - вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.

8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверх, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.

10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

Комплекс утренней зарядки №6

Данный комплекс включает упражнения, развивающие подвижность в суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади. поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.

7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно присесть - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.

9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь

носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.

10. Исходное положение - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.

11. Исходное положение - то же. Попеременное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.

12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.



УШИБЫ

Первая помощь при ушибах заключается в наложении давящей повязки и холода (пузырь со льдом, с холодной водой) на место ушиба, а также надежной фиксации поврежденной конечности с помощью специальных или импровизированных транспортных шин. Через 1—2 дня после травмы на место ушиба кладется согревающий компресс.

РАНЫ

Всякое ранение мягких тканей сопровождается повреждением кровеносных сосудов и неизбежным кровотечением.

Предупреждение инфицирования раны состоит из промывания сильно загрязненных ран раствором хлоргикседина или струей чистой воды. Накладываемая вслед за этим повязка должна быть чистой (стерильной) и хорошо предохранять рану от возможного загрязнения. Она не должна сильно сдавливать ткани, за исключением тех случаев, когда накладывается с целью остановки кровотечения.

После оказания первой помощи пострадавший должен быть срочно доставлен в лечебное учреждение, где будет продолжено необходимое лечение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ

Очень опасны как укусы пчел, так и укусы ос, шершней. При одном или нескольких укусах возможна только местная реакция, которая проявляется в жгучей боли, появлении бледной папулы, окруженной поясом покраснения и отеком. Наиболее ярко это выражено при укусе в области лица и шеи.

Особенно опасны и болезненны укусы в глаза и слизистые рта, губы. При этом возможно серьезное повреждение органов зрения. Отек, развивающийся при укусах в губы и слизистую рта, может привести к удушью и смерти.

Общие симптомы при укусах указанными насекомыми: озноб, повышение температуры, одышка, головокружение, головная боль, учащение сердцебиения, боли в области сердца, тошнота, рвота, обмороки. При оказании помощи в первую очередь следует приложить холод. При развитии удушья ребенок нуждается в немедленной госпитализации.

ВЫВИХИ, РАЗРЫВЫ И РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК

Первая помощь: покой поврежденной конечности, особенно места предполагаемого повреждения, осуществляемый с помощью специальных или импровизированных шин (кусочек фанеры, деревянная палка, ветка, доска и др.)

Поврежденная конечность прибинтовывается к транспортной шине. На область повреждения кладется холод.

После оказания первой помощи пострадавший доставляется в медицинское учреждение.

ПЕРЕЛОМЫ

Перелом, или нарушение целостности кости, характеризуется следующими признаками: деформацией, припухлостью в месте повреждения, нарушением функции поврежденной конечности, самостоятельными болями и болезненностью в месте перелома при ощупывании, подвижностью костных обломков в месте перелома (однако не каждый перелом характеризуется совокупностью всех перечисленных признаков). В зависимости от наличия повреждений кожных покровов в области переломов, последние разделяются на закрытые и открытые.

Каждый пострадавший при подозрении на перелом должен быть осмотрен врачом. В случае если предположение подтвердится, необходимо обеспечить неподвижность области перелома с захватом двух соседних с местом перелома суставов и немедленно госпитализировать больного.

ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ (полностью — Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодёжи «Движение первых») — российское молодёжное движение, объединяющее детей и подростков по всей стране. Оно призвано воспитывать и формировать мировоззрение детей и подростков и объединять их в разнообразные программы для досуга, волонтерства и образования.

Организация

Организация находится под личным надзором [Президента России](#), который напрямую контролирует все три постоянных руководящих органа: наблюдательный совет, координационный совет и правление. Он назначает председателя правления и заместителя наблюдательного совета, а также возглавляет наблюдательный совет. Наблюдательный совет возглавляет координационный совет и назначает председателей региональных правлений. Наблюдательный совет движения возглавляет президент России [Владимир Путин](#), председатель движения — [Артур Орлов](#).

Воспитанием членов движения не могут заниматься [иностранные агенты](#) или не допущенные к педагогической деятельности лица.

В новое движение влились «[Российское движение школьников](#)» и другие крупные детские объединения. Военно-патриотическое движение «[Юнармия](#)» формально тоже стало частью новой организации. Однако юнармейцам нужно регистрироваться отдельно, чтобы стать активистами «Движения первых». Во многих регионах отряды «Юнармии» продолжают существовать автономно и сотрудничают с новым движением на военно-патриотических мероприятиях.

История

19 мая 2022 года, в день 100-летия всесоюзной пионерской организации, в [Госдуму](#) внесли законопроект о создании общероссийского движения «Российское движение детей и молодёжи „Большая перемена“». 7 июня 2022 года [Государственная дума](#) в III чтении приняла законопроект. 14 июля 2022 года [Владимир Путин](#) подписал федеральный закон № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодёжи».

20 июля 2022 года прошло учредительное собрание движения, голосование за создание организации и утверждение устава движения. 20 августа прошло первое заседание Координационного совета Российского движения детей и молодёжи.

20 декабря 2022 года на собрании в СОШ «[Артек](#)» появилась первая ячейка РДДМ «Движение первых».

21 марта 2023 года зарегистрировали телеканал движения «Движ». В конце марта 2023 года появился логотип движения. На нём красная цифра 1 в виде стрелки, а над ней слово «Первые».

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своём здоровье на многие годы. Здоровое питание – это один из элементов здорового образа жизни и важнейших компонентов красоты и здоровья. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Начинайте переходить к здоровому питанию постепенно. Если придерживаться элементарных правил здорового питания, то большинство болезней обойдут Вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

Основные правила здорового питания

1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма и следить за массой тела.
2. Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, т.е. питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.
3. Кушайте в спокойном состоянии, мелкими кусочками и хорошо пережёвывать каждый кусочек.
4. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи (примерно 1 стакан), вместо 2-3 больших приёмов.
5. Не употребляйте (или минимизируйте употребление) вредных продуктов, таких, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и др.
6. Ограничьте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40г в сутки. В некоторых случаях сахар можно заменить мёдом.
7. Ограничьте потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.
8. Кушайте больше свежих овощей и фруктов. Стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зёрен, бобовых и орехов.
9. Употребляйте около 2-х литров воды в сутки. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды (употреблять за 30 мин до еды и через 30 мин после еды). Не пейте много воды на ночь, — не более 200 мл.

10. Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна. Примерно за 2 часа до сна можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта или простокваши.

Приготовление здоровой пищи

Будет ли пища здоровой, во многом зависит от того, как Вы её приготовите. Из одних и тех же продуктов можно приготовить, как здоровую, так и вредную пищу. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приёмов пищи, и методах приготовления. Не говорите, что Вы что-то не любите – просто попробуйте приготовить этот продукт по-другому!

При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (готовьте на пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла).

Основу рациона питания составляют овощи (кроме картофеля), фрукты, зерновые и бобовые продукты, количество которых не должно быть менее 500г. в сутки. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

БЕЛКИ – это важнейшие компоненты пищи. Белки растительного и животного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях, приблизительно 30-40г. одних и столько же других (мясо, рыба, творог, яйца, сыр).

УГЛЕВОДЫ – снабжают организм человека энергией. Подразделяются белки на простые и сложные. Их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии (сахар, сладости и напитки на его основе), их требуется не более 50г в сутки, (хлеб, каши, макаронные изделия, а также овощи и фрукты). Здоровому человеку углеводов нужно потреблять – 350г в сутки.

ЖИРЫ – обладают высокой энергетической ценностью. Они более чем в 2 раза выше энергетической ценности белков и углеводов, а значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными.

Рекомендуется ограничение потребления жирного мяса, сливочного масла, а также исключение мяскоколбасных продуктов (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.).

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение пищи, а также важны для микрофлоры кишечника. Пищевые волокна содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ до 5г, т.е. 1 чайная ложка. Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и солёных блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО.
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ**

ДЕНЬ ПРОФЕССИЙ В СПОРТЕ.

*«Прекрасных профессий на свете не счесть,
И каждой профессии слава и честь!» В. Маяковский*

Участники проекта: тренеры-преподаватели, учащиеся

Формы работы: игровая, познавательная, творческая.

Методы и приемы:

- наблюдения;
- познавательные беседы;
- детское творчество (рисунки на тему спортивных профессий);
- дидактические игры;
- просмотр иллюстраций, мультфильмов, презентаций;
- чтение стихотворений о спортивных профессиях.

Актуальность.

Каждый человек мечтает обрести в жизни свое любимое дело, доставляющее радость ему самому и приносящее пользу людям. Мир профессий в обществе – сложная, динамичная, постоянно развивающаяся система. Поэтому очень важно познакомить ребенка и с профессиями в мире спорта, рассказать о тех характерных качествах, которые требует та или иная профессия.

Цель: формирование познавательного интереса к профессиональной деятельности человека в области спорта, создание позитивного образа людей спортивных профессий через интеграцию двигательной и продуктивной видов деятельности.

Задачи:

- формирование интереса к профессиям, связанных со спортом и здоровьем, знакомство с процессом работы, трудовыми действиями, результатом труда;
- вовлечение детей в различные виды спорта (*футбол, бокс, лыжные гонки и др.*); формирование культуры здоровья;
- расширение художественного опыта и тем изобразительного искусства;
- укрепление связей и создание взаимопонимания между педагогами, детьми;

- воспитание уважение к людям труда; формирование культуры труда, положительного отношения к нему; развитие настойчивости, целеустремлённости, способности к преодолению трудностей для достижения поставленной цели.

Профессии, связанные со спортом:

- – спортсмен;
- – тренер;
- – спортивный врач;
- – спортивный комментатор;
- – спортивный журналист;
- – спортивный фотограф.

Предполагаемый результат:

Сформировать:

- представления о представителях спортивных профессий, о содержании их трудовой деятельности и предметах – помощниках. Это будет способствовать обогащению содержания сюжетно – ролевых игр, организуемых детьми на основе их интересов;
- умение составлять описательный рассказ о спортивных профессиях с использованием картин, рисунков.
- понимание значения слова «профессия» и значение выражения «все профессии важны» подведет детей к пониманию, что правильный выбор профессии определяет жизненный успех. Хорошая работа, интересная профессия – великое благо, им следует дорожить.

План

Мероприятия

Организационно-педагогическая работа:

1. Подбор иллюстративного материала по теме.
2. Подготовка беседы «Профессии в мире спорта»;

Интегрированные спортивно-оздоровительные мероприятия для детей.

Знакомство с профессиями , связанные со спортом

- – спортсмен;
- – тренер;
- – спортивный врач;
- – спортивный комментатор;
- – спортивный журналист;
- – спортивный фотограф.

1. Загадывание загадок, разучивание стихотворений о спортивных профессиях.
2. Творческие мини – этюды:

Спортсмены — это представители уникальной и преданной общности, которая посвятила свою жизнь физической активности, соревнованиям и постоянному совершенствованию. Они стоят на переднем крае спортивного мира, воплощая в себе дух соревнования и стремление к выдающимся результатам. Давайте рассмотрим, кто такие спортсмены, как стать одним из них, и отметим разнообразие видов спорта, в которых человек может развивать свое мастерство.

Спортсмены — это люди, которые посвятили свою жизнь занятию физической активностью и соревнованиям. Они стремятся к высоким результатам в своих областях, тренируются усердно и преданно, чтобы достичь своих целей. Спортсмены представляют различные виды спорта, от легкой атлетики и футбола до гимнастики и плавания.

Тренер - это специалист, который занимается подготовкой спортсменов к соревнованиям, разрабатывает методики тренировок, следит за физическим и психологическим состоянием своих подопечных.

Работа тренера многогранна и требует неплохих знаний в области физиологии, биомеханики, психологии и педагогики. Хороший тренер должен уметь грамотно спланировать тренировочный процесс, учитывая особенности каждого спортсмена, его сильные и слабые стороны. Он должен быть способен мотивировать и вдохновлять своих подопечных, помогать им справляться с трудностями и преодолевать психологические барьеры.

Именно тренер разрабатывает стратегию подготовки к соревнованиям, анализирует выступления, вносит коррективы в тренировочный процесс.

Опытные специалисты умеют находить индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Помимо работы непосредственно со спортсменами, тренер также взаимодействует с другими специалистами - врачами, массажистами, психологами. Он должен уметь грамотно выстраивать отношения внутри команды, создавать атмосферу доверия и взаимопонимания.

Хороший тренер должен быть лидером, способным вести за собой команду, принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Он должен быть терпеливым, настойчивым, уметь находить общий язык с людьми разного возраста и характера.

Спортивный врач — это специалист, который работает на пересечении медицины, физической культуры и профессионального спорта. Он обеспечивает здоровье, безопасность и максимальную эффективность физической активности у спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни. Этот врач знает, как функционирует организм под нагрузкой, умеет предотвращать и сопровождать травмы, а также помогает восстанавливаться после физических перегрузок. Профессия врача спортивной медицины требует высокого уровня медицинских знаний, понимания особенностей спорта и готовности работать в динамичной, иногда экстремальной среде.

Врач спортивной медицины выполняет множество функций, но если обобщить, то они включают следующее:

- **Оценка физического состояния спортсмена:** Проводит углублённое обследование, выявляет противопоказания к тренировкам и соревнованиям.
- **Медицинское сопровождение тренировочного процесса:** Следит за состоянием здоровья спортсменов на всех этапах подготовки, включая режим, питание и восстановление.
- **Профилактика и лечение спортивных травм:** Оказывает помощь при ушибах, растяжениях, переломах, ведёт наблюдение за процессом реабилитации.
- **Подбор индивидуальной стратегии восстановления:** Использует физиотерапию, массаж, медикаменты и другие методы для скорейшего возвращения в спорт.
- **Контроль за соблюдением медицинских норм на соревнованиях:** Присутствует на спортивных мероприятиях, обеспечивает готовность и безопасность участников.
- **Работа с допинг-контролем:** Консультирует по вопросам разрешённых и запрещённых препаратов, следит за соответствием антидопинговым требованиям.

- Психофизиологическое сопровождение: Помогает справляться со стрессами, нагрузками, переутомлением, влияющими на здоровье и результат.
- Обучение спортсменов и тренеров вопросам здоровья: Разъясняет основы безопасных тренировок, режима отдыха, профилактики травм.
- Работа с детьми и подростками в спорте: Следит за гармоничным физическим развитием, предупреждает перегрузки и осложнения.
- Ведение медицинской документации и анализ эффективности нагрузок: Фиксирует состояние спортсмена, отслеживает динамику, помогает корректировать тренировочные планы.

Спортивный врач — это не просто лечащий специалист, а полноценный участник команды, от которого зависят здоровье, стабильность и спортивные результаты атлета.

У профессии спортивного врача существует несколько специализаций, каждая из которых связана с определённым направлением физической активности, возрастом спортсменов или форматом работы.

- Спортивный врач в сборной команде: Сопровождает профессиональных спортсменов на сборах и соревнованиях, работает в тесной связке с тренерским штабом.
- Врач спортивной школы или центра подготовки: Обеспечивает наблюдение за детьми и подростками, следит за их физическим развитием и готовностью к нагрузкам.
- Врач-реабилитолог в спорте: Специализируется на восстановлении после травм, разработке программ реабилитации и возвращении к тренировкам.
- Физиотерапевт спортивной направленности: Проводит физиотерапевтические процедуры, массажи, ЛФК и другие методы немедикаментозного восстановления.
- Врач по лечебной физкультуре и спортивной адаптации: Работает с пациентами, для которых физическая нагрузка используется как способ реабилитации.
- Спортивный врач в фитнес-клубе или wellness-центре: Консультирует активных людей, следит за безопасностью тренировок, предупреждает перенапряжение.
- Врач-антидопинговый консультант: Контролирует применение медикаментов, следит за соблюдением антидопинговых правил, взаимодействует с официальными структурами.
- Спортивный врач для людей с ограниченными возможностями: Работает с параспортсменами, помогает адаптировать нагрузку и восстановление с учётом состояния здоровья.

- Научный сотрудник в спортивной медицине: Участвует в исследованиях, анализирует влияние различных нагрузок, разрабатывает новые методы подготовки и восстановления.

- Спортивный врач-универсал в частной практике: Сопровождает индивидуальных спортсменов и тренеров, совмещая диагностику, лечение и рекомендации по образу жизни.

Каждая специализация требует знаний не только в медицине, но и в специфике конкретного вида спорта, что делает профессию врача спортивной медицины гибкой и разнообразной по возможностям.

Журналист, в чьи рабочие обязанности входит освещение спортивных мероприятий в режиме реального времени, называется **спортивным комментатором**.

Чтобы понять важность работы спортивного комментатора, достаточно представить себе футбольный матч, проходящий без комментариев. Немногие болельщики, сидя у телевизора, досмотрят такую игру до конца. Ведь комментатор не просто рассказывает о том, что происходит на поле, но и поясняет действия спортсменов, судей, рассказывает об истории команд и о том, какая роль отводится этой конкретной игре.

Зритель благодаря работе комментатора погружается в самую гущу событий, узнает о закулисных делах, полностью вовлекается в спортивное зрелище. Совсем неудивительно, что спортивные комментаторы наряду с другими журналистами из, казалось бы, более серьезных жанров получают каждый год премию в рамках ТЭФИ.

История спортивного комментирования началась только в XX веке, когда с мест проведения спортивных мероприятий стали транслироваться первые радиорепортажи. Естественно, им было далеко до накала страстей современных живых эфиров. Сейчас это покажется странным, но изначально репортажи не были эмоционально окрашены. Уже позже, с появлением известных и темпераментных комментаторов, которые всей душой сопереживали происходящему на поле, спортивные репортажи становятся такими, как мы привыкли их видеть и слышать — полными спортивных эмоций, заряжающими болельщиков своим оптимизмом.

Конечно, профессия спортивного комментатора — это не только прямые репортажи. Комментатор может:

- вести спортивные программы,

- участвовать в обсуждении спортивных событий,
- писать материалы для печатных изданий,
- проводить экспертные опросы.

Спортивный журналист — это специалист в области журналистики, который специализируется на освещении событий и новостей в мире спорта. Их задачей является создание информационных материалов, включая статьи, интервью, репортажи и аналитические обзоры, связанные с различными видами спорта, соревнованиями, спортивными командами и спортсменами.

Спортивные журналисты также могут работать в телевизионных и радиоэфирах, создавая аудио- и видеоматериалы о спортивных событиях, интервьюируя участников и анализируя ход соревнований. Эта профессия требует хорошего знания спорта, навыков интервьюирования и анализа, а также способности представить информацию доступным и интересным способом для аудитории.

Спортивный фотограф — это художник, фиксирующий динамику и страсть спортивных соревнований. С его помощью каждый момент игры, каждое напряжение мышцы и вспышка эмоций превращается в вечное воспоминание. Он умеет находить уникальные ракурсы и мгновения, передающие атмосферу события, позволяя нам переживать эти эмоции снова и снова, глядя на уникальные кадры. Спортивные фотографы работают в различных направлениях: от местных спортивных мероприятий до олимпийских игр.

Их снимки нужны спортсменам для личных архивов, командам — для анализа игр и демонстрации успехов, а также фанатам, которые хотят сохранить воспоминания о важных моментах.

ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ в России иногда называют заменой Дня святого Валентина, но его корни уходят в глубокую историю, напоминающую о силе любви и взаимоуважения.

Когда день семьи любви и верности



День семьи, любви и верности отмечается 8 июля. Выбор даты не случаен — это связано с памятью о святых Петре и Февронии Муромских, покровителей семьи и брака в православной традиции. Празднование дня Петра и Февронии широко распространилось в 90-е в Муроме, где хранятся мощи святых. С 2008 года праздник получил современное название — День семьи, любви и верности. Ранее он был известен как «Всероссийский день супружеской любви и семейного счастья». В 2022 году праздник получил официальный статус. Несмотря на недавнее появление в календаре, его историческая основа насчитывает несколько веков.

День семьи, любви и верности: история праздника

История муромских святых известна по памятнику древнерусской литературы «Повести о Петре и Февронии».



Согласно преданию, князь Петр тяжело заболел проказой до начала правления — тело покрылось струпьями после того, как ядовитая кровь змея окропила его кожу. Помочь князю смогла лишь крестьянка Феврония, дочь пчеловода. По одной версии, условием исцеления была женитьба, по другой — Петр сам пообещал жениться, впечатленный благочестием девушки. Став князем, Петр столкнулся с недовольством горожан — те не приняли знахарку как княгиню из-за её простого происхождения. Народ требовал, чтобы Петр нашел себе другую жену, а им — другую княгиню из знати. Петру не

хотелось расставаться с женой, он отказался, и супругов изгнали из города. Вскоре началась смута, народ попросил супругов вернуться. Петр и Феврония вернулись и правили справедливо: помогали бедным, поддерживали церковь и улаживали конфликты.

В старости Петр и Феврония приняли монашество и, по преданию, умерли в один день — 8 июля 1228 года. Через три столетия их канонизировали, а Русская православная церковь признала Петра и Февронию покровителями семьи и брака. День их памяти вошёл в церковный календарь.

Почему день семьи любви и верности важен для каждого человека

День семьи, любви и верности напоминает о ценности крепких отношений, поддержки и заботы внутри семьи. Он акцентирует внимание на роль семьи в воспитании детей и формировании стабильной, гармоничной личности. Согласно указу президента РФ праздник учрежден «для сохранения семейных ценностей и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи».

Традиции и символы праздника

8 июля принято проводить время с близкими: семьи собираются вместе, супруги обновляют свадебные обеты. Символ праздника — ромашка. Её дарят в виде букета, одного цветка или венка. Ромашка означает чистоту, верность, надежду на любовь. Традиционно в этот день поощряется помощь другим семьям и поддержка нуждающихся.

Как празднуется день семьи любви и верности

Центральной площадкой празднования традиционно остаётся Муром — родина святых Петра и Февронии. Основные мероприятия проходят на набережной Оки: устраиваются народные гуляния, тематические концерты, ярмарки и мастер-классы. В 2025 году день выпадает на вторник, поэтому торжества пройдут в ближайшие к дате выходные. Муром остается символическим сердцем праздника.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Крепкое здоровье поддерживается и укрепляется самим человеком, позволяя прожить ему долгую и полноценную жизнь.

Каждый знаком с этим понятием, однако у многих здоровый образ жизни ассоциируется лишь с занятием спортом или правильным питанием. Эти компоненты действительно входят в понятие ЗОЖ, но помимо них существует целый комплекс мер, направленных на сохранение здоровья и снижение риска различных заболеваний.

Основные элементы ЗОЖ

1. Режим дня

Соблюдение режима дня – необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный приём пищи, определённое время подъёма и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер – все эти компоненты режима дня вырабатывают чёткий и необходимый ритм функционирования организма, а также создают оптимальные условия для работы и отдыха, тем самым способствуя укреплению здоровья.

Рекомендации по организации режима дня:

- вставайте ежедневно в одно и то же время;
- регулярно занимайтесь утренней гимнастикой;
- принимайте пищу в установленные часы;
- чередуйте умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдайте правила личной гигиены;
- следите за чистотой тела, одежды, обуви;
- работайте и спите в хорошо проветриваемом помещении.

2. Личная гигиена

В наше время личная гигиена стала залогом сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека. Она необходима для хорошего самочувствия, комфорта и собственного удовольствия, а также для борьбы с инфекцией. Здоровый образ жизни невозможен без соблюдения личной гигиены:

- чистки зубов и поддержания их здоровья;

- ухода за предметами личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярных водных процедур, в том числе приёма ванны или душа, умывания;
- поддержания чистоты рук и ногтей.

3. Закаливание

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к любым факторам внешней среды. Закаливание предупреждает заболевания, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Факторами закаливания являются солнце, воздух и вода. Выбор формы закаливания зависит от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физического развития, чувствительности к холоду. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет.

4. Правильное питание

Здоровье человека всегда напрямую зависело от того, что он ест. Правильное питание обеспечивает развитие и рост, максимальную работоспособность, хорошее самочувствие, долголетие, отсутствие болезней.

5. Физическая активность

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только более привлекательным физически, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной её части.

6. Отказ от вредных привычек

Каждый должен понимать, что вредные привычки служат причиной множества заболеваний. Они снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, вызывают как физическую, так и психологическую зависимость. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от всего этого лучше отказаться.

Однажды сделав первый шаг в сторону здорового образа жизни, вы заметно ощутите разницу. Вести здоровый образ жизни поначалу очень сложно, поскольку человеку присуще идти на поводу у своих желаний. Со временем, приучив себя к системе, человек уже не представляет себе иного образа жизни.

ФОРМИРОВАНИЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ДЕТЯМ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ.

Чтобы устранить проблемы негативного отношения к детям с ОВЗ со стороны сверстников, необходимо донести до детей несколько несложных правил. Они помогут ребятам научиться более толерантно относиться к сверстникам, дружить с ними и помогать им. Полноценное общение с одноклассниками будет полезно и ребенку с ОВЗ: оно позволит ему почувствовать себя частью классного коллектива, а впоследствии – адаптироваться в сложном окружающем мире.

- При взаимодействии с людьми с инвалидностью нужно соблюдать общепризнанные нравственные принципы общения: уважительность, гуманность, вежливость, конфиденциальность, невмешательство в сферу личной жизни.
- С детьми с ОВЗ следует вести себя естественно и общаться с ними на равных.
- При разговоре с ребенком с ОВЗ нужно обращаться непосредственно к нему, а не к сопровождающему или переводчику жестового языка, который присутствует при разговоре.
- При знакомстве с человеком с инвалидностью вполне естественно пожать ему руку: даже те, кому трудно двигать рукой или кто пользуется протезом, вполне могут пожать руку – правую или левую, что допустимо.
- При встрече с ребенком с нарушениями зрения обязательно представляются все присутствующие. Если это общая беседа в группе, не забывайте пояснять, к кому в данный момент обращаются.
- Прежде, чем помогать, следует сначала предложить помощь, дождаться, пока ее примут, а затем поинтересоваться, что и как делать.
- К ребенку можно обращаться по имени, к взрослому – по имени и отчеству.
- Говорить с одноклассником с ОВЗ нужно обычным голосом и языком. Только в случае общения со слабослышащим можно увеличить громкость речи.

- При разговоре с человеком, испытывающим трудности в общении, – слушать его внимательно, быть терпеливым, не поправлять, не перебивать его и не договаривать за него.
- Необходимо уважать личные границы собеседника. Перед началом разговора лучше убедиться, что человек с ОВЗ вообще хочет общаться.
- Инвалидная коляска – часть тела колясочника. Прежде чем передвинуть ребенка на коляске, надо спросить его разрешения.
- Не следует обсуждать ребенка с ОВЗ при всех и при нем самом в третьем лице

СОХРАНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.



Для человека помощь природе должна стать привычной. Земля — наш дом, поэтому нужно стараться не допускать необратимых для экологии последствий и беречь нашу планету от загрязнения. Если на поведение производственных объединений мы влияем косвенно, то экологически правильный образ жизни мы можем сами сформировать.

Несмотря на трудности экологии, с которыми столкнулось человечество, спасти природу возможно. Это достижимая цель, к которой мы должны стремиться всеми силами. От состояния окружающей среды зависит и наше личное благополучие, и будущее планеты.

Важный фактор для сохранения природы — изменение привычек и образа жизни каждого гражданина. Для этого мы можем внести свой вклад в защиту земного шара:

- экономить воду и электроэнергию за счет выключения воды и света, установки энергоэффективных приборов, нормирования домашнего отопления, утепления квартир, офисов и производственных помещений. Это поможет снизить энергопотребление и сберечь ресурсы;
- отказаться от пластика — в качестве альтернативы использовать многоразовые сумки, бутылки, стаканы, контейнеры, чтобы сократить отходы и загрязнение окружающей среды;
- собирать мусор дома, сортировать его по отдельным категориям и сдавать в пункты приема раздельного сбора мусора. Это позволит использовать более 70% новых материалов для переработки вместо того, чтобы их выбрасывать на свалку;
- сдавать использованные батарейки в пункты приема для последующей переработки, чтобы предотвратить накопление тяжелых металлов в почве и водоносных слоях;
- участвовать в лесовосстановлении — сажать деревья, ухаживать за ними для сохранения и приумножения лесов;
- бережно относиться к окружающей среде в походах и на пикниках:
 - убирать за собой мусор;
 - использовать многоразовую посуду;

- использовать старые кострища;
 - отказаться от использования бытовой химии в местах для отдыха;
- участвовать в природоохранных акциях и мероприятиях, в просветительской и практической деятельности. Это поможет внести личный вклад в решение глобальных вопросов экологии и сохранение природного баланса;
- отказаться от поездок на автомобиле — использовать безопасные средства передвижения: велосипед, общественный транспорт или пешие прогулки. Это позволит снизить выбросы парниковых газов и обезопасить здоровье.

Каждый человек может подойти к решению проблем комплексно. Такой системный подход включает в себя изменение личных привычек, поддержку экосберегающих акций и просвещение в области охраны природы. Это поможет сохранить чистоту флоры для будущих поколений.

Только совместными усилиями мы сможем внести весомый вклад в охрану и восстановление экосистем, чтобы обеспечить устойчивое развитие и благополучие Земли.

Поддержка флоры складывается из ежедневных элементарных привычек.

Сберечь леса и сохранить почву чистой возможно, если:

- отказаться от «кофе с собой» в одноразовой посуде, в качестве альтернативы брать с собой термокружки или приобретать съедобные стаканчики;
- исключить бумажные полотенца, заменить их тканевыми аналогами;
- прекратить использовать чай в пакетиках, которые могут годами не разлагаться в земле и таким образом засорять ее.

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

1. Разминка

Добежать до обруча, пролезть через него и бегом вернуться обратно.

2. Беговая эстафета (с подбиванием рукой воздушного шарика).

3. Эстафета с обручами

Каждый игрок должен прокатить обруч до стены, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу.

4. Эстафета «Кенгуру»

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до стены и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку.

Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

6. Эстафета «Бег со скакалкой»

По сигналу каждый участник бежит, перепрыгивая через скакалку. Затем кладет скакалку в обруч и возвращается к своей команде бегом. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается прыжками через скакалку до стартовой линии, передает эстафету третьему игроку.

7. Эстафета «Крабик»

По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик») и начинает движение ногами вперед «доходит» до стены и в обратном направлении возвращается к команде обычным бегом.

8. Дружба Удерживая лбами футбольный мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до стены и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

9. Эстафета – поезд. По сигналу первые участники команд обычным бегом бегут до стены и обратно. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, взявшись за руку, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем бегут до стены и обратно. После поворота вокруг команды сзади, к ним присоединяются третьи

номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта.

Первое задание – эстафета, в которой каждый участник должен представиться лично следующим образом: обе команды в полном составе выходят к стартовой дорожке. Впереди, приблизительно в метрах пятидесяти, стоит импровизированная гора. На ней надпись: «Здесь были...» и далее пространство поделено чертой.

По сигналу первые члены команды должны добежать до «горы», мелом или фломастером, заранее уже приготовленным и находящимся там же, написать в отведенной графе свое имя, например: «Коля». Далее, оставив там же мелок (фломастер), соревнующийся должен развернуться и быстро добежать до своей команды. Следующий игрок бежит к «горе», пишет свое имя и возвращается тем же способом...

Побеждает та команда, которая первой завершит «процедуру личного представления».

Дальше всех

Хотя снаряд может быть и обычным спортивным — мяч или фрисби, бросать можно что-то смешное и неспортивное. Например, валенок или резиновый тапок.

Мы предлагаем бросать пластиковые стаканчики. Делается разметка: отмечается место, где будет стоять участник. Отметки дальности полёта надписаны:

дальше не бывает;

очень далеко;

совсем близко.

Победе достанется той команде, чьи игроки кинут стаканчик дальше всех.

Точнее всех

Для этого задания нужно заготовить бутылки с водой и, сделав в крышках маленькие дырочки, дать детям возможность пострелять в мишени – обручи. По сигналу один участник от команды добегают до черты, берёт бутылочку с водой и делает водяной выстрел. После этого он бегом возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку.

Быстрее всех

И не просто бег, а бег с препятствиями, поэтому на пути бегунов можно располагаются небольшие помехи - кегли по всему маршруту испытаний, чтобы дети могли оббегать их. Каждый бегун добегают до заданного места, из ведёрка с предметами берёт там нужный предмет и бежит обратно к команде. Выигрывает та команда, которая быстрее первая соберёт определённое количество предметов.

Сильнее всех

Для того чтобы маленьким детям было легче это делать, нужно заранее завязать на каждом из концов каната по несколько узелков, так у детей не будут соскальзывать руки. В каждой команде должно быть по 6–8 участников. Задача игроков — перетянуть команду противника или центр каната на свою территорию.

Прим.: Можно ограничить этот конкурс по времени или по количеству попыток.

Игра для болельщиков.

Участники делятся на две команды (территориально). Затем разучиваются названия рук.

Одна называется «гол»,

другая – «мимо»,

когда руки скрещены – весь зал кричит – «штанга».

Та команда, на которую показывает одна из рук, должна громко прокричать название руки. Задача ведущего – запутать участников. Для накала страстей ведущий ведет счет. Если кто-то один в команде ошибается, то другой команде прибавляется одно очко. Счет можно вести строгий, а можно так, как хочет ведущий.

Гонки на помеле

Бег всей команды верхом на метле зигзагом мимо 10 городков, поставленных на расстоянии 2–3 метров один от другого. Побеждает тот, кто быстрее пробежит все городки, сбив меньшее их количество.

Кегельтир

У гимнастической стенки ставятся в ряд кегли (штук шесть-семь на расстоянии метра одна от другой). Теперь нужна одиннадцатиметровая отметка, с которой участники игры будут бить пенальти. У каждого игрока по одной попытке. Задача: сбить мячом кеглю. Если это удалось, игрок получает право на дополнительный удар (этот удар не входит в число десяти попыток). За каждую сбитую кеглю – очко. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

Кольцеброс.

Каждый игрок команды с определенного расстояния должен набросить картонное кольцо на пластиковую полуторалитровую бутылку. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий.

Конкурс капитанов.

Лабиринт.

На этом этапе стоит 1 участник - капитан. На асфальтированной площадке нарисован лабиринт.

Команда выбирает 1 «навигатора», который будет руководить передвижением своего командира по лабиринту.

Капитану команды завязывают глаза и просят его пройти лабиринт, пользуясь только подсказками «навигатора» — вперед, вправо, влево. Если капитан наступает на линию лабиринта или выходит за нее, то проигрывает. Выигрывает тот, кто пройдет лабиринт за меньшее время.

Солнышко

У старта перед каждой командой лежат палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 м, кладут обруч. Задача участников эстафеты — поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

Заключительная эстафета

Чехарда

Игроки становятся друг за другом с промежутками до пяти шагов. Выбирается водящий, которому предстоит присесть на корточки, согнув голову. Остальные участники должны прыгать через него. Так по очереди игроки перепрыгивают через каждого стоящего впереди, опираясь руками о его спину

Побеждает команда, которая первая доберётся до финиша

Конкурс для болельщиков.

Загадки.

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,
А у туриста на спине. (Рюкзак)
По пустому животу
Бьют меня — неумоготу!
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумак. (Футбольный мяч)
Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы, рыболовы?
Что за невод во дворе?
— Не мешал бы ты игре!
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в... (волейбол).
Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Фирменные аплодисменты. Повторяйте за мной. Пошел мелкий дождь — хлопаем одним пальцем по ладошке. Дождь стал усиливаться — хлопаем двумя пальцами по ладони. Стал еще сильнее — хлопаем тремя пальцами по ладони. Пошел сильный дождь — четыре пальца хлопают по ладони. Начался ливень — всей ладонью». Проиграв раз, ведущий может предложить разучить концовку игры. Когда он махнет рукой, весь зал должен сказать: «Yes», и дождь прекращается, устанавливается тишина.

Жюри поводит итоги. Вручение памятных медалей, призов.