

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
ОТДЕЛ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



Утверждаю
Директор ДТДМ

К.А. Калмыкова

Рассмотрена

Методическим советом ДТДМ

Протокол № 5 п/п 3

« 08 » 04 2021 г.

Проект
«Организация работы в
лагере отдыха и оздоровления обучающихся»
«Путешествие в страну «Олимпия»

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:

спорта КБР,

Педагог-организатор,
Заслуженный работник и
Почётный наставник
физической культуры и

Миновский В.П .

г.о. Нальчик - 2021 г.

Содержание

I. Пояснительная записка	2
II. Учебно-тематический план	8
III. Содержание проекта	12
IV. Методическое обеспечение	19
V. Список литературы	21
IV. Приложения.....	21

I. Пояснительная записка

В наше время особую актуальность и значимость приобретает образование, воспитание нового здорового поколения, способного жить и работать в новом веке, веке образования, культуры, духовности, новых технологий для того, чтобы жить и работать достойно, добиться в жизни определенных высот, человек должен быть здоровым.

Здоровье - самая главная ценность человека. Эту истину знали уже древние греки. Отец медицины, Гиппократ одним из первых в истории провозгласил прямую связь физической культуры, образования и здоровья. Он подчеркивал, что тот, кто не закаливает свой организм, обречен на «изнеженность мышц и тупость ума». Сегодня как никогда остро стоит вопрос о «здоровье народа». В корне изменилось и само это понятие. Раньше, когда говорили о здоровье, оно ассоциировалось лишь с медицинской помощью, с охраной здоровья человека. В настоящее время понятия «здоровый человек», «здоровая нация» расширили свое значение, охватывают и духовное, и физическое развитие человека.

Проблема воспитания здорового поколения объявлена в нашей Республике делом государственной важности.

Древне греческое выражение:

«Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай». Эта фраза была высечена на скале в Древней Греции около V века до н. э.

и принадлежит математику и философу Пифагору - олимпийскому чемпиону по панкратиону (вид единоборства в Древней Греции, соединявшего приемы борьбы и кулачного боя. Ему также принадлежат слова: **«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».**

Еще в те далекие времена многие мыслители высказывались о важности движения для нашего здоровья. Физическая активность всегда была одним из краеугольных камней здорового образа жизни, без которого, как считалось, невозможно иметь красивое здоровое тело и ясный ум.

И на Северном Кавказе зарождение физической культуры относится также к древним векам, когда человек в процессе и в результате труда, и в первую очередь охоты, приобретал необходимые навыки и умения в беге, прыжках, метаниях, лазанье, развивал в себе физическую силу, выносливость, ловкость, сообразительность.

По преданиям: на высочайшую вершину Европы Эльбруса каждые четыре года с горы Олимп прилетают Олимпийские боги. На скалы Эльбруса по указанию Зевса был прикован цепями Прометей, принесший людям огонь.

По нартскому эпосу богатырь Ботараз овозволил от оков тхамату Насрена – протатип Прометея.

«Нарт» значит – богатырь. И дела героев Нартского эпоса поистине богатырские. Нарты защищают слабых, помогают обездоленным. Их боевые походы, их мирный труд совершались на благо всем людям.

Жизненная необходимость сохранения этноса, развитие мышления, сознания явилось предпосылкой возникновения физического воспитания у многонационального народа Северного Кавказа. Так в Кабардино-Балкарской Республике проживают более ста представителей различных национальностей.

По кавказской народной педагогике основная цель физического воспитания заключается в подготовке всесторонне развитых людей, способных преодолевать любые трудности в жизни. Эта идея выражена в многочисленных фольклорных материалах: пословицах и поговорках, свадебных и колыбельных песнях, былинах, национальных танцах.

Арсенал народных средств воспитания чрезвычайно богат.

Одной из форм физического воспитания детей и подростков – участие в народных подвижных играх.

Народные игры тесно связаны с познанием этикета народов Кавказа (на примере изучения и выполнения норм поведения «Адыгэ Хабзэ»).

В нашей Республике большое количество ребят увлекаются спортом, туризмом и краеведением.

Летние каникулы – самые любимые для детей школьного возраста. Лето – время игр, походов и экскурсий, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восстановления сил.

Физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в лагере, развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни, повышают их эмоциональное состояние.

Важным средством воспитания, гармоничного развития подрастающего поколения, становления его гражданственности является туристско-краеведческая работа, педагогический потенциал для которой очень велик.

В туристских походах и экскурсиях создаются возможности для близкого общения с природой, для ее эстетического восприятия и более глубокого познания, для формирования бережного отношения к окружающей среде. Природа возбуждает у школьников чувство прекрасного.

В богатом и ярком эпосе народов Кавказа в котором прослеживается связь богатырей Нартов с древнегреческими олимпийцами, рожденными и выросшими у горы **Олимп**.

«Путешествие в страну Олимпия» стало символическим знаком в организации летнего отдыха ребят в лагере с дневным пребыванием ГБУ ДО Дворца творчества детей и молодежи. Подготовка Олимпиоников в древней Элладе во многом схожа с подготовкой юных Нартов рожденных на Кавказе у подножья Эльбруса.

Данную программу разработали и применили педагоги отдела «Спортивно-оздоровительной работы» совместно с «Региональным Центром детского туризма и краеведения».

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 об объявлении текущего десятилетия «Десятилетием детства»;
- Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 06.10.2003г. №131-ФЗ;
- Приказ Минобнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 г. № 2688 «Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» (СанПиН 2.4.4.2599-10);

Проект имеет **физкультурно-спортивную, краеведческо-туристическую направленность.**

Актуальность.

Данный проект является **актуальным**, так как направлена на укрепление общего здоровья учащихся, способствует повышению двигательной деятельности, культурного совершенствования, познания родного края, знакомство с идеями Олимпизма и Нартского эпоса.

В физической подготовке учащимся предлагаются упражнения из Кавказских подвижных игр. Горские подвижные игры не требуют специальной подготовленности и имеют много вариантов по своей целенаправленности и особенностям содержания. Использование горских подвижных игр с различных сторон является важным и полезным для обогащения творческих и этнокультурных возможностей в физическом воспитании детей и подростков.

Проект дополняет и расширяет возможность детей с интересом заниматься физической культурой, туризмом краеведением во время пребывания в лагере.

Педагогическая целесообразность данного проекта состоит в том, что в процессе ознакомления и участия в подвижных играх народов Кавказа, походах и экскурсиях дети естественным образом включаются в различные виды двигательной и культурной деятельности, что будет способствовать их

физическому совершенствованию, повышению эмоционального состояния, познанию культуры народных этносов Кабардино-Балкарии.

В Проекте «Путешествие в страну Олимпия» сочетаются различные оздоровительные виды двигательной деятельности – подвижные игры и упражнения, физкультурно-спортивные конкурсы и соревнования, туристические походы и экскурсии в курортные зоны города Нальчика, изучение идей олимпизма.

Символичное «Путешествие в страну Олимпия» подготавливает ребят к заключительному соревнованию лагерной смены «Олимпийцы - среди нас!», которые позволяют им получить свидетельство «Олимпионика».

Целью Проекта «Путешествие в страну Олимпия» является: создание условий для укрепления здоровья детей, формирование умений и навыков, повышения двигательной активности у обучающихся их физического, культурного и эмоционального развития, воспитания патриотизма и любви к России и малой родине – Кабардино-Балкарии.

Реализации основной цели Проекта будет способствовать решение следующих **задач**:

Обучающие:

- создать условия для формирования здорового образа жизни учащегося (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений, турпоходов);
- формирование стойкого интереса у обучающихся к занятиям физической культуры и спорта, туризму и краеведению;
- формирование специальных знаний, умений и навыков посредством игрового и соревновательного действия; обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания);
- знакомство детей с идеалами и принципами Олимпизма;
- получение знаний о Нартском эпосе;
- формирования умений и навыков **участия в туристических походах.**

Развивающие:

- совершенствование физических качеств;
- увеличение двигательной активности;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание патриотических, нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, уважения к окружающим;
- привитие навыков толерантности.
- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, участию в спортивных соревнованиях и в туристических походах;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В процессе реализации программы у детей можно будет наблюдать следующие результаты:

Результатами успешной деятельности детей должны быть показатели развития:

- общее оздоровление детей, укрепление их здоровья;
- укрепление физических и психических качеств детей;
- приобретение новых знаний и умений;
- максимальное участие учащихся во всех спортивно-массовых мероприятиях, походах и экскурсиях;
- получение знаний об истории Олимпизма;
- получение знаний о Нартском эпосе.

У занимающихся должна повысится общая физическая подготовка, проявляемая в развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты реакции, повысится культурный уровень, улучшится их эмоциональное состояние.

Во время занятий можно проводить следующие виды **тестирования**: принятие норм комплекса ГТО, измерение свода стопы и формирования правильной осанки.

В целях успешного усвоения предмета Проект даёт возможность оценивать процесс усвоения разными формами контроля:

- **тестирование** проводится в начале и в конце смены. Результаты тестирования сравниваются и анализируются;
- **выступления** детей в физкультурно-спортивных мероприятиях «Малые Кавказские игры», «Веселые старты», «олимпийцы – среди нас!», «Кросс-трасса», «Забег на аллее Олимпийской славы». Участие в конкурсах спортивного рисунка, написание рассказов о богатырях – Нартах, «Олимпиадиках» древней Эллады и олимпийских чемпионах КБР.

Участие в конкурсах на знание норм поведения и этикета «Адыгэ Хабзэ».

Освоение данной программы Проекта поможет естественному развитию организма ребенка, повышению физической подготовки.

Изучая и участвуя в подвижных играх народов Кавказа, получить соревновательный опыт, применять в практической деятельности правила поведения основанного на нормах кавказского этикета.

II. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Теория: «Обзорно-тематические занятия»	8	8	
1.1	Правила техники безопасности на физкультурных занятиях и в туристических походах	1	1	
1.2	Урок «Олимпизма»	1	1	
1.3	Россия-Отчизна моя, Кабардино-Балкария малая Родина моя	1		
1.4	Лучше гор могут лучше горы, на которых еще не бывал- конкурс туристской песни.	1	1	
1.5	История песни «Баксанская» - о воинах альпинистах защитниках Кавказа	1	1	
1.6	Знай и соблюдай правила дорожного движения	1	1	
1.7	Подвижные игры народов Кавказа	1	1	
1.8	Олимпийские звезды КБР	1	1	
2. Практика: Физкультурно-спортивные мероприятия				
2.1	Утренняя 15 минутная физкультурная зарядка	7	7	
2.2	Формирование навыка правильной осанки и укрепление свода стопы	2		2
2.3	Конкурс рисунков на асфальте «О, Спорт! Ты - мир!»	2		2
2.4	Массовый забег по аллее	2		2

	«Олимпийской славы КБР»			
2.5	Соревнование «Веселые старты»	3		3
2.6	Соревнование по народным подвижным играм «Малые Кавказские Игры»	3		3
2.7	Соревнование «Многоборцы ГТО»	3		3
2.8	Соревнование «Олимпийцы среди нас!»	3		3
3. Практика: Туристические и экскурсионно-краеведческие мероприятия				
3.1	Установка палатки, розжиг костра, вязка узлов	3		3
3.2	Поход в Атажукинский сад «Зеленая тропа»	3		3
3.3	Поход в Долинск с посещением музея писательницы М.Вовчок	3		4
3.4	Спортивно-туристическое соревнование «Кросс-трасса»	3		3
3.5	Поход на гору Кизилровка «50000 шагов к здоровью»	3		3
3.6	Экскурсия в Краеведческий музей	3		3
3.7	Экскурсия в Музей изобразительных искусств	3		3
3.8	Экскурсия по городу «Дорогие нам имена»	3		3
3.9	Конкурс туристической песни «Лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал»	2		2
Итого часов		В течении смены		
		62	9	53

Данный Проект прошёл апробацию в летнем лагере с дневным пребыванием «Утро» при ГБУ ДО «Дворца творчества детей и молодежи» Минпросвещения КБР

в июне 2020 года

Расшифровка названия лагерь «Утро» - Учусь, Творю, Развиваюсь, Открываю.

Это девиз педагогов Дворца, это наша гражданская, педагогическая и человеческая позиция, это те понятия, которые легли в основу лагеря.

Педагоги развивают в условиях летних каникул интеллектуально-творческий потенциал детей. Форма таких занятий самая разнообразная – экскурсии, походы, беседы

интеллектуально-творческие игры, конкурсы рефератов и рисунков, просмотры фильмов и презентаций, физкультурно-спортивные соревнования.

Такую форму работы с детьми предполагал математик и философ Пифагор - чемпион древних Олимпийских игр по панкратиону. Ему принадлежат слова: **«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».**

Условия и сроки реализации программы Проекта

Программа рассчитана на детей 7-11 лет.

Продолжительность освоения программы - 1 лагерная смена (21 день – с 06.06 по 26.06. 2018 г.).

Отряды комплектуются по направлениям деятельности объединений Дворца

по 15-20 человек.

Режим работы лагеря

9⁰⁰ – 9¹⁵ - приём детей

9¹⁵ – 9³⁰ - утренняя зарядка

9⁴⁰ - 10⁰⁰ - завтрак

10²⁰ - 11⁰⁰ - занятия по тематическим направлениям объединений Дворца.

11¹⁵ 13¹⁵ - оздоровительные, развлекательные, физкультурно-спортивные мероприятия,

беседы и участие в конкурсах, туристические походы-прогулки, экскурсии, подвижные игры на воздухе.

13²⁰ - окончание работы

Основными формами организации образовательного процесса являются **групповые** занятия, направленные на приобретение теоретического и практического опыта физкультурных и спортивных упражнений, навыков туризма и краеведения.

Выбор форм занятия определяется конкретными целями и задачами и используется в сочетании друг с другом.

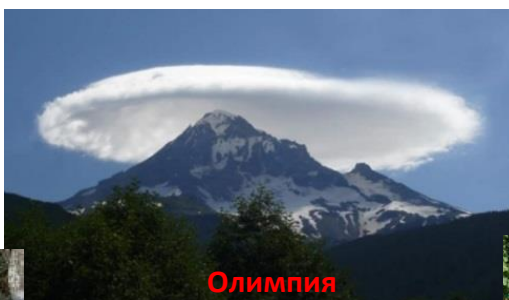
Тематика
Оздоровительного лагеря дневного пребывания ГКУ ДО ДТДМ
Путешествие в страну «Олимпия»



- 1 день** Открытие лагеря. Беседа о правилах поведения в лагере.
- 2 день** Урок «Олимпизма». Конкурс рисунков «О, Спорт! Ты – мир!»
- 3 день** Забег на аллее «Олимпийской славы КБР»
- 4 день** Беседа и краеведческая викторина «Мой родной край»
Экскурсия в краеведческий музей.
- 5 день** Соревнование «Веселые старты»
- 6 день** Туристический урок: Установка палатки, «Переправа»
- 7 день** Поход в Атажукинский сад «Зеленая тропа»
- 8 день** Беседа «Россия-Отчизна моя, Кабардино-Балкария малая Родина моя»
- 9 день** Поход на гору Кизилровка - «5000 шагов к здоровью»
- 10 день** Беседа: «История песни «Баксанская»
- 11 день** Соревнование «Многоборец ГТО»
- 12 день** Экскурсия в Музей изобразительных искусств
- 13 день** Конкурс песни: «Лучше гор – могут быть только горы...»
- 14 день** Туристическое соревнование «Кросс - трасса»
- 15 день** Беседа «Игры и игровые упражнения Народов Кавказа»
- 16 день** Соревнование «Малые Кавказские игры»
- 17 день** Беседа «Знай и соблюдай правила дорожного движения»
- 18 день** Поход в Долинск с посещением музея Марко Вовчек
- 19 день** Просмотр презентации «Олимпийские звезды КБР»
- 20 день** Соревнование «Олимпийцы – среди нас!»
- 21 день** Закрытие лагеря.



Награждение Победителей и призеров конкурсов и соревнований



II. Содержание программы обучения

III Содержание программы Проекта

Обзорно-тематические теоретические занятия:

1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий на игровой площадке, в спортивном зале, в туристическом походе и экскурсиях

Занимающиеся, кроме правил по технике безопасности и правил поведения во время занятий на спортивной площадке, туристическом походе и экскурсиях по городу, знакомятся с основными положениями «Кодекса спортивной чести обучающегося в объединениях «Отдела спорта, туризма и краеведения» и выдержками из этикета народов Кавказа

Показ фильма «Адыгэ Хабзэ». Фильм знакомит ребят с Кавказским этикетом (морально-этническим кодексом народа), который способствует популяризации интеллектуальных и морально-этнических норм в детской и подростковой среде.

2. Уроки «Олимпизма»

Олимпийское образование, цель которого – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения.

Проводимые уроки Олимпизма позволяют детям:

- получить знания об Олимпийских играх, как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира, о принципах «Фэйр плэй», идеале гармонично развитого олимпийского атлета;
- сформировать у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт Олимпизма.

На уроках «Олимпизма» учащимся демонстрируют презентации о чемпионах и призерах олимпийских игр – спортсменов России и олимпийцах Кабардино-Балкарии.

А также проводится конкурс рисунков «О, Спорт! Ты – мир!».

3. Подвижные игры народов Кавказа.

По кавказской народной педагогике основная цель физического воспитания заключается в подготовке всесторонне развитых людей, способных преодолевать любые трудности в жизни. Такое воспитание схоже с методами воспитания детей в древней Олимпии.

Эта идея доносится для учащихся посредством знакомством с фольклорными материалами: пословицами и поговорками, народными приметами, сказками и былинами о подвигах богатырей – Нартов.

В ходе рассказа и знакомства с народными и подвижными играми до занимающихся доносятся идеалы и цели физического воспитания народной педагогики горских народов.

Ребята знакомятся с Нартским эпосом, с огромным разнообразием и этническими особенностями подвижных игр и упражнений.

Беседа сопровождается показом презентации:

«Народные обычаи, традиции и этикет народов Кавказа»

4. Туризм и краеведение

Данный раздел программы направлен на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края.

Перед педагогами поставлены задачи:

- обучить детей базовым знаниям, умениям и навыкам по туризму и краеведению;
- познакомить с родным краем через туристские походы и экскурсии;
- посетить музеи, памятники истории и природы;
- познакомить с достопримечательностями родного края;
- воспитывать патриотизм, гражданственность и духовную культуру, любовь к родному краю;
- воспитывать бережное отношение к памятникам истории и природы;
- способствовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- формировать потребности в получении новых знаний.

Для решения поставленных задач с детьми проводится беседы о соблюдении правил поведения и техники безопасности во время проведения экскурсий и в походах, о достопримечательностях и памятниках; туристских маршрутах и экскурсионных объектах Кабардино-Балкарии.

Дети участвуют в краеведческой викторине **«Мой родной край»** и туристско-краеведческом конкурсе **«Зеленая тропа»**.

Об истории туризма в нашей Республике ребята узнают из бесед:

- **«Лучше гор – могут быть только горы, на которых еще не бывал...»** и просмотра презентации **«Ветераны туризма и альпинизма Кабардино-Балкарии»**;
- **«Россия-Отчизна моя, Кабардино-Балкария малая Родина моя»**;
- История песни **«Баксанская»** - о воинах альпинистах защитниках Кавказа.

6. Знать и соблюдать правила дорожного движения

Возрастающая плотность уличного движения делает дороги все более опасными для детей, и соответственно, вопросы профилактики детского дорожно-транспортного травматизма не теряют своей актуальности. Обучение детей правилам безопасного поведения на дорогах в период нахождения ребят в лагере, может уменьшить возможность попадания их в ДТП, а вопросы воспитания безопасного поведения на улицах и дорогах у детей разного возраста являются составной частью всех современных комплексных программ, реализуемых в лагере дневного пребывания **«Лабораторией безопасности»** Дворца.

Педагоги лаборатории провели с ребятами профилактическую беседу и практические занятия, результатом чего стало приобретение знаний по ПДД, пассажирской безопасности, дисциплинированного перехода через пешеходный переход и ознакомление с сигналами светофора.

7. Патриотическое воспитание на примере наших земляков – Отличников ГТО, защитивших нашу Отчизну

Формирование гражданина, патриота своей Родины начинается в детском возрасте с чувства любви к родным людям, родному краю, природе, традициям.

На основе этих общих для всех чувств формируется и укрепляется высокое чувство любви к Родине.

Важной задачей является воспитание у подростков любви к трудовому и боевому прошлому нашей Родины. Красочный, яркий рассказ о ратных подвигах наших людей во время войны вызывает сильные переживания и прилив благородных патриотических чувств.

Чувство гордости за свою малую Родину - Кабардино-Балкарию вызывает рассказ о наших земляках - Чемпионах и призерах Олимпийских игр.

Детям отдыхающим в лагере были представлены презентации:

- 1. «Спортсмены Кабардино-Балкарии, Ветераны Великой Отечественной войны – Отличники комплекса «Готов к труду и обороне СССР»»;**
- 2. «Воины-альпинисты – защитники Кавказа»;**
- 3. «Олимпийские звезды Кабардино - Балкарии».**
- 4. «Обычай, традиции и этикет Народов Кавказа»**

Практические занятия

Общефизическая подготовка:

Каждый день в лагере начинается с проведения утренней зарядки.

Во время проведения прогулок в городской парк дети изучают подвижные игры и упражнения.

Подготовка учащихся, в игровой форме проявляется двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами, имеющими сюжетную или ролевую окраску, т.к. они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями. Компоненты игровой деятельности вступают во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей.

Игры и игровые упражнения народов Кавказа

Педагоги - воспитатели групп организуют и проводят с ребятами подвижные игры и упражнения народов Кавказа. Детям рассказывают с помощью каких упражнений в древней Олимпии готовились будущие «Олимпионики» и в чем схожа их физическая подготовка с подготовкой «Юных Нартов».

1. "Чъэн" (фортуна)

Цель игры: Развитие двигательных навыков, быстроты, ловкости. Подготовка игры: На ровной площадке длиной 30-50 метров выстраиваются желающие играть. В конце площадки обозначается место, до которого должен дотронуться играющий.

Описание игры: По команде судьи каждый старается как можно быстрее добежать и дотронуться до условного места. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

Выигрывает тот, кому удалось добежать первым. Нельзя толкать в спину или вбок соперника. В том случае игрок получает штрафные очки.

2. «Перепрыжки», «Чехорда»

Цель игры: Развивает быстроту реакций, дух соперничества, чувство коллективизма, ответственности.

Методика организации игры. Игра проводится во дворе, на площадке, в спортзале.

Методика проведения игры. Играют две команды. Игроки каждой команды становятся в шеренги. Впереди шеренг чертится линия - начала кона. На расстоянии 50 -100 шагов отмечается финиш. По команде, первые игроки выбегают на 4-5 шагов и становятся там спиной к прыгунам, наклонив туловище вперед, опираясь руками на согнутое колено. Следующий игрок с разбегу прыгает через стоящего игрока, касаясь его шины руками. Пробежав несколько шагов, становится так же. Так игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет финиша.

3. Балкарская игра «Аксак-Таук» (Хромая курица)

Цель игры: Развитие меткости.

Описание игры: Играют две команды, которые построены в колонны по три.

Впереди на расстоянии 20м от линии старта – контрольные отметки.

В первых тройках 2 крайних игрока берутся за руки, а средний закидывает ногу подколенкой на руки своих товарищей, а свои руки кладет им на плечи.

По сигналу педагога от каждой команды бежит тройка к отметке. За отметкой двое крайних игроков отпускают руки, средний становится на обе ноги и бежит к своей команде. Стартуют вторые тройки и т.д.

Побеждает команда чья последняя тройка первой вернется к месту старта.

4. «Андэгүрэ-ашэгүрэ»

Цель игры: Развитие гибкости тела, укрепление и вытежка позвоночных суставов. Развитие силовой выносливости.

Правила игры:

Играющие (пары) становились спиной друг к другу и вдевали, согнув в локтях руки в руки так, чтобы при наклоне одного вперед можно было, наваливая на спину, поднять партнера. Поднимая партнера, пел «Андэгүрэ». Затем наступала очередь второго, который проделывал тоже самое со словами «Ашэгүрэ». Так в сопровождении «Андэгүрэ-ашэгүрэ» пара качалась на заданное количество повторений или до тех пор, пока не уставала.

5. Игра «Льэф» (тяни)

Цель игры: Развитие активного внимания, силы.

Описание игры: два соперника становятся друг перед другом и, схватившись руками за палку, тянут друг друга, чтобы затянуть соперника на свою сторону.

Схожа игра с палкой «идз хьурейм» (вытолкни из круга)

6. «Перетягивание каната»

Цель игры: Развитие активного внимания, силы.

Описание игры: дети делятся на две команды и начинается перетягивание каната (веревки). Выигравшей считается команда, перетянувшая играющих на свою сторону.

7. "Ос ашк1эдз" (бросок «снежных» комьев)

Цель игры: Развитие меткости, ловкости.

Подготовка к игре: На глухой стене мелом отмечаются круги диаметром 50 см по количеству команд. Играющие делятся на команды по 3-5 человек в каждой и становятся за общей линией старта в 5 - 7 метрах.

Описание игры: По команде все участники одновременно стараются попасть тряпичными мячиками в мишень.

Правила игры:

Нельзя переступить или наступать на линию старта.

Выигрывает команда, которая быстрее и больше попадет в цель.

8. "Шыу" (всадник)

Цель игры: Развитие скорости, умения играть "в паре".

Описание игры: В игре участвуют 4 и большее количество детей. Игроки распределяются по парам. Отмечается линия старта, а на расстоянии 20-30 м от нее проводится линия финиша.

Первый игрок "конь" вытягивает руки назад -вниз, второй "наездник" - берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой. Побеждает пара, которая ни разу не проиграла забег

9. Казацкая игра – Командные прыжки через длинную, вращающуюся скакалку.

Цель игры: Развитие внимания и выносливости.

Описание игры: В игре участвуют команды по 6-ти детей. Два игрока держат в рук за концы длинную скакалку (репшнур) и по команде руководителя начинают вращение скакалки из-за спин играющих ребят. Когда скакалка опускается на землю перед ребятами, они подпрыгивают, пропуская скакалку под ногами. Если игрок не смог перепрыгнуть скакалку, он выбывает из игры. После чего начинает новое вращение скакалки. Игра продолжается до до определенного времени (1 или 2 минуты).

Побеждает команда, в которой за заданное время останется большое количество игроков.

10. "Лъэс шыу" (пеший всадник)

Цель игры: Развитие двигательной активности, ловкости, умения играть "в паре".

Описание игры: Игра проводится на лужайке. В игре может участвовать четное количество мальчиков, не менее четырех. Каждый выбирает себе напарника, а внутри пары определяют, кто будет "всадником", а кто "лошадью". «Всадники сидят на спине «лошади».

Пара выбывает из игры в случае, если упадет на землю кто-нибудь из партнеров.

Нижний в непосредственную борьбу не вступает.

Упавшая пара не вступает в борьбу до конца игры.

Варианты: Возможна командная игра. В этом случае разделяются не только по парам, но и по командам. Членам одной команды, не выбывшим из игры, разрешается помогать друг другу.

Возможно увеличение физической нагрузки за счет того, что, а не на плечах.

Проигравшая команда: катает на спине противника заранее обусловленное расстояние.

11. "Скачки на одной ноге по кругу»

Цель игры: Развитие выносливости, координации движений.

Подготовка к игре: Игра проводится на ровной площадке. Участвуют два человека. На земле чертится круг диаметром 4-5 метров.

Описание игры: Не выходя из очерченного круга, один участник делает скачки на одной ноге и стремится догнать и "осалить" другого игрока. Если это ему удастся, то игроки меняются местами. Игроку, за которым ведется преследование, не разрешается покидать пределы круга. В противном случае происходит смена амплуа.

Не разрешается игроку нападения делать смену ног во время соперничества. Наказание 3 штрафных очка.

Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков и за обговоренное количество попыток и времени (2-3 мин. за каждый тайм) сумел больше осалить противника.

Дополнительные игры:

1. «Мини футбол»; 2. «Пионербол»; 3. Казацкая игра «**Кзаки - разбойники**».

Физкультурно-спортивные соревнования и конкурсы:

Одним из методов физического воспитания является - соревновательный метод.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнения в форме соревнований. Спортивное соревнование для детей – это в первую очередь состязание в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В лагере дети во время прогулок изучают и тренируются в народных играх предусмотренных программой.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, они способствуют смелым и решительным действиям участников.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья. Судья ответственен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность

оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты.

Программой «Путешествие в страну «Олимпия» предусмотрены следующие физкультурно-спортивные состязания.

Забег на аллее «Олимпийской славы КБР»

Соревнование **«Веселые старты»**

Соревнование **«Многоборец ГТО»**

Соревнование **«Малые Кавказские игры – Юный Нарт»**

Соревнование **«Олимпийцы – среди нас!»**

Туристическое соревнование **«Кросс-трасса»**

Туристические походы

Туристские походы-прогулки в лагере носят краеведческий характер, их целью является расширение кругозора и закрепление знаний детей о родном крае, воспитание бережного отношения к природе.

Несмотря на разнообразное содержание туристских походов -прогулок, при всех вариантах их проведения необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность, воспитывать волевые качества в преодолении трудностей, вырабатывать выдержку, настойчивость, выносливость, добрые взаимоотношения, взаимопомощь и взаимовыручку.

На протяжении похода педагог должен стремиться поддерживать у детей хорошее, жизнерадостное настроение, веру в себя, умение приспособиться к новым, не всегда благоприятным условиям.

Методика проведения туристских походов – прогулок.

Педагог заранее определяет маршрут похода, способы передвижения. Маршрут должен быть с наименьшими переходами автомобильных дорог, с удобными для привала местами и подбирается в соответствии с оздоровительными и познавательными задачами.

Заранее определяется форма одежды и обуви. Это могут быть спортивные костюмы, футболки и шорты, бейсболка, кроссовки или кеды удобные для передвижения. Руководитель готовят снаряжение: страховочную веревку, аптечку с набором медикаментов и перевязочных материалов, полиэтиленовую пленку.

Личное снаряжение детей включает: рюкзачок, фляжку с водой, салфетки для рук.

Перед выходом педагог напоминает детям общие правила поведения во время похода: всем детям необходимо проявлять заботу о впереди и сзади идущих товарищах, быть внимательными, соблюдать осторожность и

организованность, не рвать и не есть незнакомые ягоды, не ломать веток, не оставлять после себя мусор, остатки пищи и т.д.

Определяются места привалов и их время.

По возвращении подводятся итоги похода.

В плане работы лагеря запланированы три похода:

- **поход-прогулка в Атажукинский сад «Зеленая тропа»;**
- **поход на гору Кизилвка - «5000 шагов к здоровью»;**
- **поход в Долинск с посещением музея писательницы М.Вовчок.**

Экскурсии

Экскурсия представляет собой педагогический процесс, используется как одна из форм обучения в системе дополнительного образования. Как и во всяком педагогическом процессе, в экскурсии участвуют две стороны: обучающий – экскурсовод (педагог) и обучаемые – экскурсанты (дети).

Педагогическое значение экскурсии очень велико. Как одна из форм обучения является важным средством активизации познавательной деятельности у учащихся. Краеведческий материал позволяет педагогу раскрыть на экскурсии: связь родного края, города и села с историей всей страны; воспитать учащихся чувство уважения к трудам и подвигам предшествующих поколений, гордость за достижения земляков – современников.

В плане работы лагеря запланированы следующие экскурсии:

- **экскурсия по городу Нальчик «Дорогие нам имена»;**
- **экскурсия в краеведческий музей;**
- **экскурсия в музей изобразительных искусств, имени А.Л.Ткаченко.**

IV.Методическое обеспечение программы Проекта

Программа разработана с учетом технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения. В ее основу положены **принципы:**

- *доступности* – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности.
- *наглядности* – на занятиях используется много демонстрационного материала;
- *сознательности и активности* – для активизации деятельности детей необходимо пробудить в них интерес к обучению, определить мотивы для получения знаний и выработки необходимых физических качеств.

Методическое сопровождение:

- *учебной работы педагога:* методика контроля усвоения обучающимися учебного материала; наличие специальной методической литературы по физической культуре, краеведению, истории родного края и самобытности народа, педагогике и психологии, показ фильмов и презентаций;
- *воспитательной работы педагога:* методика формирования детского коллектива; наличие специальной методической литературы по педагогике;
- *работы педагога по организации учебного процесса:* методика анализа результатов деятельности;

- *массовой работы*: методика организации и проведения массового мероприятия (соревнований, конкурсов, походов и экскурсий) и др.

Заключение

Методически правильно организованная работа по подготовке и проведению в лагере физкультурно-спортивных занятий с детьми, походов и экскурсий, проведения спортивных состязаний призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми ценна и тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Физкультурно- спортивные состязания являются действенной формой организации досуга детей, эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта, туризма.

Неофициальный девиз олимпийских игр – «Главное не победа, а участие», как нельзя лучше подходит для лагерных физкультурных мероприятий. Особенно важно, чтобы дети научились получать удовольствие не только от собственной победы, но и радость от участия в состязаниях.

Обучаясь и участвуя в различных физкультурных и туристических и экскурсионных мероприятиях, предусмотренных данным Проектом, ребята как бы шаг за шагом продвигались от подножья Эльбруса к древнему олимпийскому стадиону у горы Олимп.

V. Список литературы

1. Былеева Л.В. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982
2. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. – М.: ФиС, 1982.
3. Гагиев С.Г. в «Осетинские национальные игры»: издательство «ИР», Орджоникидзе, 1980.
4. Глобенко Т.К. Подвижные игры в школе. Нальчик. Эльбрус, 1997. -
5. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.: ФиС, 1987
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний. – Ставрополь: 2001
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
9. Мафедзев С.Х. Обряды и обрядовые игры адыгов. - Нальчик, Эльбрус, 1979
10. Мафедзев С.Х. О народных играх адыгов. Нальчик, 1986.
11. Миновский В.П. Применение игрового метода развития скорости у школьников. – Нальчик, КБГУ, 1999
12. Нарты- из кабардинских сказаний о богатырях нартах (Пересказ для детей Валентина Кузьмина). Нальчик . 1962
13. Озерецкая Е.Л. Олимпийские игры, Ленинград, ДЛ, 1990
14. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001
15. Чермит К.Д., Коблев Я.К., Куприна Н.К. Физические упражнения и игры адыгов. - Майкоп, Адыг. отд. Краснодарского кн. изд-ва, 1999
16. Федорова А.А. Туристские походы, соревнования и слеты. – С-П., 2007

VI. Приложения

Презентации:

1. Летний лагерь «Утро – Путешествуем в страну «Олимпия»;
2. «Формирование здорового образа жизни на основе знаний народных »
3. Советские воины альпинисты - защитники горных перевалов Кавказа
- 4 «Олимпийские звезды Кабардино - Балкарии».

Размещены на сайте ГБУ ДО ДТДМ МП КБР
в разделе «Методические разработки»