

Презентационный альбом

- 1) **Название конкурсной работы:** Программа организации детского досуга в каникулярное время с элементами туризма «Дни здоровья!»
- 2) **Номинация:** Лучшая организация детского туризма в рамках внеурочной деятельности.
- 3) **Автор:** Гурзо Анастасия Александровна. Педагог дополнительного образования МБУДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска.
- 4) **Организация:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска
- 5) **Анализ проблемы, на решение которой направлена конкурсная работа:**

День здоровья – мероприятие, направленное на привлечение школьников к ведению здорового образа жизни, повышению уровня их физической и интеллектуальной активности.

Актуальность проблемы оздоровительных мероприятий обусловлена широким распространением среди учащихся школ нарушений в состоянии физического развития, двигательной активности, повышенной заболеваемостью и большой учебной нагрузки. Так выявлено, что ослабленный ребенок, характеризуется пониженной ежедневной двигательной активностью, что провоцирует отклонения в состоянии здоровья.

6) **Цель:**

Повышение двигательной активности учащихся, формирование понятий о здоровом образе жизни, знакомство с туристскими знаниями и умениями.

7) **Задачи:**

- Укрепление здоровья школьников, формирование здорового образа жизни;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Знакомство с туристскими знаниями и умениями

Дни здоровья оказывают большое значение в мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время.

8) **Основная идея конкурсной работы:**

Данные методические рекомендации призваны помочь педагогам-организаторам, учителям физкультуры, вожатым, всем тем, кто по роду своей деятельности занимается подготовкой и проведением массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в детских образовательных учреждениях.

9) **Механизм реализации:**

В данной работе подробно представлен механизм организации дня здоровья по программе «Путешествие по станциям», перечень возможных этапов, требования к судейству, работе команд и инвентарю.

День здоровья «Путешествие по станциям» может проводиться для школьников любого возраста, так как организаторы могут подбирать этапы любой сложности, для конкретной параллели. Этапы разнообразны не только по сложности, но и по видам деятельности. На одном этапе нужна командная работа, на другом индивидуальная, где-то необходимо проявить силу и ловкость, а где-то память, воображение, смекалку.

Подготовка Дня здоровья включает в себя ряд этапов:

1. Выбор даты проведения. Это важно, так как специфика мероприятия будет зависеть, в том числе и от того, будет ли оно приурочено к какому-либо празднику или месячнику.

2. Выбор категории участников. Так как набор этапов необходимо комплектовать с учетом возраста и возможностей участников.
3. Выбор места проведения. Это может быть спортивный зал школы, пришкольный участок, парк или сквер, расположенный недалеко от школы.
4. Выбор этапов. Зависит не только от категории участников, но, в том числе, и от места проведения. Количество этапов зависит от количества команд, так если команд 6, то этапов должно быть не менее 12, чтобы у участников было больше возможностей для выбора и им не приходилось стоять, ожидая освобождения этапа.
5. Отбор инвентаря. Это удобно делать, используя следующую таблицу:

№	Этапы	Инвентарь
1	Эрудит	карточки с загадками
2	Башня	Кубики
3	Пингвины	Кубики
4	Шарик на ракетке	воздушные шары, теннисные ракетки
5	Гусек	Кубики
6	Пазлы	Пазлы
7	Торческая	ватманы, цветные карандаши
8	Песенная	список детских песен
9	Физкультминутка	комплекс ОРУ
10	Знание-сила	карточки с фразами
11	Игровой марафон	карточки с пословицами
12	Самый меткий	маленькие мячи , корзины
13	Самый сильный	скакалки

6. Совещание организаторов с классными руководителями. Им разъясняются правила игры, выдаются памятки:

От команд требуется:

1. Подготовить название, девиз, эмблемы или элемент единой формы.
2. Быть одетым по погоде при этом одежда не должна мешать активному движению.
3. Внимательно слушать объяснения судей.
4. Быть дисциплинированными и взаимно вежливыми.
5. Не мешать работе других команд.

От руководителей команд (классных руководителей) требуется:

1. Принять участие в совещании организаторов с руководителями команд (с классными руководителями).
2. Оповестить детей о форме одежды, месте сбора команд, выбрать капитана.
3. Сообщить организаторам класс, кол-во детей.
4. Своевременно донести необходимую информацию до детей.
5. Следить за дисциплиной в своей команде, двигаясь по дистанции вместе с детьми.
6. Предупреждать возникновение несчастных случаев.
7. Устанавливать тишину в момент объяснения общих правил соревнований и заданий на станциях.
8. Обеспечивать, чтобы дети, участвующие в мероприятии, были одеты по погоде и не снимали верхнюю одежду в ходе работы на этапах.
9. Поддерживать детей, подсказывать при необходимости, не помогая при этом действием.

7. Совещание организаторов с судьями. Им разъясняются правила игры, выдаются памятки:

От судей этапов требуется:

1. Одеться по погоде.
2. Принести с собой по 2 карандаша или ручки (пишущие!).
3. Прибыть не менее чем за _____ минут до начала мероприятия к месту старта.
4. Внимательно слушать инструктаж по судейству.
5. Грамотно и доступно объяснять задания на своей станции.
6. Судить честно и объективно.
7. Быть доброжелательными, внимательными и сдержанными по отношению к участникам.
8. Бережно относиться к инвентарю, которым оборудован этап, не оставлять его без присмотра.
9. Не покидать свой этап до конца мероприятия.
10. Уходя, сдать инвентарь организаторам.

Таблица делается в соответствии с перечнем этапов, в ней подробно расписана работа судьи каждого этапа.

<i>КЛАСС 1 «А» (10 человек)</i>		
<i>Команда <u>Одуванчики</u></i>		
№	НАЗВАНИЕ ЭТАПА	БАЛЛЫ
1	Эрудит	
2	Башня	
3	Пингвины	
4	Шарик на ракете	
5	Гусек	
6	Пазлы	
7	Творческая	
8	Песенная	
9	Физкультминутка	

10	Знание-сила	
11	Игровой марафон	
12	Самый меткий	
13	Самый сильный	
СУММА БАЛЛОВ		Место

Перед вами образец заполнения карточки на команду из 10 человек. Это оптимальное количество. В соответствии с правилами игры у всех команд этапы под номером 1 в карточке различаются.

Проведение мероприятия:

- a. Подготовка инвентаря и оборудование этапов.
- b. Заполнение карточек.
- c. Инструктаж судей и расстановка их на этапы.

8. Линейка открытия:

- a. Приветственная речь организаторов.
- b. Приветствия команд (названия, девизы, представление газет).
- c. Совещание с руководителями команд:

- 1) классные руководители сообщают организаторам: класс, количество детей.
- 2) Организаторы объясняют правила, записывают названия команд в карточки, отвечают на вопросы.

* После линейки руководителям дается время, чтобы объяснить правила командам.

Правила игры.

- С этапа на этап (от станции к станции) участники перемещаются командами (паровозиками), каждую команду ведет руководитель (машинист).
- Перед стартом каждой команде выдается карточка-бегунок. В ней отмечены: название команды, класс, перечень этапов. Карточка – это документ команды, к ней необходимо относиться бережно и не терять.
- Старт всех команд (классов) одновременный. 1-я станция в карточке у каждой команды – разная и команда обязательно начать игру с посещения именно этой станции.
- Пройдя, 1-ю станцию, команда переходит на любую свободную станцию.
- На каждой станции судьи этапов выставляют заработанные командой баллы в карточку-бегунок, которые находятся у руководителя команды.
- Команда покидает станцию только после того, как все участники выполнили задание, и судья проставил баллы в карточку.
- После прохождения всех станций, команды возвращаются к месту старта и отдают карточки-бегунки секретарю. Строятся и ожидают финиша всех команд.
- Результат подводится не по времени, а по сумме заработанных баллов.

Программа Дня здоровья «Путешествие по станциям»

1. Станция «Эрудит»

Начальные классы – «Загадки»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1. Если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод или зной –

Выносливым и ловким! (спорт)

2. Сто веселых упражнений

Со скакалкой и мячом,

Будешь делать их без лени -

Станешь лучшим силачом (*зарядка*)

3. Четверо бегут, четверо спешат,

Все обогнать друг друга хотят (*лыжи и палки*).

Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,

А проедешь без труда и оставишь два следа (*лыжи и палки*).

4. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их (*санки*).

5. Ростом мал, да удал,

От меня он ускакал.

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда (*мяч*).

6. Есть ребята у меня два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? (*коньки*).

7. Оно важно для человека,

С ним проживешь не меньше века.

И не узнаешь никогда,

Кто такие доктора (*здоровье*).

7. Для здоровья очень важен

И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже

И всем необходим (*сон*).

7. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса (*велосипед*).

7. Бывает яблочный, фруктовый,

А также ягодно-сливовый.

Полезен очень по утрам,

Здоровым быть поможет нам (*сок*)

2. Станция «Спорт – это здорово!»

«Башня». Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегают до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. ***Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.***

«Пингвины». Необходимо допрыгать от старта до финиша, зажав один кубик между коленей, а другой кубик, взяв в руки и ни разу не уронив.

Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше

«Шарик на ракетке». Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его до финиша, и обратно - передать следующему участнику. ***Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.***

«Гусек». Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. *Это испытание на время, т.е чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.*

3. Станция «Творческая».

Начальные классы - собрать паззлы «Сказка»; нарисовать плакат (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»)

4. Станция «Песенная».

Назвать и спеть как можно больше детских песен. (*количество спетых песен – количество баллов*).

5. Станция «Физкультминутка».

Начальные классы – выполнить упражнения Утренняя зарядка “Делай как Я”.
За правильное выполнение задания команда получает– 5 баллов.

Упражнения утренней зарядки (упр. повторяются за ведущим).

1. Ходьба на месте.

2. И.п. о. с., правая рука вверх.

1-2 рывки руками назад.

3- левая рука вверх

4-5 рывки руками назад

6- и.п.

3. И.п. о.с.

1-4 разноименные круговые движения руками.

4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.

О.с. То же, что 1 И . п.

5. И.п. о.с.

1 - Мах правой, хлопок под ногой

2 - Мах левой, хлопок под ногой.

3 - То же что 1

4 - То же что 2

6. И.п. о.с., руки на колени.

1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях

5-8 то же что 1-4

7. И. п. о.с.

1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо

5- хлопок над головой.

6-7 то же что 1-4 только влево.

8 приседание, руки вперед.

8. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10. Упражнение на восстановление дыхания.

6. Станция «Знание - сила»

Задание для 1-4 классов «Полезно - вредно»

Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку.

(За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла)

- Читать лёжа.
- +Чистить зубы два раза в день
- Смотреть на яркий свет.
- +Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- +Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- +Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- +Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- +Закаляться.
- +Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- +Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- +Кататься на лыжах.
- +Делать зарядку
- +Принимать душ
- +Завтракать по утрам
- Работать за компьютером
- +Заниматься спортом

Даются вопросы, на которые нужно дать ответы.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

7. Станция «Игровой марафон».

Задание для 1-4 классов

1. **Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.**

Чистота – _____. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – _____. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – _____. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – _____. (Ответ: здоровый дух.)

2. А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?
-

8. Станция «Меткий».

Участники каждой команды по очереди кидают мячик в корзину. Каждому участнику дается 1 попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

9. Станция "Самый сильный"

Мальчики подтягиваются на перекладине максимальное количество раз (5 мальчиков от класса) Результат суммируется и заносится в маршрутный лист.
Девочки прыжки на скакалке за 30 секунд (5 девочек от класса). Результат суммируется и заносится в маршрутный лист.

По окончанию прохождения всех станций, маршрутный лист сдаётся судьям для подведения итогов. Проходит построение и награждение команд.

10) Ресурсное обеспечение реализации

Оборудование и материалы:

Стойки, карточки с загадками, кубики, воздушные шары, теннисные ракетки, ватманы, цветные карандаши, комплекс ОРУ, карточки "полезное вредное", карточки с пословицами, скакалки, грамоты, маршрутные листы, карточки с названиями станций.

Информационные ресурсы:

- сайт ЦДиЮТиЭ г. Брянска – www.turizmbrk.ru;
- соц. группа VK - <https://vk.com/club7444583>;
- буклеты;
- статьи в газете;
- работа с педагогами.

Кадровые ресурсы:

- административно-методический и педагогический состав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска;
- Квалифицированные специалисты, педагоги дополнительного образования, имеющие удостоверение инструктора детско-юношеского туризма.

11) Апробация

Все, что представлено в данной работе было неоднократно апробировано Центром туризма при организации Дней здоровья по заявкам школ. Представленные «станции» - всего лишь пример. Основываясь на нашем опыте, педагог-организатор

может придумать новые интересные этапы. Задания на этапах можно усложнять или упрощать в зависимости от категории участников. Задания можно делать тематическими. День здоровья должен быть интересным и запоминающимся, немного фантазии позволит превратить соревнования в увлекательную игру, праздник для любого ребенка.

12) Партнеры: партнерами выступают образовательные учреждения г. Брянска и Брянской области.

13) Дальнейшее развитие: Программа «Дни здоровья!» имеет дальнейшее развитие. Планируется разработка новых сценариев. Вовлечение большего количества обучающихся в активные формы туристско-краеведческой деятельности.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, интеллектуально, духовно, но и личностно.

Фотоматериалы с программы <https://yadi.sk/d/iVDDxuWfaSsRRQ>

