

Николаевский национальный университет имени В.О.Сухомлинского

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания и спорта

М.Г.Семерджян

***Организация спортивно-массовой работы
в летних лагерях отдыха***

Методическое пособие для студентов

г.Николаев 2016г.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является составной частью общей культуры, одним из важных средств воспитания подрастающего поколения, укрепления его здоровья, всестороннего развития физических способностей, подготовки к труду и защите Родины.

Регулярные занятия физической культурой и спортом закаляют организм, помогают на долгие годы сохранить высокую работоспособность.

Именно в условиях лагеря при правильной постановке спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы ребята могут укрепить свое здоровье, разносторонне развивать жизненно необходимые физические качества — силу, быстроту, ловкость и выносливость, познавать радость преодоления трудностей, почувствовать значение товарищеской выручки и дружбы, разумно и полезно провести свой досуг.

Задачи физического воспитания детей многогранны. В их решении вместе с семьей принимают участие школы, общественные организации. В основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы подчеркивается необходимость того, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины.

Надеемся, что эта книга окажет определенную помощь инструкторам физической культуры, воспитателям и педагогам, студентам-практикантам правильно организовывать спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу в условиях лагерей и других внешкольных оздоровительных учреждений.

Ни один из разделов книги не претендует на то, чтобы дать исчерпывающий игровой материал. Главная задача — дать некоторые методические советы по организации физического воспитания школьников. В учебном пособии учтен опыт, накопленный во многих школах и детских внешкольных учреждениях.

ЗАПОВЕДИ ВОСПИТАТЕЛЯ

- 1. Прими все, что есть в ребенке (кроме того, что угрожает его жизни, здоровью).*
- 2. Ищи истину вместе с ребенком.*
- 3. Старайся ничему не учить ребенка напрямую - учись сам.*
- 4. Искренне восхищайтесь всем красивым, что есть вокруг.*
- 5. Считайте своим основным педагогическим методом осознанное наблюдение за ребенком.*
- 6. Помни, серьезное разрушается смехом, смех - серьезным.*
- 7. Помни, что ты существуешь ради ребенка, а не он ради тебя.*

ЗАПОВЕДИ ВОСПИТАНИЯ *от Дэвида Льюиса*

- 1. Воспринимайте вопросы и высказывания ребенка всерьез.*
- 2. Покажите ребенку, что его любят и принимают безусловно, т .е. таким, какой он есть, а не за успехи и достижения.*
- 3. Помогайте ему строить свои собственные планы и принимать решения.*
- 4. Не унижайте ребенка, не давайте ему почувствовать, что он чем-то хуже вас.*
- 5. Приучайте ребенка мыслить самостоятельно.*
- 6. Хвалите ребенка только за конкретные успехи и поступки и делайте это искренно.*
- 7. Давайте ребенку возможность самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них.*
- 8. Учите ребенка общаться со взрослыми любого возраста.*
- 9. Развивайте в ребенке позитивное восприятие его способностей.*
- 10. Поощряйте в ребенке максимальную независимость от взрослых.*
- 11. Верьте в здравый смысл ребенка и доверяйте ему.*

Задачи физического воспитания в лагере отдыха

Физическое воспитание детей в лагере отдыха направлено на укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию и закаливанию; совершенствование умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании); привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом; формирование санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре; воспитание морально-волевых качеств; содействие военно-патриотическому воспитанию.

Мероприятия по физическому воспитанию являются неотъемлемой составной частью режима лагеря отдыха. Они должны соответствовать возрасту детей (7—9 лет, 10—11 лет, 12—13 лет, 14—15 лет), состоянию их здоровья, физическому развитию и физической подготовленности; отвечать здоровым запросам и интересам детей, их стремлению к любознательности, героизму и романтике.

Работа в лагере отдыха строится так, чтобы максимально развивались инициатива и самостоятельность детей. Всех детей, отдыхающих в лагере, следует вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом — плаванием, туризмом, упражнениями и играми на местности, подвижными и спортивными играми и др.

Руководство, распределение обязанностей, содержание работы

Правильная постановка физического воспитания в лагере требует четкого распределения соответствующих обязанностей между работниками и согласованных действий всего педагогического коллектива.

Начальник лагеря и старший вожатый осуществляют общее руководство и несут ответственность за постановку физического воспитания.

От их заинтересованности, знаний, опыта, зависит успех всей работы.

Непосредственное руководство спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой возлагается на инструктора по физической культуре. Он вместе со старшим вожатым составляют общий план спортивно-массовой работы на каждую смену лагеря. Инструктор проводит методическую работу с педагогами-воспитателями и вожатыми отрядов, а также с физкультурным активом отрядов; руководит занятиями спортивных секций, групп, команд; организует и проводит утреннюю гимнастику, общелагерные спортивно-массовые мероприятия (спартакиады, соревнования, массовые выступления, вечера, диспуты, спортивные праздники), а также спортивные встречи (викторины, конкурсы) с ребятами других лагерей отдыха.

Кроме того, инструктор физкультуры участвует в подготовке и проведении туристских походов, организует совместно с инструктором по плаванию занятия по обучению детей плаванию.

Старший вожатый с инструктором физкультуры проводят общелагерные игры на местности, военно-спортивные игры, занятия по гражданской обороне, наблюдают за самостоятельными занятиями детей физическими упражнениями и играми.

Подготовка места для занятий физической культурой и спортом, обеспечение занятий необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, учет результатов работы, представление отчета о работе за смену и за весь оздоровительный период также входят в обязанности инструктора физкультуры.

Инструктор по плаванию совместно с инструктором физкультуры участвует в проведении всех спортивных мероприятий, организует и проводит занятия по обучению детей плаванию; проводит занятия по

изучению приемов спасения и оказания первой помощи тонущим; соревнований на приз «Нептуна»; готовит инвентарь для обучения детей плаванию и место на водоеме, ведет учет результатов работы по обучению детей плаванию, представляет отчет за смену.

Вожатый отряда проводит совместно с инструктором по физической культуре внутриотрядные соревнования по различным видам спорта, помогает комплектовать команды для участия в общелагерных соревнованиях, обучает ребят играм и физическим упражнениям, организует со своим отрядом утреннюю гимнастику, экскурсии и походы, игры на местности. Вожатый совместно с врачом организует и проводит мероприятия по закаливанию, отвечает за порядок при купании, помогает инструктору при обучении детей плаванию, отвечает за выполнение отрядом режима дня, участвует в других мероприятиях.

Педагог-воспитатель принимает активное участие в проведении всех массовых мероприятий по физической культуре и спорту; обеспечивает педагогическую направленность самостоятельных занятий детей играми и физическими упражнениями.

Все мероприятия физкультурно-оздоровительного и спортивного характера проводятся в лагере под контролем и постоянным наблюдением медицинских работников.

Основные формы работы по физическому воспитанию в лагере

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно в любую погоду. Комплекс упражнений составляют так, чтобы они равномерно воздействовали на все мышцы. Упражнения выполняют в определенной последовательности:

- а) первые упражнения — ходьба и потягивания — способствуют переходу от сна к бодрствованию;
- б) постепенно включают в работу мышцы рук, туловища, ног;

- в) затем выполняют упражнения для развития силы, быстроты;
 - г) заканчивают утреннюю гимнастику дыхательными упражнениями.
- После утренней зарядки переходят к водным процедурам.

Физическая подготовка школьников. Занятия строят на основе освоения техники и навыков движений в различных видах спорта. Физкультурную и спортивную работу планируют так, чтобы ежедневно проводились одно-два спортивных мероприятия, а именно: соревнования по подвижным или спортивным играм, плаванию, различные эстафеты, спортивные викторины, конкурсы и др.

Легкая атлетика — наиболее популярный вид спорта в лагере. Проводят соревнования по бегу, прыжкам в длину, метаниям. Четырехборье пользуется большой популярностью у детей. Оно включает: бег 60 м, прыжки в высоту, метание теннисного мяча, бег на 500 и 800 м.

Игры спортивные. Наибольшей популярностью у ребят всех возрастов пользуется футбол. Приведем упрощенные правила игры.

Любая ровная поляна может служить футбольным полем. Размеры ее для ребят старшего возраста — 60 м x 40 м, а для младшего возраста — 40 м x 20 м. Играть следует только в кедах или кроссовках. Продолжительность игры — два тайма по 25 мин, для младших — два тайма по 15 мин. Перерыв между таймами 10 мин.

Коротко о правилах, которые чаще всего вызывают споры.

1. Мяч, забитый в ворота с начального или со свободного удара, не засчитывается.

2. Положение «вне игры» считается, если игрок в момент удара по мячу партнером находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случая, когда перед ним находится игрок защищающейся команды.

3. Положение «вне игры» не действует после углового удара или удара от ворот, после розыгрыша спорного мяча из-за боковой линии, если последним коснулся мяча игрок соперника.

4. Штрафной удар назначается за такие нарушения:

- а) задержка соперника рукой;

б) грубое нападение на соперника;

в) остановка мяча рукой, но мяч, забитый в ворота команды, допустившей нарушение, засчитывается.

5. Восьмиметровый штрафной удар (пенальти) назначается за умышленное нарушение правил в штрафной площадке.

6. Мяч, брошенный в ворота из-за боковой линии, не засчитывается.

7. Игроку разрешается: выполнять штрафной удар, не дожидаясь свистка судьи; играть мячом, лежа на земле; выполняя восьмиметровый удар, вторично бить по мячу, если мяч отскочил от вратаря после первого удара; вбрасывая мяч из-за боковой линии, отдавать его в руки вратаря.

8. Игроку не разрешается: выполняя восьмиметровый удар, вторично бить по мячу, если мяч отскочил от перекладины ворот; отдавать мяч в руки вратарю, производя штрафной или свободный удар со своей штрафной площадки.

Волейбол. Коротко о правилах игры. Игра проходит на оборудованной волейбольной площадке, размерами 18 м х 9 м (размеры площадки могут быть и меньшими). Одновременно участвуют в игре 2 команды по 6 игроков. Каждая команда располагается на своей половине площадки, разделенной сеткой. Верхний край сетки расположен на высоте 2 м 20 см от земли для мальчиков и 2 м 10 см — для девочек.

Мяч можно отбивать руками или любой частью тела. Удар по мячу должен быть коротким и однократным.

Игрок во время игры не имеет права касаться мяча два раза подряд, прикасаться к сетке, переступать через среднюю линию, наступать на линию при подаче. Если ошибку допускает подающая команда, или команда, принимающая мяч, то она теряет одно очко. После потери подачи команда, получившая право на подачу, производит перемещение (переход) игроков на одного по часовой стрелке. Игра состоит из трех (пяти) партий. Для выигрыша встречи необходимо выиграть в двух (трех) партиях.

Пионербол доступен всем желающим. Правила этой игры в основном такие же, как и в волейболе. Облегчение в выполнении игровых приемов состоит в следующем:

1) игра проходит в три касания; касание должно быть однократным, но не обязательно коротким; мяч можно даже поймать и направить партнеру или на сторону соперника;

2) вместо подачи мяча на сторону соперника можно просто его перебросить одной или двумя руками.

Прогулки, экскурсии, походы с играми на местности проводят одновременно с несколькими отрядами. Туристские походы со школьниками 10—11 лет должны быть однодневными с общей длиной маршрута в оба конца 5—6 км; для отрядов среднего и старшего возраста (12—13 и 14—15 лет) организуются однодневные походы, протяженность маршрута в оба конца до 12 км. В походе обязательно участие медицинского работника. Походы имеют большое оздоровительное и воспитательное значение. Дети приобретают умение снарядиться в поход, ориентироваться на местности, выбирать место привала и оборудовать его, разжигать костер и готовить пищу.

Каждый поход требует определенной физической подготовки участников. Умения далеко ходить недостаточно для успешного участия в походе, поэтому детей готовят к походу: учат разводить костер, преодолевать естественные препятствия, оказывать первую помощь и др. Убедившись, что ребята приобрели необходимые походные навыки, вожатый должен распределить между ними походные обязанности. Назначается помощник руководителя, заведующий хозяйством, санитар, повар, костровой. Закончив формирование группы, проверяют групповое и индивидуальное снаряжение. Руководитель похода должен показать, как следует укладывать вещи в рюкзак, рассказать, какую обувь и одежду берут в поход. Первые километры похода — самые ответственные. Темп движения отряда регулирует направляющий. Темп зависит от рельефа местности и подготовки участников. Первый малый привал следует

устроить через 20 мин после выхода в путь для проверки и подгонки снаряжения. Следующие привалы устраивают через каждые 50 мин. Правильно организованный привал быстро восстанавливает силы ребят. На привале нельзя пить много воды. Прибыв на место большого привала, участники похода приступают к исполнению своих походных обязанностей.

В лагерях организуют секции, команды по различным видам спорта с учетом интересов ребят и возможностей лагеря. Рекомендуется вовлекать в занятия детей младшего и среднего возраста, которые относятся к подготовительной медицинской группе. Занятия в группах проводят три раза в неделю по 50—60 мин.

При организации секций прежде всего следует учитывать условия, позволяющие обеспечить их успешную работу (наличие соответствующей спортивной базы, лиц, которые практически могут проводить занятия в секциях). Общее руководство возлагается на инструктора по физической культуре, занятия в секциях могут проводить общественные инструкторы из числа спортсменов. Занятия проводятся три раза в неделю по 60—90 мин.

Обучение плаванию. Занятия проводит инструктор по плаванию или инструктор по физической культуре. К проведению занятий привлекают вожатых, воспитателей. На занятиях обязательно должен присутствовать медицинский работник.

Для проведения занятий необходимо подготовить доски, размером 90 см х 25 см с закругленными углами, резиновые круги, мячи. Место для обучения плаванию должно быть обязательно огорожено сеткой до дна. Глубина воды для младших детей не более 90 см, для старших — 100 см. На занятиях по плаванию должна быть строгая дисциплина, чтобы успешно осваивать программу.

После ознакомления детей с водой, начинают осваивать кроль. На суше изучают движения рук и ног:

- 1) сидя на скамейке или на земле, имитировать технику движения ног;
- 2) то же, сидя на скамейке или стуле;
- 3) выполнять движения ног кролем в воде, упираясь в дно руками или держась руками за бортик бассейна;
- 4) то же со скольжением на груди с вытянутыми вверх руками, лицо в воде;
- 5) то же упражнение с использованием доски;
- 6) имитировать движения рук на суше, стоя, наклонившись: «мельница» вперед, как в кроле на груди, «мельница» назад;
- 7) выполнять движения рук кролем на груди, стоя по пояс в воде;
- 8) плавание на груди с опущенным в воду лицом, с задержкой дыхания, с движением ног и с гребками рук.

Для предупреждения несчастных случаев во время занятий по плаванию необходимо поддерживать строгую дисциплину, не допускать шалостей на воде, не разрешать самовольный выход из воды до окончания занятий. Детей пересчитывают до входа в воду и после выхода из нее. Заниматься ребята должны попарно, чтобы наблюдать за техникой плавания друг друга, исправлять ошибки, а в случае опасности подать сигнал инструктору. Группу заранее знакомят с условными сигналами. В местах занятий спасательный инвентарь должен находиться на видном месте и всегда быть в исправном состоянии, также обязательно должно быть организовано дежурство спасателей в лодке.

Спортивные мероприятия на праздниках.

В лагере могут быть организованы такие спортивные, военно-спортивные, спортивно-патриотические праздники, как лагерная спартакиада, игры «Зарница», «Граница», «День Нептуна», праздник рыболова, конкурс строя и песни, день физкультурника и др. Спортивные соревнования также могут быть удачным дополнением других общелагерных мероприятий, например: в день гражданской обороны можно провести «Операцию 4С (сила, смелость, смекалка, сноровка)»—

эстафеты, соревнования и конкурсы с использованием элементов ГО и физической культуры: в родительский день провести соревнования «Папа, мама и я — спортивная семья»: на празднике открытия лагерной смены организовать массовые игры, простейшие соревнования на ловкость, быстроту в форме аттракционов; на празднике закрытия смены показать заранее подготовленные спортивные выступления или организовать состязание «А ну-ка, мальчики!» и др.

День физкультурника в лагере рекомендуется отмечать проведением массовых праздничных мероприятий. К этому дню проводятся массовые игры, спортивные викторины, беседы о развитии физической культуры и спорта. Вот несколько примерных тем таких бесед.

1. Физическая культура как часть общей культуры общества.
2. Развитие современного физкультурного движения.
3. История Олимпийских игр.

Инструктивные занятия с вожатыми и спортивным активом школьников проводят два раза в неделю. Вожатые и актив получают задания для занятий на ближайшие дни со звеньями и отрядами, готовятся к судейству спортивных соревнований, к спортивным выступлениям, туристским походам и другим мероприятиям по физической культуре и спорту. В каждой смене рекомендуется организовывать семинар актива юных инструкторов и судей по спорту.

В лагере проводят беседы о значении физического воспитания для детей, о самостоятельных занятиях дома, в школе и др. Желательно организовать показ спортивных фильмов, выпуск стенных газет, фотомонтажей, оформить стенды. Примерные темы стендов: физическая культура и спорт в нашем лагере; рекордсмены нашей дружины, смены, отряда; учись плавать; сноровка туриста и др.

Для показательных выступлений рекомендуется приглашать мастеров спорта, спортсменов-разрядников.

Но лучшей агитацией являются систематические занятия физической культурой и спортом, хорошо организованные спортивно-

массовые мероприятия. Для решения задач физического воспитания в лагере большое значение имеет умение использовать весь комплекс перечисленных форм работы.

Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Документация по физическому воспитанию в лагере.

1. Общелагерный план работы, в который включены мероприятия по физической культуре и спорту.

2. Календарный план работы по физическому воспитанию на каждую смену.

3. Положения о соревнованиях.

4. Итоговые материалы о проведенных мероприятиях (протоколы).

5. Списки детей, отнесенных к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий физической культурой.

6. Учет детей, научившихся плавать. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в лагере проводится по плану, который является важным разделом общего плана работы лагеря.

Инструктор физической культуры составляет перспективный план и согласовывает его с начальником лагеря, старшим вожатым и врачом.

План включает пять основных разделов:

1) физкультурно-оздоровительная работа и врачебный контроль: проведение утренней зарядки, воздушных и солнечных процедур, купание, медицинский осмотр;

2) спортивно-массовая работа: проведение соревнований по легкоатлетическому четырехборью, подвижные и военно-спортивные игры, смотры песни и строя, туристские походы, отрядные и общелагерные спартакиады, товарищеские встречи;

3) учебно-тренировочная работа: обучение детей плаванию, тренировки сборных команд, работа секций по видам спорта, семинары физоргов;

4) пропаганда: спортивный уголок лагеря, стенды с кубками, грамотами, вымпелами, спортивная газета, беседы, встречи со спортсменами, спортивные вечера и праздники;

5) хозяйственная работа: ремонт и изготовление спортивного инвентаря и оборудования, изготовление афиш, плакатов, лозунгов, спортивных флагов, разметка спортивных площадок и др.

При составлении плана учитывают возраст детей, которые отдыхают в лагере в данную смену, и количество отрядов в дружине. В каждом пункте плана указывают, какие отряды принимают участие в данном мероприятии, когда (по времени) и на каких площадках лагеря оно проводится, кто из педагогического персонала и кто из физкультурного актива отвечает за его проведение. Перед каждым общедружинным мероприятием проводят заседание совета коллектива физкультуры, инструктируют каждого из ответственных за определенный участок работы. Особое внимание уделяют подготовке инвентаря, атрибутики, призов.

Примерный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на смену

1-й день — сбор, знакомство, выборы совета коллектива физкультуры лагеря.

2-й день — медицинский осмотр; обсуждение плана работы.

3-й день — спортивные мероприятия на празднике открытия смены.

4 — 7-й день — спортивная работа по отрядным планам, работа с физкультурным активом.

8-й день — смотр строя и песни.

9-й день — веселые старты; «Операция 4С».

10-й день — финальные соревнования детских игр «Старты надежд» или по четырехборью, работа с физкультурным активом.

11-й день — открытие лагерной спартакиады. Товарищеская встреча по футболу сборных команд двух лагерей.

12-й день — «Мойдодыр», беседы в отрядах «Физкультура и спорт как часть общей культуры общества», спортивные викторины.

13-й день — соревнования «Папа, мама и я — спортивная семья».

14 -15-й дни — двухдневный туристский поход.

16-й день — праздник рыболовного клуба «Щукарь» («Карась» и др.), игра «рыбацкое счастье», соревнование «А ну-ка, мальчишки!», работа с физкультурным активом.

17-й день — подготовка и проведение военно-спортивной игры «Зарница» или «Граница», эстафеты с элементами гражданской обороны.

18-19-й дни — соревнования по программе спартакиады, работа с физкультурным активом.

20-й день — подготовка и проведение Дня Нептуна, проведение соревнований по плаванию.

21-й день — закрытие общелагерной спартакиады; товарищеская встреча по футболу с командой соседнего лагеря.

22-й день — организация и проведение фотовыставки, выставки стенных спортивных газет.

23-й день — общедружинная игра «Спортивный экспресс», работа с физкультурным активом.

24-й день — спортивные мероприятия и выступления на празднике закрытия лагерной смены.

25-й день — подвижные игры, эстафеты.

26-й день — разъезд детей, сдача документации.

Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в лагере

Одна из главных задач лагеря отдыха — привитие всем школьникам, и особенно физически слабым, устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями. Для этого вожатый ежедневно организывает физкультурные занятия со своим отрядом. При любом отрядном плане можно и нужно ежедневно уделять физическим упражнениям от 30 мин до 1,5 ч. Они должны проводиться в форме, близкой к игровой и соревновательной: «А ну-ка, догони!», «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто лучше?» и др. Оценивает качество выполнения упражнений вожатый отряда, и его объективность имеет большое значение для успешной организации занятий физическими упражнениями. Особо следует отмечать положительные сдвиги у физически слабых детей, это помогает им поверить в свои силы. Основой таких занятий могут быть строевая подготовка, пробежки в медленном темпе, упражнения с мячами, скакалками, ракетками для бадминтона, гимнастическими палками, различные эстафеты, подвижные игры. Строевая подготовка способствует формированию хорошей осанки, подтянутости, дисциплинирует детей.

Ежедневно отряды строятся на линейку, на прогулки. С первого дня вожатый должен требовать быстрого и четкого построения, выполнения команд. Однако не следует требовать построения по любому поводу, допускать долгого ожидания в строю. Это утомляет детей, ухудшает дисциплину. Все школьники должны знать и уметь выполнять команды: «Становись!» (в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два), «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся», «Направо!» «Налево!», «Кругом!», «Шагом марш!». Четкое выполнение всех этих команд — залог успеха отряда в смотре-конкурсе строя и песни. В отряде такой конкурс может быть проведен между звеньями и являться подготовительным этапом к общелагерному смотрю.

При планировании отрядных занятий на каждый день следует предусматривать разные задания, чтобы не нагружать ребят одними и теми же движениями. Даже если в отряде проводится день бегуна, прыгуна, метателя, силача — это не означает, что следует выполнять только беговые или только прыжковые упражнения. В любую подвижную игру, прикладное упражнение или упражнение с предметом можно включить и оценивать элементы этих видов. Оценку выставляют за качество выполнения упражнения всем отрядом — это сплачивает детей, лучшие спортсмены помогают более слабым овладеть теми или иными физическими навыками. В отрядном уголке вывешивают таблицу, в которую ежедневно заносятся результаты двигательной активности звеньев. Побеждают те ребята, которые за неделю наберут большее количество баллов.

Результаты объявляются на заключительной линейке, победитель награждается памятным призом.

В физкультурно-оздоровительных мероприятиях оценивают качество выполнения упражнений. Наиболее приемлемой является пятибалльная система оценок, так как она знакома и понятна ребятам всех возрастов.

Занятия будут, несомненно, эффективней, если они проводятся в сочетании со спортивно-массовыми мероприятиями: курсами, соревнованиями по подвижным или спортивным играм, четырехборью, эстафетам, плаванию. Спортивные конкурсы (бегунов, прыгунов, метателей, «силачей» и др.) проводят в течение 20—30 мин. Они должны способствовать закреплению полученных в школе умений и выработке физических качеств. Поскольку упражнения непродолжительны, не предъявляют высоких требований к нервной системе и физическим силам ребят, но при неоднократном повторении (в несколько туров, с изменением программы и т.д.) они способствуют разностороннему физическому развитию детей. Местом проведения конкурсов могут быть аллеи лагеря, поляны в лесу, пляж, стадионы, игровые площадки. Можно

проводить такие спортивные конкурсы: на лучшего бегуна (на любую дистанцию от 30 до 60 м в зависимости от возраста и тренированности ребят), прыгуна (в длину с места и с разбега, тройным прыжком с места, различным прыжковым упражнениям с предметами или на точность приземления; выполнение условия — чья команда прыгнет дальше — начало прыжка последующего — от точки приземления предыдущего), метателя (по метанию шишек, малых мячей, «летающих тарелок» в цель и на дальность; толкание набивных мячей), «силача» (подтягивание на перекладине, ветках для мальчиков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девочек, перетягивание каната по командам, исполнение упражнений в равновесии) и др. Во всех конкурсах подводят личные результаты и командные. Критерием оценки могут служить очки или занятые места. Командные результаты можно определять так. Заранее оговорить, что занятое каждым участником место соответствует определенному количеству очков. Меньшая сумма очков дает лучшее место, Обязательное условие — количество девочек и мальчиков в каждой команде должно быть одинаковым.

В отряде можно проводить и отдельные соревнования. В них школьники могут испытать свои силы во всех видах, тогда как в общелагерной спартакиаде они смогут участвовать только в 2—3 видах. Соревнования можно проводить то легкой атлетике, многоборьям — определяются победители в личном зачете по сумме занятых мест и между звеньями по количеству очков, набранных одинаковым числом мальчиков и девочек каждой команды, различным эстафетам (может быть проведен день эстафет), плаванию (дистанция 25—50 м) — победители в личном зачете определяются по сумме занятых мест за смену. Для стимулирования процесса обучения плаванию могут быть соревнования на проплывание 10, 15, 20 и 25 м, за которые ребята получают для своей команды 1, 2, 3, 4 очка. В командных соревнованиях выигрывает та команда, которая набрала наибольшее количество очков.

Общелагерными мероприятиями, на основании которых можно судить о состоянии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в отрядах, являются смотр-конкурс строя и песни и спартакиада.

Смотр-конкурс строя и песни

Положение о смотре-конкурсе

1. Смотр-конкурс проводится в два тура: первый тур — по отрядам (число, месяц); второй тур — общелагерный смотр (число, месяц). Младшие школьники приглашаются к участию во втором туре.

2. Оценку подготовленности отрядов определяют по следующим показателям;

а) строевые навыки — выполнение команды «Становись!», построение в походную колонну по четыре;

б) четкость строевого шага, равнение в колоннах и шеренгах;

в) исполнение песни и речевки в строю;

г) оформление строя, внешний вид отряда;

д) дисциплина во время смотра-конкурса.

3. Оценку выставляет жюри, состоящее из начальника лагеря, старшего вожатого, инструктора физической культуры, музыкального руководителя, председателя совета дружины.

4. Оценка проводится по пятибалльной системе. Первое место определяется наибольшей суммой баллов.

5. Участники проходят по первой аллее с речевкой, по второй — с песней. Песни исполняются без музыкального сопровождения. На второй аллее после команды: «Стой!» проводятся проверка строевых навыков: отряд должен выполнить команды «Налево!», «Направо!», «Кругом», перестроения в колонну по два, подаваемые членом жюри в любой последовательности.

6. Отряд, занявший первое место, награждается вымпелом, фотографируется в строю, каждому вручается фотография с памятной надписью совета дружины.

Финал смотра-конкурса каждую смену назначают на воскресенье и превращают в праздник всего лагеря, который начинается обычно в 17.30. В лагерь приглашают родителей. Родители-военнослужащие, предупрежденные заранее, приходят в форме, расходятся по «своим» отрядам, принимают участие в последней тренировке, дают советы. Порядок прохождения отрядов определяют жеребьевкой, номер сразу объявляется отряду. Младшие школьники в жеребьевке не участвуют и проходят первыми.

Первая часть праздника проходит в соответствии с положением.

Второй частью является конкурс инсценированной песни. Принимают участие все отряды, инсценировки могут быть общими из разных отрядов. На эстраде выполняют инсценировку песни на любую тему, песни исполняют с музыкальным сопровождением. Можно инсценировать песни «Землянка», «Алеша», «Голубой вагон», «Антошка» и др. Заключительной инсценировкой является выступление отряда вожатых и воспитателей лагеря.

Оценивается только первая часть смотра, результаты объявляются на вечерней линейке, здесь же награждаются победители.

Положение о спартакиаде лагеря

1. Цели и задачи.

Подведение итогов всей спортивно-массовой работы в отрядах и дружине, пропаганда физической культуры и спорта, повышение массовости, выявление отрядов-победителей.

2. Сроки и место проведения.

Спартакиада проводится с ... по (дни, месяц), на спортивных площадках и футбольном поле лагеря.

3. Руководство проведением.

Общее руководство подготовкой и проведением спартакиады осуществляет совет коллектива физкультуры лагеря во главе с инструктором физической культуры. Непосредственное проведение соревнований осуществляет главная судейская коллегия, утвержденная советом. Главный судья — инструктор физической культуры, судьи — вожатые и воспитатели, инструкторы-общественники из числа старших школьников, прошедшие семинарские занятия, организованные советом физкультуры.

4. Участники соревнований

Каждый участник имеет право выступать в двух видах программы (четырёхборье принимается за один вид). В легкоатлетическом четырёхборье отряды выставляют команды из пяти девочек и пяти мальчиков. Зачет по трем лучшим результатам каждой из команд. Наряду с командным зачетом по четырем видам проводится личный зачет по каждому виду легкой атлетики. Чемпион лагеря определяется по сумме мест в четырех видах. Остальные виды: шахматы, настольный теннис — три человека, из них одна девочка (играет на третьей доске, третьей ракеткой); плавание — пять человек без учета пола, зачет по четырем лучшим результатам; пионербол — команда из шести человек и один запасной; мини-футбол — команда из семи человек и два запасных.

5. Условия проведения спартакиады

Соревнования по всем видам (пионербол, шахматы, мини-футбол, настольный теннис) проводятся по круговой системе в один круг. Соревнования по пионерболу проводятся из трех партий; мини-футбол — два тайма по 15—20 мин (в зависимости от возраста ребят лагерной смены). Победитель определяется по количеству набранных очков.

6. Награждение победителей.

Команды-победительницы награждаются вымпелами, а члены команд — грамотами совета физкультуры. Чемпионы лагеря по плаванию и легкоатлетическому четырёхборью фотографируются на

пьедестале почета и награждаются именной фотографией с памятной надписью совета физкультуры.

7. Заявки на участие в спартакиаде подаются инструктору по физической культуре за два дня до начала спартакиады. Заявки должны быть заверены врачом.

Спартакиада планируется на два дня. Программа составляется по времени с 10.30 мин до 13.30 мин и с 17.30 до 19.00. Программа по видам составляется в зависимости от наличия спортивных игровых площадок, футбольного поля, водоема или бассейна и др.

Открытие спартакиады планируется на 10.30 первого дня. Все отряды в парадной форме выстраиваются на подготовленном для соревнований футбольном поле. К месту построения отряды подходят со спортивными речевками или песнями, выбранными для праздника. Участники тех видов, которые проводятся по утренней программе, выстраиваются в составе отряда отдельной шеренгой в спортивной форме. Каждый отряд разучивает свой спортивный девиз, команда готовит и прикрепляет на форму спортивную эмблему команды.

Звучит переключка спортивных девизов, сдаются рапорты. Под звуки спортивного марша вносится флаг соревнований. Его несут четыре юных спортсмена в парадной форме. Флаг — белое полотнище с олимпийскими кольцами. Поднимается флаг соревнований (капитаны команд). Девочки преподносят полевые цветы капитанам команд-участниц. Начальник лагеря, старший вожатый или представитель городского спорткомитета, приглашенный на открытие спартакиады, поздравляют участников соревнований с началом увлекательных поединков, желают им успехов в честной спортивной борьбе.

Главный судья объявляет виды утренней программы и называет места их проведения. Для того чтобы спартакиада прошла организованно, судьи заблаговременно получают списки участников, заявки, подписанные вожатым, физоргом и заверенные врачом, в которых

должно быть указано количество участников в каждом виде, отмечено участие каждого школьника лишь в двух видах.

Таблицы, в которые вносятся результаты соревнований, заполняют сразу же по окончании вида соревнований.

Закрытие спартакиады, подведение общих итогов и награждение победителей проводится на вечерней дружинной линейке во второй день соревнований. Кружок «Умелые руки» изготавливает медали для победителей и призеров, для них пекут праздничный пирог, которого хватает на всех, им предоставляется право опустить флаг на вечерней линейке.

На основе любого спортивного произведения можно составить спортивные девизы для спартакиады и любого другого спортивного праздника. Приведенные ниже спортивные девизы составлены на основе «Оды Спорту» В. Новоскольцева, Они могут быть применены для всех отрядов. Например:

Трижды сладостна та победа, что одержана в честной борьбе;
Самые мирные — сраженья спортивные;
Мечтать, дерзать, уметь — себя преодолеть;
Побеждает лишь тот, кто стремится вперед;
Только к смелым приходит победа;
В здоровом теле — здоровый дух;
В труде и спорте за рекорды спорьте;
Спорт сильных ждет, спорт любит смелых;
К славе дорога трудна, к славе дорога одна —
Чтобы назвали первым — победа нужна;
Дружит со спортом юность, с юностью дружит спорт;
Побеждает в спорте дружба — ей чемпионкой быть всегда;
Быстрее, выше, сильнее всех — ждет нас в спортивной борьбе
успех;
Здоровье в порядке — спасибо зарядке;
Спорт и труд рядом идут.

Спортивные речевки, особенно для малышей, должны быть простыми и короткими. Их можно произносить на каждый шаг, а можно и через счет. Они могут быть связаны с отрядными речевками и во многом повторять их. Для малышей речевки могут быть, например, такими:

Раз-два, три-четыре! Шире шаг, ровнее ряд! Упорно идет к победе наш олимпийский отряд.

Быстрее, выше, сильнее всех — Ждет нас в спортивной борьбе успех!

Победа в спорте — упорство и труд. Дружбой сильны олимпийцы идут!

Раз-два, три-четыре. Три-четыре, раз-два. Кто идет на стадион? Чебурашка. Это он!

Кто здесь в лагере «Ромашки»? Это мы!

Кто ромашки первоклашки? Это мы!

Мы — ромашки, мы — подружки,

На носу у нас веснушки.

На зарядку мы — бегом, умываться мы — бегом,

И на речку мы — бегом, всюду мы — бегом!бегом!

Не болеем, здоровеем, очень весело живем.

Раз-два, три-четыре. Три-четыре, раз-два.

Тра-ра-ра, тру-ру-ру горн поет поутру.

На зарядку становись, потянись, не ленись.

Руки вверх, руки вниз, распрямись и прогнись.

Раз — прыжок, два — прыжок! Будь смелее, дружок!

Мы с зарядкой дружим — доктор нам не нужен.

Умоем солнцем спины и сон водой сотрем!

Кто делает зарядку — растет богатырем!

Проведение зарядки с малышами. Правильно организованная зарядка дает не только заряд положительной энергии на весь день, но является мощным средством воспитания и закалывания. Для младших отрядов (дети 7—9 лет) зарядку проводят отдельно.

Зарядку проводят в виде игры. Так малыши быстрее запоминают упражнения, сами придумывают упражнения, подсказывая педагогу свойственные им движения. Комплексы упражнений меняют 3—4 раза за смену. Это не значит, что детям каждый раз предлагается совершенно новый набор упражнений. Некоторые, наиболее любимые детьми упражнения, могут входить в каждый комплекс. В лагере малыши часто играют «в зарядку». Незаметно наблюдая за ними, можно включить в комплексы те упражнения, которые они предлагают в игре. К концу смены упражнения усложняют: выполняют два упражнения в комплексе (например, наклоны в стороны и вперед или наклоны вперед и приседания и др.) или меняют темп выполнения упражнений без предварительного показа. Зарядку проводят под музыку как единую композицию. Команды должны быть четкими. В зарядке с малышами можно кроме счета применять стихи-считалки, отбивать такт хлопками. Во время выполнения упражнений педагогу следует обращать внимание детей на правильное дыхание, регулируя его командами «глубокий вдох» и «продолжительный выдох», на правильное выполнение движений, правильную осанку. После зарядки педагог сразу оценивает качество ее выполнения и ставит оценку группе по пятибалльной системе. В виде поощрения здесь же отмечают ребята, старательно и правильно выполняющие упражнения. Малышам нравится зарядка, и наивысшим поощрением для них может быть назначение «помощником педагога» и поручение выполнять на следующее утро зарядку перед общим строем.

Примерный комплекс упражнений утренней зарядки (для девочек и мальчиков 7—8 лет)

1. «Потягушки». И. п. — ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки сжать в кулаки, медленно поднять к плечам; 2 — руки вверх, кулаки жать, ладони напряжены, пальцы развести пошире, подняться на носки, широко открыть рот (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6 раз. Счет медленный.

2. «Разбуди себя». И. п. — ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперед, ладонями внутрь. Без счета, быстрые похлопывания выполнять по 8 раз.

Команда педагога: «разбудили ладошки!» — хлопки ладошками; «будим ножки!» — хлопки ладошками по голениям, бедрам; «будим ручки» — хлопки ладошками поочередно по всем мышцам одной и другой руки; «будим щечки, лобик, носик, ушки!» — интенсивно потереть ладошкой указанные места. Темп похлопываний постепенно ускорять.

После окончания упражнения следует вопрос: «Проснулись?». За ним должен последовать коллективный ответ: «Да!» Если этот ответ недружный — вопрос можно повторить. Общие ответы нравятся малышам. Они являются не только организующими, но и хорошими дыхательными упражнениями.

Затем следует ваша команда: «Начинаем зарядку! На месте шагом марш!». Интенсивная ходьба, со взмахом руками, высоким подниманием колена, 1—2 мин. Можно считать хлопками, можно шагать на месте под считалочку:

Та-ра-ра, ту-ру-ру — горн поет поутру!

Выходи, детвора, на зарядку пора!

Раз — проснись, два — проснись, потянись — не лентясь!

Рано утром по порядку выбегают на зарядку

Коли, Маши, Ани, Пети — всей страны огромной дети.

Помогают нам всегда — солнце, воздух я вода!

После ходьбы следует вопрос вожатого: «Что помогает нам заряжаться?». Ответ: «Солнце!». Вожатый: «Ловим солнышко!».

3. «Солнечная ловушка». И. п. — ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны — вверх, ладони развернуть кверху, подняться на носки, посмотреть вверх, глубокий вздох; 2 — в таком положении повернуть туловище влево; 3 — то же вправо; 4 — и. п., выдох. Повторить 6—8 раз. Темп ускорять.

Вопрос вожатого: «Что помогает нам закаляться?». Ответ: «Воздух!». Вожатый: «Тогда мы летим!».

4. «Взлет». И. п. — ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны, мышцы рук напряжены, кисти сжаты в кулаки. На первые 8—12 счетов — вращения вперед одними кулаками, следующие — малые круги прямыми руками, мышцы рук напряжены; постепенно увеличивать темп упражнения и амплитуду кругов, последние 8—10 кругов — руки в стороны — вверх, подниматься на носки, имитируя взлет. Всего 30—40 вращений. После упражнения расслабить руки, слегка наклониться вперед, выполнить несколько встряхиваний опущенными вниз руками.

Вопрос вожатого: «Что закаляет нас?». Ответ: «Вода!». Вожатый: «Поплыли!».

5. «Пловцы». И. п. — ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, лицом «лечь на воду». 20—30 имитационных движений рук как при плавании кролем на груди, постепенно увеличивая темп (счетом, подбадриванием — «плывем на рекорд», предупреждением — «не тонуть» и другими способами). После выполнения упражнения — расслабление, как в упражнении 4. Данное упражнение в сочетании с предыдущим можно выполнять, чередуя взлетные круги с движениями пловца в любой последовательности и ритме. Каждое из упражнений повторяют 15—20 раз.

6. «Насос». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – наклон влево, левая прямая рука скользит по туловищу вниз, правая рука скользит по

туловищу вверх, сгибаясь в локте; 2. — И. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Темп ускорять.

«Насос» может быть и «пожарным»: и, п, — ноги вместе, руки прямые вверх, кисти сжаты в кулаки. 1—2—наклоны вперед; 3—4 — наклоны назад. Оба «насоса» можно чередовать: четыре движения в стороны, четыре движения вперед-назад.

7. «Присядка». И, п. — о. с. 1 — подняться на носки, руки вверх, вдох; 2—3 — выполнить два пружинистых приседания, руки на колени или на пояс; выдох; 4 — и. п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение можно менять в ходе выполнения: 1—2 — два приседания; 3 — присесть, руки впереди в упоре; 4 — не отрывая руки от земли, оттолкнуться двумя ногами, подпрыгнуть. Затем 4—6 прыжков с постепенным увеличением высоты отрыва ног от земли. Можно после счета «3» сделать паузу, подождать, пока все присядут, и предложить выполнить 4—6 прыжков в присядке.

8. «Кузнечики». И. п. — стойка на одной ноге, другую ногу захватить за ступню рукой. По 10—12 прыжков на каждой ноге. Дыхание произвольное.

9. «Уточка». Упражнение 8 переходит в знакомый всем малышам танец «Уточка»; 1—3 мин. Движение танца выполняют на четыре быстрых счета.

10. «Дровосеки». И. п. — ноги шире плеч, руки вверх, в «замок», пружинистый наклон вперед, быстро выдохнуть; сказать «хо!»; 2 — и.п. — глубоко вдохнуть. Повторить 6—8 раз.

Обычно зарядку заканчивают коллективным ответом малышей. Например, вожатый начинает: «Здоровье...», все отвечают: «Отличное!»

Вопрос: «Аппетит?» Ответ: «Тройной!»

Вопрос: «Кто делает зарядку...» Ответ: «Растет богатырем!»

Вопрос: «Что вы должны делать после зарядки?» Ответ: «Умываться!»

Спортивный праздник «Папа, мама и я — спортивная семья»

В некоторых лагерях это мероприятие проходит как отдельные соревнования. Этот день запомнится детям и их родителям надолго, если спортивные соревнования семей дополнить культурно-массовыми мероприятиями (концертом, семейными номерами художественной самодеятельности, устным журналом в отрядах на тему «Спорт в нашем доме», костром). Рассмотрим здесь спортивную часть программы.

Совместное участие родителей и детей в спортивной борьбе создает атмосферу непринужденности, взаимного уважения. Участие родителей в соревнованиях — хороший стимул для систематических занятий детей физическими упражнениями.

Для успешного проведения соревнований во время праздника следует выполнить следующие условия.

1. Основу игровых комплексов соревнований составляют эстафеты. Они должны быть доступными с учетом смешанного состава семейных команд, возрастных и половых различий, степени физической и спортивной подготовленности.

2. Количество семей-участниц должно быть не более 7, иначе теряется динамичность соревнований. Если в лагере большее количество отрядов, то можно провести игры отдельно для младших и старших отрядов.

3. Удобнее всего совмещать этот праздник с родительским днем, задания командам выдавать заранее для предварительной подготовки.

4. Большое внимание уделяют наглядности: изготовлению эмблем для команд, отрядов; а также флажков, лозунгов, приглашений, призов и др.

5. Весь необходимый инвентарь должен быть подготовлен и разложен по номерам заданий. Смену инвентаря производят быстро, пояснения для зрителей должны быть составлены четко и кратко.

6. Результаты можно объявлять после выполнения задания каждой командой или после выполнения его всеми командами. Удобнее и нагляднее всего служит для этой цели щит или стенд с фамилиями всех команд-участниц, где заранее вписаны задания и предусмотрены места для записи количества очков, набранных каждой командой за выполнение задания.

7. Следует заранее предусмотреть, чтобы ни одна из команд-участниц не осталась без памятного приза. Для этого можно учредить призы для самого юного и старшего участника, самого ловкого, самого сильного, меткого, умелого, за лучший девиз, форму, эмблему и другое.

Программа проведения соревнований зависит от опыта педагогического коллектива и местных условий. Она может быть примерно следующей.

Болельщики и зрители заранее занимают отведенные им места в торжественном параде принимают участие только участники соревнований. Возглавляемые своими капитанами (капитанами являются дети) команды выходят в центр спортивной площадки. Названием команды может быть фамилия семьи-участницы или название отряда, можно также присвоить командам номера. Название пишут на табличке или флажке с древком, капитан несет его перед командой, можно написать его и на майке (впереди, сзади) каждого участника. Председатель жюри представляет команды, членов жюри, перечисляет, какие призы учреждены, и предоставляет слово начальнику лагеря. Начальник поздравляет участников с праздником, отмечает спортивные успехи, достигнутые капитанами в лагере, и желает всем успехов в соревнованиях.

По команде председателя жюри звучат спортивные девизы команд. Девизы можно предложить командам следующие:

Спорт мы любим, с ним мы дружим — доктор нам в семье не нужен.

Счастливому и мирному развитию страны здоровые и крепкие семьи нужны.

Быть сильным, здоровым, умелым и смелым считаем главным семейным делом.

Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде.

Крепко дружим всей семьей с солнцем, воздухом, водой.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.

Затем команды занимают свои места и начинают спортивные соревнования. Порядок выполнения командами заданий может быть различным, но целесообразней всего, чтобы его устанавливал ведущий или председатель жюри. Необходимо только следить за тем, чтобы одна и та же команда не была все время первой или последней, а промежуточная очередность может быть любой. В программу включают 4—5 командных эстафет и не более 3 - 4 заданий для каждого из членов команды.

Порядок выполнения заданий участниками команд и составление общей программы соревнований зависят от характера и сложности эстафет, силовой и скоростной нагрузок и может быть, например, таким.

1. Эстафета для команд. Команда располагается за чертой в затылок друг другу. Перед чертой забиваются в землю пять кольшков: первый — на расстоянии 10 м от черты, а последующие на расстоянии 2 м друг от друга в одну линию. Первым бежит папа и надевает на каждый кольшек кольцо от кольцеброса. Второй бежит мама и ставит в центр каждого кольца кеглю. Третий бежит капитан с набивным мячом в руках, останавливается в метре от первой кегли и бросает мяч так, чтобы он, катясь по земле, сбил как можно больше кеглей. Затем капитан собирает сбитые кегли и возвращает их за черту. Бежит папа, собирает оставшиеся кегли. Последним бежит капитан, забирает мяч и возвращается на место. Каждый последующий выход участника должен начинаться лишь тогда, когда предыдущий участник возвратится за черту. Выигрывает команда, сбившая большее количество кеглей и за наиболее короткое время выполнившая задания.

2. Упражнение для папы. На расстоянии 11 м от черты установлены «ворота» высотой 50 см и шириной 80 см. Папе предлагается попасть в

ворота футбольным мячом. Дается три попытки.

3. Упражнение для мамы. На расстоянии 3 м от черты поставлена корзина или большой ящик. Маме предлагается попасть в корзину баскетбольным мячом. Дается три попытки.

4. Упражнение для капитана. На расстоянии 10 м от черты положен на землю гимнастический обруч. Капитану предлагается попасть в него теннисным мячом. Дается три попытки.

5. Упражнение для всей команды. Папа и мама становятся спиной к направлению движения, а капитан — лицом к контрольной линии. Участники берут друг друга под руки. По сигналу все трое бегут к контрольной линии (10—15 м), капитан — лицом вперед, папа и мама — спиной вперед. После пересечения контрольной линии команда бежит назад к стартовой черте, теперь уже капитан — спиной вперед, папа и мама — лицом вперед. Соревнования проводится на время.

6. Упражнение для всей команды. От черты первым прыгает, отталкиваясь двумя ногами с места, папа, с того места, где он приземлился, прыгает мама, а с того места, где она приземлилась, прыгает капитан. Выигрывает команда, которая дальше прыгнет втроем.

7. Упражнение для мамы. На площадке обозначается «лес» (квадрат 15х15 м), где произвольно расставлены 25 «грибов» (кегли). Мама отправляется в лес, у нее на глазах — повязка, в руках — корзина. Через 45 с звучит свисток, и жюри подсчитывает количество собранных «грибов».

8. Участвует вся команда. В землю забит гладкий колышек. На расстоянии 2 м, 3 м и 4 м от него проведены три черты. У каждого члена команды по три кольца. Папа бросает кольца на колышек с отметки 4 м, мама — с отметки 3 м, капитан — с отметкой 2 . Папе за каждое попадание засчитывается три очка, маме — 2 , капитану — одно. Выигрывает команда, набравшая большую сумму очков.

9. Упражнение для болельщиков. По три болельщика от каждой команды выстраиваются в один общий круг. В кругу разложены лепестки

и кружки «ромашки» каждой команды. Каждая ромашка имеет свой цвет. Все разложено окрашенной стороной вниз. По сигналу из каждой команды болельщиков выбегают первые номера, отыскивают свой кружок и укладывают на заранее предназначенное место. Затем выбегают вторые номера, находят по одному лепестку своего цвета и укладывают его к кружку.

Поочередное укладывание продолжается до тех пор, пока не будет сложена вся ромашка (20 лепестков и один кружок). Побеждает команда, затратившая на складывание ромашки меньше времени.

10. Для всей команды. Три гимнастических обруча связывают двух местах касания. Папа и мама становятся по краям, капитан — в центре. Каждый берет свой обруч за нижний край. По команде все прыгают в обруч, как через скакалку. Побеждает команда, совершившая большее количество прыжков за 30 с.

11. Для папы и капитана. Участники занимают положение за стартовой чертой. Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч к контрольной черте, а капитан должен проскакать в него сбоку с одной и другой стороны. В обратном направлении участники меняются местами. Расстояние 15—20 м. Побеждает команда, большее число раз пробежавшая через обруч за контрольное время.

12. Упражнение для мамы. Мама должна перейти «болото», не замочив ноги. У нее для этого имеются 4 дощечки размером 30 см x 15 см. Две из них укладывают за стартовой чертой, мама становится на них и по сигналу начинает переходить «болото». Она укладывает две оставшиеся дощечки впереди себя на таком расстоянии, чтобы, переступив на них, можно было достать оставшиеся сзади. Задние перекладываются вперед и т. д., пока «болото» не останется позади. Длина «болота» — 12—15 м. Выигрывает мама, затратившая на переход меньше времени, меньшее количество раз оступившаяся на землю.

13. Для всей команды. За стартовой чертой в корзине или коробке находятся 9 мячей. На расстоянии 5 м от стартовой черты устанавливают

три корзины или коробки. Капитан берет один мяч из общей корзины, бегом переносит его в первую корзину, возвращается, берет второй мяч, переносит его во вторую корзину, возвращается, берет третий мяч и переносит его в третью корзину. За ним аналогичные задания выполняют мама и папа. Выигрывает команда, затратившая на переноску всех мячей меньше времени.

14. Для болельщиков. От каждого отряда принимают участие 10 человек. По команде первые пять человек становятся, наклонившись и опираясь о спину впереди стоящего. Следующие три участника поочередно запрыгивают на спину стоящих ребят. Последние два участника запрыгивают сверху на всю пирамиду, причем никому из запрыгивающих наверх участников не разрешается продвигаться вперед после приземления на спину товарищей. Вся пирамида должна не только удержаться, но и следует попытаться нижним участникам дойти в таком состоянии до контрольной черты (10 м). Выигрывает команда, правильно построившая пирамиду (эта пирамида носит название «слон») и прошедшая большее расстояние.

15. Для всей команды. Команда выстраивается за стартовой чертой. Перед каждым — мешок. По команде все надевают мешки на ноги и, придерживая их на бедрах, устремляются к финишу (20—25 м). Все идут друг за другом в одну колонку. На пути к финишу лидеры должны смениться — папа должен обогнать маму и капитана, мама — капитана и папу, капитан — маму и папу и снова стать первым. Выигрывает команда, сменившая до финиша всех лидеров и затратившая на переход меньше времени.

16. Домашнее задание. Домашним заданием может быть пирамида для каждой команды и болельщиков с обязательным выполнением условия: в пирамиде должны принимать участие команда и все ребята отряда.

Игра «Спортивный экспресс»

Игру можно проводить в отряде между командами следующим образом: весь отряд выстраивается в одну шеренгу, ребята берутся за руки и могут разнять их только по определенному разрешению, если этого требует выполнение задания. Вся территория лагеря принимается за одну спортивную магистраль, по которой поезду — отряду предстоит пройти через зеленый светофор семи спортивных станций. Станций может быть и меньше, в зависимости от возраста участников. Зеленым светофором является правильный ответ на поставленный начальником каждой станции вопрос. Каждый поезд следует по своему маршруту, который указан в маршрутном листе. Маршрутный лист вручают начальнику поезда (физоргу отряда) непосредственно по сигналу о начале игры. Начальник каждой станции ставит в маршрутном листе отметку о прохождении станции и выполнении задания. Она состоит из оценки качества ответа (по пятибалльной шкале) и времени стоянки поезда на станции.

Если участники не ответили на поставленный вопрос, добавляется 2 мин штрафного времени или задается второй вопрос. По сигналу о начале игры поезд должен проходить станции только в порядке, указанном в путевом листе. Другой, произвольный порядок прохождения станций не засчитывается. Выигрывает тот поезд, который получил больше отличных отметок и затратил наименьшее количество времени на прохождение спортивной магистрали.

Начальники каждой станции назначаются из числа вожатых, воспитателей и физкультурного актива.

Примерный перечень станций:

- 1) «Спортивная умей-ка» (делай с нами, делай как мы, делай лучше нас);
- 2) «Олимпийская»;
- 3) сильных, смелых, ловких;
- 4) «Звонкая» (спортивной песни);

- 5) «Спортивная всезнайка»;
- 6) «Пляж»;
- 7) «Это должен знать каждый».

Примерный перечень заданий на каждой станции.

Первая станция располагается на футбольном поле, танцевальной, любой другой площадке с ровным рельефом. Время пребывания на станции одинаково для всех поездов, так как оно не связано с обдумыванием ответов. Начальник станции выстраивает поезд по своему усмотрению: в круг, в две или три шеренги, в колонну по одному, два и т. д. Руки разрешается разнять. Для этого подается команда: «Отцепить вагоны!». По команде «Упражнение начинай!» весь поезд должен выполнить практическое задание начальника станции сразу же за ним, без предварительного показа и пояснения. Задания могут быть такие: 4—5 упражнений комплекса утренней зарядки, любой, знакомый ребятам ритмический танец, выполняемый на месте, или 2—3 упражнения, выполняемые в различном темпе и последовательности. Сразу же после выполнения задания следует выполнить упражнения на восстановление дыхания перед бегом поезда к следующей станции.

Вторая станция расположена около спортивного уголка, или спортивных стендов лагеря, или на отрядном месте поезда. Заданиями станции должны являться любые вопросы олимпийской тематики с учетом возраста и знаний ребят. Приведенные ниже примерный вопросы рассчитаны на ребят разных возрастов. Материалы ответов на эти вопросы могут быть использованы вожатыми и воспитателями при проведении в отрядах и звеньях спортивных викторин, бесед по истории Олимпийских игр и для организации других спортивных мероприятий. Викторина и беседа могут проводиться в день физкультурника, в день закрытия лагерной спартакиады или как самостоятельные мероприятия.

Третья станция располагается в спортивном городке у перекладных. Здесь же на траве раскладываются 3—4 гимнастических мата. Число участников конкурса зависит от числа перекладин, участниц среди

девочек 14—15 лет может быть 3—4. Начальник станции сам предлагает кандидатуры для выполнения упражнения. Назначенные ребята выполняют подтягивания на перекладине (мальчики), по подтягиванию на низкой перекладине из вися лежа (девочки) и по подниманию туловища из положения лежа на спине руки за головой (девочки 14—15 лет).

Четвертая станция располагается на эстраде или танцевальной площадке. Начальником станции является музыкальный руководитель. Он сам называет песню и предлагает ребятам исполнить один куплет.

Если команда не знает полностью одного из куплетов предложенной песни, она может заменить ее другой, по своему выбору, но в этом случае результат выполнения задания будет оцениваться из четырех баллов.

Это обычно одно из самых трудных заданий, так как репертуар большинства ребят ограничен одной-двумя спортивными песнями, а ведь и в них — история нашего спорта.

Пятая станция располагается на любой свободной поляне, где растет одинокое дерево. Под деревом ставят большую коробку, от нее на дерево протягивают веревки, к которым прикреплены сшитые простыни, имитирующие воздушный шар, свисший на дерево. В корзине находятся Знайка и Незнайка. Они по очереди задают ребятам вопросы спортивной тематики, причем, отвечая на вопрос Знайки, нужно дать правильный ответ, а в вопросе Незнайки, найти ошибку. Примерные вопросы станции:

1. Назовите по каким видам спорта проводится спартакиада в школе, в лагере.

2. В каких спортивных играх применяются показанные судейские жесты. Показать по два-три жеста футбольных, волейбольных, баскетбольных арбитров.

3. Показать гимнастическую скакалку. В каких видах спорта применяется скакалка в соревнованиях и в каких при подготовке к соревнованиям.

4. Показать любой спортивный инвентарь, спортивную обувь, спортивную форму. В каких видах спорта они применяются, дать краткую

характеристику этих видов спорта.

5. Когда считается выполненным подтягивание на перекладине?

Если упражнение выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины.

6. Каковы основные средства закаливания? Солнце, воздух и вода,

7. Какие виды легкой атлетики вы знаете?

Бег на различные дистанции, барьерный бег, эстафетный бег, спортивная ходьба, прыжки в длину, высоту и с шестом, тройной прыжок, метание диска, молота, копья, толкание ядра, многоборье.

Незнайка задает вопросы примерно так: показывает футбольные бутсы и говорит: «Как удобно бежать в этой обуви 100 метров! Правда?». Ребята должны найти ошибку и указать ее.

Шестая станция располагается на пляже. Начальник станции может быть одет в костюм Нептуна, рака, лягушки, водяного и других. Но удачней всего он смотрится в костюме старого рыбака со всеми рыбацкими атрибутами. Кроме предлагаемых ниже примерных вопросов он может дать ребятам практические задания: привязать крючок к леске, назвать рыбацкие снасти, сделать искусственное дыхание «утонувшему», снарядить лодку и др.

Вопросы и ответы:

1. Каковы основные правила закаливания?

Все мероприятия по закаливанию проводятся постепенно, систематически, применяются разнообразные методы и средства с учетом индивидуальных особенностей организма.

2. В чем сущность закаливания?

Это постепенное приспособление организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды в результате тренировки защитных сил организма.

3. Перечислить основные водные закаливающие процедуры. Обтирание, обливание, душ, купание.

4. Что включает в себя понятие «закаливание воздухом»?

Необходимо делать утреннюю гигиеническую гимнастику летом — на открытом воздухе, зимой — в комнате при открытой форточке или окне, спать с открытым окном летом, осенью и весной и с открытой форточкой — зимой.

5. Перечислить спортивные способы плавания. Кроль на груди и на спине, брасс, дельфин.

6. Каковы основные правила поведения на воде?

Плавать только в отведенных специально для этого местах, запрещается нырять без разрешения и наблюдения старших, недопустимы ложные крики о помощи и др.

7. Сколько ребят в вашем отряде умеют плавать? Сколько ребят вашего отряда научились плавать в лагере?

Седьмая станция располагается в уголке гражданской обороны лагеря. Начальник станции может быть одет в костюм противохимической защиты или быть в противогазе при прибытии поезда на станцию. Время стоянки на этой станции должно быть самым коротким, ответы — четкими, краткими.

Примерные вопросы станции:

1. Роль и задачи гражданской обороны.

Гражданская оборона входит в систему общегосударственных оборонных мероприятий, проводимых в мирное и военное время для защиты населения и народного хозяйства от оружия массового поражения и других средств нападения противника, а также выполнения спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работ в очагах поражения, в зонах катастрофического затопления, при стихийных бедствиях и крупных авариях.

2. Что такое оружие массового поражения?

Оружием массового поражения принято называть ядерное, химическое и бактериологическое оружие, способное в короткое время нанести поражение большому количеству незащищенных людей на обширных территориях.

3. Каковы поражающие факторы ядерного взрыва? Ударная волна, световое излучение, проникающая радиация и радиоактивное заражение местности.

4. Что такое ударная волна?

Ударная волна представляет собой область резко сжатого и нагретого воздуха, имеющая избыточное (выше атмосферного) давление и распространяющаяся во все стороны от места взрыва со сверхзвуковой скоростью.

5. Как защититься от воздействия ударной волны?

От воздействия ударной волны защищают убежища и укрытия, а на значительном расстоянии от центра взрыва — складки местности.

6. Что такое световое излучение?

Световое излучение — поток световой энергии, включающей видимые, ультрафиолетовые и инфракрасные лучи. Его источник — светящаяся область, состоящая из раскаленных газообразных продуктов взрыва.

7. Как уберечься от воздействия светового излучения? От его воздействия людей защищают укрытия и любые предметы, создающие тень.

8. Что такое проникающая радиация?

Это поток гамма-лучей и нейтронов, выделяющихся из зоны ядерного взрыва и распространяющихся в воздухе во все стороны от центра взрыва. Время действия равно 10—15 с. Вызывает у незащищенных людей лучевую болезнь.

9. Что такое радиоактивное заражение местности?

Оно наступает в результате выпадения из облака ядерного взрыва радиоактивных веществ, излучающих лучи, действие которых подобно действию проникающей радиации.

10. Что такое очаг радиоактивного заражения?

Это территория, на которой под воздействием поражающих факторов ядерного взрыва возникли массовые разрушения зданий и

сооружений, пожары, радиоактивное заражение местности и поражения среди людей.

11. Что такое химическое оружие?

Это отравляющие вещества (ОВ) и средства их доставки и применения.

12. Что такое очаг химического поражения?

Это территория, подвергшаяся воздействию химического оружия или сильнодействующих ядовитых веществ, на которой возникли поражения людей и сельскохозяйственных животных.

13. Что такое бактериологическое (биологическое) оружие?

Это специальные боеприпасы, приборы и распылительные устройства, снаряженные болезнетворными микроорганизмами и выделяемыми ими токсинами, предназначенные для заражения людей, домашних животных и посевов сельскохозяйственных культур.

14. Как защититься от отравляющих веществ?

От ОВ защищают противогазы, средства защиты кожи и убежища, оборудованные системой фильтровентиляции.

После ответа на поставленный вопрос начальник станции предлагает двум мальчикам и двум девочкам по его выбору надеть противогазы и дает общую оценку правильности выполнения задания станции.

“Спортландия” (спортивно-конкурсная программа)

Фанфары.

/В зале темно. Бесшумно на сцену выходят и присаживаются на бочки “пираты”/.

Голос из радиорубки:

Сколько лет прошло с тех пор, как Англия и весь мир говорили о необыкновенных приключениях доктора Ливси, капитана Смолиста и их друзей. А сколько в трактире рассказывали разных удивительных историй о Джоне Сильвере и его пиратах. С тех пор прошло много времени. И вот

в один из, казалось бы, обычных океанских дней, в “Бригантине” произошло то, чего никто не ожидал...

/Свет в зале. “Пираты” на сцене поют: “Пятнадцать человек на сундук мертвеца, йо-хо-хо! И... ”. На сцену энергично входит одноногий Джон Сильвер/.

Джон Сильвер: Наконец-то, эта карта у нас в руках! Наконец-то, мы доберемся до сокровищ старого Флинта!

Слепой Пью: Дайте, дайте мне ее! /Берет карту./ Да, я узнаю эту бумагу! Я знаю этот почерк, эту роспись. Эта роспись старого Флинта.

Один из “*пиратов*”: Тысяча чертей!. В прошлый раз эти англичане увели у нас из-под носа сокровища, а сейчас никто нам не помешает!

Джон Сильвер: Я думаю, пора собираться в дорогу, пока о наших планах не пронюхали Капитан Смоллет и его моряки. В дорогу, морские волки!

/Пираты уходят. Из противоположной кулисы выходят моряки, разговаривают/.

Голос за кадром: Капитан Смоллет!

/Входит капитан Смоллет/.

Кто-то из толпы: О-о-о! Смоллет! Какими судьбами!

Кто-то второй: Каким ветром вас сюда забросило?

Смоллет: Добрый вечер, джентльмены! Сегодня вечером, прогуливаясь по набережной, я встретил нашего старого доброго друга Бена Гана. Вот, что он мне поведал. Сидя в таверне, он услышал разговор двух искателей приключений, они обсуждали карту острова, на котором зарыты сокровища. Взглянув на карту, Бен узнал “остров сокровищ”. На карте было отмечено новое место. Джентльмены, вы согласны отправиться в новое опасное, но увлекательное путешествие?

Все : Да! Конечно! О чем речь? Мы с вами, капитан Смоллет!

Смоллет: Тогда в путь!

/Свет гаснет, все уходят/.

Фонограмма: “Юнона и Авось” (сборы в дорогу).

Голос из радиорубки: Трап на берег! Груз за борт! Отдать швартовый! Поднять паруса! Сушить якорь! Полный вперед!

/Лучом света высвечиваются “пираты”, которые рассматривают карту. Не замечая пиратов на сцену, с другой стороны, выходит капитан Смоллет с моряками. Свет в зале. “Пираты” увидели Смоллета/

Пираты: 1-й Тысяча чертей!

2-й Гром и молния!

3-й Синий Краб и Три Поросенка, к дьяволу!

/Из толпы “пиратов” выходит Дж Сильвер/.

Дж. Сильвер: Доктор Ливси! Каким штормом вас сюда занесло, и что вы тут вообще делаете!?

/ “Матросы” и “пираты” волнуются, кричат друг на друга/.

Доктор Ливси: Спокойно, спокойно, господа! Что скрывать, мы приехали сюда с одной целью - найти сокровище, я думаю, нет смысла проливать кровь. Давайте придем к консенсусу мирным путем, поскольку у нас кворум.

Дж. Сильвер: Черт возьми, я согласен! Что вы можете предложить?

/Моряки совещаются/.

Смоллет: Мы предлагаем соревнования!

Пираты: Тысяча чертей! Лопни моя селезенка! Вилы в печень! Зуб на мясо!

Дж. Сильвер: Мы согласны!

Треллони: Ты, Сильвер иди в эту сторону /указывает в сторону детской команды “пиратов”/. А мы пойдем в другую сторону /указывает в сторону детской команды “моряков”/.

/Пираты и моряки спускаются на первый ряд кино-концертного зала. Во время дружинного дела они организуют болельщиков. Зал поделен на две части: справа сидят отряды, болеющие за “пиратов”, слева, болеющие за “моряков”. В детские команды “пиратов” и “моряков” входят по одному ребенку от каждого отряда. Количество девочек и мальчиков одинаково в каждой команде, возраст тоже учитывается/.

Выход Ведущего.

Вед: Добрый вечер, дорогие друзья! Думали ли вы когда-нибудь, что мы всей дружиной окажемся в самом центре вот такой заварушки? Но так или иначе, деваться нам некуда и поэтому я спрашиваю вас: “Есть ли в этом зале “пираты”? Есть! Я приглашаю команду “пиратов” на сцену /ребята поднимаются на сцену/. Есть ли в этом зале доблестные “моряки”? Есть! Прошу вас тоже на сцену. Прошу команды рукопожатием поприветствовать своих соперников.

Итак, представьте: море шумит, солнце печет, где-то на дне пещеры спрятаны сокровища. Чтобы к ним добраться, нужно преодолеть ветер, дождь, тайгу, бурелом, Ниагарские водопады, Марианскую впадину, лавины и оползни, а пираты - люди, которые.. И для того, чтобы определить, кому достанутся сокровища, мы пригласили почетных членов адмиралтейства.

/Представление жюри/.

Вед: Оценивать команды адмиралтейство будет в “пиастрах”, победителю конкурса достается 2 “пиастра”. /в зал/ Друзья, вы верите в мечты, сны, гадания? Хотите проверить, какой из команд уже сейчас сопутствует удача? Ну, тогда нам понадобится ваша помощь. Все дело в том, что отправиться в путь без карты просто невозможно, а у наших команд ее пока нет. Карту придется найти. Сделать это не сложно, если помогут болельщики. Мои помощники изготовили две точные копии заветной карты и разрезали их на 10 частей, которые спрятали в зале. Вам необходимо найти их и передать команде. А команда должна выложить карту на рампе. По этим картам мы и будем сверять маршрут нашего путешествия. Начинать каждый конкурс мы будем с команды: “Поднять паруса! Полный вперед!” Итак, давайте все вместе!

/Вместе с залом командует: “Поднять паруса! Полный вперед!”/.

Вед: Спасибо, друзья! Вы здорово помогли своим командам. А вот, что по этому поводу скажет наше адмиралтейство? Два “пиастра” получает команда. Ну вот, мы и проверили, кому сейчас сопутствует

удача, но вот только радоваться или сильно огорчаться не следует. Фортуна очень изменчива! А у нас следующее испытание “Переправа”.

/Участники выстраиваются в колонну по одному, параллельно друг другу, ассистенты выносят по две дощечки для каждой команды. Ведущий уходит на противоположный край сцены. Каждый участник должен по дощечкам “добраться” до Ведущего и вернуться обратно бегом/.

Вед: Помните, что вокруг болото, и если вы оступитесь, то ваша команда потеряет одного товарища. С каждого “потерянного” команда теряет по одному “пиастру”. /В зал/. А мы командуем! /Вместе с залом/. Поднять паруса! Полный вперед!

Вед: Я надеюсь, что все добрались благополучно! Давайте спросим у адмиралов, кто сколько заработал “пиастров”. /Выступление жюри/.

Вед: Спасибо, господа адмиралы! А нас ждет новое приключение - самая настоящая “Стрельба”. Я думаю, что это вы умеете делать отлично.

/В это время в середине зала 2 ассистента поднимают 2 обруча, мишени для каждой из команд. Обручи находятся на одинаковом расстоянии от сцены. Участники должны попасть в него мячом со сцены, болельщики возвращают мяч обратно. “Стрелять” нужно по очереди./

Вед: Все готово, можно начинать. А вот командовать этим конкурсом буду я.

/Конкурс. Зал хором считает попадание своих команд/.

Вед: Ну вот, и отстрелялись. Давайте спросим у адмиралов, кто на сколько настрелял. /Выступление жюри; итоги третьего конкурса и общий счет/.

Вед: Чтобы быстрее добраться до сокровища, нужно уметь быстро “ставить паруса”. Дело это нелегкое, нужно быть очень сильным и ловким. А вот, какая из наших команд обладает этими качествами в большей мере, мы узнаем, пригласив команды поучаствовать в следующем состязании, которое называется “Перетягивание”. Попрошу участников занять свои места.

/Команды становятся спиной друг к другу внутри связанного концами каната. Напротив каждой команды на расстоянии нескольких шагов стоят девочки-ассистентки, которые держат в руках по мячу. Победившей считается та команда, которая сможет дотянуться и взять мяч первой/.

Вед: Участники и адмиралтейство готово, а нам остается лишь скомандовать: “Поднять паруса! Полный вперед!”.

Вед: Да, с таким умением ставить паруса команда _____ точно не пропадет. Я думаю, что команда ____ получила в свой актив еще два “пиастра”.

Приключение, оно, как говорят и в Африке приключение. Именно поэтому, следующее испытание будет слегка необычным, особенно для мальчишек. А именно, это прыжки через канат всей командой разом. А начнут те, у кого больше “пиастров”. Прошу вас встать на исходную...

/Команды прыгают по очереди, у каждой из них есть три попытки. Засчитывается общая сумма прыжков после трех попыток. Каждый удачный прыжок стоит 1 “пиастр”/.

Вед: Уважаемые болельщики, давайте не только командовать, но и считать прыжки вместе! Готовы?

/Ведущий Вместе с залом командует: “Поднять паруса! Полный вперед!/. ”

***Примечание:** дружинное дело “Спортландия” проводится, как закрытие спартакиады, поэтому на нем проходит награждение отрядов-победителей спортивных соревнований в различных видах спорта.

Вед: Спасибо большое, участникам и болельщикам. А я приглашаю на сцену наше адмиралтейство для подведения итогов конкурса и награждения победителей спорт. соревнований. Прошу! А команды пока могут спуститься в зал и отдохнуть.

/Адмиралтейство подводит итоги конкурса и проводит награждение победителей спорт. соревнований/.

Вед: Давайте бурными аплодисментами еще раз поздравим победите-

лей наших спортивных соревнований!

Вед: Следующее препятствие, которое командам придется преодолеть назовем “Скала”. Только вот карабкаться придется не участникам, а мячу! Ребята, я прошу вас занять исходные позиции.

/Капитан остается внизу возле первого ряда, а команда поднимается на последний ряд киноконцертного зала. Капитан через болельщиков передает мяч наверх команде. Как только мяч окажется наверху, участник команды бежит с ним вниз к капитану. Таким образом, нужно “спустить” всех участников своей команды. Перекидывать мяч или передавать через ряд нельзя./

Вед: Команды и болельщики готовы? Можно командовать...(болельщики командуют).

Вед: Ну вот и все! Все испытания позади! Единственное, что мне бы хотелось сказать вам, друзья, перед тем, как на эту сцену выйдет наше адмиралтейство, с такими болельщиками, с такими друзьями можно не только искать сокровища, но и горы переворачивать, строить новые города, делить горести радости, они не подведут!

И я с удовольствием приглашаю на сцену наше уважаемое адмиралтейство.

/Подведение итогов дела. Награждение победителей и участников/.

Вед: Давайте создадим бурю оваций друг другу! Удачи вам, счастья!

/Ведущий уходит со сцены/.

Игра «Операция 4 С»

В игре «Операция 4 С» (сила, смелость, смекалка, сноровка) принимают участие две команды. Составлять команды-участницы можно по-разному: команды с одинаковым количеством участников; отряды попарно (дети в отрядах одного возраста, количество участников одинаковое); команды мальчиков и девочек; вся дружина делится на две

команды; сборные команды девочек и мальчиков разных возрастов, по числу участников и возрастно-половому составу.

В каждом отдельном случае задания должны быть подобраны с учетом возраста и пола ребят. Игровой комплекс должен состоять из 8—12 заданий, дополненных общими эстафетами и пирамидами. Если соревнуются сборные команды, то следует предусмотреть 2—3 задания для болельщиков, чтобы привлечь к игре большее количество участников. Задания могут быть различными.

Примерный характер заданий.

1. Каждый участник может выполнять: передвижения — на четвереньках, в упоре лежа, сидя, в приседе; прыжки — на одной, на двух ногах, в приседе, держа палку под коленями, на четвереньках, приставными и скрестными шагами, «заячьи»; ездить — на самокате, самодельной тележке, велосипеде, педальном автомобиле; бегать — с перекатыванием рукой или ногой мяча; одновременно двух или нескольких мячей; вести футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный мяч, перекатывать колесо с помощью клюшки, палки; обводить мячом препятствия (флажки, городки, кегли и др.); с подбиванием рукой, ракеткой надувного шарика, теннисного мяча, шарика от настольного тенниса; с кружкой, наполненной водой.

2. Задания военно-прикладного и туристского характера: пролезание через изгородь, забор; бег в противогазе; прыжки через «ров», «окоп», «канаву»; метание мячей, гранат, шишек по горизонтальным и вертикальным целям, переползание по-пластунски под натянутой сеткой, переползание с вещевым мешком; бег связистов с наматыванием на палочку или катушку шнура или веревки, один конец которой привязан к кольшку на расстоянии 15—20 м; переправа через «ручей» при помощи привязанной к дереву веревки, переправа через «болото» по «кочкам», по «жердочкам» и др.

3. В парах и тройках можно выполнять следующие задания: бежать вдвоем или втроем, взявшись за руки; в обруче, лицом и спиной вперед

(один — спиной, двое — лицом вперед и в других сочетаниях); в парах и в тройках с передачей мячей и других предметов; с транспортировкой «раненого» различными способами и др.

4. Можно выполнять различные групповые пирамиды, проводить общие эстафеты.

Порядок выполнения заданий может быть произвольным. После выполнения 3—4 заданий для отдельных участников следует провести общекомандную эстафету и конкурс для болельщиков, конкурс капитанов лучше всего проводить после выполнения половины заданий игры, заканчивать игру следует перетягиванием каната или общими пирамидами команды и болельщиков.

Силу команды могут продемонстрировать, выполняя следующие задания.

1. Бросок ногой набивного мяча, лежащего на подъеме ноги. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

2. Поднять стул одной прямой рукой, взявшись за одну из ножек в самом низу (подъем стула за переднюю ножку — пять очков, за заднюю — три очка). Упражнение для мальчиков 14 — 15 лет.

3. В упоре лежа передвигаться вперед или в сторону, одновременно отталкиваясь от земли руками и ногами.

4. Кто дольше: вис на перекладине (ветке дерева), ноги под прямым углом, на ногах лежит набивной мяч.

5. Кто больше: присесть на одной ноге (другая вперед под прямым углом) и встать.

6. Сесть на стул (спинка стула сбоку), сделать гимнастический «угол», раскрыть книгу и в таком положении прочесть как можно больше строк.

7. Из основной стойки, руки за головой, сесть, затем лечь на спину и встать, не касаясь руками пола.

8. Стоя, держать мяч за спиной. Наклоняясь вперед, резким движением рук назад бросить через голову мяч вперед как можно дальше.

9. Держа набивной мяч на ладони одной руки, присесть или сесть на землю, затем лечь на спину и встать, пользуясь опорой на свободную руку или не касаясь рукой земли.

10. Кто лучше исполнит «ласточку» или «березку», дольше удержит равновесие

11. Перетягивание каната всей командой.

Смелость можно проявить при выполнении следующих примерных заданий или аналогичных, составленных на их основе.

1. С помощью шеста преодолеть «ручей», «ров», «канаву» (нарисованные на земле две параллельные линии на расстоянии 1 м, 2 м, 2,5 м).

2. Вынести вдвоем «пострадавшего» товарища из «горящего дома».

3. Проскочить сквозь катящийся обруч, не касаясь его.

4. Стоя на травянистой площадке (или лучше перед гимнастическим матом), руки согнуты в локтях, ладонями вперед — упасть вперед в упор лежа.

5. То же упражнение, но стоя спиной вперед, упасть в упор лежа с поворотом на 180°.

6. Перейти по бревну через «пропасть» с грузом в руках, с рюкзаком или другим грузом за плечами.

Сноровку можно определить при выполнении следующих примерных заданий.

1. Подбросить мяч вверх, но перед тем как его поймать, сделать одно из следующих упражнений: хлопок перед грудью и за спиной, поднять левую (правую) ногу, хлопок под ногой; повернуться на 180° или 360°; присесть, коснуться руками земли, встать, сделать кувырок вперед или назад.

2. Подбивать теннисный шарик ракеткой для настольного тенниса одной и другой стороной попеременно на большее количество раз, продвигаясь от старта до финиша (10—15 м).

3. Как можно дольше держать метровую палку, установленную на раскрытой ладони (пальцах, подбородке, лбу).

4. Взять в руки по мячу, подбросить их одновременно вверх, сделать поворот на 180° или 360°, а затем поймать каждой рукой по мячу.

5. Пробежать в ластах 15 м, двигаясь спиной вперед, затем взять колышек и вернуться в исходное положение, двигаясь лицом вперед.

6. Выполнить прыжок назад в длину с места; то же, но с поворотом кругом; то же, но через невысокое (20—30 см) препятствие.

7. Набросить каждому участнику по три кольца на нос Буратино (колышек, кеглю, флажок): одно — из положения стоя, второе— из положения сидя, третье — из положения лежа на животе – боку, спине). Расстояние до колышка 4—5 м. .

8. Попасть мячом в ворота из положения сидя на земле, руки сзади, колени согнуты, закатывая его пяткой.

9. Пройти быстрее через «тоннель». Длина тоннеля 5 м, он сшит из простыней или мешковины, во входное и выходное отверстия вшиты гимнастические обручи. Обручи лежат на земле, тоннель растянут на всю длину. По команде оба участника вскакивают в тоннель (в один) и должны быстрее преодолеть его каким угодно образом.

10. На расстоянии 3 м от стартовой черты устанавливается невысокое препятствие (30 см), за ним на расстоянии 2 м друг от друга еще 4—5 препятствий. Пронести в ложке на вытянутой вперед руке теннисный шарик или воду, перепрыгивая через препятствия на одной ноге (или толчком двух ног). Возвратиться назад, преодолевая препятствия бегом.

11. Путешествие во тьме. На земле чертится коридор шириной 0,5 м и длиной 3 м. Пройти по нему с завязанными глазами, не наступив на линии «стенок».

12. Пронести от старта до финиша и обратно (10—15 м) волейбольный или любой другой мяч на двух гимнастических палках, держа их вытянутыми вперед руками. Сделать то же, но пронести два или три мяча.

Смекалку можно проявить при выполнении любого конкурса задания. Можно заставить ребят проявить смекалку, выполняя задания с какими-либо ограничениями. Предлагаем вам попробовать проявить смекалку при выполнении, например, таких заданий.

1. **Перекасти-поле.** Участники перекашивают вперед большую автомобильную покрышку. По сигналу запрыгивают на нее. Каким образом удержаться на ней дольше и проехать большее расстояние?

2. **Передвижения в мешках;** по кругу, по прямой, со сменой лидеров, с собиранием в мешок предметов и др. Как следует надевать мешок при движении шагом и как при движении бегом?

3. **Скачущие дуэты.** Два мальчика или две девочки стоят в затылок друг другу. В руках заднего — скакалка. Требуется проскакать вдвоем через скакалку от старта до финиша (10—15 м), там поменяться местами и возвратиться назад, Как можно облегчить выполнение этого задания?

4. **Футбольные жонглеры.** Больше число раз подбить мяч ногой, не позволяя ему упасть на землю. Как облегчить себе выполнение задания?

5. **«Петушиный бой».** Вы стоите на одной ноге, руки за спиной, в руках табличка или дощечка, на которой написана одна буква или изображен какой-либо несложный предмет. Как, прыгая на одной ноге или отталкивая соперника плечом, легче прочитать букву у него за спиной?

6. **Как всей командой быстрее «пришить пуговицу»?** Диаметр пуговицы равен 80—90 см, длина привязанной к стенке между отверстиями пуговицы «нитки» (тесьма или шпагат) равна 3—4 м. Каждому участнику разрешается продевать нитку за один подход только в одно отверстие пуговицы, последующему участнику разрешается выходить из-за стартовой черты только с ниткой в руках.

7. **Перед вами два стула на расстоянии 2—3 м друг от друга.** На одном из них — банка или тарелка с водой, на другом — такая же пустая емкость. Как быстрее и с меньшими потерями перенести воду в пустую емкость? Воду можно носить ложкой, стаканом, тарелкой и другими способами.

Для капитанов задания можно предлагать из любого раздела игры, а можно комбинировать задания сразу из 2—3 разделов. Они могут быть составлены на основе следующих.

1. Два стула ставятся спинками друг к другу на таком расстоянии, чтобы концы гимнастической скакалки, положенной на землю под ними, находились точно под сидениями. Капитаны сидят на стульях спиной друг к другу. По сигналу они делают круг, оббегая стулья слева или справа (обязательно сразу оговорить, в сторону оббегать стулья, чтобы не было столкновения), садятся на свой стул и только после этого имеют право дернуть скакалку к себе. Победитель определяется по результатам трех попыток.

2. На табурете лежит волейбольный мяч, У каждого капитана по три теннисных мяча. С расстояния 6—7 м нужно сбить мяч как можно больше раз.

3. На землю ставят три городка в одну линию на расстоянии друг от друга. Сбить городки с расстояния 5—6 м наименьшим количеством бит.

4. На земле лежит гимнастический обруч. Один из капитанов стоит в нем с гимнастической палкой в руке, а второй — перетягиванием палки старается заставить товарища выйти из круга.

5. В положении приседа лицом друг к другу капитаны стараются столкнуть друг друга с места ударами ладоней в ладони.

6. Прочную веревку связать кольцом. Капитаны становятся в кольцо спиной друг к другу и кладут кольцо на пояс. Между ними начерчена на земле линия. На расстоянии двух шагов перед каждым из них начерчена вторая линия. Каждый старается перетянуть товарища за свою линию.

7. На середину тесьмы или шнура длиной 5—6 м повесить ленту, а к краям привязать палочки. За эти палочки, растянув шнур берутся капитаны. Каждый по сигналу старается как можно быстрее намотать шнур на палочку до ленточки.

8. Два стула, ножки которых являются футбольными воротами, ставят на расстоянии 5—8 м друг от друга. Каждый из капитанов со

связанными ногами старается забить волейбольный мяч в ворота соперника.

Очень активизируют игру командные эстафеты и выполнение заданий командами болельщиков.

В командных эстафетах должны принимать участие все члены команды. Количество участников в соревнованиях болельщиков может быть любым для каждого отдельного задания. Формируют команды болельщиков до объяснения задания — это ставит все команды в одинаковые условия. Приведенные ниже примерные командные эстафеты позволят вам составить свои с учетом местных условий.

1. Команды сидят на земле в затылок друг другу, ноги врозь. Дистанция между ребятами 1 м. У первого между ступнями зажат мяч. По сигналу он ложится на спину, поднимает ногами мяч и опускает его на землю за головой, перекатываясь на спину. Второй захватывает мяч ногами и повторяет действие первого, и так поступают все участники, пока последний участник не поднимет мяч над головой.

2. Команда выстроена в колонну по одному за чертой. Капитан стоит лицом к команде в 5 м перед ней. В руках у него мяч. По сигналу вся команда, кроме последнего игрока, приседает, капитан бросает мяч последнему игроку в колонне. Тот, получив мяч, бежит с ним на место капитана, а капитан становится впереди колонны. Передачу ведут до тех пор, пока капитан не возвратится на свое место.

3. Команды выстраиваются в колонну по одному за стартовой чертой. У капитанов, стоящих первыми, по два баскетбольных мяча. По сигналу судьи они бегут к ограничительным стойкам, катя мячи перед собой, огибают стойки и возвращаются назад. В это время игроки команд принимают стойку ноги врозь. Капитан прокатывает оба мяча между ногами игроков и становится в конец колонны. Стоящий до этого последним участник передает мячи поочередно вперед, причем первый мяч передается участниками с правой стороны, а второй — с левой (или над головой, или вправо-влево поочередно и т. д. по вашему усмотрению).

Первый в колонне игрок, получив мячи, повторяет действия капитана, и так до тех пор, пока капитан снова не будет первым в колонне.

4. Команда строится за стартовой чертой в три шеренги: в первой и второй шеренгах по три участника, в третьей — четыре. Расстояние до финиша 12—15 м. По сигналу первые два участника переносят третьего способом «кресло» до финиша и назад. За ними следующие два участника переносят третьего способом «носилки», а последние три переносят четвертого все вместе. Можно усложнить задание: первая группа продолжает движение вместе со второй, и две первые группы продолжают движение вместе с третьей.

Задания и эстафеты для болельщиков.

1. Начертить на земле «ров» — две параллельные линии на расстоянии 1,5 м друг от друга. По сигналу вся команда, стоящая у одной из линий, совершает прыжок с места через «ров». Здесь подсчитываются упавшие в «ров». Дается три попытки для каждой команды.

2. Команда выстраивается за стартовой чертой в колонну по одному. Левая рука каждого участника лежит на левом плече стоящего впереди товарища, правой рукой захватить правый голеностоп впереди стоящего. По сигналу команда движется прыжками, не разнимая рук, к линии финиша (10—15 м). При движении назад положение рук и ног можно поменять.

3. Команда выстраивается за стартовой чертой в колонну по одному. Каждой команде дается две гимнастические скамейки — «мост», при помощи которого предстоит перейти «пропасть» (10 м). По сигналу вся команда становится на скамейку и до окончательного перехода «пропасти» ни один из участников не имеет права ступить на землю. Нарушивший это условие считается упавшим в пропасть и выбывает из игры, а команда начинает переход сначала.

4. Команды выстраиваются в колонну по одному. Ноги шире плеч. Перед первым участником — два мяча. По сигналу он передает первый мяч второму участнику между ногами, а второй — над головой.

Таким образом мячи передают до конца колонны. Последний в колонне участник, получив мяч, прокатывает его вперед между ногами товарищей, а первый участник становится в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник вновь не станет первым.

5. Команды выстраиваются в одну шеренгу, каждая за своей стартовой линией. Расстояние между линиями — 20 м. По сигналу одна из команд, соблюдая равнение, всей шеренгой начинает наступать на другую. Когда до второй шеренги остается 1,5 - 2 м, дается свисток. Наступавшая команда поворачивается кругом и пытается без потерь убежать за свою стартовую линию. Ее догоняют участники второй команды и стараются осалить игроков. Осаливать игроков и начинать бег можно только после свистка и до линии старта наступавшей команды. Побеждает команда, осалившая большее количество участников. Можно давать две-три попытки.

6. Команды выстраиваются за стартовой чертой в колонну по одному. На расстоянии 4—5 м от линии старта перед каждой командой на табурете лежит доска, гвоздь и молоток. В каждом подходе можно совершать только один удар молотком. По сигналу первый участник подбегает к доске, берет в руки гвоздь и молоток, и, ударив по гвоздю, с молотком возвращается назад. Вторым участником должен получить молоток на стартовой черте. Задание повторяется до тех пор, пока гвоздь не будет полностью забит. Жюри подсчитывает количество ударов.

7. Команды из 4—5 человек выстраиваются в одну шеренгу за стартовой линией. На стартовой линии стоят лыжи с ботинками. По сигналу капитан надевает ботинки и шагает на лыжах до стойки (8—10 м) и назад. На стартовой линии к нему на лыжи сзади или спереди становится второй участник, и они проделывают этот путь вдвоем; затем берут на лыжи третьего участника и т. д. Если для последнего участника уже нет места на лыжах, его можно переносить на спине последнего, стоящего на лыжах. Можно давать две-три попытки на время.

8. Команда состоит из 10 участников. Первая пятерка берет вторую пятерку на плечи, равномерно распределяя нагрузку. Игра называется «двухэтажный баскетбол». На середине лицевых линий (10—15 м) устанавливают две баскетбольные стойки с кольцами. Игру начинают с розыгрыша мяча в центре. Затем вести и передавать мяч могут и верхние, и нижние игроки. Игру проводят на время (3—5 мин) или до забитого мяча.

5. Команда выстраивается за стартовой линией в колонну по одному. По сигналу игроки поочередно двигаются до стойки (5 – 8 м) и назад прыжками (каждый своим способом). Способ прыжка можно оговаривать заранее, а можно называть непосредственно перед выполнением упражнения. Варианты прыжков: на одной, на двух; в приседе, полуприседе; попеременно меняя ноги; прогнувшись, с отведением рук назад; в упоре сидя и лежа; с доставанием коленями вытянутых вперед рук и т. д.

Используя конкурсы, эстафеты, игры «Операция 4 С», а также остальные примерные задания в конце каждой смены можно проводить в отрядах и дружине игру «Веселые старты». В каждое из предлагаемых ребятам упражнений необходимо вводить элементы юмора, разнообразить задания введением таких элементов, как чистка картофеля, приготовление салатов, кройка и шитьё для мальчиков, выполнение слесарных и столярных работ для девочек и др.

Школа Юнг

Во время этой игры вся дружина называется Флотилией и переходит к “морскому образу жизни”.

Нет такого Юнги, который не мечтал бы стать адмиралом. Это общеизвестно. Но для этого юному моряку надо непременно пройти суровую школу, чтобы хоть на ступеньку приблизиться к заветной мечте -

стать пока, хотя бы матросом. Это ведь тоже не просто. Но, как говорится, “вместе весело мечтать и с акулой воевать”.

Правильно разработанная и проведенная игра, может явиться хорошим средством сплочения и укрепления временного детского коллектива.

Правила игры:

1. Все экипажи (отряды) в дружине разбиваются по парам (в зависимости от возраста детей). Отряды, составляющие пары, проходят маршрут вместе и соревнуются между собой на “станциях”.

2. За 15 минут до начала игры представитель от каждого экипажа получает карту игры в комнате старшего лоцмана (старшего вожатого), на которой для каждого экипажа отмечен свой старт.

3. На “станциях” работают вожатые и по 2-3 помощника (ребенка) из отрядов.

4. Маршрут движения отрядных “судов” отмечен на карте и должен строго соблюдаться.

“Станции”:

1. “Необитаемый остров”

Ведущий предлагает детям определить на глаз с максимальной точностью:

- высоту ближнего дерева;
- высоту дальнего дерева;
- расстояние до ближайшего водоема;
- глубину этого водоема;
- длину дорожек;
- ширину ручья;
- диаметр лужи.

Затем называет истинные цифры (заранее измеренные!) и сверяет их с ответами ребят. В зависимости от результата выставляется оценка “Да” или “Нет”. Причем ведущий может делать индивидуальные пометки на карте-маршруте особо отличившегося отряда.

2. “Качка”.

Нужно всем отрядам продержаться на подвешенном качающемся бревне (полоса препятствий) как можно дольше.

Если в отряде больше 20 человек, лучше разбить его на 3 группы, которые по очереди будут выполнять это упражнение. В результат заносится лучшее время, показанное одной из групп.

3. “Палуба”

За минимальное количество времени необходимо насухо вытереть участок паркета, облитый Сердитым Боцманом (2 ведра).

/Швабры, ветошь должны быть заранее приготовлены/.

4. “Вперед смотрящий”

На станции ребятам дается сигнальная морская азбука. Время на изучение - 5 мин. (это очень просто сделать, если каждый из 30 человек запомнит по 1 букве).

Затем стоящий вдалеке (70-100м) на возвышении (по сигналу ведущего станции) сигнальщик передает послание на станцию. Ребята должны его прочитать. У отряда 3 попытки (первая попытка будет удачной, если после сигнала каждый узнавший свою букву будет называть вслух).

5. “Стоянка на рейде”

Ребята разучивают элементы танца “Яблочко” и песню “Бескозырка белая”.

6. “Лоцман”

Всему отряду ведущий завязывает глаза, кроме лоцмана. Лоцман должен провести весь отряд по определенному маршруту, обозначенному разными предметами (лучше кеглями или городками) так, чтобы ни один из этих предметов не упал, а ребята - не споткнулись.

7. “Шифровка”

Из камней или любого природного материала детям необходимо выложить, соорудить знак, символизирующий опасность (например, яма, обрыв, болото, змеи, клещи и т.д.).

8. “Человек за бортом!”

Одного человека из отряда (его нужно заранее об этом предупредить!) неожиданно обливают целым ведром воды. Отряду нужно как можно быстрее переодеть его во все сухое.

9. “Вахтенный журнал”

Здесь ребята сочиняют напутствие будущим морякам, используя рифмы: море - горе; моряк - чудака или сочиняют кричалку на парад.

10. “Капитан”

Отряд готовится к параду под руководством своего капитана, который дает четкие команды и требует их точного выполнения. Оценка капитана напрямую зависит от “дружности” выполнения команд отрядами.

(***Примечание:** После окончания игры - морской парад, где отряды рапортуют о прохождении школы, проходят торжественным маршем перед адмиралом, крича свои кричалки и исполняя песню “Бескозырка белая”. После этого происходит торжественное вручение “Матросских дипломов” отрядам бывших юнг, т.е. всем отрядам.)

Праздник «День Нептуна»

Это один из самых любимых праздников ребят в лагере, и его они ждут с большим нетерпением.

Начинается праздник с подъема. После горна ребят встречает знакомая спортивная мелодия, зовущая на зарядку, или песня «А ну-ка, песню нам пропой, веселый ветер» (И. Дунаевский).

Зарядку желательно составить из «специальных» упражнений моряков. Например.

1. Здравствуй, ветер! И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки вперед, ладонями вниз; 2 — поворачивая ладони кверху, руки в стороны, подняться на носки, прогнуться; 3—4 — руки вниз.

2. Дизель запустить. И. п. — о. с., кисти в кулак. 1—4 — размашистые встречные махи руками до предела назад на каждый счет.

3. Насос. См. раздел «зарядка с малышами».

4. Полет чайки. И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — поднять кисти; 2 - опустить. Постепенно увеличивать амплитуду подъема рук. Выполнять в быстром темпе.

5. Раз-два, взяли! И. п. — стойка ноги врозь, левая вперед — в сторону. Руки имитируют захват каната. 1—2 — выпрямляя одну руку вперед, «захватить» канат и энергично «потянуть» на себя; 3—4—тоже, но другой рукой.

6. Локатор. И, п. — стойка ноги врозь, руки в тороны. 1 — поворот туловища до отказа вправо; 2— то же влево.

7. Портальный кран. И. п. — о. с., руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу вперед; 2 — выпрямить ногу, поворачивая носок наружу; 3— 4 — и. п.; 5—8 — то же, но при выпрямлении поворачивать носок вовнутрь.

8. Эх, яблочко! И. п. — присед, руки вперед (или на пояс). 1—2 — прыжки с поочередным выбрасыванием ноги вперед в приседе.

В это утро процедура умывания называется «шторм». В зависимости от погоды — обтирание или обливание водой проводят под контролем вожатого.

На линейке все происходит как обычно до объявления программы дня дежурным вожатым. В этот момент начинается шум и крик за пределами линейки. Должно быть такое впечатление, что рыбаки тянут сети с крупным уловом. Дежурный вожатый прерывает линейку и обращает внимание ребят на группу рыболовов. Группа старших ребят и сотрудников лагеря в одежде рыбаков и с рыбацкими снастями входят на линейку, держа в руках сеть, которая тянется по земле. Для сети можно использовать старые волейбольные или футбольные сетки, пришить к ним сделанных из фольги или картона рыбок, раков, медуз, водоросли и др. В сетях находится сосуд необычной формы — его можно сделать из

плотной бумаги, а можно обклеить бумагой обычный графин для воды и приклеить длинную горловину из плотной бумаги, раскрасив под позеленевшую медь или под глину. Вожатый вынимает сосуд из сетей, вскрывает его и извлекает из него свиток с печатью (из пластилина). Послание на свитке может быть следующего содержания:

Здравствуй, дружный народ!

Свой привет тебе Нептун сегодня шлет.

Я сейчас живу от вас невядалеке —

В вашей тихой, теплой, ласковой реке.

Прошлым летом я давал наказ такой:

Закаляться солнцем, воздухом, водой,

Быть здоровым духом и телом,

Верность Отчизне доказывать делом.

Пока гляжу со стороны, какие меры вам нужны.

Чай гоняем с Водяным, невеселым и больным.

На песочке греем кости, собираемся к вам в гости

И с проверкой заодно! Все проверим:

Как живете, как танцуете, поете, как едите,

Как плывете, как здоровье бережете,

Что природой вам дано

Нынче ж в гости ожидайте

И ответ нам четкий дайте!

Вожатый объявляет: «Ребята! Сегодня к нам в гости придет Нептун. Давайте встретим его, покажем как мы живем в лагере, чему научились, как выполняется наказ — всем научиться плавать, закаляться, дружить с солнцем, воздухом, водой! Объявляю по лагерю «День Нептуна»! Начинается операция «Аврал!» Через час после завтрака командирам морских судов объявить о результатах операции. «Приветственные флаги Нептуну поднять!» Приветственные флажки Нептуну представляют собой равносторонние треугольники со стороной 35—40 см, изготовленные из разноцветной бумаги или материала. На

флажках на фоне волн изображены якорь, спасательный круг, корабельный штурвал, алые паруса, Нептун, разные рыбы и др. Верхние концы шнуров с флажками привязывают к флатовому тросу и поднимают, а нижние закрепляют на некотором расстоянии от мачты к кольшкам. Шнуры с флажками образуют с мачтой два треугольника. Отряды выходят с линейки и направляются на завтрак. Перед входом в столовую стоят шеф-повар, повара, комиссия, медработники, все в белых халатах и колпаках, перед ними весы и сантиметровая лента. Они готовы к первому конкурсу. Перед отрядами проходят рыбаки с утренним уловом. Комиссия взвешивает улов каждого, обмеряет самых больших рыбок и сдает улов шеф-повару для приготовления ухи на обед. Победитель здесь же получает сладкий приз — конфеты «Золота рыбка» (конфеты могут быть любые, но положены в пакет или коробку, на которой нарисована золотая рыбка). У входа в столовую висит большой плакат—меню на день. Может быть организован рыбный день, но можно и любые блюда назвать шуточными морскими терминами.

После завтрака начинают операцию «Аврал». Дети чисто и быстро убирают территорию, оформляют стенные газеты, рисунки, поделки, готовят подарки-самоделки для Нептуна. Необычный вид приобретают корпуса и комнаты. Они именуется кубриками, стены и окна украшают самодельными рыбками. причудливыми водорослями и др. На волейбольных, футбольных сетках площадок, на ограждающих сетках территории появляются спасательные круги, шуточные призывы, своды правил поведения на воде, под водой и на суше, рыбки, водоросли, раки, лягушки... Для поделок берут пластилин, различную бумагу, материал, фольгу, коряги, шишки, сучки и др. Это все будет затем использовано в конкурсе «Причуды морей и рек». Каждый отряд выбирает себе «морской» девиз, песню или речевку. Девизы могут быть такие:

Наш отряд — не лебедь, рак да щука.

Без труда не вынешь рыбку из пруда.

Терпение и труд улов отряду принесут.

Смилуйся, государыня рыбка, принеси нам победу и уху к обеду.

Капитан, капитан, улыбнитесь, ведь улыбка — это флаг корабля!

Капитан, капитан, подтянитесь! Только смелым покоряются моря!

На доске объявлений появляется большой плакат с перечислением конкурсов: на лучшее оформление кубрика, на лучший рисунок, лучшую поделку, на лучшее исполнение песни о рыбаках или море, на лучший аквариум возле корпуса. Ребята вкладывают в его изготовление много фантазии: на дне выкладывают различные узоры из гальки, строят причудливые «гrotы», высаживают растения; подвязанные на невидимых ниточках, «плавают» разноцветные бумажные рыбки. Для мальчиков организуют спортивные соревнования по подтягиванию на перекладине, для девочек — конкурс на лучший костюм русалочки и др.

Отряды присваивают себе морские названия: Шторм, Парус, Якорь, Румб и др.

Объявляется конкурс отрядных морских эмблем.

После полдника все отряды выходят на оборудованный пляж занимают свои отрядные места. Ведущий объявляет, что все готово к купанию, но нет еще главного гостя — Нептуна. Ребята дружно его зовут. Из-за поворота реки появляются две лодки,

На первой — парус с изображением солнца и сияющего Нептуна, на второй лодке — алый парус. Все отряды выстраиваются у воды. Впереди — капитан (из старшего отряда). Он в матроске и с биноклем или подзорной трубой, смотрит на приближающуюся эскадру и отдает команды отрядам. Нептун со свитой степенно сходит на берег, капитан отдает рапорт о том, что лагерь построен и готов ответ держать, как выполняются наказания Нептуна.

Звучит переключка отрядных девизов. Нептун оценивает их. Затем все вместе направляются к заранее оборудованному для проведения конкурсов месту. Место оборудуют на ровной площадке в отдалении от воды. Это может быть и пляж, и полянка на берегу реки. Для Нептуна и его свиты оборудовать возвышение, чтобы они были видны всем детям.

Канатом огораживают место выступлений, вокруг него располагаются малыши. Свита рассаживается на приготовленные места. Костюмы изготавливают в кружке «Умелые руки» или в отрядах, отвечающих за проведение этого праздника, после этого звучит сигнал «Внимание!» Под барабанную дробь в круг входят девочка и мальчик. Их доклад может быть таким:

М а л ь ч и к:

Мы, ребята морской державы,
Наследники доброй отцовской славы,
Мы в лагере живем, не зная горя,
У теплого ласкового моря!
Живем мы в лагере, не тужим,
С рекою, спортом, солнцем дружим,
Работаем и отдыхаем, наказания ваши выполняем.

Д е в о ч к а:

Докладываем Вам, Ваше морское величество,
Что плавают школьников большое количество,
Но есть и ленивые в лагере тоже,
На них повлиять мы без Вас не можем.
Не учатся плавать, всегда ходят сонные,
Не любят очень волны холодные,
Не хотят даже мыться свежей водицей,
А для здоровья это не годится!

Вместе:

За такое неповиновение Вашему указу
Позвольте их в водицу окунуть по разу!

Нептун и свита готовятся к купанию «нарушителей». Приводят главного «нарушителя» — начальника лагеря. Нептун спрашивает у всех, как нарушает его указ начальник. Ребята дружно отвечают: «Не купает!» или «Не разрешает рыбачить» и др. Нептун приказывает подготовить «нарушителя» к приему ванны.

Ритуал подготовки каждого «нарушителя» может быть таким: доктор предлагает градусник, чтобы измерить температуру воды. Градусником является самый маленький ребенок, на груди у которого

нарисован градусник. Он заходит в воду и громко объявляет температуру или просто визжит от удовольствия. «Вода отличная!» — объявляет доктор, подходит к нарушителю, прослушивает его рупором, заявляет: «Здоров!» Подходит брадобрей, густо намыливает голову нарушителя мыльной пеной, щелкает ножницами, сбривает несуществующую бороду бритвой, говорит: «Готов!» Водяной записывает в книгу и громко объявляет, сколько раз предстоит окунуть нарушителя. Слуги Нептуна образуют в воде круг, в который вводят нарушителя. Они брызгают на нарушителя водой, а все ребята дружно отсчитывают положенное количество раз. В этот же круг после подготовительных процедур отправляют вожатых, воспитателей, за то, что «кричат» или «молчат», «воспитывают» или «не воспитывают», «не читают сказок»; поваров за то, что «плохо кормят» или «много кормят», «кормят кашей» или «не варят каши»; врачей за то, что «заставляют мыть руки», «не заставляют мыться», «заставляют кушать» или «спать днем» и т. д. Всем найдется «наказание». Всех «нарушителей» отправляют в воду, обильно брызгают водой и выводят на берег.

После этого ответ держит каждый отряд. За неумеющих плавать отряд должен «откупиться» песней, пляской, самоделкой. А умеющие плавать демонстрируют свое искусство в соревнованиях по плаванию. Проводят соревнования по плаванию вольным стилем на 25 м. Нептун награждает победителей грамотами и дипломами. Их следует готовить заранее, чтобы осталось вписать фамилию, имя.

После соревнований Нептун прощается с ребятами:

До свиданья, ребята!

Ждут меня штормы, муссоны, пассаты,

Я уйду в штормовой океан

Качать корабли всевозможных стран,

Вы меня встретили гостеприимно —

Отвечу, ребята, на это взаимно:

Отныне разрешаю ходить походами,

Всех вас нарекаю я мореходами,

А чтобы вам мореходами стать,

Надо, ребята, учиться на пять!

Учите упорно родную грамматику,
Физику, химию, математику,
Географию разных стран,
Чтоб вышел из каждого — капитан!

Нептун со своей свитой садятся в лодки и уплывают. Все ребята провожают их. Затем отряды купаются по очереди, соблюдая технику безопасности.

Самое главное во время праздника обеспечить безопасность у воды и избежать самовольной инициативы свиты Нептуна (старших ребят, бросающих в воду младших ребят и своих товарищей). Купание детей всегда должно происходить только в организованном порядке.

После купания ребята с песней «Песенка рыболова-спортсмена» (муз. С. Туликова, сл. А. Потемкиной) возвращается в лагерь.

После ужина на спортивной площадке проводится спортивный праздник «Девятый вал». Соревнуются две команды. Каждая из команд выбирает себе название, морской девиз. Команды выстраиваются в центре площадки, приветствуют друг друга. Начальник поздравляет участников с началом соревнований, представляет команды и членов жюри, желает им успехов в честной спортивной борьбе. Капитаны команд вносят большой алый парус и поднимают его на мачте. Каждое последующее соревнование начинается импровизированной волной: несколько девочек в голубых платьях выбегают на площадку, держа перед собой длинное голубое полотнище. Девочки, поочередно приседая и выпрямляясь, изображают волну (вал).

Первый вал — кто рыбу первым рассортировал. Участвуют 10 девочек и 10 мальчиков от каждой команды (от каждого экипажа). Участников строят в одну шеренгу, лицом к зрителям. За их спиной судьи разбрасывают на площадке против каждой команды 20 рыбок, сделанных из фанеры или картона (всего 5 видов). По сигналу судьи рыбаки поворачиваются к площадке, каждый «ловит» одну рыбку, все возвращаются к месту построения, строятся по росту, быстро передают

всю рыбу направляющему, а он должен разложить ее на пять видов. Побеждает команда, затратившая меньше времени на все операции.

Второй вал — кто точнее в цель попал. Участвуют по 10 человек от каждого экипажа. Участники по очереди метают спасательный круг (детский надувной резиновый) в мишень, расположенную в 15 м от линии старта и представляющую собой пять концентрических кругов. Расстояние между кругами 1 м. Круги помечены так: центральный—10 очков, следующий — 8 очков и т. д. Побеждает команда, участники которой набрали большее количество очков.

Третий вал — кто ответы точно дал. Участвуют по 5—6 человек от команды. Один из судей показывает ребятам атрибуты, которыми пользуется рыболов, рисунки и фотографии с различными видами судов рыболовного флота, рыб, морских животных и т. д. и просит назвать увиденное (на обдумывание дается не более 5 с). Побеждает команда, давшая больше правильных ответов.

Четвертый вал — кто к причалу точно встал. В каждой команде 2 девочки и 2 мальчика. На ровной площадке устанавливают причал (сооружение из кубиков или брусков, размер каждого 10—15 см³). Участники по очереди швартуют к причалу лодку (борта сделаны из картона и смонтированы на двух стульях). Побеждает команда, не разрушившая причал или сделавшая это меньшее количество раз. При равном счете учитывается, какая команда точнее (с меньшим зазором) пришвартовала лодку.

Пятый вал — кто узлы быстрее связал. Участие принимают по 20 болельщиков. Каждому дается веревка длиной 1 м. По сигналу участники вяжут узлы (морские). Побеждает та команда, у которой оказалось большее число вариантов узлов.

Шестой вал — кого шторм не укачал. В командах по 10 участников любого возраста и пола. После пятикратного вращения в правую сторону и в левую сторону каждый участник должен пройти по очереди по 10-метровому коридору (ширина коридора (20 - 30 см), не касаясь

ограничительных линий, на которых нанесены деления через каждые 50 см. Побеждает команда, игроки которой прошли больше метров без нарушений.

Седьмой вал — кто письмо расшифровал. Участвуют все члены обеих команд и болельщики. Член судейской коллегии свистком, используя азбуку Морзе, передает слова известной ребятам песни о море или морях. Побеждает команда, которая раньше расшифрует слова и начнет петь песню.

Восьмой вал — рыбку кто быстрее поймал. В команде по 10 человек разного возраста и по 2 вожатых и воспитателя. У первого — удочка с крючком из проволоки. На расстоянии 20 м от стартовой линии разложено по 10—15 рыбок для каждой команды (картонная рыбка с кольцом из проволоки во рту, длина рыбки 50 см, диаметр кольца — 5 см). По сигналу рыбаки бегут к контрольной линии (в 1,5 метрах от рыбок) и стараются подцепить рыбку на крючок. В это время судья каждой команды считает до пяти. После счета «пять» игрок, не поймавший рыбку, возвращается назад и передает удочку следующему. Игрок, зацепивший рыбку, не дожидается счета «пять», сразу же отцепляет рыбку и возвращается к команде. Побеждает команда, раньше выловившая всю рыбу.

Девятый вал — он сильнейшего назвал. Перетягивание каната, принимают участие все члены команды и взрослые участники соревнований. Команды соревнуются поочередно: вначале—младшие мальчики обеих команд, затем младшие девочки, старшие мальчики, старшие девочки. Завершают соревнования взрослые — вожатые, воспитатели и гости праздника, родители. Побеждает команда, имевшая больше побед. Команда-победительница убирает алый парус, на вечерней линейке опускается флаг и приветственные флажки. Праздник заканчивается просмотром кинофильма о морях.

Если лагерь расположен непосредственно на берегу реки или пруда, то неповторимым зрелищем является костер на воде. Когда дети

возвращаются из кино, мы предлагаем им обратить внимание на видимую поверхность воды, где ярко вспыхивает костер. В темноте это выглядит очень эффектно и надолго запоминается ребятам как заключительный аккорд праздника. Костер укладывают из сухих дров на небольшом устойчивом плотике. Плотик можно поставить на якорь или пустить его после зажигания костра по течению.

“Стартинейджер”

Эта конкурсная программа - своеобразная дань массовой подростковой субкультуре, направленная на пропаганду и поддержку оригинального (чаще “крутого”) имиджа своей временной команды. Этот образ необходимо сохранять и поддерживать на протяжении всего дела, в самых различных ситуациях. Именно это является одним из основных критериев в оценке команды.

По характеру и атмосфере - это большая танцевальная “тусовка”. Поэтому зрители одеваются и ведут себя соответственно стилю дела (стоя танцуют, свистят, скандируют приветствия командам), но не выходя за рамки культуры поведения.

Команды целесообразно готовить заранее, тогда результат будет более зрелищным.

Фанфары.

/Танец коллектива в стиле “рэп”/.

Фонограмма на выход ведущих.

Вед 1: Добрый вечер, девчонки и мальчишки!

Вед 2: Добрый вечер, уважаемые гости, которые собрались сегодня в нашем зале.

Вместе: Сегодня мы собрались на супер-игру.

Вед 1: Супершоу.

Вед 2: Суперразвлечение!

Вместе: И все это вместе - “Стартинейджер”!

Вед 1: Вы уже заметили, что зал наш неузнаваемо изменился? Сегодня в этом зале можно танцевать, веселиться и отдыхать в своё удовольствие!

Вед 2: Ну что ж, начнем? /Обращается в зал/ Вы готовы? Количество участников в каждой команде ограничено. Их всего 10. Но это самые музыкальные, ловкие и веселые ребята из ваших отрядов.

Итак, в рамках нашего открытого чемпионата шоу-команд тинейджеров стартует первой... /Ведущие по очереди вызывают команды на сцену. Команды выходят и располагаются на сцене/.

Вед 1: Все команды в сборе. А мне, в свою очередь, хотелось бы вспомнить о тех людях, у которых сегодня самая трудная задача - это наше уважаемое жюри. /Представление членов жюри!/.

Вед 2: Пришло время для первого конкурса, но сначала я попрошу капитанов команд подойти для жеребьевки.

Фонограмма в стиле “рэп” /Представление капитанов, жеребьевка/.

Вед 1: А теперь условия конкурса “Визитка”: каждая команда должна подготовить представление своей команды, приветствие. На подготовку вам дается 2 минуты. Вы можете пойти за кулисы и там готовиться. А мы с вами провожаем команды дружными аплодисментами.

Фонограмма на уход команд.

Вед 2: Хотелось бы узнать, как подготовились к этой встрече наши “тусовки” болельщики. Друзья! Давайте поприветствуем свои команды! И начнем мы с “тусовки” команды /Болельщики произносят заранее приготовленные кричалки-приветствия своим командам/.

Вед 1: Не знаю, как на счет команд, но болельщики точно готовы на все 100! Гром оваций себе, друзья, вы потрудились на славу! /После паузы/ Пришла пора послушать наши замечательные команды и мы приглашаем их на сцену.

/Фонограмма на выход команд/

Конкурс “Визитка”.

Вед 2: Слово нашему жюри. Итак, оценки нашим командам за 1 конкурс /Выступление жюри/.

Вед 1: Аплодисменты нашим лидерам! А тем, кому повезло меньше, я предлагаю не расстраиваться, у нас впереди еще много конкурсов. И кто знает, может быть, именно вы и станете победителями нашей игры.

Мы продолжаем, и у нас начинается жеребьевка второго конкурса “Клип”.

/Жеребьевка команд/

Вед 2: Условия второго конкурса: на мотив песни, которая вам досталась в ходе жеребьевки нужно придумать новый текст и сделать инсценировку, т.е. клип. На подготовку у вас есть три минуты. После того, как прозвучат фонограммы, вы можете отправляться готовить задание.

/Звучат фонограммы для каждой команды - современные популярные песни/.

Вед 1: Команды ушли готовиться, а мы снова обращаемся к болельщикам. На сцену приглашаются по одному человеку от каждой “тусовки” для выполнения специального задания. /Ребятам раздаются листочки с текстом стихотворения А.С. Пушкина “Я помню чудное мгновенье...”, которое они должны прочесть в стиле “рэп”. /Выполнение задания болельщиками/.

Вед 1: Отлично! Спасибо, болельщики. А на сцену выходят со своими клипами команды. Поприветствуем их!

Фонограмма на выход команд.

(Конкурс “клипов”).

Вед 2: Просим уважаемое жюри оценить выступление команд.

/Оглашение оценок жюри/.

Вед 1: /обращается в зал/. Так какая же из команд выступает лучше? /Зал скандирует название команд. /После паузы/ Несомненно, все хороши! И следующий конкурс называется “Танец в стиле...” Приглашаю капитанов на жеребьевку. /Жеребьевка/.

Вед 2: Посмотрим, кому, что досталось! У каждой команды 2 танца:

“Лезгинка”, “Ламбада”;

“Кадриль”, “Рок-н-ролл”;

“Еврейский”, “Цыганочка”.

Итак, конкурс.

/Звучат фонограммы, команды по очереди выполняют задание/.

Вед 1: Слово нашему жюри /жюри оценивает результаты конкурса и общий счет после 3-го конкурса/.

Вед 2: Следующий конкурс немного сложнее предыдущих. Пока проходит жеребьевка, я объясню его правила. Ребятам предлагается исполнить песню

“Yesterday” как строевую песню, русскую народную, в стиле рэп.

А жюри, в свою очередь, оценит этот конкурс.

Фонограмма “Yesterday” гр. “Битлз” /исполнение “песен”, подведение итогов конкурса/

Вед 2: Наш “Стартинейджер” подходит к финалу и настало время командам показать, как они справились с “домашним” заданием “Музыкальная композиция”

Вед 1: Болельщики! Поддержите свои команды! Пусть ребята почувствуют, что их любят, что их поддерживают!

(Фонограмма у каждой команды своя. Конкурс “Домашнее задание”. По окончании последнего танца - танец художественного коллектива. В это время жюри подводит итоги встречи.)

Фонограмма на выход ведущих.

Вед 1: Огромное спасибо коллективу.... Ваши выступления стали настоящим украшением нашего вечера.

Вед 2: А мы приглашаем на сцену наше жюри.

/Оглашение итогов встречи. Награждение победителей и участников конкурса/

Вед 1: Ну вот и настало время нам прощаться.

Вед 2: Но мы не прощаемся, а говорим друг другу до свидания!

Вместе: До новых встреч! До новых побед!

/Ведущие уходят/.

***Примечание:** команды составляются из ребят разных отрядов. Отряды, участники которых составляют одну команду, являются “тусовкой” этой команды, т.е. активными ее болельщиками. “Тусовка” заранее готовит приветствия и кричалки в честь своих команд подражает им в одежде и имидже.

Игра: «Освобождение партизан»

Тема: Противник захватил в плен несколько партизан и заключил их в лагерь для пленных. Партизаны стремятся освободить товарищей и помочь им возвратиться в лагерь.

Проведение игры: Неприятель выстроил на просеке лагерь и сторожит пленных партизан, находящихся в закрытых палатках. Охранники размещаются в радиусе 150-300 м (в зависимости от местности), но к лагерю они приближаться не должны; им разрешается передвигаться в радиусе 30-50 м от своей стоянки. Более далекие патрульные неприятеля не могут подходить к лагерю ближе чем на 300-400 м. Эту границу следует условно обозначить, например, условными знаками на стволах деревьев, чтобы их было видно всем играющим.

Задача партизан состоит в том, чтобы пройти по охраняемой местности, проникнуть сквозь цепь охранников, проползти в лагерь и освободить товарищей. Пленный считается освобожденным с того момента, когда ему кто-то из партизан сумеет передать конверт, в который вложен набросок партизанского лагеря, куда он должен прибыть до окончания игры. Освобожденному из плена игроку уже не нужно скрываться, так как его не могут снова взять в плен. Руководствуясь наброском, он спешит вовремя добраться до партизанского лагеря.

Каждый партизан может за одно проникновение в лагерь для пленных освободить только одного заключенного. Пленные имеют

порядковые номера, в соответствии с которыми происходит их последовательное освобождение. Эти номера не известны ни освободителям, ни противникам. Необходимо заранее условиться о способе взаимного объяснения между пленным и освободителем, когда последний проник в лагерь. Это позволит освободителю не терять много времени на розыск пленного, у которого подошла очередь на освобождение. Дело в том, что пленные (до 1 освобождения) не могут покинуть палатку или выглядывать из нее, а разговор между освободителем и пленными запрещается. Освободители могут дать о себе знать слабой барабанной дробью по полотну палатки или каким-либо другими слабыми сигналами. Очередной пленный может обратить на себя внимание тем, что будет покачивать палатку или шевелить ее полотном.

В лагере для пленных на определенном месте, известном всем партизанам, помещена доска. На ней освободитель записывает номер пленного и время его освобождения. Тем самым освободитель завершает свою задачу и возвращается в партизанский лагерь. Здесь он берет второй конверт для пленного и будет пытаться освободить следующего товарища. Охранников и патрульных неприятеля партизаны могут взять в плен лишь тогда, когда они приблизились к лагерю пленных или отошли от своей стоянки на недозволенное расстояние, т.е. вышли за пределы своей деятельности. Партизан может быть взят в плен в любом месте. Пленение производится по обычным, ранее установленным правилам.

За каждого освобожденного партизаны получают по три очка, за каждого взятого в плен противника - 1 очко, неприятель получает 2 очка за каждого пленного партизана, имеющего конверт и 1 очко за каждого другого пленного. Если освобожденный партизан не прибыл своевременно в лагерь, группа теряет одно очко.

Торжественные церемониалы

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия в лагере должны проходить в праздничной атмосфере с соответствующим оформлением и четкой организацией. Это оказывает мобилизующее и воспитательное воздействие на участников, судей и зрителей, способствует пропаганде и повышению социальной значимости физической культуры и спорта.

Каждое мероприятие требует тщательной разработки специального сценарного плана, который включает в себя церемонии открытия, закрытия и порядок проведения соревнований.

Церемония торжественного открытия проводится примерно так:

- 1) построение команд-участниц соревнований и судей. Перед каждой командой выстраиваются судья при участниках, знаменосец и ассистенты, руководитель или капитан команды;
- 2) выход общей колонны на спортивную арену (площадку) под марш и построение лицом к основной массе зрителей и главной судейской коллегии;
- 3) рапорт командующего парадом;
- 4) приветствие участников соревнований;
- 5) сообщение главным судьей порядка проведения соревнований;
- 6) торжественный подъем флага (зажжение огня, салют, выпуск голубей и др.), который осуществляют победители предыдущих соревнований или капитаны команд;
- 7) марш участников, показательные выступления и начало соревнований.

Кроме того, в программу соревнований можно включить выход судейских бригад, сдачу рапортов капитанов или судей при участниках о готовности команд, представление участников зрителям.

Важным элементом соревнований является награждение победителей и призеров. Эту церемонию проводят после завершения каждого вида программы. Осуществляют ее судьи по награждению. Для вручения

наград желательно пригласить прославленных спортсменов, известных людей. Эта процедура включает выход призеров к пьедесталу почета, объявление их результатов, вручение наград, которое сопровождается музыкой.

Церемония торжественного закрытия обычно включает в себя:

- 1) построение команд-участниц согласно занятым мест;
- 2) объявление главной судейской коллегией итогов соревнований;
- 3) вручение командных призов;
- 4) спуск флага победителями соревнований;
- 5) торжественный уход участников с арены.

Для разработки сценария физкультурно-спортивного мероприятия следует сделать примерный расчет времени и подобрать необходимые инвентарь, атрибутику, музыкальное сопровождение. На основании сценария готовится памятка для организаторов, судей и представителей команд. В ней указывается число участников парада, время, место, порядок построения колонны, интервал; содержатся рекомендации по экипировке участников, оформлению строя команды, маршрут движения, порядок подъема флага и формы приветствия.

Учитывая большое воспитательное значение торжественных церемоний, целесообразно проводить предварительные репетиции, в ходе которых осуществляется стыковка отдельных номеров программы. Обязательно следует широко использовать спортивную атрибутику: флаг и эмблему соревнований, памятные значки, нагрудные номера, наградные жетоны, сувениры, спортивные награды. Особое внимание уделяется внешнему виду судей и участников. Каждая команда должна иметь одинаковую спортивную форму и эмблему своего коллектива. Форма судей должна заметно отличаться от формы участников и обязательно иметь судейский значок с обозначением судейской должности.

Улучшение физического состояния и укрепление здоровья школьников — одна из основных задач, стоящих перед лагерями отдыха.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучше познакомиться с ребятами. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр - их соревновательный, творческий коллективный характер. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях. Подвижные игры наиболее полно соответствуют природе детства. Это одно из любимых занятий школьников. Они очень полезны для здоровья, так как развивают и укрепляют мышцы, воспитывают выносливость, улучшают обмен веществ. Они оказывают большое влияние и на умственное развитие детей. Играя, ребята должны запоминать правила, осмысленно и точно действовать: ведь во многих играх есть своя тактика!

Организуя с детьми игры, Вы должны стремиться к тому, чтобы они были не только увлекательны, но и разнообразны, разносторонне воздействовали на организм занимающихся. Одни игры связаны с бегом и прыжками, другие — с метанием в цель, третьи основаны на соревнованиях в силе и ловкости и т. д. Все они по-своему хороши и полезны.

Не сомневаемся, что вы не один раз были участниками и организаторами подвижных игр. Поэтому давайте вспомним вместе, что самое главное в организации таких игр. Каждая игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Постарайтесь именно ею увлечь ребят, заинтересовать их. Иногда полезно сыграть на самолюбии ребят, выразив «сомнение» в их силе, ловкости. Нарисуйте перед детьми яркую картину предстоящего действия. Не стоит в начале ограничиваться одной лишь дежурной фразой: «А сейчас мы будем играть в...». Организуя подвижные игры, помните, что лучше, если Вы будете в них таким же участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко

объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом вы показываете действия, т.е. создаете образное представление об игре. Пусть кто-то из ребят повторит за вами то, что потребует особого внимания в игре. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте веселый комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Возможен и шуточный репортаж о происходящем. Если интерес к игре пропадает, попробуйте усложнить правила, это обычно вдохновляет. Но помните: игра является игрой до тех пор, пока она дает действующим лицам широкий набор способов поведения, пока их действия нельзя заранее предугадать. Не пропустите момент, когда игру лучше всего завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого в запасе несколько оригинальных считалок.

Ниже мы приводим ряд игр, разнообразных по своему характеру. Их можно провести в лагере или на школьном дворе — тогда, когда для этого есть время и место.

Приводимые здесь игры рассчитаны на небольшой коллектив играющих 8 – 12 человек. Некоторые из них можно проводить как на открытой площадке (на воздухе), так и в помещении, другие — только на площадке. В большинстве игр могут участвовать мальчики и девочки совместно.

Однако есть и такие игры (главным образом основанные на соревнованиях в силе), которые лучше проводить отдельно, или с одними только мальчиками (при описании игр это оговорено особо).

Победителями в них оказываются те, кто сильнее, смелее, проворнее других, у кого вернее глаз, тверже рука. Однако и в этих играх следует приучать ребят действовать коллективно и организованно, выручать, когда нужно, товарищей, строго соблюдать все правила игры.



СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ

ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать «замок», а вторая команда - помешать им в этом. «Замком» может служить дерево или стена. Около «замка» находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке. Игроки, которые должны расколдовать «замок» по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до «замка». При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды с завязанными глазами осалить тех, кто движется к «замку». Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры ребята меняются ролями.

Перед началом игры надо оговорить одно условие: будут ли ребята из второй команды стоять на месте или они могут передвигаться по площадке.

СВЕТОФОР.

На площадке чертят две линии на расстоянии 5-6 метров одна от другой. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно посередине спиной к играющим. Водящий называет какой-то цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят мимо ведущего за другую линию. Если такого цвета в одежде нет, то водящий может осалить перебегающего пространство между линиями игрока. Осаленный становится водящим.

А-РАМ-ШИМ-ШИМ

Водящий стоит в центре круга с закрытыми глазами и вытянутой вперед рукой. Все играющие бегут по кругу со словами:

А-рам-шим-шим,

А-рам-шим-шим,

Арамия-гуся,

Покажи-ка на меня.

На последние слова круг останавливается, и играющие смотрят, на кого указывает рука водящего. Тот, на кого показал водящий, входит в круг и встает спина к спине с водящим. Все хором произносят: «Раз, два, три». На счет «три» стоящие в центре одновременно поворачивают голову. Если они повернули головы в одну сторону, то выполняют какое-то задание ребят - поют, танцуют, читают и т.д. После этого первый водящий уходит, а второй занимает его место. Если они повернули головы в разные стороны, то никакого задания им не дается, первый водящий уходит, а второй начинает игру с начала.

Когда в эту игру играют более старшие ребята, они иногда вводят такое правило. Если в центре мальчик и девочка, и они повернули головы в одну сторону, то они должны поцеловаться. Если же в центре два мальчика или две девочки, то они пожимают друг другу руки.

ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА.

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - «логово зайца». Выбираются двое водящих - «заяц» и «охотник». Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в «логово», т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и убегает от «охотника». Если «охотник» осалит «зайца», то они меняются ролями.

САНТИКИ - САНТИКИ - ЛИМ - ПО - ПО

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притопывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того, как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. В его задачу входит определить, кто показывает всем движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры хором произносятся слова «Сантики-сантики-лим-по-по». В незаметный для водящего момент показывающий демонстрирует новое движение, все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

ЗДРАВСТВУЙТЕ

Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте». Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК

Водящий отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встает в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами: «Мы собрались дружно в круг, повернулись разом вдруг, а как скажем «Скок, скок, скок» (эти слова произносит один человек), отгадай, чей голосок». Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из ребят сказал «Скок, скок, скок». Если это ему

удается, он меняется с говорившим местами. Можно дать водящему три попытки. Если он все же не угадывает, игра начинается сначала.

ВОДЯНОЙ

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка водяной,
Что сидишь ты под водой,
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.

Круг останавливается. «Водяной» встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. «Водяной» может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если «водяной» угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

ПОЙМАЙ ХВОСТ ДРАКОНА

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают «дракона». Первый в колонне - это голова дракона, последний - хвост. По команде ведущего «дракон» начинает двигаться. Задача «головы» - поймать «хвост». А задача «хвоста» - убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

НЕВОД

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача - поймать как можно больше «плавающих рыб», т.е. остальных игроков. Задача «рыб» - не попасться в «невод». Если «рыбка» не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой «проворной рыбкой».

КОТ И МЫШИ

На расстоянии 10 метров чертят две линии: за одной - домик «кота», за другой - домик «мышей». Водящий - «кот» спит в своем домике, а «мышата» идут к нему со словами:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз, два, три, четыре,
Мыши дернули за гири...

(В этот момент «мышы» подходят к «коту» и даже могут его потрогать.)

Вдруг раздался страшный звон.
Побежали мыши вон.

После слова «вон» кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

КАПКАНЫ

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят - тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

БЕРЕГ И РЕКА

Эта игра требует от ребят внимательности. На земле чертят две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - «река», а по краям - «берег». Все ребята стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...» Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те

невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Его можно поздравить и начать игру заново.

ВОЛКИ ВО РВУ

На площадке чертится коридор («ров») шириной до 1 метра. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие - «волки». Их немного - всего 2 или 3. Все остальные играющие - «зайцы» - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или становится «волком». «Волки» могут осалить «зайцев» только находясь во рву. «Зайцы» ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога «зайца» коснулась территории рва, это значит, что он «провалился в ров» и в этом случае также выбывает из игры.

БЕЛКИ НА ДЕРЕВЕ

Все играющие - «белки», они должны стоять на дереве (на деревянных предметах) или держаться за дерево. Между деревьями бегают «собака» - водящий. «Белки» прыгают, перебегают с дерева на дерево, а «собака» должна поймать (осалить) бегающих «белок». Если ей это удалось, «собака» и «белка» меняются ролями. В игре есть условие: «собака» не должна трогать «белок», которые находятся на дереве. В эту игру лучше всего играть в роще, где много деревьев, но растут они не плотно.

СЧИТАЛКИ

Все играющие стоят в кругу плечом к плечу и повернувшись лицом к центру. Они рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Водящий стоит в центре круга, у него нет своего места, но есть номер - например, ноль. Он должен быстро называть два-три номера. Играющие, номера которых назвали, должны занять одно из свободных мест. Если ему это удалось, он берет себе номер игрока, стоявшего здесь до него. Тот, кому места не хватило, становится водящим, и его порядковый номер - ноль.

ПОДМИГНИ

Все играющие стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены вниз. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнера. Он должен посмотреть в глаза кому-нибудь из игроков первой линии и подмигнуть. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому что игрок второй линии внимательно следит за водящим и если видит, что подмигнули его партнеру, может удержать его. Если он успел это сделать, водящий вынужден подмигивать еще раз, до тех пор, пока его подмигивание не окончится результативно. Если же игрок второй линии не среагировал вовремя и не успел схватить первого игрока, он становится водящим, т.е. встает в первую линию и сам начинает подмигивать. Игра может продолжаться долго, пока не наскучит.

АТОМЫ И МОЛЕКУЛЫ

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы - более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и два, и три, и пять атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока - «атома» сливаются в одну «молекулу».

Сигналом к тому, чтобы молекулы вновь распались на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена». Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», - взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идёт по одному».

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Весёлые, подвижные игры - это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, жмурок, догонялок, скачек? Когда возникли эти игры? Кто их придумал? Наверное, на эти вопросы нельзя найти точного ответа. Эти игры, как песни и сказки, созданы народом. Они отлично закаляют тело и душу. Игры эти требуют много движений, находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке. Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов. От дошкольников до старшеклассников. Правила их просты и понятны.



САЛКИ

Сюжет этой игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков.

Но у этой игры есть несколько усложняющих ее правила вариантов.

1. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Первый же игрок, до которого водящий дотронется, сам становится водящим.
2. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в стороны и кричит: «Чай-чай-выручай». Он «заколдован». «Расколдовать» его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен «заколдовать» всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть 2-3 человека.

ПРЯТКИ

Водящий, выбранный с помощью считалки играющими, становится в условном месте с закрытыми глазами. Это место называется «кон». Пока водящий громко считает до 20-30, все играющие прячутся на определенной территории. После окончания счета, водящий открывает глаза и отправляется на поиски спрятавшихся. Если он увидит кого-то из

укрывшихся игроков, он громко называет его имя и бежит на кон. В знак того, что игрок найден, надо постучать на кону о стену или дерево. Если найденный игрок добежит до конца и постучит там раньше водящего, то он не считается пойманным. Он отходит в сторону и ждет окончания игры. Водящий должен «застучать» как можно больше спрятавшихся игроков. В следующий раз водящим становится тот игрок, который был найден и «застукан» последним. (Или по решению играющих - первым.) Каждый раз, когда водящий далеко отходит от кона, спрятавшиеся игроки могут незаметно подкрасться к кону и постучать там. В этом случае они не будут считаться обнаруженными.

ГУСИ

На площадке, на расстоянии 10-15 метров чертятся две линии - два «дома». В одном находятся гуси, в другом - их хозяин. Между «домами под горой» живет «волк» - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

- Гуси, гуси!
- Га-га-га.
- Есть хотите?
- Да-да-да.
- Так летите!
- Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный игрок становится «волком».

ГОРЕЛКИ

Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки. Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит:

«Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
И раз, и два, и три.
Последняя пара беги!»

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. Водящий тоже должен стремиться занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим. Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара», или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

На площадке чертят две линии на расстоянии 6-8 метров друг от друга. За одной линией стоит водящий - «медведь», за другой - «дом», в котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
Все на нас глядит».

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей. Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».

КРАСОЧКИ

Выбирается водящий - «монах» и ведущий - «продавец». Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой». Продавец: «За какой?». Монах: (называет любой цвет) «За голубой».

Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси, да назад принеси!».

«Монах» начинает игру с начала.

Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет. Если догнал, то красочкой

становится водящий, если нет, то краски загадываются вновь и игра повторяется.

ЖМУРКИ

Игра проходит на небольшой ограниченной площадке, на которой нет опасных препятствий. Водящему завязывают глаза, или он просто зажмуривается. Он должен с закрытыми глазами осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают от водящего, но при этом не заходят за пределы площадки и обязательно подают голос - называют водящего по имени или кричат: «Я здесь». Осаленный игрок меняется ролями с водящим.

АЛЁНУШКА И ИВАНУШКА

Играющие встают в круг и берутся за руки. Выбираются Алёнушка и Иванушка, им завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Алёнушку. Чтобы это сделать он может звать её: «Алёнушка!». Алёнушка обязательно должна отзываться: «Я здесь, Иванушка!». Как только Иванушка поймал Алёнушку, их место занимают другие ребята и игра начинается с начала.

КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ

Играющие делятся на две группы. Одна изображает казаков, другая - разбойников. У казаков есть свой дом, где в течение игры находится сторож. В его обязанности входит охрана пойманных разбойников. Игра начинается с того, что казаки находятся в своем доме и дают возможность разбойникам спрятаться (10-15 минут). Пока разбойники прячутся, они по ходу своего движения должны оставлять следы: стрелки, условные знаки или записи, где указывается место следующей отметки, следы могут быть и ложные для того, чтобы запутать казаков. Через 10-15 минут казаки начинают поиски. Игра заканчивается тогда, когда все разбойники пойманы, а пойманным считается тот, кого увидели казаки.

Игру лучше проводить на большой, но ограниченной какими-либо знаками территории. По окончании игры казаки и разбойники меняются ролями.

УДОЧКА

Удочка - это скакалка. Один её конец в руке «рыбака» - водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнув через неё. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т.е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

Необходимо соблюдать два условия: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше чем на 10-20 сантиметров.

КОШКИ-МЫШКИ

Для игры выбираются два человека: один - «кошка», другой - «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру.

Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки - «ворота». Задача «кошки» догнать (дотронуться рукой) «мышку». При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и чем могут помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, т.е. опустить, закрыть ворота.

Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку.

Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

ТИШЕ ЕДЕШЬ

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Задача играющих - как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него.

Тот, кто это сделал, становится водящим. Но дойти до водящего не просто. Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, стоявший до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту. Водящий может смешить замеревших ребят. Кто рассмеётся, также возвращается за черту. Игра продолжается. Кто же сумеет занять место водящего?

АЛИ-БАБА И РАЗРЫВНЫЕ ЦЕПИ

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки лицом к команде противника, на расстоянии 5-7 метров. Игру начинает одна из команд словами: «Али-Баба!». Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?». Вновь говорит первая команда: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!». При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепит руки игроков. Если ему это удаётся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остаётся в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

СЛОН

В этой игре участвуют две команды мальчиков по 6-8 человек. Одна из команд должна выстроиться в колонну. Каждый играющий нагибается, прижимает голову к поясу впереди стоящего и при этом держится за него руками. Эта команда - «слон». Вторая команда должна «взобраться» на слона. Это делается так. Первый играющий встает со стороны «слонового хвоста», разбегаются и, оттолкнувшись о спину последнего игрока - «слона», делает как можно больший прыжок на слоновью спину». Он должен «приземлиться» так, чтобы не упасть со «спины» и даже не коснуться земли ногами. Затем прыжки совершают все остальные игроки

из команды «наездников». Если кто-то из них не удержался и свалился со «слона», то игра прекращается, и команды меняются местами. Если же все прыгнули удачно, и никто не упал, то «слон» должен пройти с наездниками 8-10 метров. Если это «слону» удалось, то игра также прекращается, и команды меняются местами.

Игра требует не только ловкости, но и мужества, ведь прыжки порой причиняют боль игрокам как той, так и другой команды.

ПОЙМАЙ ПАЛКУ

Игроки выстраиваются по кругу в четырех шагах от водящего, в руках у которого метровой длины прямая палка. Он ставит ее вертикально, придерживая сверху ладонью. Стоящие вокруг рассчитываются по порядку, начиная со второго номера (первый принадлежит водящему).

Водящий называет цифру и отбегает назад. Тот, кому принадлежит названный номер, должен успеть схватить палку, не давая ей упасть на землю. Если это удалось — продолжает водить прежний игрок. В противном случае в круг идет новый водящий — тот, кто был вызван и не успел поймать палку.

Игра продолжается 5—8 минут. Определяется самый ловкий и внимательный. Это тот, кто не был водящим или водил всего один раз. Можно условиться принимать перед вызовом разные исходные положения: низкий старт; стоять боком, спиной и т.п.

БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ

Игроки выстраиваются шеренгой, и каждый кладет возле своих ног по 5 камешков или каких-либо других предметов. В пяти шагах перед собой каждый игрок чертит по небольшому кружку. Затем тот же игрок проводит еще четыре кружка, удаляя каждый на два шага от предыдущего.

Игроки выстраиваются на линии, и по сигналу каждый берет один из предметов и бежит вперед. Он кладет его в дальний кружок и возвращается к черте. Во время второй перебежки, которая следует за первой без остановки, играющий переносит во второй дальний кружок второй

предмет, затем таким же образом третий, четвертый и последний — пятый.

Понятно, что последний камешек или предмет играющий кладет в самый ближний от черты кружок.

Выигрывает тот, кто сумел первым разложить в кружки свои предметы. При повторении игры ребята в определенной последовательности собирают предметы, перенося их по очереди из кружков к стартовой черте.

ТЯНИ В КРУГ

В этой игре могут принять участие одновременно 8 – 12 человек. Они становятся в круг и берутся за руки. Перед носками их ног чертится



круг (диаметр 1 м). Внутри этого круга чертится второй круг, меньшего диаметра (50—40 см). Пространство между внутренним и наружным кругами считается запретной зоной.

По сигналу руководителя игроки идут по кругу вправо или влево. По свистку или по команде «Тяни!» каждый игрок старается втянуть за черту большого круга своего соседа, находящегося справа или слева от него. Однако сам он может также в любой момент оказаться за этой чертой. Поэтому, спасаясь, игрок может перешагнуть через запрещенное

пространство или перепрыгнуть через него, чтобы попасть одной или двумя ногами в меньший круг. Это «ветров спасения», и вступивший внутрь этого круга не считается нарушившим правило.

Игрок, вступивший хотя бы одной ногой в пространство между большим и малым кругами, выбывает из игры. Та же участь постигает и тех игроков, которые расцепят руки.

Когда играющих станет меньше, и они не смогут окружить черту большого круга, все становятся перед чертой малого круга, и игра продолжается. Здесь уже «островка спасения» нет, и каждый заступивший за черту круга выбывает из игры.

В дальнейшем можно усложнить эту игру и вместо нарисованного круга поставить несколько булав, городков или кеглей (на небольшом расстоянии одну от другой). В этом случае цель играющих — не свалить булаву. Кто нарушит это правило или расцепит руки, выбывает из игры. Победителями в этой игре следует считать тех двух-трех человек, которые останутся последними.

НА ОДНОЙ НОГЕ

Чертят круг диаметром 1,5 метра. Двое участников входят в круг. Они встают на одну ногу, а другую подгибают под себя, руки скрещивают на груди, прижимая локти к телу.

Прыгая на одной ноге и толкая друг друга плечом, они стараются вытолкнуть один другого из круга или заставить опуститься на обе ноги. Тот, кто не сумел удержаться, выходит из игры. В круг входит новая пара, и снова выявляется победитель. В заключение соревнований победители встречаются между собой попарно (с выбыванием), и таким образом определяется первое место.

Можно провести эту игру и в более сложном варианте (преимущественно с мальчиками). Участники состязания, войдя в круг, садятся на корточки лицом друг к другу. Под колени они пропускают обычную гимнастическую палку. Затем каждый из них крепко обхватывает колени,

но так, чтобы палка своими концами легла на сгибы локтей. В таком положении игрок не может ни подняться, ни разогнуться, а может делать лишь небольшие скачки вперед и назад.

Напором плеча игроки стараются сбить друг друга. Тот, кто выпрыгнет за черту круга, выпустит палку или сядет на пол, считается проигравшим.

ДВЕНАДЦАТЬ ПАЛОЧЕК

Играть можно во дворе или на лужайке, где имеются кусты, деревья или другие предметы, за которыми можно спрятаться.

Сначала выбирают водящего. Он берет камень и кладет на него небольшую доску. Получается подкидное устройство, напоминающее катапульти. На одном из концов доски укладывают 12 палочек размером с короткий, но толстый карандаш.



Когда все готово, один из игроков с силой наступает ногой на свободный конец подкидной доски. Палочки разлетаются в разные стороны, а ребята бегут прятаться. Водящий собирает палочки и укладывает их на прежнее место. Когда «катапульта» снова готова к действию, а ребята спрятались, водящий отправляется на их поиски. Он делает это осторожно, не удаляясь далеко от доски с палочками.

Если водящий заметил кого-либо из спрятавшихся, он бежит к доске, дотрагивается до нее рукой и громко произносит имя обнаруженного игрока, после чего тот выходит из укрытия. Водящий продолжает поиски.

Если во время поисков одному из игроков удалось подбежать к доске, опередив водящего, и разбить палочки, водящий снова начинает их

собирать, а остальные ребята убегают прятаться. Если же водящий сумел обнаружить и застучать всех игроков, то они выбирают с помощью считалки нового водящего.

ЛАПТА-СТУКАЛКА

Игровое поле ограничивается линиями, за границы которых во время игры выбегать не разрешается. В двух метрах от одной из коротких границ поля проводят черту, обозначающую линию города, а немного дальше середины поля устанавливают в землю флажок.

Один игрок — водящий, он выходит в поле. Остальные участники игры находятся в городе и стоят друг за другом.

Первый в колонне берет мяч и лапту. Он сам подбрасывает мяч вверх, а затем лаптой отбивает его в поле. После этого пробивший бежит с лаптой в поле, добежав до флажка, ударяет по нему лаптой три раза и возвращается обратно в город.

Водящий старается поймать мяч с воздуха или поднять с земли, чтобы запятнать перебегающего. Если это ему удалось, то он переходит в город, а перебегающий остается в поле водить.

Если же перебегающий благополучно совершил свой рейс в поле, то он встает в конец колонны и ждет своей очереди на новый удар, а водящий остается в прежней роли. Право последующего удара предоставляется очередному игроку в колонне.

САЛКА-РАСШИБАЛКА

На земле чертят круг диаметром 6 м, а в 8-ми м от него проводят черту, называемую коновой линией. Для игры нужны 6 обычных городков и палки (биты) по числу играющих.

Одного из игроков выбирают водящим. Он укладывает городки в центре круга в виде пирамидки (внизу лежат 3 городка, на них кладут 2 других, а сверху еще городок). Как только пирамидка построена, водящий отходит в сторону. Играющие выстраиваются за чертой с битами в руках. Можно начинать игру.

Игроки по очереди бросают свои биты в пирамидку, стараясь ее разрушить. Если первый удар был неудачным, бьет второй участник игры, третий и т. д.

Когда удар придется по цели и городки разлетятся в стороны, все бегут собирать свои палки (биты). Сделать это нужно как можно быстрее. Бежать через круг нельзя, а непременно нужно огибать его справа или слева. Водящий, стоявший до этого в стороне, чтобы в него не попали битой, старается скорее собрать городки и вновь построить пирамидку в центре круга. Сделать это нужно быстро, так как после этого водящий получает право салить (дотронуться палкой) тех играющих, которые еще не успели вернуться со своими битами за коновую черту.

Осаленный игрок становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Участники игры должны иметь в виду, что, если бита после удара осталась лежать в пределах круга, бросивший ее игрок может взять биту только с противоположной (от коновой черты) стороны круга, то есть, оббежав его. Игрок, пробежавший со своей битой через круг, становится водящим.

В ходе игры бегут собирать свои биты только те игроки, которые пробили по пирамидке. Остальные стоят на месте. Если же все игроки пробили, а пирамидка так и осталась целой, то все игроки устремляются, за своими битами, а водящий имеет право их салить.

РЫВОК ЗА МЯЧОМ

Ребята составляют две команды по 4—6 человек, которые встают справа и слева от руководителя игры на общей черте. Обе группы рассчитываются по порядку номеров, руководитель берет в руки мяч. Назвав громко какой-либо номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Названные игроки бегут к мячу и стараются завладеть им. Кому из них удастся схватить мяч раньше, тот возвращается с ним и передает руководителю. Команда этого участника получает одно очко.

Затем руководитель снова вызывает любой номер и бросает мяч вперед. Каждый раз вызванные бегут к мячу, зарабатывая для своей команды очко. Игра проводится 5—8 минут, после чего подсчитывают количество очков у каждой команды.

Выигрывает команда, игроки которой внимательнее и лучше бегают и, следовательно, получили больше очков.

ЗАЩИТА «КРЕПОСТИ»



Игроки становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед носками их ног чертят круг. В его середину ставят треножник из связанных в верхней части

палок. Это «крепость». Один из игроков идет в середину круга для защиты «крепости».



По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать мяч между собой и, улучив момент, бросают его в треножник. Водящий защищает «крепость», отбивая мяч телом, руками и ногами. Он свободно передвигается в круге.

Если мяч попал в треножник и сдвинул его с места, но не повалил, игра продолжается. Водящий может снова поставить его в середину круга. Если же «крепость» пала, то есть треножник повален на землю, игрок, который это сделал, идет в круг и становится новым защитником. Прежний водящий встает в круг на его место.

Если, бросая мяч, игрок заступил за черту, попадание в «крепость» не засчитывается.

Чтобы усложнить игру, можно поставить вместо треножника четыре или пять булав (кеглей, городков). В этом случае игра прерывается, когда все они повалены. Водящему же разрешается в ходе игры ставить сбитые булавы на место.

НЕ ДАВАЙ МЯЧА ВОДЯЩЕМУ

Эта игра имеет два варианта: для мальчиков-футболистов и для тех, кому интереснее перебрасывать мяч руками.

В первом случае игра проводится с футбольным мячом, который водящему (находящемуся в центре круга) нужно выбить ногой за пределы круга. Остальные участники игры, стоя по кругу в метре друг от друга, стараются задержать мяч, подставляя ноги.

Они могут перехватывать мяч и перекатывать его между собой, не давая водящему. Однако если последний забрал снова мяч и ему удалось выбить его из круга, то идет водить тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. (Мяч считается правильно выбитым, если он пролетел не выше колен играющих.) Игру можно усложнить, условиться, что стоящие в круге в ходе игры должны держаться за руки (разъединять их нельзя).

Второй вариант предусматривает проведение игры с баскетбольным мячом, который стоящие по кругу перебрасывают руками друг другу в любом направлении, не давая двум водящим перехватить мяч или задеть его рукой. Водящие могут выбегать из круга за мячом, если он неточно брошен играющими, и стараться завладеть им. В этом случае стоящий в круге тоже выбегает за его пределы, чтобы не отдать мяч водящему. И в первом и во втором варианте игры руководитель отмечает тех ребят, которые хорошо владеют мячом, и ни разу не оказались в роли водящих.

НЕ ПРОМАХНИСЬ!

Играющие становятся в круг. Перед носками их ног проводится черта. В середину круга идет водящий.

Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом во-

дящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место.

Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: «Цель!» Это означает, что мяч бросается в водящего, а не передается партнеру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру. Однако если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом: «Цель!», — то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.

СОХРАНИ РАВНОВЕСИЕ

Два игрока становятся друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув вперед руки, можно было прижать свои ладони к ладоням противника. Ноги играющих должны быть согнуты.

По счету «раз, два, три!» игроки начинают соревнование. Они отводят руки немного к себе, а потом сильно толкают противника в ладони, стараясь заставить его сойти с места.

В каждой паре играющих выявляется победитель.

Отряд, где насчитывается два-три десятка школьников, — наиболее удобный коллектив для организации самых разнообразных подвижных игр.

Подбирать игры нужно в зависимости от конкретных условий, в которых они проводятся. В помощь себе следует шире привлекать актив

детей, а если игра знакома ребятам, можно доверить ее проведение и самим школьникам.

Не все дети играют в спортивные игры, а подвижными увлекается большинство из них. Вот почему хорошо разыграть в отрядах первенство по одной из подвижных игр. Его лучше всего провести в форме соревнований. Игру для такого первенства могут выбрать сами ребята, разделившись на команды. При организации командных игр нужно предложить ребятам выбрать капитанов. Это придает ходу игры большую четкость и организованность. Капитаны следят за действиями своих игроков, направляют ход игры в своих командах.

При организации игр нужно вовремя пресекать неправильные действия игроков и следить, чтобы задор и увлечение не переходили в грубый азарт. Подводя итоги игр, важно объяснять играющим причины их успеха и неудач.

Ниже приводится ряд подвижных игр, часть из них не требует разделения на команды, другие игры носят командный характер.

ИГРЫ БЕЗ РАЗДЕЛЕНИЯ НА КОМАНДЫ

БЕЛКИ, ОРЕХИ, ШИШКИ

Игроки рассчитываются по три. Они берутся за руки и образуют маленькие кружки. Каждый кружок — гнездо. Во всех гнездах есть белки, орехи, шишки. Все первые номера — белки, вторые — орехи, третьи — шишки. Один игрок считается бездомным. Он находится в середине площадки вне гнезда.

По команде руководителя: «Белки, меняй!» — все белки должны перебежать из своего гнезда в какое-либо другое, а бездомный игрок старается занять любое освободившееся место. Тот, кто останется без гнезда, становится бездомным и должен снова захватить гнездо во время следующих перебежек.

Руководитель может подавать различные команды, например: «Орехи, меняй!», «Белки, шишки, меняй!», «Белки, орехи, шишки, меняй!» и другие.

Важно следить, чтобы в тройках собирались обязательно три разных названия. Игроки должны условиться, что все места в тройках считаются занятыми, если прибежавшие игроки успеют замкнуть кружок, схватившись за руки. Один оставшийся без места игрок становится бездомным.

ЗАЯЦ БЕЗ НОРКИ

Все играющие, за исключением двух водящих, рассчитываются до пяти. Затем пятерки размещаются по всей площадке или залу в не-

скольких шагах одна от другой. Игроки в пятерках рассчитываются по порядку номеров. Номер первый выходит в середину, остальные четверо берутся за руки. Круги изображают заячьи норки, а стоящие в середине — зайцев.



Водящие (один из которых назначается охотником, а другой играет роль зайца без норки) до начала игры находятся недалеко от норок. По сигналу руководителя охотник начинает преследовать зайца, а тот, спасаясь, может укрыться в любой из норок. Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Находившийся там прежде заяц должен без задержки покинуть свою норку и продолжать убежать от охотника. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями, то есть охотник

становится зайцем и убегает, а заяц — охотником и должен догонять его.

В игре важно соблюдать ряд правил. Охотник не может забегать в норку и пятнать там зайца. Оба зайца могут находиться в норке

одновременно не более 3 секунд. Если это правило нарушено, то заяц, не успевший выбежать, становится новым охотником.

Важно также следить, чтобы спасающийся от охотника заяц не хватался руками за игроков, образующих норки: он должен либо пробежать мимо, либо быстро вбежать в норку.

После 5—7 минут игры руководитель дает общую команду, по которой внутрь круга входят вторые номера, а прежние зайцы входят в кружки и вместе с остальными образуют норки.

Когда участников много, норки могут состоять не из 3, а из 4—5 игроков.

ОХОТА НА ЛОСЯ

Просторная площадка ограничивается линиями, а в ее центре чертят круг диаметром 3 м. Выбирается самый быстрый и ловкий игрок — лось (это могут быть и два игрока). Три пятерки охотников выходят за пределы площадки, а пятерка гончих располагается вблизи центрального круга (пруда).

По сигналу руководителя: «Первая пятерка — на охоту!» — ребята на одной ноге выскакивают в поле. Они стараются догнать и запятнать лося, который убегает от них. Гончие облегчают охотникам задачу. Они не имеют права ловить лося, но мешают ему бегать, вставая на пути и стараясь загнать зверя на охотников. Если через 20—30 секунд лось не пойман, руководитель дает сигнал: «Охотники — домой», — и те возвращаются из леса. В следующий раз по команде руководителя: «В лес на ловлю лося!» — отправляется вторая пятерка охотников, затем третья. Таким образом, лося ловят не больше двух минут. Если лося поймать не удалось, он объявляется победителем. Выбирают нового лося. Также считается лось победителем, если ему удалось прорваться сквозь гончих и охотников и прыгнуть в пруд. После этого опять выбирается новый лось, и игра проводится еще раз.

В ходе игры охотникам не разрешается становиться (в лесу) на две ноги или менять ногу. Если это случилось, охотник покидает поле и вступает в игру лишь во время следующей охоты.

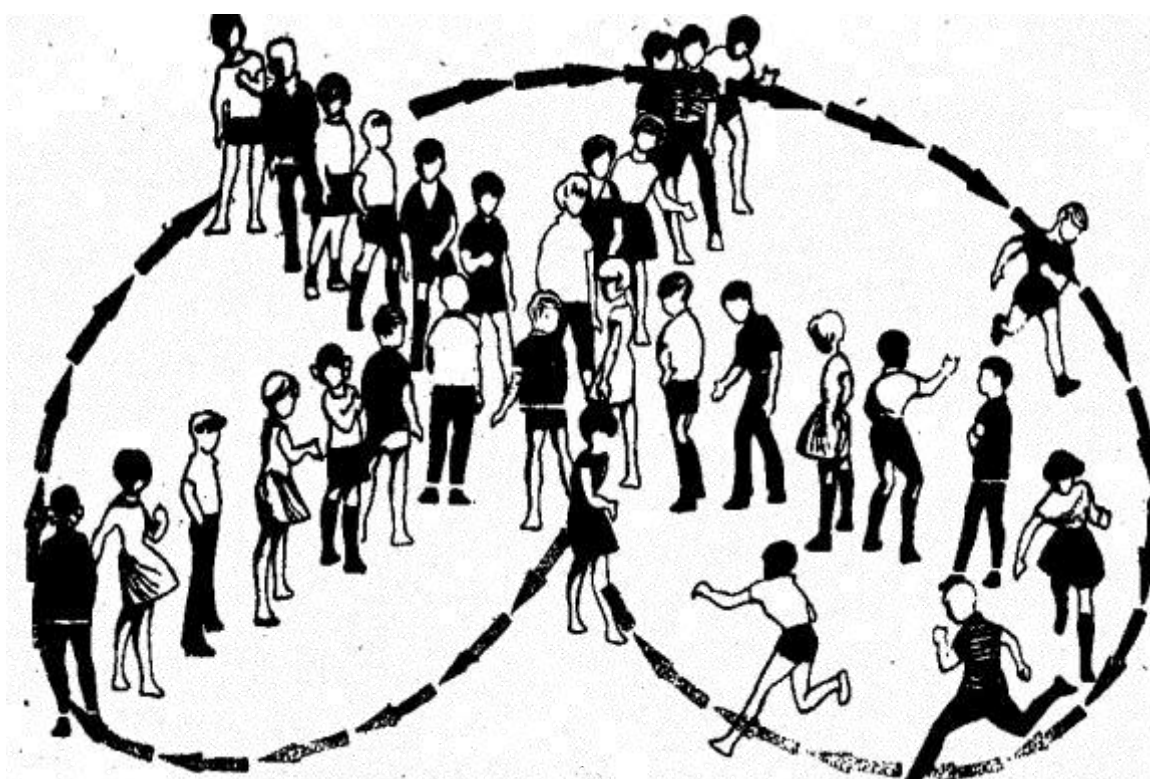
ВТОРОЙ ЛИШНИЙ НАОБОРОТ

В этой игре участники строятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Все стоят лицом к центру.

Начинают игру двое водящих, один из которых убегает, а другой его догоняет. Когда убегающему грозит опасность быть пойманным, он может встать впереди любого игрока, стоящего в круге. Оказавшийся сзади считается лишним. Он становится водящим и начинает преследовать того игрока, который сам был только что в роли догоняющего. Этот момент в игре, который отличает ее от общеизвестной игры «Третий лишний», всегда вызывает веселое оживление.

В игре «Второй лишний наоборот» догоняющему игроку надо быть особенно внимательным, потому что в любой момент он может оказаться в роли убегающего.

В этой игре существует правило, запрещающее обоим водящим бегать через круг.



КОЛЕСО

Все участники игры строятся в один большой круг и рассчитываются до шести-семи. Руководитель выходит на середину круга и дает команду: «Напра-во! Первые номера на меня, остальные за ними в затылок шагом марш!» Выполнив эту команду, участники выстраиваются колоннами лицом к центру круга, образуя как бы спицы большого колеса.

Один игрок — водящий. Он не имеет своего места в спице и выходит за пределы круга. Его задача занять место в любой шестерке или семерке (количество игроков в спицах не обязательно должно быть равным).

Чтобы занять место в одной из колонн, водящий бежит по кругу, огибая спицы. Затем останавливается возле одной из них и дотрагивается до плеча игрока, стоящего в спице последним. Тот передает касание дальше игроку, стоящему впереди, и т.д. Когда первый игрок в колонне почувствует прикосновение, он громко произносит: «Есть!»

Водящий, услышав этот сигнал, может произнести слова: «Беги!» или «За мной!». Если он крикнул «Беги!», то игрок, стоящий во главе спицы, устремляется вправо или влево по кругу, огибая все спицы. Все остальные игроки, которые стояли сзади, бросаются за ним, стараясь не отстать, а по возможности и обогнать друг друга.

Задача каждого игрока обежать круг и занять место в колонне, которая должна быть построена на том же месте, где стояла раньше. Водящий тоже бежит вместе со всеми и старается занять место в спице ближе к центру колеса. Тот из игроков, кто окажется последним, остается без места и идет водить.

Если же водящий крикнул «За мной!», то он должен побежать по кругу вправо или влево, а все остальные игроки колонны бегут за ним, стараясь обогнать круг и занять место в своей спице. Оказавшийся в колонне последним также идет водить.

В этой игре запрещается пробегать между остальными спицами и между игроками, их образующими. Во время бега игрокам нельзя держаться друг за друга.

Направляющий в спице вначале (перед пробежкой) может сделать ложное движение корпусом (или шаг в сторону). Однако менять направление после начала бега он не имеет права. Игра продолжается 15—20 минут.

ДВОЙНЫЕ ГОРЕЛКИ С МЯЧОМ

Игра проводится на ровной площадке или полянке. Чертят две параллельные линии, отстоящие одна от другой на 30—40 шагов. По жребию выбирают двух водящих. Остальные участники составляют две команды и, разбившись парами, встают за чертой на противоположных сторонах площадки.



Водящие имеют в руках по одному мячу, они занимают центр площадки. По сигналу каждый из них дважды подбрасывает свой мяч вверх, а затем ловит его.

Как только мячи первый раз поднимутся в воздух, первые пары в колоннах разъединяют руки и бегут навстречу друг другу. Задача игроков каждой команды

— соединиться в новые пары с игроками, бегущими навстречу. Водящие стараются помешать им сделать это и пытаются осалить их мячами.

Если водящий промахнулся, он может сделать вторую попытку осалить игрока, если тот не успел еще соединиться со своим партнером.

Если игрокам удалось встретиться и их не запятали, то они образуют новые пары и встают (по желанию): одна пара в конец одной колонны играющих, а вторая — в конец другой колонны.

Когда осалены сразу два игрока, то они оба идут водить, а водящие, которых они сменили, и двое других игроков встают последними.

Игра продолжается, пока все игроки не сделают по одной или по две попытки соединиться в новые пары.

В этой игре представители противоположных команд не соревнуются, а наоборот, объединяются для достижения общей цели.

Победителями считаются все те ребята, которых водящим в ходе игры не удалось запятнать.

КОМАНДНЫЕ ИГРЫ

ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ

Посредине площадки проводят линию. Играющие делятся на две команды. Они становятся в шеренги на расстоянии одного метра от средней линии, после чего поворачиваются друг к другу спиной.

Против каждой команды в 15— 20 шагах чертят линии домов. Таким образом, каждая команда стоит лицом к своему дому. Команды получают названия: одна из них, допустим, называется «вороны», другая — «воробьи».

Руководитель становится сбоку между командами. После небольшой паузы он произносит название одной из команд. Эта команда поворачивается кругом и старается догнать и осалить игроков противоположной команды, которые убегают за линию своего дома.

Произнося название команды, руководитель выговаривает его громко и по слогам, например: «Во-ро-ны!» или «Во-ро-бьи!» Лишь уловив последний слог, игроки в командах должны быстро сообразить, что им делать: убежать или догонять.

Руководитель выкрикивает тех и других по несколько раз и не обязательно чередует названия.

Победителем считается команда, которая за равное количество перебежек сумеет поймать больше игроков.

СБЕЙ ГОРОДОК

Проводят две черты на расстоянии 20 шагов одну от другой. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники в командах рассчитываются по порядку номеров. Посредине площадки ставят табурет, на который кладут какой-нибудь предмет (городок или мяч).



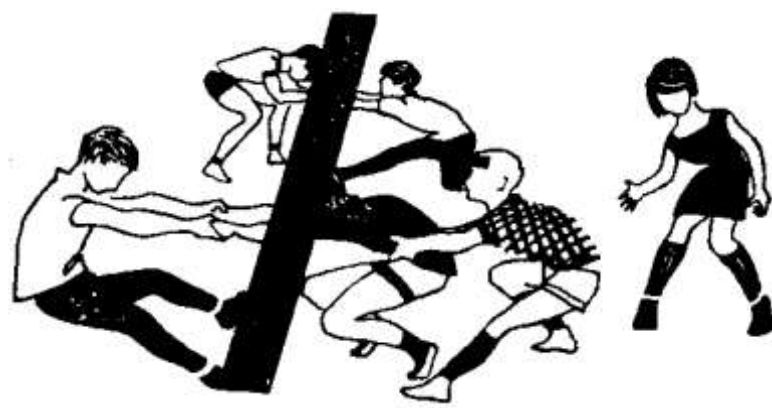
Когда все готово, начинается игра. Руководитель громко называет номер. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле. Они бегут до черты противоположного города. Наступив на нее ногой, они делают быстрый поворот, и на обратном пути каждый из них старается первым сбить рукой с табурета городок (мяч). Тот, кто сумеет это сделать, приносит своей команде 1 очко.

Затем руководитель вызывает другой номер, третий и т. д. Если какие-либо номера в одно и то же время коснутся городка, то и той и другой команде приписывается по 1 очку.

Когда все игроки вызваны по одному разу, подводится итог. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

КТО КОГО ПЕРЕТЯНЕТ!

Все участники игры делятся на пары с таким расчетом, чтобы в каждой паре играющие примерно были равны по силам. Если отряд смешанный, то мальчики и девочки встают парами отдельно.



На земле проводится длинная черта. Пары становятся

вдоль нее. Таким образом, составляются две команды: одна по одну сторону черты, другая — по другую. Расстояние между ними — 1 шаг.

По сигналу руководителя играющие берутся попарно за руки. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего противника за черту.

Переступивший за черту обеими ногами считается пленным и выходит из игры, а перетянувший его может теперь помочь одному из игроков своей команды: обхватив сзади его руками, вместе с ним перетягивать упирающегося противника. Команда, взявшая большее число пленных, считается победительницей. Игру можно провести два-три раза.

ЧЕЛНОК

Эта игра поможет определить, кто лучше других прыгает в длину. Чтобы провести соревнование, участники делятся на две равные по числу игроков команды. Количество мальчиков и девочек (если команды смешанные) также должно быть равным.

Ребята строятся в две шеренги друг против друга и рассчитываются по порядку номеров. Поперек проводится черта. Договариваются, что игроки в командах будут прыгать по очереди (через одного) и в противоположные стороны.

Соревнование происходит следующим образом. По знаку руководителя первый номер одной из команд подходит к черте, ставит ноги так, чтобы носки ног касались черты, а ступни были параллельны. Игрок прыгает с места как можно дальше вперед. Руководитель или один из игроков отмечает чертой на земле или мелом на полу место приземления игрока (по пяткам).

Затем выходит первый номер другой команды. Он встает ногами там, где отмечено приземление предыдущего, и прыгает в обратную сторону. Если он перепрыгнул начальную линию и приземлился за ее

пределами — значит, выиграл для своей команды несколько сантиметров у предшествующего соперника, и наоборот. Место, где оказались пятки прыгнувшего, также отмечается чертой. После этого прыгает снова представитель первой команды в обратную сторону и т. д.

Последний прыжок всегда делает команда, противоположная той, которая начинала. Если последнему игроку удастся пересечь среднюю черту, его команда выигрывает столько сантиметров (или ступней), каково расстояние от черты его приземления до средней линии. Если он не допрыгнет до середины, то команда проигрывает противнику соответствующий отрезок.

ПРЫГУНЫ И БЕГУНЫ



Для игры очерчивают квадрат площадью примерно в 8Х8 м. Играющие делятся на две равные по числу игроков и по силам команды.

По жребию одна из них получает название «прыгунов», а другая — «бегунов». В каждой команде выбирают капитана.

Бегуны входят в квадрат, который является их домом. Прыгуны выстраиваются в шеренгу возле дома бегунов. Руководитель засекает по часам время. После этого капитан «прыгунов» по очереди посылает своих игроков в поле, которые, прыгая на одной ноге (оступаться и менять ногу запрещается), стараются пятнать игроков противоположной команды, свободно (на двух ногах) бегающих по площадке.

Каждый прыгун находится в поле 10—15 секунд, и после команды своего капитана: «Домой!» — возвращается обратно. Осаленные бегуны покидают площадку и находятся за ее пределами, пока не будут переловлены все остальные игроки. Затем команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на то, чтобы вывести из игры игроков противоположной команды.

По условиям игры один и тот же прыгун может выходить в поле несколько раз, если капитан его высылает. Игрокам обеих команд запрещается выходить за пределы квадрата. В противном случае бегун считается осаленным, а прыгун, погнавшийся за ним, возвращается за черту и больше в игре не участвует. Поскольку игра утомительна для прыгунов, руководитель должен следить, чтобы капитаны команд прыгунов чаще возвращали своих игроков домой и высылали в поле новых игроков.

ЭСТАФЕТА ЧЕХАРДОЙ

Это народная игра, играют в нее преимущественно мальчики.

1-й вариант. Участники делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну. Расстояние между участниками в колонне 8—10 шагов. Перед первыми и последними номерами в колоннах проводят черту.



Все игроки в колоннах, кроме стоящих сзади, выставляют вперед ногу, опираясь на нее руками, и, наклонив туловище вперед, убирают голову.

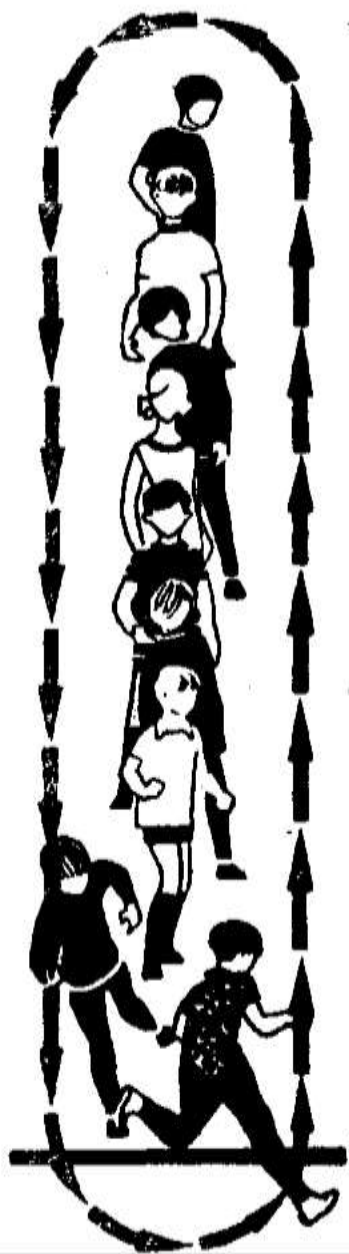
По сигналу руководителя игроки, стоящие последними, отходят немного назад, разбегаются и перепрыгивают поочередно через всех игроков своей колонны. При этом они опираются руками о спины игроков и разводят ноги в стороны. Когда игрок закончил прыжки, то

есть перепрыгнул последовательно через всех ребят, он делает 6 шагов вперед и становится, согнувшись, как и все играющие. Это служит сигналом второму игроку, который оказался в колонне последним. Он также начинает перепрыгивать через всех впереди стоящих. Затем прыгают третьи номера и т. д.

Соревнование между командами заканчивается тогда, когда все игроки в командах выполняют упражнение. Побеждает команда, сделавшая это быстрее остальных.

2-й вариант. Можно играть на небольшой по размерам площадке. Игроки, разделившись на две-три команды, выстраиваются в колонны. Перед носками ног первых номеров проводят черту. Впереди каждой колонны (в 8—10 м) чертят квадраты (размерами 2X2 м).

Первые игроки в колоннах выходят вперед и занимают места в квадратах. Они встают в положение, описанное в предшествующем варианте, то есть так, чтобы через них было нетрудно перепрыгнуть.



По знаку руководителя игроки, стоящие в колоннах первыми, бегут вперед и перепрыгивают, опираясь руками, через стоящих в квадрате. После этого сами становятся на их место, приняв соответствующую позу. Тот, через кого перепрыгнули, быстро бежит назад, к своей колонне, и, ударив по руке стоящего впереди игрока, сам становится в конец колонны. Игрок, которого коснулись, бежит вперед и также перепрыгивает через стоящего там игрока. Таким образом, каждый, кто перепрыгивает, остается в квадрате, а тот, через кого перепрыгнули, убегает назад.

Эстафета с прыжками чехардой заканчивается тогда, когда в квадрат снова вернется игрок, который стоял первым. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

ЭСТАФЕТЫ-ПОЕЗДА

Все играющие делятся на две или несколько равных команд, по 8—12 человек в каждой. Команды выстраиваются в колонны на расстояние 3—4 шагов одна от другой. Перед первыми номерами в колоннах проводят черту.

Игра начинается по общему сигналу. Игроки, стоящие первыми, бегут влево вокруг своей команды, оббегают ее и, вернувшись на свое место, берут с собой следующего. Теперь вокруг команд бегут один за другим по два играющих. Таким же образом они присоединяют к себе третьего, затем четвертого игрока. Количество вагонов в каждом поезде увеличивается. Когда передний игрок — машинист — с полным составом возвратится на свое место (к черте), он поднимает руку.

Выигрывает та команда, которая раньше других сумеет составить поезд.

Игроки должны соблюдать правила игры: во время соревнования не сходить с места и прицепляться к поезду по одному.

Первый игрок в колонне каждый раз должен добегать до черты и только после этого возвращаться назад за остальными игроками.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА С ОБРУЧАМИ

Участники игры делятся на две команды и строятся в две колонны. Каждая команда, в свою очередь, делится пополам. Обе группы выстраиваются одна против другой на расстоянии 10—20 шагов (в зависимости от размеров площадки). Перед носками ног первых номеров с каждой стороны площадки проводится черта.

Посередине площадки (на черте) перед каждой колонной кладут по одному обручу. По сигналу руководителя первый номер одной из колонн бежит вперед, добегают до обруча, пролезает сквозь него, оставляет обруч на прежнем месте и продолжает бег. Достигнув противоположной колонны, он ударяет по ладони первого номера этой колонны, а сам становится сзади. Это служит сигналом к продолжению бега первым номерам этой колонны, которые устремляются вперед и проделывают то же упражнение.



Эстафета заканчивается, когда все игроки перебегут на противоположную сторону, предварительно пролезая сквозь обруч. Команда, выполнившая задание первой, считается победительницей.

Во втором варианте этой игры игроки, стоящие напротив в колоннах, рассчитываются по порядку. Первым номерам, стоящим в каждой колонне друг против друга, даются по одному обручу. Таким образом, если в игре принимают участие две команды, нужно четыре обруча.

По сигналу руководителя игроки с обручами (в каждой команде) бегут навстречу друг другу. Поравнявшись, они меняются обручами, пролезают (в середине площадки) через них, а затем продолжают бег к противоположным колоннам. Отдав обруч стоящим впереди игрокам, они сами встают в конец колонны. Игроки, получившие обручи, также бегут вперед, обмениваются обручами между собой, пролезают через них и продолжают бег к следующим номерам и т. д.



ЭСТАФЕТА С ПАЛКАМИ И ПРЫЖКАМИ

Участники делятся на две или три команды и располагаются колоннами в 3—4

шагах друг от друга. Перед первыми номерами в колоннах проводят черту. В 8—10 м перед каждой колонной чертят кружки диаметром 30 см. Первые номера в колоннах берут по одной гимнастической палке (длиной 80—100 см).



По знаку руководителя первые игроки в колоннах устремляются вперед. Подбежав к своему кружку, каждый из них ставит в него палку и, не отпуская другого конца, обегает кружок полностью. После этого он возвращается с палкой обратно. Остановившись с левой стороны от второго номера колонны, игрок передает ему другой, свободный конец палки. Затем оба игрока продвигаются в конец колонны, пронося палку под ногами всех игроков. Последние внимательно следят за движением своих товарищей, несущих палку, и перепрыгивают, когда она проходит под ногами.

Первый номер остается в конце колонны, а второй бежит с палкой к кружку своей команды, ставит палку и, обежав ее, возвращается к третьему номеру, чтобы вместе с ним пронести палку назад. Затем упражнение выполняет третий номер, четвертый и т. д.

Эстафета заканчивается, когда первые номера снова окажутся впереди колонны. Они поднимают палки, принесенные последними номерами, вверх. Команда, которая сделает это раньше других, выигрывает, если она, конечно, не нарушила установленных правил (через палку перепрыгивали последовательно все игроки, не роняли палку на землю). За эти нарушения командам даются штрафные очки, что уменьшает их шансы на победу.

СНАЙПЕРЫ

Прямоугольная площадка делится средней линией на два квадрата, в каждом из которых располагается команда из 10—12 человек. Для игры нужен волейбольный мяч.

Выбираются капитаны. После розыгрыша между ними мяч передается одной из команд, которая старается метким ударом (не переходя за среднюю линию) выбить игрока противника. Тот, в кого попали мячом, покидает свой квадрат и бежит к противнику за дальнюю лицевую линию. Мяч остается у команды, потерявшей игрока. Она, в свою очередь, пытается выбить игрока противника. Попадание после отскока от земли не засчитывается.

В ходе игры за спинами команд становится все больше пленников, которые стараются подобрать мяч, вылетевший за пределы площадки, и передать его в свою команду.

Пленных можно выручать, бросив одному из них мяч (через головы противника). Если мяч пойман с воздуха — пленный бросает мяч своим и возвращается к себе в команду. Если же мяч удалось поднять лишь с земли, то пленный не выручается.

Игра проводится на время. После десяти минут команды меняются сторонами площадки и игра продолжается.

НОЖНАЯ ЛАПТА

Одна из коротких сторон площадки называется городом, противоположная — коном. В центре площадки чертят круг диаметром 6 м, в нем ставят шест длиной 1,5— 2 м. Играют две команды по 8— 12 человек.

По жребию одна команда идет за линию города. Игроки другой становятся по указанию своего капитана на площадке и за ее пределами.

Игроки, находящиеся в городе, по очереди подают футбольный мяч ногой с линии города, стараясь, чтобы он приземлился как можно дальше в поле. При ударе не разрешается заходить за линию города. Игрок, пробивший мяч, бежит к линии кона, а достигнув ее, должен вернуться обратно в город.

Игроки, находящиеся в поле, стараются быстро поймать мяч и попасть им в шест, не заходя за линию, окружающую шест. Если мяч ударится о шест в то время, как игрок команды города находится в поле, не

успев достигнуть линии кона и затем вернуться в город, команда города проигрывает одно очко, а перебегающий выбывает из игры.

Если же до тех пор, пока мяч ударится о шест, перебегающий успеет добежать до черты кона и вернуться обратно в город, то очко получает команда города. Игрок, вернувшийся в город, получает право еще на один удар.

Когда в команде города не окажется ни одного игрока, имеющего право на удар, команды меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд, не наберет установленного количества очков.

ПРОБЕЙ СТЕНКУ

Эта игра рассчитана на мальчиков. Она поможет им научиться бить точно ногой по мячу, останавливать его и передавать партнерам. Поэтому игра особенно полезна для юных футболистов.

Площадку 20 x 30 м делят поперечной чертой на два поля. Участники игры образуют две команды, каждая из которых занимает одну половину поля. Игроки располагаются в шахматном порядке. В ходе игры они не имеют права заступать за среднюю линию поля на половину противника.

Судья вводит мяч в игру в середине поля ударом о землю. Мяч отскакивает к одной из команд. Ее игрок передает мяч ногой партнеру или сам ударяет по мячу так, чтобы он проскочил через всю половину поля противника и выкатился за ее заднюю черту. Если это удалось сделать, бьющая команда получает одно очко, и игра начинается с центра поля.

Но игроки противника выстраивают своеобразную стенку, они стараются ногами задержать мяч, остановить его, а затем, в свою очередь, попытаться пробить живую стенку, которая образована игроками противоположной команды.

Первая половина игры продолжается 15 минут. Затем команды меняются сторонами площадки, и игра повторяется. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Важно, чтобы во время игры ребята соблюдали следующие правила: останавливали мяч любой частью туловища, головой, но не хватали его руками. Ударяя мяч, играющие не должны поднимать его выше пояса. За эти нарушения мяч передается противоположной команде, а очко не засчитывается.

ДВА МЯЧА

Играют на волейбольной площадке две команды по 6—10 человек. Площадку пополам делит сетка или веревочка с флажками, натянутая на высоте до 2 м (170—200 см). Для игры нужны два волейбольных мяча.

Каждая команда располагается на одной половине площадки. Игроки стоят в шахматном порядке, чтобы защитить по возможности все участки поля. Начальный бросок может сделать по указанию капитана любой игрок, находящийся не ближе 3 м от сетки.

Этот начальный бросок делают одновременно два игрока из разных команд после свистка судьи. Каждый из них перебрасывает мяч на сторону противника через сетку.

После этого задача каждой команды — поскорее поймать мяч или поднять его с земли и снова перебросить его обратно за сетку. Чтобы выиграть очко, надо, чтобы на половине противника оказались одновременно два мяча. При этом они должны либо касаться пола, либо быть в руках у игроков. Если это произошло, судья дает свисток, мячи снова распределяются по двум командам, и игра продолжается.

Выигрывает команда, которая быстрее наберет 10 очков. Эта игра может состоять из трех партий, как волейбол. В игре сохраняются и некоторые правила волейбола. Например, нельзя пробивать мяч под сеткой или в ходе игры заступать за среднюю линию. При начальном броске мяч также не должен касаться сетки. Броски должны делаться точно, и мяч не должен приземляться за чертой, ограничивающей площадку противника.

Если команда нарушила эти правила, то ее противнику начисляется одно выигрышное очко. В игре участники могут меняться местами на площадке, то есть делать переход, как в волейболе.

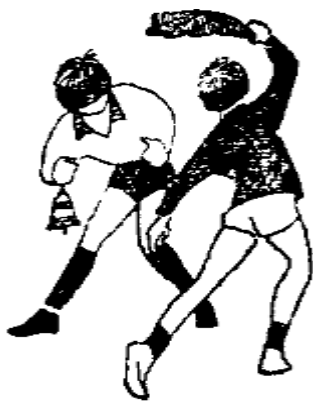
Игру эту можно проводить как подготовительную к игре в волейбол. В этом случае подачу (первый удар) игроки производят, как в волейболе, то есть подбрасывают мяч вверх, ударяя затем по нему ладонью одной руки. Если подача неудачна и мяч не перелетел через сетку, команда теряет очко.

Можно проводить игру не только с двумя, но и с четырьмя мячами. Тогда очко проигрывает команда, на стороне у которой окажутся одновременно три мяча. Однако этот вариант нужно вводить, когда дети освоят игру с двумя мячами.

ШУТОЧНЫЕ ИГРЫ

На школьных и лагерных вечерах и праздниках полезно не только померяться силами, попрыгать, побегать, но и весело посмеяться, принять участие в забавной игре. Здесь приводится несколько веселых шуточных подвижных игр.

ЖМУРКИ СО ЖГУТОМ



Для игры понадобится несколько чистых повязок на глаза (или бумажных колпаков, надеваемых на голову и закрывающих лицо). Нужно подготовить также два жгута, то есть два небольших полотенца, сложенных вдвое. Удар таким жгутом не причинит боли.

Руководитель строит ребят в большой круг и выбирает двух водящих из числа наиболее живых и ловких ребят, которые входят внутрь круга. Одному из них он завязывает глаза и дает в руки

жгут. Другой также с завязанными глазами, но в руках у него колокольчик (или свисток).

Игра проводится так: игрок с колокольчиком или свистком через каждые 10—15 секунд дает сигнал, а сам перебегает на новое место. Другой игрок со жгутом старается точнее определить, откуда раздался свисток, приблизиться к этому месту и запятнать жгутом своего партнера. Но, как правило, он машет жгутом по пустому месту, что вызывает у зрителей веселое оживление.

Руководитель все время следит за игрой, находясь тут же, в кругу. Как только игроку со жгутом удалось осалить убегающего, руководитель останавливает игру. Роли водящих меняются, или выбирается новая пара из числа других ребят, желающих принять участие в игре.

В конце игры руководитель может выбрать двух или трех водящих, завязать им глаза и дать в руки жгуты. Когда это сделано, четвертому игроку дают в руки свисток, но глаза не завязывают. Этого не видят водящие, хотя остальные игроки начинают понимать, в чем заключается шутка.

Игрок со свистком бегают внутри круга, время от времени подавая сигналы и ловко обегая водящих. Те машут жгутами по воздуху, пытаются осалить игрока со свистком. Часто при этом они награждают ударами жгута друг друга.

Если под рукой нет звонка или свистка, можно провести игру и без них, хоть это и не так интересно. Тогда один из водящих в ходе игры громко спрашивает: «Где ты?» — а другой сейчас же отвечает: «Я здесь!» — и перебегает на новое место. Задача остается прежней — запятнать жгутом того, кто, подавая сигнал голосом, старается затем остаться не осаленным.

Можно провести игру и без жгутов. Тогда один водящий старается не осалить другого, а поймать его.

КОМИЧЕСКИЙ БОКС



Для проведения этого шуточного поединка необходимо заранее подготовить две пары боксерских перчаток и две веревки, длиной 5 м каждая. Нужно также приготовить две повязки, которыми участникам состязания завязывают глаза. К месту состязания приносят два стула или табуретки.

Руководитель выстраивает зрителей большим квадратом, они как бы образуют ринг. Затем вызывает двух ребят постарше, желающих боксировать, и двух других игроков, которые будут в предстоящем поединке секундантами. Каждому боксеру надевают на правую руку перчатку, а к левой ноге привязывают один конец веревки. Другой конец веревки держит секундант. Боксерам, стоящим в середине круга на расстоянии вытянутой руки, завязывают глаза. Затем им предлагают отойти назад, усаживают на стулья, после чего секунданты делают боксерам легкий массаж и дают последние наставления. Одновременно веревки, к которым привязаны боксеры, секунданты незаметно укорачивают на 1 м. Затем судья-руководитель предлагает боксерам сойтись и поздороваться. Так как расстояние между боксерами увеличилось (веревки стали короче), то судья, надев себе на обе руки перчатки, подает одну руку одному боксеру, а другую — другому. После этого начинается бокс.

Ничего, не подозревая, боксеры делают удары по воздуху, а руководитель изредка подставляет свои перчатки то одному из них, то дру-

гому, а иной раз и наносит им легкие удары по корпусу, после чего боксеры машут руками еще энергичнее. Таким образом, проходят два раунда, между которыми боксерам дают короткий отдых, сажая на стулья, снимая с глаз повязку и обмахивая платками.

Во время перерывов между раундами руководитель тоже снимает и прячет перчатки, а при возобновлении поединка снова их надевает.

По окончании матча участники соревнования пожимают друг другу руки, их разводят в разные углы и снимают повязки. После этого руководитель выводит их на середину ринга, поднимает руку одного и другого боксеров вверх и объявляет матч ничейным.

УЗНАЙ СВОЙ ЦВЕТ

Для игры заранее вырезают из толстой бумаги листки размером 5x10 см. Количество листков равно количеству участников игры. Половину листков красят в черный или синий цвет, другая половина листков остается белой.

Все играющие образуют круг, становясь лицом к его центру. Руководитель обходит круг сзади и прикрепляет к спине каждого игрока по листку. Тот, к кому прикреплен белый листок, относится к одной команде. Игрок, на спине у которого черный листок, — к другой.

По сигналу руководителя все игроки разбегаются по площадке, а затем каждая команда должна выстроиться в одну шеренгу в заранее условленном месте. Но сделать это не легко, потому что ни один из участников игры не знает, к какой команде он принадлежит. Ему не известен цвет листка, прикрепленного к спине. Он может узнать это, подсчитав, сколько игроков на площадке с белыми, а сколько с черными метками. Если, например, с черными больше — значит у него белая метка, и наоборот.

Сделать такой подсчет нелегко, так как игроки не стоят на месте, а передвигаются по площадке, стараясь обежать друг друга сзади, чтобы

узнать цвет прикрепленной к спине метки. Вся эта процедура вызывает много смеха и веселья.

Игра заканчивается, когда игрокам одной из команд удастся собраться вместе и построиться в шеренгу. Эта команда выигрывает.

НАСЕДКА И КОРШУН

Играющие (12—16 человек) встают друг за другом плотной колонной. Каждый стоящий сзади обхватывает за пояс стоящего впереди. Во главе колонны находится наседка, а замыкает колонну цыпленок.

Выбирают водящего — коршуна. Он встает перед колонной в 3—4 шагах.

После сигнала коршун старается схватить цыпленка. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так



как наседка поворачивается и старается все время быть к коршуну лицом. Остальные игроки, образующие колонну, зорко следят за коршуном и вслед за наседкой быстро перемещаются на площадке так, чтобы хвост колонны находился от коршуна как можно дальше.

Такое состязание вызывает веселое оживление среди игроков и зрителей. Игра заканчивается, когда коршун сумеет схватить цыпленка. Если сделать этого в течение 3—4 минут коршуну не удалось, выбирают нового коршуна и новую наседку.

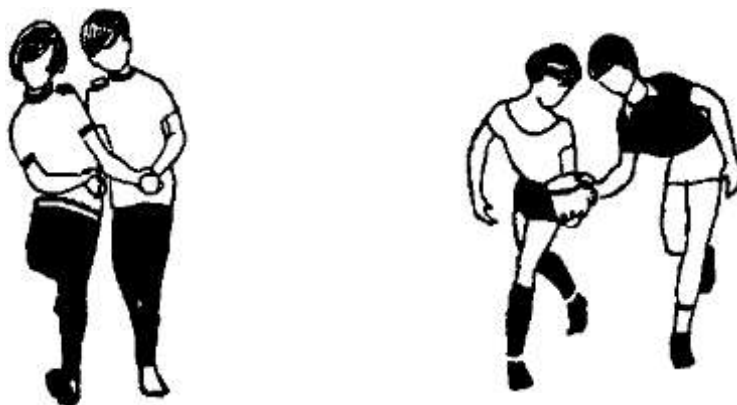
ПАРНАЯ КОМИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА

Играющие делятся на две команды, игроки которых выстраиваются парами перед чертой. Для игры берут две одинаковые кружки, наполняют

их водой и ставят перед первыми парами. В 10—15 м перед командами чертят по одному кругу диаметром 1 м. В каждый круг кладут по два спичечных коробка.

По первой команде руководителя «Приготовиться!» игроки первой пары берут одну кружку вдвоем (любым способом). По команде «Марш!» они бегут с кружкой вперед, стараясь не расплескать воду. Достигнув круга, игроки осторожно ставят кружку на землю, берут из круга по одному коробку и кладут его себе: один на правое плечо, другой на левое. Затем они берутся за руки (соединяют руки крест-накрест) и бегут к своей команде.

Игроки пересекают черту и после этого отдают коробки второй паре, которая таким же образом (с коробками на плечах и, взявшись за руки)



устремляется к стоящей перед командой кружке. Положив спички в круг и взяв кружку, они вдвоем возвращаются обратно к третьей паре и т. д.

Выигрывает эстафету команда, все игроки которой первыми выполняют задание. При определении победителя учитывается также, сколько раз коробок во время движения падал на землю и сколько воды осталось в кружках. Если команда закончила первой, но условия игры выполнила хуже, победа ей не засчитывается.

Правила в этой эстафете немногочисленны: не выбегать раньше времени за черту старта, а если в ходе движения коробок спичек упал, остановиться, поднять его, положить на плечо и продолжать движение.

ПЛАВАНИЕ

Игры на воде - не только интересное развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Их организуют на неглубоком месте открытого водоёма или в бассейне. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать.

При организации игр, так же как и при обучении плавать, важно соблюдать все известные меры безопасности на воде (пересчитывать детей, внимательно следить за ними).

Важно помнить, что перед играми необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца.



ИГРЫ В ВОДЕ

Игровые упражнения для не умеющих плавать.

Прежде чем приступить к изложению раздела плавания, мы хотим дать первую серию игровых упражнений в воде.

Для проведения всех этих игр рекомендуется использовать бассейн, в котором ученики могли бы ходить, погружаясь в воду не более чем по грудь.

Перед тем как приступить к проведению игр в воде, мы советуем также провести все движения и все виды игры «всухую» на берегу бассейна.

Проведение этих игр даст возможность преподавателям сразу же разделить учеников на две группы: те, кто не боится, и.... другие.

ГОНКА МЯЧЕЙ

Команды по 6-8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится впереди стоящих в колоннах.

По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи в воде), передают между ногами мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдёт до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок прогнувшись принимает мяч от стоящего позади и передаёт игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передаёт его между ногами назад.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачу.

ДЕЛЬФИНЫ

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие.

По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперёд.

Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

ГОНКА КАТЕРОВ

Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперёд. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперёд. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды.

Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

БОЙ НА ВОДЕ

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятёрки мальчиков, затем девочек.

Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоёма занимают на досках положение лёжа или сидя.

По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы.

Выигрывает пятёрка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин), так и до полной победы одной из команд.

ЗА МЯЧОМ В ВОДУ

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые

мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперёд, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывёт с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передаёт в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

МЯЧ ЗА ЧЕРТУ

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают.

Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна.

На открытом водоёме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая больше раз коснуться мячом дома противника.

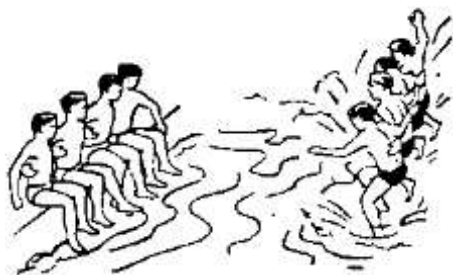
НЕ БУДЬ ПОСЛЕДНИМ

Организация. Участвуют две команды; они располагаются лицом друг к другу по обе стороны бассейна. Участники садятся на борт бассейна, свесив ноги, и берут друг друга за пояс (последнее не обязательно).

Проведение. По сигналу все дети должны, слегка наклонившись вперед, соскользнуть с борта бассейна в воду.

Соревнования. После падения в воду участники делают поворот кругом и, оставаясь в воде, берутся обеими руками за борт бассейна.

Команда, все члены которой первыми окажутся в указанном положении и зафиксируют это положение, оставаясь неподвижными, получает два очка. Другая команда получает одно очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет определенное заранее установленное количество очков (например, десять).



Другой вариант проведения этой игры. На старте ученики, выстроившись в шеренгу лицом к воде, стоят или приседают на корточки. По сигналу они прыгают и заканчивают упражнение, выстроившись покомандно в колонну по одному и положив руки на плечи. Победа присуждается команде, которая, первой заняв указанное положение, замрет неподвижно.

КАСКАД

Организация. Участвуют две команды; они располагаются по обе стороны бассейна. Играющие садятся в колонну на борту бассейна. Исходное положение — сед согнув ноги.



Проведение. По сигналу замыкающие в каждой колонне ударяют рукой по плечу сидящего перед ними партнера, а затем сами прыгают в воду. Каждый играющий проделывает это же, как только сидящий за ним партнер хлопает его по плечу. Соревнования. Победа присуждается той команде, игрок которой, сидящий в голове колонны, первым прыгнет в воду.

ЦЕПОЧКА

Организация. Участвуют две команды (красные и синие); каждая из них делится на две половины, а все игроки получают порядковые номера.

Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника.



При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих).

Проведение. По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если это ему удастся, то он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, т. е. пока первый направляющий не займет вновь места направляющего.

Соревнование. Продолжительность игры устанавливается из расчета 20—30 секунд на каждого играющего.

а) Если в этот срок направляющему не удастся коснуться замыкающего, команды не получают никаких очков.

б) Если направляющий касается замыкающего, то его команда получает два очка.

в) Если цепочка разрывается, то команда, игрок которой совершил ошибку, штрафует одним очком.

После каждой остановки немедленно следует возобновить игру.

Подсчитать очки, полученные каждой командой.

ПЛЕННЫЕ

Организация. Каждая из двух участвующих команд строится в круг, все играющие получают порядковые номера; они держат друг друга за

руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника.

Проведение. По сигналу трое играющих пленных начинают делать попытки вырваться из круга, не разрывая умышленно кольца игроков противника.



Соревнования. Ограничить продолжительность игры одной минутой.

Каждый игрок, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко. К концу игры все участники в обязательном порядке по одному разу должны побывать пленными.

Подсчитать количество очков, полученное каждой командой.

Примечание. Эта игра может производиться в двух вариантах: а) с неподвижно стоящим кругом участников; б) с кругом учащих, медленнодвигающихся в указанном преподавателем направлении.

БЕГ ЗА КЛАДОМ

Организация. Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу.

Проведение. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются в середину бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, брошенные* руководящим (бросать следует не менее пяти предметов).

Примечание. Предметы бросают в воду одновременно с подачей играющим сигнала о старте.

Соревнования. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине. Например, самый маленький предмет (монета) оценивается наибольшим количеством очков.



Соревнования проводятся в несколько забегов; по окончании соревнований преподаватель сравнивает количество очков, полученных каждой командой.

УХОД ОТ МЯЧА

Организация. Две участвующие команды становятся в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии не более 10—12 м одна от другой; все играющие получают порядковые номера. Каждая команда имеет



по мячу и выделяет по три играющих, которые становятся на среднюю линию,— эти играющие служат мишенями для остальных.

Проведение. По сигналу команды бросают мячи в мишени (игроков команды противника). После каждого попадания в игрока противника игрок-мишень заменяется игроком-метателем, попавшим в него.

Соревнования. Разделить время игры на несколько периодов (например, на 5 периодов по 2 минуты). По окончании каждого периода подсчитать игроков-мишеней и начислить за каждого из них по очку той команде, к которой они принадлежат.

При каждом возобновлении игры следует заменять игроков-мишеней игроками-метателями в порядке их номеров, чтобы заставить всех играющих служить целью для остальных.

УХОД ОТ МЯЧА (УЧАСТНИКИ СТОЯТ ПО КРУГУ)

Организация. Две участвующие команды, держась за руки, становятся в один круг так, чтобы каждый участник всегда находился между двумя игроками противника. Руководящий игрой с мячом, привязанным к веревке, становится в центре круга.

Проведение. Преподаватель крутит мяч на веревке над головами играющих, заставляя их уклоняться от ударов мяча, пряча голову в воду.

Соревнования. Каждый раз, когда мяч попадает в играющего, его команда получает штрафное очко.



Продолжительность игры: игра прекращается, когда одна из команд получит определенное, заранее установленное препода-

вателем количество очков (например, 5 очков).

Соревнования проводятся в виде большого количества коротких партий.

БУКСИРЫ

Организация. Разделить участников на две команды и рассчитать их на первый — второй.

Каждая команда составляет свои пары: вторые номера ставятся позади первых номеров и держат их за пояс. Перед стартом пары становятся у борта бассейна.



Проведение. По сигналу первые номера как можно быстрее пробегают через небольшой бассейн, таща за собой своих партнеров, как на буксире.

После окончания забега преподаватель подводит его результаты, а участники готовятся к забегу в обратном направлении, при этом первые и вторые номера меняются местами.

Соревнования. Результаты двух забегов (в обе стороны) складываются. При определении результатов пара, занявшая в забеге 1 место, получает 3 очка, а пары, занявшие II и III места, получают соответственно 2 очка и 1 очко.

Игровые упражнения для умеющих плавать

Эти игры должны рассматриваться как средство для отдыха и развлечения, используемое при проведении урока плавания с учащимися, умеющими плавать.

Мы помещаем их перед разделом, посвященным классическому плаванию с тем, чтобы внести в занятия элемент «привлекательности».

Проведение этих игр требует глубокого бассейна (от 2 до 3 м); однако некоторые из этих игр могут проводиться и в бассейне со средней глубиной (1,5 м).

Большинство этих игр имеет целью элементарное обучение нырянию для спасения утопающего. Но какова бы ни была цель, преследуемая этими упражнениями, они при всех обстоятельствах могут быть полезными, так как дают возможность учащимся лучше освоиться в воде и приобрести большую уверенность в себе во время нахождения в воде.

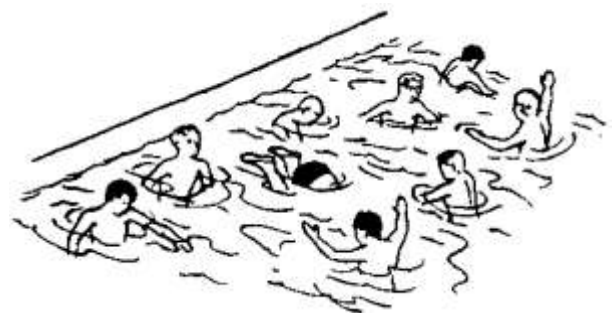
ЯСТРЕБ В ВОДЕ

Организация. Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого пловца за пояс трусов заткнут шейный платок.

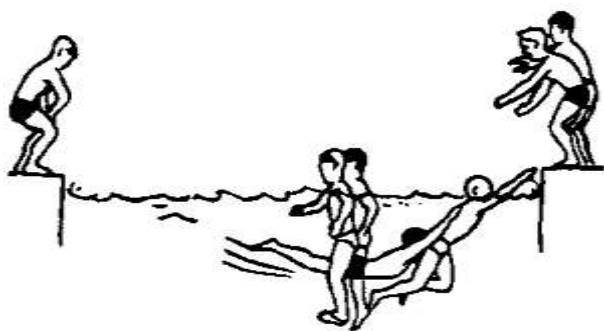
Посредине бассейна на поверхности держатся три пловца.

Проведение. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников (ястребов), не выхватил у них шейный платок из-за пояса трусов.

Если ястребу удалось выхватить платок, пловцы меняются местами, и игра возобновляется. Игра должна возобновляться лишь по сигналу, когда все участники уже заняли свои места.



ПРОПЛЫВАНИЕ МЕЖДУ НОГАМИ ПАРТНЕРА — ЭСТАФЕТА



Организация. Две или несколько участвующих команд делятся на две половины каждая; эти половины команд становятся друг против друга на противоположных бортах

бассейна. В наиболее глубоком места бассейна перед каждой половиной команды на поверхности воды в вертикальном положении держится пловец — «заграждение».

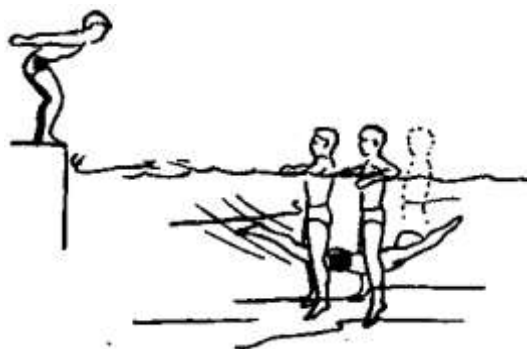
Примечание. Лучше разделить участников на большее количество команд с небольшим числом пловцов в каждой (например, по три пловца в каждой половине команды).

Проведение. По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проходят между широко расставленными ногами пловца-«заграждения», а затем плывут дальше и касаются одной или обеими руками противоположного борта бассейна. Это касание рукой служит сигналом для старта второго номера команды, а находящийся в середине бассейна пловец поворачивается в это время кругом.

Соревнования. Проводятся между несколькими командами на один или несколько полных кругов передач эстафеты в команде.

ПРОПЛЫВАНИЕ МЕЖДУ НОГАМИ ПАРТНЕРА И ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ

Организация. Участвуют несколько команд, все пловцы которых имеют порядковые номера, команды выстраиваются в колонны на борту бассейна. В наиболее глубоком месте бассейна напротив каждой команды на

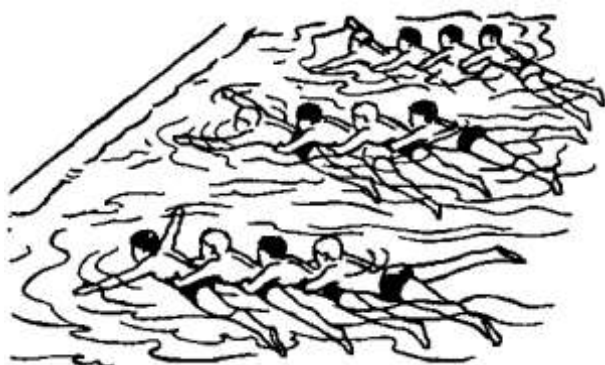


воде держится пловец-«заграждение».

Проведение. По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проходят между ногами пловца-«заграждения» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом о старте для второго номера.

Соревнования. Все пловцы проделывают то же, что и первый номер. Победа присуждается той команде, пловцы которой быстрее других команд построятся в воде в колонну.

Команды принимаются на финише в тот момент, когда последний пловец каждой команды поднимает руку.



ЗМЕЯ

Построение. Пловцы, построившись в колонну стоя в воде, достигающей им до подбородка, держат друг друга за пояс.

Организация. Разделить участников на несколько команд с количеством пловцов не более 4 в

каждой; последний пловец команды должен касаться спиной борта бассейна.

Проведение. По сигналу пловцы принимают в воде горизонтальное положение и, не отпуская своих партнеров, переплывают бассейн (брассом), работая только ногами, за исключением направляющего колонны, который может также работать и руками.

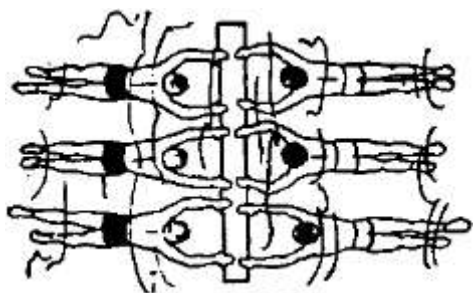
Соревнования. Линией финиша служит противоположный борт бассейна; команды принимаются на финише в тот момент, когда руки направляющего касаются стенки бассейна.

Результат команд оценивается в очках: команда, пришедшая на финиш первой, получает 10 очков, второй — 9 очков, третья — 8 очков и т. д.

Наказания. Если команда во время проплыва разрывает свою цепочку, то из полученных ее очков вычитается столько очков, сколько пловцов оторвалось от цепочки. Пример: команда пришла на финиш первой, но дистанцию закончила цепочка, состоящая только из двух пловцов; результат этой команды: $10 - 2 = 8$ очков.

Если команда, закончившая дистанцию второй, пришла на финиш в полном составе, она получает 9 очков и, таким образом, выигрывает соревнование, несмотря на то, что она финишировала не первой.

ТОЛКАНИЕ ДОСКИ В ВОДЕ



Организация.

Посередине

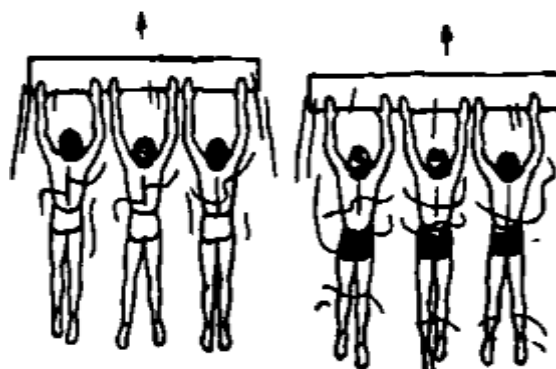
большого бассейна на воду кладется доска, а над нею двое учеников, стоящих на противоположных сторонах бассейна, держат веревку.

Проведение. Команды занимают места по обе стороны доски.

Соревнования. По сигналу команды начинают, работая ногами, толкать доску в сторону команды противника. Победа присуждается той команде, которой удастся перейти на половину противника (встреча считается законченной, когда ступни ног одержавшей победу команды пройдут линию веревки).

СОРЕВНОВАНИЕ ПЛАВАЮЩИХ ДОСОК

Организация. Для проведения упражнения необходимо иметь несколько одинаковых досок; каждую доску в воде толкают три пловца. В



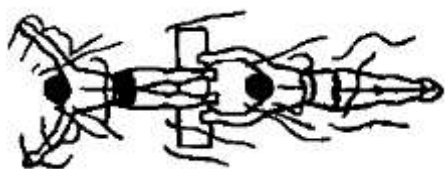
соревновании участвуют две или несколько команд.

Проведение. Пловцы толкают доску вперед прямыми руками.

Соревнования. По сигналу участвующие тройки пловцов переплывают бассейн в продольном или поперечном направлении. Победа присуждается той команде, которая первой доставит свою доску к противоположному борту бассейна.

ВЕЛИКАН

Организация. Участвующие делятся на пары, и каждая пара получает по доске, которую пловцы удерживают в воде следующим образом: первый кладет на доску ноги и зацепляется за нее ступнями, а второй держится за доску руками.



Проведение. Первый плывет, работая руками, а второй — ногами. Перед началом следует указать, каким стилем должны они плыть (кролем или брассом).

Соревнования. Разбить участвующих на заплывы; соревнования проводятся между двумя или несколькими командами.

Настоящий раздел, посвященный элементарному плаванию, обильно иллюстрирован, что существенно дополняет краткий насыщенный текст. Эта оригинальная по своему оформлению работа была составлена для того, чтобы дать возможность всем преподавателям, не являющимся специалистами в плавании, без опасности для детей проводить занятия, во время которых их ученики освоятся в воде и смогут научиться плавать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балховитинов Б., Колтовой В. Твое свободное время. – М., «Детская литература», 1995.
2. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. Сто игр на нашем дворе. – М., «Детская литература», 1966.
3. Бедов В. Калейдоскоп игр. Л., Лениздат, 1990.
4. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр. – М., 1960.
5. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов СССР. – М., «Физкультура и спорт», 1985.
6. Былеева Л.В., Таборков В. Игра?Игра! – М., «Молодая гвардия», 1989.
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
8. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор. – М., «Молодая гвардия», 1984.
9. Гельфан Е.М., Шмаков С.А. От игры к самовоспитанию. – М., «Педагогика», 1971, изд 2-е доп.
10. Гибсон Р., Тайлер Д. Весёлые игры (пер. с англ.). – М., «Росмэн», 1994.
11. Железный Д.В., Туленков Н.В. Физкультура и спорт в пионерском лагере. – К., «Здоровья», 1988.
12. Калугин М.А., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для младших школьников. Кроссворды, викторины, головоломки. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 224 с., - (Серия: «Игра, обучение, развитие, развлечение»).
13. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М., 1979.
14. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987. – 96с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 5).
15. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М., «Физкультура и спорт», 1971.
16. Кокарев Ю.М. Туризм – школа воспитания. – Минск, «Полымя»,

1982.

17. Кузнецов А.А. Народные игры для школьников. – М., 1958
18. Логинова М.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с.
19. Макаренко А.С. Игра. – В кн.: Соч. Т5. – М., 1967, с. 373-383.
20. Минский Е.М. Всегда всем весело. – «Молодая гвардия», 1969.
21. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987. – 96с.–(Новое в жизни, науке, технике.Сер.«Физкультура и спорт»;№ 1).
22. Студенецкий Н.В. Веселый отдых. – М., 1956.
23. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Знание, 1986. – 64с. – (Новое в жизни, науке, технике.Сер. «Физкультура и спорт»; № 1).
24. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1977.
25. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., 1978.
26. Яковлев В.Г. Игры для детей. 2-е изд. – М., 1975.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ЗАПОВЕДИ ВОСПИТАТЕЛЯ	3
Задачи физического воспитания в лагере отдыха	4
Руководство, распределение обязанностей, содержание работы	4
Основные формы работы по физическому воспитанию в лагере	6
Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.....	13
Примерный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на смену.....	14
Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в лагере.....	16
Смотр-конкурс строя и песни	19
Положение о спартакиаде лагеря	20
Спортивный праздник «Папа, мама и я — спортивная семья».....	29
Игра «Спортивный экспресс».....	35
“Спортландия”	41
Игра «Операция 4 С»	47
Школа Юнг	57
Праздник «День Нептуна»	60
“Стартинейджер”	70
Игра: «Освобождение партизан»	74
Торжественные церемониалы	76
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	78
ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК	80
СВЕТОФОР.....	80
А-РАМ-ШИМ-ШИМ	81
ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА.	81
САНТИКИ - САНТИКИ - ЛИМ - ПО - ПО	82
ЗДРАВСТВУЙТЕ.....	82
ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК.....	82
ВОДЯНОЙ.....	83
ПОЙМАЙ ХВОСТ ДРАКОНА	83
НЕВОД.....	83
КОТ И МЫШИ	84
КАПКАНЫ	84
БЕРЕГ И РЕКА	84
ВОЛКИ ВО РВУ	85
БЕЛКИ НА ДЕРЕВЕ	85
СЧИТАЛКИ.....	85
ПОДМИГИШИ.....	86
АТОМЫ И МОЛЕКУЛЫ.....	86
НАРОДНЫЕ ИГРЫ	87
САЛКИ.....	87
ПРЯТКИ.....	87
ГУСИ.....	88
ГОРЕЛКИ.....	88
У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ	89
КРАСОЧКИ	89
ЖМУРКИ.....	90
АЛЁНУШКА И ИВАНУШКА.....	90
КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ	90
УДОЧКА.....	91
КОШКИ-МЫШКИ.....	91
ТИШЕ ЕДЕШЬ	91
АЛИ-БАБА И РАЗРЫВНЫЕ ЦЕПИ.....	92
СЛОН	92
ПОЙМАЙ ПАЛКУ.....	93
БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ	93
ТЯНИ В КРУГ.....	94
НА ОДНОЙ НОГЕ	95
ДВЕНАДЦАТЬ ПАЛОЧЕК.....	96
ЛАПТА- СТУКАЛКА.....	97

САЛКА-РАСШИБАЛКА	97
РЫВОК ЗА МЯЧОМ	98
ЗАЩИТА «КРЕПОСТИ»	99
НЕ ДАВАЙ МЯЧА ВОДЯЩЕМУ	100
НЕ ПРОМАХНИСЬ!	100
СОХРАНИ РАВНОВЕСИЕ	101
ИГРЫ БЕЗ РАЗДЕЛЕНИЯ НА КОМАНДЫ	102
БЕЛКИ, ОРЕХИ, ШИШКИ	102
ЗАЯЦ БЕЗ НОРКИ	103
ОХОТА НА ЛОСЯ	104
ВТОРОЙ ЛИШНИЙ НАОБОРОТ	105
КОЛЕСО	106
ДВОЙНЫЕ ГОРЕЛКИ С МЯЧОМ	107
КОМАНДНЫЕ ИГРЫ.....	108
ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ	108
СБЕЙ ГОРОДОК	109
КТО КОГО ПЕРЕТЯНЕТ!	109
ЧЕЛНОК	110
ПРЫГУНЫ И БЕГУНЫ	111
ЭСТАФЕТА ЧЕХАРДОЙ	112
ЭСТАФЕТЫ-ПОЕЗДА	114
ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА С ОБРУЧАМИ	114
ЭСТАФЕТА С ПАЛКАМИ И ПРЫЖКАМИ	115
СНАЙПЕРЫ	116
НОЖНАЯ ЛАПТА	117
ПРОБЕЙ СТЕНКУ	118
ДВА МЯЧА	119
ШУТОЧНЫЕ ИГРЫ.....	120
ЖМУРКИ СО ЖГУТОМ	120
КОМИЧЕСКИЙ БОКС	122
УЗНАЙ СВОЙ ЦВЕТ	123
НАСЕДКА И КОРШУН	124
ПАРНАЯ КОМИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА	124
ПЛАВАНИЕ.....	126
ИГРЫ В ВОДЕ	126
<i>Игровые упражнения для не умеющих плавать</i>	<i>126</i>
ГОНКА МЯЧЕЙ	163
ДЕЛЬФИНЫ	163
ГОНКА КАТЕРОВ	164
БОЙ НА ВОДЕ	164
ЗА МЯЧОМ В ВОДУ	164
МЯЧ ЗА ЧЕРТУ	165
НЕ БУДЬ ПОСЛЕДНИМ	165
КАСКАД	166
ЦЕПОЧКА	166
ПЛЕННЫЕ	167
БЕГ ЗА КЛАДОМ	168
УХОД ОТ МЯЧА	169
УХОД ОТ МЯЧА (УЧАСТНИКИ СТОЯТ ПО КРУГУ)	169
БУКСИРЫ	170
<i>Игровые упражнения для умеющих плавать</i>	<i>171</i>
ЯСТРЕБ В ВОДЕ	171
ПРОПЛЫВАНИЕ МЕЖДУ НОГАМИ ПАРТНЕРА — ЭСТАФЕТА	172
ПРОПЛЫВАНИЕ МЕЖДУ НОГАМИ ПАРТНЕРА И ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ	172
ЗМЕЯ	173
ТОЛКАНИЕ ДОСКИ В ВОДЕ	174
СОРЕВНОВАНИЕ ПЛАВАЮЩИХ ДОСОК	174
ВЕЛИКАН	175
ЛИТЕРАТУРА	176