



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ «ЧАСЫ ЗДОРОВЬЯ»?

А. СИНИЦЫНА

Эта статья написана для организаторов летнего детского отдыха и оздоровления детей. Но здоровье ребёнка требует внимания круглый год.

Условно жизнь человека можно разделить на три возраста: возраст движения, возраст комфорта и возраст покоя (Я.Говорка)¹. Подростки, приезжающие в «Орлёнок», как раз и относятся к категории «возраст движения» — их потребность в движении велика.

Сегодня план каждого дня в лагерях Центра настолько насыщен визуальными, обучающими мероприятиями, что подростку приходится прикладывать немало физических усилий, чтобы везде успеть, чтобы «быть не хуже, чем другие» (что очень важно для подростка). А ещё просто жизненно необходимо не торопясь принимать пищу, успевать отдохнуть во время дневного отдыха, а перед отбоем желательно совершить прогулку к морю. Но, как показывает практика, времени на физические нагрузки, оздоровительные, спортивные и туристские мероприятия, даже в период летнего отдыха, у подростков остаётся минимальное количество.

Очевидно одно — двигательную активность для детей и подростков, приезжающих в Центр, сегодня необходимо планировать как можно в большем объёме и как можно более тщательно. «Час здоровья» — это время, которое обязательно должно быть в каждом дне пребывания ребёнка в летнем лагере, время, когда ребята могут свободно играть в подвижные, дворовые игры, ходить на прогулки.

«Час здоровья» — название условное, зато точно выражающее его суть и цель. Название этому часу в дне дали ребята и вожатые в 1997 году в д/л «Стремительный» на смене «Экология культуры». Тогда педагогический коллектив «Стремительного» предложил всем приехавшим на смену ребятам выбрать то направление деятельности, которым они хотели бы заниматься. Всего направлений деятельности (факультетов) было шесть: «Мир Игры», «Мир Искусства», «Здоровье», «Народное творчество», «Мир Человека», «Наука». Факультет «Здоровье» стал обязательным для всех, так как большинство ребят изъявили желание заниматься спортом, узнать как можно больше новых подвижных игр, в которые можно играть дома, в школе, в клубе по месту жительства. Для максимального охвата всех желающих и была предложена новая форма работы для того времени — «Час здоровья». Ежедневно выделялся час, когда все желающие выходили на 17 различных площадок, где педагоги детского лагеря предлагали вниманию подростков возможность разучить и сыграть в новые игры, попробовать себя в роли разработчика своих игр и поучаствовать в играх уже давно известных. Занятия проводились по «вертушке», то есть каждый ребёнок имел возможность посетить за всю смену все 17 площадок, а заодно и увезти домой свой опыт участия, организации и проведения «Часов здоровья».

¹ Говорка Я. Дорога к долголетию. М.: Профиздат, 1990.





Позиция ребёнка изменялась от участника до организатора в смене согласно её логике.

По воспоминаниям вожатой того периода Ефимичевой (Винокуровой) Оксаны были такие площадки: «Волейбол», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Баскетбол», «Стритбол», «Корфбол», «Ринго», «Знамя», «Снайпер», «Дворовые игры», «Подвижные игры», «Игры на местности», «Весёлые старты», «Игры на пляже», «Летающие тарелки», «Русские народные игры», «Лапта», «Город за городом».

«Часы здоровья» как форма работы за последние годы прочно вошла в планы детских лагерей «Орлёнка». Обобщив информацию, имеющуюся сегодня в детских лагерях, мы можем сказать, что **основными задачами «Часов здоровья»** являются быстрое и полноценное восстановление сил подростка, поддержание его здоровья, предупреждение заболеваний; реализация потребности подростков в двигательной активности; знакомство с новыми вариантами подвижных игр на свежем воздухе; и нередко открытие для подростка дополнительных возможностей спортивно-оздоровительной деятельности для выстраивания конструктивного общения со сверстниками.

Сегодня «Часы здоровья» можно условно разделить на три группы:

- подвижные игры на свежем воздухе;
- спортивные игры;
- сюжетно-обучающие игры.

В рамках «Часов здоровья» могут проходить и танцевальные часы, и прогулки на свежем воздухе, а также эстафеты и конкурсные программы.

Наши рекомендации:

1. При проведении «Часов здоровья» необходимо учитывать:

- особенности местности (рельеф, наличие зелёных насаждений, наличие водоёма);
- состояние окружающей среды и её воздействие на человека (шоссе с оживлённым движением, линии электропередач);
- время года, метеорологические условия;
- состояние здоровья, занимающихся детей.

2. При выборе форм проведения помните, что:

- ходьба используется для профилактики травм, болезней сердечнососудистой системы, заболеваний верхних дыхательных путей; дозировка проводится по темпу, длине шагов, времени, рельефу местности;
- терренкур — ходьба по пересечённой местности в условиях зелёной зоны — используется для профилактики ожирения, неврозов, кардиореспираторных заболеваний;
- естественные двигательные движения (лазание, бытовые и трудовые действия, прыжки, метания) повышают выносливость организма ребёнка;
- подвижные игры предназначены для совершенствования двигательных навыков в меняющихся условиях, профилактики депрессивных состояний подростков.

3. О выборе времени проведения:

В «Орлёнке» существует негласное разделение на «летнее» и «зимнее» время, т.е. в «зимнее» время дети посещают школу, а в «летнее» — нет. В «зимнее» время удачнее всего проводить «Часы здоровья» с 11 до 12 часов дня и с 16.30-17.30,



если дети учатся в школе в 1 смену. В «летнее» время, если программа лагеря более насыщена спортивными мероприятиями, то, возможно, проведение «Часов здоровья» не столь необходимо, как в «зимнее» время. Но если программа смены предполагает проведение занятий обучающего блока, связанного с долгим «сидением», «думаньем» и созерцанием чего-либо, то проведение «Часов здоровья» обязательно.

4. Помнить о группах здоровья — вариант двигательной активности должен им соответствовать:

- **первая группа** — здоровые дети;
- **вторая группа** — дети группы риска, имеющие те или иные функциональные нарушения (отклонения) органов и систем организма;
- **третья группа** — дети, страдающие хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохранёнными функциональными возможностями организма;
- **четвёртая группа** — дети, страдающие хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями организма.

5. Интенсивность зависит и от периода смены:

В организационный период это могут быть прогулки по лагерю с элементами подвижных игр. В основной период — подвижные игры, эстафеты. В заключительный — соревнования между отрядами, конкурсные танцевальные программы для команд детских лагерей.

6. «Час здоровья» — возможная структура:

1. Приветствие — 3 мин.
2. Разминка — 7 мин.
3. Основное время — 20–25 мин.
4. Разговор-анализ — 7 мин.
5. Упражнения на внимание и релаксацию — 5 мин.
6. Завершение занятия — 2 мин.
7. И ещё:
 - Игры на свежем воздухе способствуют хорошему эмоционально окрашенному настроению детей, развитию физических качеств.
 - Танцевальные часы не только развивают в детях чувство ритма, умение красиво двигаться, но и заставляют активно работать почти все группы мышц. Танцевальные часы показаны для всех групп здоровья. Если они имеют в качестве аккомпанемента красивую музыку, то их положительное влияние неоспоримо.
 - Можно использовать то время, которое дети проводят летом на пляже, ведь загорать в движении гораздо полезнее.

Материалы программы «Движ'ОК» детского лагеря «Звёздный»

По согласованию и разрешению авторов программы «Движ'ОК» мы предлагаем вам уже разработанные варианты проведения «Часов здоровья». Вы можете внимательно их прочесть и на этой основе сделать маленькое открытие — свою разработку «Часа здоровья».

Программа «Движ'ОК» была разработана педагогическим коллективом детского лагеря «Звёздный». Автор-составитель — Алёна Гузенко, замести-





тель начальника детского лагеря «Звёздный» по образовательной работе в 2005–2006 гг.

Программа «Движ'ОК» является частью педагогической программы детского лагеря «Звёздный» *«Жизнь на пять с плюсом»*, разработанной и реализованной в 2005–2006 гг.

Название блока смены *«Движ'ОК»* отражает основную идею **«Движение — это здорово! (О'кей)»** и сочетается с базовой идеей смены, поскольку, если ребёнок будет двигаться, будет активен, он будет здоров и успешен.

Движ'ОК — это форма организации двигательной активности детей в лагере, обучения новым видам подвижной деятельности. **Целями** занятий блока *«Движ'ОК»* являются обучение новым формам двигательной активности, реализация двигательной активности участников смены.

Требования к организации занятий «Движ'ОК»:

1. Участники занятий должны быть в спортивной форме.
2. Занятие посещает весь отряд.
3. Воспитатель, передавая детей ведущему занятию, должен указать на детей, которые находятся на щадящем режиме, кому противопоказаны большие нагрузки.

Требования к содержанию занятий «Движ'ОК»:

- перед началом занятия ведущему занятий «Движ'ОК» необходимо провести полный комплекс общефизических упражнений (разминки);
- в конце занятия ведущий должен подвести итоги: понравилось ли ребятам занятие, что из правил проводимой игры ребятами усвоено, повторить правила ещё раз;
- комплекс нагрузки во время занятия должен быть рассчитан на любого ребёнка, с любым уровнем физической подготовки.

Разминка. Комплекс общефизических упражнений

*Султанова Наталья,
воспитатель д/л «Звёздный»*

Цель: подготовка организма к физическим нагрузкам, разминка всех групп мышц.

Место и время проведения: педагог проводит комплекс разминки непосредственно перед занятием «Движ'ОК».

Форма одежды: спортивная обувь, спортивная одежда, не сковывающая движения.

Разминка.

Потягивание, ходьба, лёгкий бег (змейка, на носках, с подскоками, с расслабленными руками).

Рекомендации: дыхание ровное, можно переходить на быстрый шаг.

Продолжительность: 1-2 минуты.

Упражнение «Солнышко».

Исходное положение (И.п.): ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- 1) поднять обе руки вверх, потянуться к солнышку — вдох;



2) опуститься на стопы — выдох;

3) и.п.

Рекомендации: дыхание ровное, контролировать вдох, выдох, осанку.

Продолжительность: 6 повторов.

Упражнение «Наклоны головы».

1. И.п.: туловище прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Движение скользящее подбородком по груди слева на право.

Рекомендации: Плечи не поднимать, движения плавные, амплитуда движений небольшая.

Продолжительность: 6 повторов.

2. И.п.: руки на поясе, голова прямо, ноги на ширине плеч.

1) наклон головы к левому плечу, и.п.;

2) наклон головы к правому плечу, и.п.

Рекомендации: осанка ровная, плечи не поднимать, при выполнении упражнения пытаемся коснуться плеча.

Продолжительность: 6 повторов.

Упражнение: «Паровозик».

И.п.: руки вдоль туловища.

Вращательные, круговые движения плечами вперёд, потом назад. Темп постепенно наращивать.

Рекомендации: упражнение выполняется на 8 счётов, осанка ровная, работают только плечи и руки.

Продолжительность: 4 повтора.

Упражнение: «Повороты туловища».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1) поворот туловища влево, правая рука вытягивается по ходу движения, и.п.;

2) поворот туловища направо, левая рука идёт вслед за туловищем, и.п.

Рекомендации: дыхание ровное, контролировать осанку.

Продолжительность: 6 повторов

Упражнение: «Натягиваем лук».

И.п.: ноги на ширине плеч, кулаками упираться в спину на пояснице.

Как можно ближе свести локти, позвоночник вытягивается как натянутый лук.

Расслабить, опустить руки вдоль туловища, встряхнуть, сказать «Ух!», повторить упражнение.

Рекомендации: дыхание ровное, живот не выпячивать. «Натягивая лук» — делаем вдох, расслабляя руки — выдох.

Продолжительность: 6 повторов.

Упражнение: «Лыжник».

И.п.: спина прямая основная стойка, руки сзади на пояснице.

Смотреть перед собой, растягивая мышцы поясницы и слегка наклоняясь вперед.

Расслабиться, наклониться вперед, встряхнуть руками.

Рекомендации: дыхание ровное, с интервалом 30 — 50 сек.

Продолжительность: 6 повторов.

Упражнение: «Наклоны вперёд».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая.

1) наклон к правой ноге, тянуться руками к носку;





- 2) не поднимаясь, переместиться к центру в наклоне;
- 3) наклон к левой ноге;
- 4) вернуться в исходное положение.

Рекомендации: дыхание: на подъёме — вдох, в наклоне — выдох; контролировать осанку.

Продолжительность: 6 повторов.

Упражнение: «Приседание с камешками».

И.п.: ноги на ширине плеч, в каждой руке по камешку, руки вдоль туловища.

1. присесть, руки вытянуть вперёд;
2. вернуться в исходное положение.

Рекомендации: на подъёме — вдох, приседание — выдох; контролировать спину; пятки от земли не отрывать.

Продолжительность: 10 повторов.

Упражнение: «На стопы».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1) тянем носок на себя, от себя, совершая небольшие колебательные движения.
- 2) поочерёдно, каждой стопой, совершаем вращательные движения (направо и налево).

Рекомендации: дыхание произвольное; можно держаться за опору.

Продолжительность: 10 раз.

Движ'ОК «Догони хвост дракона»

Золотарев Александр,

Воробьев Владимир,

инструктора по спорту д/л «Звёздный»

Цель: развитие двигательной активности у детей.

Место проведения: Центральная усадьба Центра.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход занятия:

Для проведения игры отряд необходимо поделить на две команды:

- первая команда становится «головой» дракона;
- вторая команда — «хвост» дракона.

Обе команды идут по одному маршруту, стартуя с интервалом в 10 минут.

Первой стартует команда «голова», второй — «хвост».

Задача команд:

- «голова» должна сохранить своё временное превосходство и заработать на станциях максимальное количество баллов;
- «хвост» — догнать и опередить «голову» и набрать наибольшее количество баллов на станциях.

Станции, которые должны пройти команды на маршруте:

1. «Коллективный прыжок в длину».

Место: спортивные площадки д/л «Звёздный».

Правила: все участники команд по очереди делают прыжки в длину. Старт следующий участник делает от результата предыдущего участника. Та команда, которая сделала самый длинный коллективный прыжок, получает призовые баллы.



2. «Подтянись и дотянись».

Место: площадка спортивных снарядов.

Правила: все участники команд подтягиваются максимальное количество раз. Число подходов: один. Команда, набравшая наибольшую сумму подтягиваний, получает призовые баллы.

3. «Футбол».

Место: малая спортивная арена.

Правила: со штрафной линии каждый участник наносит удар по воротам. Складывается общий результат голов. Команда, набравшая наибольшую сумму голов, получает призовые баллы.

В финале игры обе команды встречаются на пляже, где подводятся итоги. Объявляются результаты игры.

Заключительная игра: «Хвост дракона».

Место проведения: ровная площадка, ограниченная кругом диаметром 5 метров.

Правила: дети выстраиваются колонной, берутся за плечи, образуя символического дракона. «Голова» дракона должна догнать «хвост», не нарушая целостности строя, не выходя за рамки круга. Если «голова» догонит «хвост», то она становится «хвостом».

Время проведения: 15 минут.

Движ'ОК «Йога на дыхание»

*Буторина Юлия,
воспитатель д/л «Звёздный»*

Цель: познакомить с новой формой двигательной активности, представление разнообразных способов физической разминки.

Необходимое оборудование: гимнастические коврики, магнитофон, релаксирующая музыка.

Форма одежды: спортивная одежда.

Место проведения: Аллея Здоровья или пляж.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Необходимое условие: полная тишина во время занятия.

Ход занятия:

Вводная часть.

Участники проходят на место занятий. Рассаживаются на гимнастические коврики. Знакомство участников с древневосточным искусством владения собственным телом — йогой, о том, что йога — это длительный путь владения собой, который нужно делать только под руководством опытного наставника и врачей. Что цель сегодняшнего занятия — знакомство с этим искусством и самыми простыми упражнениями, позволяющими найти гармонию с собой и внешним миром.

Основная часть.

Человек постоянно общается с природой, ощущает через органы чувств, пробует на вкус, вдыхает лёгкими. Воздух — это самое невидимое и самое необходимое в жизни человека. Воздух «Орлёнка» — целебная смесь морского, горного воздуха ионизированного целебными соснами, незагрязнённого городом, промышленностью.

Разминка. Полный комплекс.





Предрелаксационная часть.

Упражнение «Собачка».

Ноги на ширине плеч, спина прямая, грудь вперёд. Ставим руки на землю полной ладонью, колени не сгибаем, стопы стоят на земле, голова опущена. В такой позе необходимо передвигаться.

Рекомендации: все мышцы должны быть напряжены.

Продолжительность: 2 минуты.

Релаксация.

Упражнение «На расслабление мышц шеи».

Ноги на ширине плеч, стойка прямая, руки опущены вниз, голова опущена вперёд, вниз, необходимо найти способ в такой позе расслабить мышцы шеи.

Продолжительность: 30 секунд.

Упражнение «На расслабление мышц рук».

Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на груди. Выбрасывают одну руку вперёд, как плеть, потом в сторону. Затем другую руку. Затем обе руки.

Продолжительность: 2 повтора.

Ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки поднимаются вверх — вдох, опускают, наклон вперёд — выдох.

Продолжительность: 2 повтора.

Упражнения на дыхание.

Упражнение «Собачка потягивается».

Исходное положение — ноги на ширине плеч, спина прямая, грудь вперёд.

1. Руки поднять вверх — вдох, опустить, наклон вперёд, выдох.
2. Поза «Собачка» — вдох.
3. Упор присев, голова вниз — выдох, вдох.
4. Упор лёжа, голова вниз — выдох.
5. Упор лёжа, голова вниз, спина прогибается вверх — вдох, прогибается вниз — выдох (2 раза).
6. Упор присев, голова приподнята — выдох.
7. Поза «Собачка» — вдох, выдох (5 раз).
8. Упор присев, голова приподнята — выдох.
9. Исходное положение. Руки поднять вверх — вдох. Опустить вниз — выдох.

Методические указания: упражнения делаются одно за другим в том темпе, который удобен ребёнку. Необходимо соблюдать правильное дыхание.

Продолжительность: 3 повтора.

Упражнения на расслабление мышц и поднятие эмоционального настроения.

Упражнение «Утренняя заря».

Исходное положение: лежа на спине. Необходимо потянуться во все стороны, как утром, просыпаясь.

Рекомендации: голова должна остаться неподвижной, прижатой к коврику.

Продолжительность: 1 минута.

Упражнение «Точка соприкосновения».

Выполняется в парах. Участники становятся спиной друг к другу, между ними воображаемый шарик, который участники должны перекатывать друг другу. Точка соприкосновения только одна — воображаемый шарик. Упражнение может усложниться, если «шарик» делает оборот вдоль тела.



Продолжительность: 2 минуты.

Упражнение «Кривое зеркало».

Выполняется в парах. Участники становятся лицом друг к другу, друг напротив друга. Участник корчат друг другу рожицы, при этом один показывает, другой повторяет. Затем участники меняются ролями.

Продолжительность: 2 минуты.

Заключительная часть.

Участники садятся на коврик в позу «Лотоса»: спина прямая, ноги согнуты в коленях и перекрещены в голени, колени стремятся вниз; руки на уровне груди, ладони сомкнуты одна к другой, пальцы направлены к голове; голова прямо, подбородок приподнят.

Настрой участников на хорошее, доброе. Если упражнения выполняются на берегу моря, то можно выполнить упражнение «Седьмая волна».

Упражнение «Седьмая волна».

Прислушаться к морю, закрыть глаза. Отсчитать шесть волн, шесть прибоев. Представить, что седьмая волна смывает всю грязь, печали, ненастья и т.д. Упражнение выполняется в тишине.

Продолжительность: 5–10 минут.

Движ'ОК «Казак-разбойники»

*Евсеев Денис,
воспитатель д/л «Звёздный»*

Цель: реализация двигательной активности детей.

Необходимое оборудование: жетоны размером 3х3 см, мел.

Форма одежды: спортивная одежда и обувь.

Место проведения: центральная усадьба Центра.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Полный комплекс разминки.

Правила игры:

1. В игре принимает участие две команды: мальчиков и девочек.
2. Определяется команда «Казак» и команда «Разбойников».
3. Задача «Разбойников» убежать от «Казак», «Казак» должны догнать «Разбойников».
4. Команда «Разбойников» придумывает общий пароль, который записывается по буквам на жетонах. У каждого «Разбойника» есть жетон с буквой пароля. «Казак», догоняя «Разбойников», забирают у них жетон с буквой пароля, «Разбойники» отдать свой жетон. В итоге «Казак» должны догнать всех «Разбойников» и отгадать пароль.
5. Перед началом игры команды договариваются об условных обозначениях, по которым «Казак» будут искать «Разбойников» (стрелки, записки). То есть «Разбойники» должны обязательно оставить метку со своим будущим местом расположения.
6. Команды стартуют с временным интервалом 10 минут.
7. Игра считается законченной, когда все «Разбойники» пойманы и пароль разгадан.





Движ'ОК «Город за городом»

Яркина Наталья,
инструктор по спорту д/л «Звёздный»

Цель: обеспечение двигательной активности.

Необходимое оборудование: бита, теннисный мяч.

Форма одежды: спортивная одежда и обувь.

Место проведения: спортивная площадка.

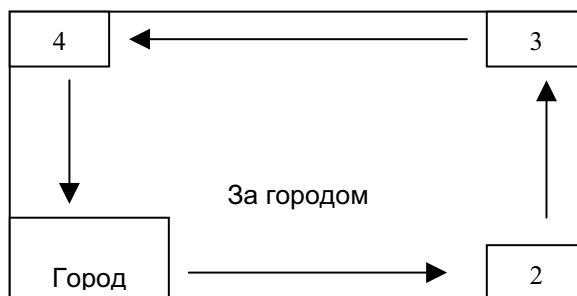
Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход занятия:

Полный комплекс разминки.

Правила игры:

1. В игре принимают участие две команды; одна из которых — «город», другая — «за городом».
2. У команды «город» один игрок выбивает битой мяч в поле и начинает движение к базе 2 и далее по кругу.
3. Задача команды «за городом» поймать мяч и попасть этим мячом по бегущему игроку.
4. На базах 2, 3, 4 игрок неприкосновенен.
5. Если по игроку попали, то команды меняются местами.



[39 - 68]
Управление
и проектирование

86

Движ'ОК «Игрулька в два мяча»

Яркина Наталья,
инструктор по спорту д/л «Звёздный»

Цель: обеспечение двигательной активности.

Необходимое оборудование: волейбольная сетка, два волейбольных мяча.

Форма одежды: спортивная одежда и обувь.

Место проведения: волейбольная площадка.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход занятия:

Полный комплекс разминки.



Правила игры:

1. В игре принимают участие две команды.
2. Игра идёт по правилам пионербола, но в игре участвуют два мяча.
3. Одновременно на площадке, в руках у игроков не может находиться два мяча — это считается голом.
4. Правилами разрешается касание мячом пола, аут — это все считается присутствие мяча на площадке.
5. Если один мяч на площадке, а другой в воздухе — это не считается голом.
6. Игра идёт до 15 очков, 3 партии.



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Журнал для специалистов в области педагогических измерений. В каждом выпуске раскрываются различные аспекты истории, теории, технологии и практики тестирования.

Шесть номеров в год.

Индекс — 81152

87

Исследования
и эксперименты
[95 – 100]

