

«ЧАСЫ ЗДОРОВЬЯ»

Александра Павловна Синицына,

методист Управления морских, туристских и физкультурно-спортивных программ Всероссийского детского центра «Орлёнок»

Двигательную активность для детей и подростков необходимо планировать как можно тщательнее. «Час здоровья» — это время, которое обязательно должно быть в каждом дне летнего лагеря — это время, когда ребята могут свободно играть в подвижные, дворовые игры, ходить на прогулки.

• двигательная активность • игры подвижные, спортивные, сюжетно-обучающие • группы здоровья • интенсивность • программы • упражнения

Сегодня план каждого дня в лагерях «Орлёнка» настолько насыщен, что подростку приходится прикладывать немало физических усилий, чтобы везде успеть, чтобы «быть не хуже, чем другие» (что очень важно в этом возрасте). А ещё жизненно необходимо есть не торопясь, отдыхать днём, а перед «отбоем» желательнее совершить прогулку к морю.

«Час здоровья» — название условное, зато точно выражающее его суть и цель. Название этому часу в дне дали ребята и вожатые в 1997 году в детском лагере «Стремительный» во время смены «Экология культуры». Тогда педагогический коллектив «Стремительного» предложил всем приехавшим на смену ребятам выбрать то направление деятельности, которым они хотели бы заниматься. Всего таких направлений (факультетов) было шесть: «Мир Игры», «Мир Искусства», «Здоровье», «Народное творчество», «Мир Человека», «Наука». Факультет «Здоровье» стал обязательным для всех,

так как большинство ребят хотели заниматься спортом, играть в подвижные игры, в которые можно потом играть дома, в школе, в клубе. Тогда и начинались «Часы здоровья»: время, когда все желающие выходили на 17 различных площадок («Волейбол», «Пионербол», «Баскетбол», «Стритбол», «Корфбол», «Ринго», «Знамя», «Снайпер», «Дворовые игры», «Подвижные игры», «Игры на местности» и т.д.), где могли предложить разработанные ими игры и поучаствовать в играх уже давно известных. Занятия проводились по «вертушке»: каждый имел возможность посетить за всю смену все 17 площадок, а заодно и увезти домой свой опыт участия, организации и проведения «Часов здоровья». Позиция ребёнка изменялась — от участника до организатора в смене.

«Часы здоровья» как форма работы за последние годы прочно вошла в жизнь детских лагерей «Орлёнка». Основные задачи «Часов здоровья» — восстановление сил подростка, поддержание его здоровья, предупреждение заболеваний; двигательная активность; знакомство с новыми вариантами подвижных игр на свежем воздухе; конструктивное общение со сверстниками.

Сегодня «Часы здоровья» можно условно разделить на три группы: подвижные игры на свежем воздухе; спортивные и сюжетно-обучающие игры. Можно, конечно, проводить и танцевальные часы, и прогулки на свежем воздухе, эстафеты и конкурсные программы.

Рекомендации

При проведении «Часов здоровья» необходимо учитывать особенности местности (рельеф, наличие зелёных насаждений, водоёма); состояние окружающей среды и её воздействие (шоссе с оживлённым движением, линии электропередач); время года, метеорологические условия; состояние здоровья детей и подростков.

*При выборе форм проведения помните, что ходьба используется для профилактики травм, болезней сердечно-сосудистой системы, заболеваний верхних дыхательных путей; дозировка проводится по темпу, длине шагов, времени, рельефу местности; *терренкур* — ходьба по пересечённой местности в зелёной зоне используется для профилактики ожирения, неврозов, кардиореспираторных заболеваний; *естественные 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.*

Выбор времени проведения

В «Орлёнке» существует условное разделение на «летнее» и «зимнее» время, т.е. в «зимнее» время дети посещают школу, а в «летнее» — нет. В «зимнее» время лучше всего проводить «Часы здоровья» с 11 до 12 часов дня и с 16.30 до 17.30, если дети учатся в школе в первую смену. В «летнее» время программа лагеря более насыщена спортивными мероприятиями, поэтому можно проводить «Часы здоровья» реже.

Группы 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.

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.

Возможная структура «Часа здоровья»: приветствие — 3 минуты; разминка — 7 минут; основное время — 20–25 минут; разговор-анализ — 7 минут; упражнения на внимание и релаксацию — 5 минут; завершение занятия — 2 минуты.

И ещё:

Игры на свежем воздухе способствуют хорошему, эмоционально окрашенному настроению детей, развитию физических качеств. Танцевальные часы развивают в детях чувство ритма, умение красиво двигаться, заставляют активно работать почти все группы мышц. Танцы полезны всем. Для «Часов здоровья» можно использовать 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» предлагаем варианты проведения «Часов здоровья». На этой основе вы можете подготовить и свои разработки. Программа была разработана педагогическим коллективом детского лагеря «Звёздный».

Автор-составитель — Алёна Гузенко, заместитель начальника детского лагеря «Звёздный» по образовательной работе в 2005—2006 годах. Программа «Движ'ОК» — часть педагогической программы лагеря «Жизнь на пять с плюсом».

Требования к организации занятий «Движ'ОК»: участники занятий должны быть в спортивной форме; занятие посещает весь отряд; воспитатель, передавая детей ведущему занятию, называет детей, которые находятся на щадящем режиме (противопоказаны большие нагрузки).

Требования к содержанию занятий «Движ'ОК»:

- перед началом занятия ведущий проводит полный комплекс общефизических упражнений (разминку);
- в конце занятия ведущий подводит итоги, повторяет с ребятами правила игры;
- нагрузка во время занятия должна быть рассчитана на любого ребёнка, с любым уровнем физической подготовки.

Разминка. Комплекс общефизических упражнений

Наталья Султанова, воспитатель

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

Место и время проведения: педагог проводит комплекс разминки непосредственно перед занятием.

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: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища:

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

- 2) опуститься на стопы — выдох;

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

Продолжительность: шесть повторов.

Упражнение «Наклоны головы»

1. Исходное положение: туловище прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Движение скольльзящее подбородком по груди слева направо.

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

Продолжительность: шесть повторов.

2. Исходное положение: руки на поясе, голова прямо, ноги на ширине плеч:

- 1) наклон головы к левому плечу;

- 2) наклон головы к правому плечу.

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

Продолжительность: шесть повторов.

Упражнение «Паровозик»

Исходное положение: руки вдоль туловища.

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

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

Продолжительность: четыре повтора.

Упражнение «Повороты туловища»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Поворот туловища влево, правая рука вытягивается по ходу движения.

2. Поворот туловища направо, левая рука идёт вслед за туловищем.

Рекомендации: дыхание ровное, контролировать осанку.

Продолжительность: шесть повторов.

Упражнение «Натягиваем лук»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, кулаками упираемся 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: шесть повторов.

Упражнение «Лыжник»

Исходное положение: спина прямая, основная стойка, руки сзади на поясице.

Смотреть перед собой, растягивая мышцы поясицы и слегка наклоняясь вперёд.

Расслабиться, наклониться вперёд, встряхнуть руками.

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

Продолжительность: шесть повторов.

Упражнение «Наклоны вперёд»

Исходное положение: 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: шесть повторов.

Упражнение «Приседание с камешками»

Исходное положение: 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»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Тянем носок на себя, от себя, совершая небольшие колебательные движения.

2. Поочередно каждой стопой выполняем вращательные движения (направо и налево).

Рекомендации: дыхание произвольное; можно держаться за опору.

Продолжительность: 10 раз.

Движ'ОК «Догони хвост дракона»

*Александр Золотарёв, Владимир Воробьев,
инструкторы по спорту*

Цель: развить двигательную активность у детей.

Место проведения: центральная усадьба Центра.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход занятия: для игры отряд разделится на две команды: первая становится «головой», вторая — «хвостом» 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».

«Коллективный прыжок в длину»

Место: спортивные площадки лагеря.

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.

«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.

«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 подводят и объявляют результаты игры.

Заключительная игра: «Хвост дракона»

Место проведения: ровная площадка, ограниченная кругом диаметром пять 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», она становится «хвостом».

Время проведения: 15 минут.

Движ'ОК «Йога на дыхание»

Юлия Буторина, воспитатель

Цель: познакомить с новой формой двигательной активности, представить разнообразные способы физической разминки.

Оборудование: гимнастические коврики, магнитофон, релаксирующая музыка.

Форма одежды: спортивная.

Место проведения: аллея здоровья или пляж.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Необходимое условие: полная тишина во время занятия.

Ход занятия:

Участники проходят на место занятий, рассаживаются на гимнастические коврики. Знакомятся с древневосточным искусством владения собственным телом — йогой. Йога — это длительный путь владения собой под руководством опытного наставника и врачей.

Цель сегодняшнего занятия — знакомство с этим искусством и самыми простыми упражнениями, помогающими найти гармонию с собой и внешним миром.

Разминка: полный комплекс.

Упражнение «Собачка»

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

Рекомендации: все мышцы должны быть напряжены.

Продолжительность: две 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. Выбрасываем одну руку вперёд, как плеть, потом в сторону. Затем другую руку. Затем обе руки.

Продолжительность: два повтора.

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

Продолжительность: два 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 (два раза).

6. Упор присев, голова приподнята — выдох.

7. Поза «Собачка» — вдох, выдох (пять 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: три повтора.

*Упражнения на расслабление мышц
и улучшение настроения*

Упражнение «Утренняя заря»

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

Рекомендации: голова должна остаться неподвижной, прижатой к коврику.

Продолжительность: одна минута.

Упражнение «Точка соприкосновения»

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

Продолжительность: две минуты.

Упражнение «Кривое зеркало»

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

Продолжительность: две 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, пальцы направлены к голове; голова прямо, подбородок приподнят.

Упражнение «Седьмая волна»

Прислушаться к морю, закрыть глаза. Отсчитать шесть волн, шесть прибоев. Представить, что седьмая волна смывает всю грязь, печали,

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ненастья и т.д. Упражнение выполняется в тишине.

Продолжительность: 5–10 минут.

Движ'ОК «Казачьи-разбойники»

Денис Евсеев, воспитатель

Цель: двигательная активность детей.
Оборудование: жетоны размером 3×3 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 принимают участие две команды: мальчиков и девочек.
2. Определяется команда «казаков» и команда «разбойников».
3. Задача «разбойников» — убежать от «казаков»; «казаки» должны догнать «разбойников».
4. Команда «разбойников» придумывает общий пароль, который записывается по буквам на жетонах. У каждого «разбойника» есть жетон с буквой пароля. «Казачьи», догоняя «разбойников», забирают у них жетон с буквой пароля. В итоге «казаки» должны догнать всех «разбойников» и отгадать пароль.
5. Перед началом игры команды договариваются об условных обозначениях, по которым «казаки» будут искать «разбойников» (стрелки, записки); «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»

Наталья Яркина,
инструктор по спорту

Цель: обеспечение двигательной активности.

Оборудование: бита, теннисный мяч.

Форма одежды: спортивная.

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» (четыре базы — по углам площадки).
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, команды меняются местами.

Движ'ОК «Игра в два мяча»

Наталья Яркина, инструктор по спорту

Цель: двигательная активность.

Оборудование: волейбольная сетка, два волейбольных мяча.

Форма одежды: спортивная.

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 с двумя мячами.
3. Одновременно на площадке в руках у игроков не могут находиться два мяча — это считается голом.
4. Правилами разрешается касаться мячом пола.
5. Если один мяч на площадке, а другой в воздухе — это не считается голом.
6. Игра идёт до 15 очков, три партии. **НО**