

Муниципальное учреждения дополнительного образования  
«Дом творчества» Сланцевского муниципального района

**Комплексное  
спортивно-оздоровительного мероприятия  
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!»**

**Автор:**  
Перфильева Светлана Владимировна,  
методист,  
педагог дополнительного образования  
(МУДО «Сланцевский ДТ»)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Организационная информация**

- Направленность – физкультурно-спортивная
- Участники – отдыхающие и педагогические и медицинские работники лагеря
- Продолжительность – 1 день
- План мероприятия:
  - Режимные мероприятия, обогащенные по содержанию с учетом тематики дня
  - Зарядка
  - Открытие Дня здоровья
  - Тематические часы: танцевальный, творческий, интеллектуальный, спортивный
  - Свободное время со спортивными мероприятиями по выбору
  - Массовое мероприятие комплексного содержания с представлением творческих работ, включением элементов театрализации, экспресс-конкурсов, флэш-моба
  - Игра на местности
  - Закрытие дня здоровья
  - Дискотека, соцопрос
  - Режимные мероприятия
- Форма подведения итогов – награждение по наибольшему количеству заработанных при проведении мероприятий баллов за вычетом штрафных баллов в случае сквернословия, оскорбительных действий в отношении кого бы то ни было, пользование гаджетами в этот день, неспортивное поведение.

### **2. Методическая информация**

- *Актуальность* – обусловлена возможностью внести вклад в разрешение следующих противоречий: между необходимостью привлечения детей и подростков вопросу ведения здорового образа жизни и фактом отторжения норм и правил по причине социальных и(или) возрастных особенностей; между значимостью спортивно-оздоровительных мероприятий и отсутствием системного подхода к их организации; между целевым назначением Дней здоровья и формальным или односторонним подходом к их организации.
- *Тема занятия* – «Здоровым быть модно!»
- *Тип мероприятия* - комплексное
- *Цель*– продолжить формирование у отдыхающих активной позиции по отношению к сохранению физического, интеллектуального, психического здоровья через комплексный подход к организации спортивно-оздоровительных и познавательных мероприятий.

– *Задачи*

- 1) Удовлетворить потребность детей разных возрастов в двигательной активности, закрепить у них владение двигательными навыками
- 2) Продолжить работу по укреплению здоровья через спортивные мероприятия, применение элементов корригирующей гимнастики для глаз, воздушных ванн и пр.
- 3) Актуализировать имеющиеся у отдыхающих представления об основах здорового образа жизни, доступных формах организации активного досуга
- 4) Способствовать формированию у участников мероприятий представлений о взаимозависимости интеллектуального, физического, психического здоровья
- 5) Формировать мотивацию к участию в спортивных мероприятиях
- 6) Обеспечить ситуацию «успеха» через применение различных двигательных и интеллектуальных качеств личности
- 7) Содействовать формированию и проявлению способностей успешной коллективной деятельности, основанной на коммуникации, взаимовыручке, саморегуляции, самоконтролю, ответственности.
- 8) Способствовать развитию творческих и созидательных способностей участников мероприятий.

– *Основные используемые методы* (классификация по Лернеру и Скаткиной): частично-поисковый, репродуктивный.

– *Форма организации* – игровая (преимущественно)

– *Планируемые результаты:*

На уровне детей и подростков: Смогут осознать важность здорового образа жизни как комплексного понятия и его места в жизни человека. Научатся оценивать реальные и потенциальные действия и соотносить их с получаемыми результатами. Произойдет перевод знаний о наиболее доступных формах соблюдения здорового и безопасного образа жизни из пассива в актив. Смогут применить и улучшить качество умений вступать во взаимодействие в коллективе на основе требований успешной коммуникации.

На уровне педагогов: укрепят взаимодействие с отдыхающими, обогатят опыт организации комплексных мероприятий, повысят мастерство в использовании приемов здоровьесберегающей технологии, улучшат умения организации коллективной творческой деятельности детей и подростков.

На уровне лагеря: повысится удовлетворенность участников качеством организации летнего отдыха, укрепится тенденция на повышение эффективности оздоровления детей и подростков, пополнится методическая копилка педагогических разработок.

– *Необходимое оборудование, материалы:*

Техническое оснащение: музыкальная колонка - 3 шт. (Альтернатива – мобильные телефоны). Музыкальный центр. Музыкальные колонки, обеспечивающие звучание на открытом пространстве. Принтер с цветной печатью для распечатки материалов для оформления. Мультимедийная

техника (проектор, экран). Фотоаппарат. Ноутбук. Микрофон, фонограммы. По желанию – ламинатор, синтезатор.

Спортивно-игровое оборудование: Уличный тренажер (скамейка), доска для метания, турник. 4 эстафетные палочки, 12 кирпичиков из мягкого конструктора; 4 плотных воздушных шара; по 4 клюшки и мячика; 16-20 кеглей; 4 обруча; 8 крышек от обувных коробок. Волейбольный, баскетбольный, футбольный мячи, теннисные ракетки и шарики, скакалки, кольцоброс, кольца к нему, арабский мячик, обручи

Музыкальный, литературный материал

Фонограмма песни «Доброе утро», «Солнце в небе ярко улыбается» из м/ф «Маша и медведь», серия «Большая стирка», «+» и «-» песни «Герои спорта» Добронравова, «Фанфары». ритмичная музыка в убыстряющемся темпе, русская хороводная, «Танец маленьких утят», «Сиртаки», «Кантри», латиноамериканская, африканская, восточная. Спокойная музыка. Подборка загадок, скороговорок. Подборка вопросов по темам «Спорт. Здоровье. Безопасность. Из жизни»

Материал для оформления: Смайлики из бумажного материала (*Приложение 1.1*). Картинки формата А4 по теме «Зарядка» на деревянном или пластиковом каркасе. Макет факела из плотного материала золотистого цвета и гофрированной бумаги красного, желтого и оранжевого цветов. Маршрутные листы (*Приложение 1.4*) Двойные памятки в виде мини-комикса о пользе подаваемых по меню блюд. Карточки с пословицами/поговорками, разрезанные на отдельные слова

Игровое поле с цветными клетками (самодельное) (*Приложение 4.1*). Табло. Игровое поле со стрелкой (*Приложение 5*)

Прочие материалы: Барабан и барабанные палочки. Бумага принтерная, чертежная. Цветные мелки. Менюхолдеры – 15 шт. Игральный кубик, фишка Свисток. Маркеры. Веревка, перышки, ненужные газеты. Спичечные коробки, спички. Материалы для изготовления «дорожек здоровья». Бумага, фломастеры, степлер, конверты. Гелевый шар, нитки, игла. По желанию – скотч для обклеивания смайликов, ламинирующая пленка.

– *Предварительная работа:*

1) Разрабатывается сценарий, готовится реквизит, подбирается музыкальный и литературный материал.

2) Для торжественной линейки:

– каждый отряд готовит специальный спортивный девиз и подбирает не менее трех слов - ассоциаций со словом здоровье – «Здоровье это ...» (например, здоровье – это красота);

– по итогам проведенных в начале смены тестов на определение стартовых показателей физической подготовки (в соответствии с рекомендациями по оценке эффективности оздоровления), из каждого отряда выбирает по два человека (девочка и мальчик) с лучшими результатами;

- изготавливается макет факела
- 3) Для основной части:
  - отряды разрабатывают модель спортивной одежды и ее презентацию
  - изготавливают «дорожки здоровья» из подручного материала
  - готовят зарядку для флэш-моба
  - готовят презентацию полезного продукта
  - учат и репетируют песню на тему здорового образа жизни
- 4) Для оформления: к стихам, которые были розданы детям, они сделали рисунки с подписями.

### **Аналитическая информация.**

- *Анализ универсальности применения:*
  - полностью или частично в летних оздоровительных лагерях
  - частично или как источник идей – для разработки дней здоровья в образовательных организациях, для проведения отдельных спортивных мероприятий в рамках одного класса (группы)
  - как основа для наглядной агитации здорового образа жизни, особенно при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста
- *Анализ результатов:* Анализ мероприятия, уровня удовлетворенности отдыхающих (через блиц-опрос) показал, что все мероприятия в рамках тематического дня способствовали решению поставленных задач. Используемые формы организации, методические приемы поддерживали активность всех участников на высоком уровне, в максимальной степени понять и принять преподносимую информацию. Работа, основанная на взаимопомощи, дала возможность реализоваться каждому из отдыхающих, укрепить межличностные отношения, почувствовать поддержку со стороны участников разных возрастных категорий.
- Во время проведения мероприятий участники смогли *актуализировать и повысить информационную грамотность* в следующих областях: компоненты здоровья (физическое, интеллектуальное, психоэмоциональное), основные правила здорового образа жизни, формы двигательной активности, многообразие подвижных игр и правила их проведения, возможность модернизации известных игр. *Проявить:* уровень физических способностей, широту кругозора, способность к анализу и логическим построениям, читать карту (упрощенный вариант), способность работать по плану с соблюдением правил, умение работать в команде, уровень самоконтроля, готовность к достижению цели, в т.ч. с преодолением трудностей.
- *Анализ степени реализации принципов современного образования:*  
Деятельностный компонент – включение познавательного компонента на основе актуальных для детей и подростков примерах, включение участников в процесс целеполагания, рефлексия  
Здоровьесбережение – наличие основанных на значительной двигательной активности мероприятий, соблюдение режима дня, большое количество

мероприятий на свежем воздухе, соблюдение половозрастных и социальных особенностей, положительный психоэмоциональный климат

Индивидуальный – возможность проявиться каждому участнику с учетом его способностей (физических, интеллектуальных, эмоциональных, творческих)

Духовно-нравственное воспитание – формирование осознанного восприятия жизни и здоровья как одной из наиболее важных человеческих ценностей, элементы экологического воспитания, формирование чувства «локтя» в период работы в команде, стремление оказать помощь

## **ОПИСАНИЕ ХОДА МЕРОПРИЯТИЯ**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

#### **I. Утренний подъем – 5-10 мин.**

**Назначение:** Обеспечение активного пробуждения, создание благоприятного эмоционального фона, подготовка к восприятию и принятию последующих мероприятий. Дополнительно - *профилактика* ухудшения зрения

*Алгоритм (ответственные - воспитатели и вожатые):*

- 1) пожелания «Доброго, здорового утра»;
- 2) гимнастика для глаз (выполняются движения согласно тексту):  
Раз –налево, два – направо, три –наверх, четыре - вниз.  
А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас! (*повтор движения глаз по кругу*)  
А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в сотни раз!
- 3) сопровождение подъема и уборки постелей - фонограммой песни «С добрым утром»

**Примечание:** Нестандартная организация бытовых режимных моментов позволяет детям понять, что день будет необычным, настраивает их на дальнейшую активную деятельность. Стихотворное сопровождение гимнастики для глаз как альтернатива классической инструкции – *сохраняет интерес*

## **II. Утренние гигиенические процедуры – 5-10 мин.**

**Назначение:** Развитие гигиенических навыков, создание положительного настроения

При выполнении гигиенических процедур звучит песня «Солнце в небе ярко улыбается» (из м/ф «Маша и медведь»).

При выходе из умывальных комнат каждый отдыхающий получает смайлик с надписью «Хорошего дня!» (*Приложение 1.1.*)

**Примечание:** Содержание песни - ненавязчивое напоминание о *значении гигиенических процедур* для здоровья человека в доступной форме

Современность песни – *обеспечение принятия информации* детьми и подростками. Смайлик – помогает настроиться на *положительное восприятие* окружающей действительности, также является одним из компонентов общения между современными людьми. Кроме того, смайлик будет потом использован как опросный лист в процессе социопроса.

## **III. Зарядка – 15 мин.**

**Назначение:** Улучшить кровообращение, координацию движений, повысить тонус, помочь настроиться на активную деятельность

### ***Алгоритм выполнения зарядки «Пляска-тряска»***

*(ответственный – инструктор по физической культуре и спорту)*

1) Меняется место проведения зарядки – ребята собираются на баскетбольной площадке. Чтобы никто «не заблудился» и пришел в хорошем настроении, по ходу движения выставлены картинки по теме «Зарядка», но с юмористическим подходом (*Приложение 1.3*), а также мелом нарисованы на асфальте стрелки, указывающие направление движения.

**Примечание:** Смена места способствует повышению интереса, концентрации внимания. Наглядное сопровождение не несет смысловой нагрузки, но помогает закрепить осознание нестандартности дня, повысить настроение

2) Принципы проведения зарядки:

*Массовость* – принимают участие все отдыхающие (кроме имеющих ограничения по медицинским показаниям)

*Новизна* - отличие по форме от применяемых ранее, частичное обновление комплекса упражнений, но на основе знакомых стимулирует внимание

*Эмоциональность* – инструктор по ФИЗО задает настрой положительными эмоциям, игровая форма, включение юмористических компонентов

*Личный пример* – воспитатели и вожатые также принимают участие

*«Не навреди»* - дозированность повторений, невысокая сложность, соблюдение очередности выполнения упражнений, акцент на правильности дыхания

3) Вступительное слово: *(отряды выстраиваются на своих местах)*

– *(тон – строго-шутливый)* Дорогие ребята, в ближайшие мы должны отправиться на длительную экскурсию, поэтому просто необходимо тщательно подготовиться. Все готовы? (Дети отвечают согласием)

– Дорога, как вы помните, очень неровная. Чтобы нас не укачало, была разработана специальная зарядка – «Пляска-тряска». Проверьте – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**Примечание:** Вступительные слова способствуют формированию осознанного подхода. Юмористический компонент – обеспечивает сохранение *положительных эмоций*

4) Упражнения *(начинает описывать правила)*

– Я читаю строки определенные слова, а мы все вместе выполняем первое упражнение «Кивок» (1-подбородок на грудь, 2- голова прямо, 3 – голова на правое плечо, 4- голова на левое плечо. Повтор – 4 раза):

– *(проговаривает слова и показывает упражнение, а дети повторяют)*

*У нас в «Салюте», у нас в «Салюте»*

*живет здоровенький народ,*

*И все смеются, все веселятся и собираются в поход!*

– *(поощряет похвалой и продолжает объяснение)* Начали все замечательно! Упражнение номер 2 - мы поднимаем и опускаем плечи. Но! Голова продолжает движение! Кому трудно – совершает только часть упражнения (1- подбородок на грудь и плечи вверх, 2- голова прямо и плечи опустить).

*(проговаривает слова и показывает упражнение, а дети повторяют)*

– Далее также: каждое последующее упражнение выполняется в сочетании с предыдущим, при этом рифма повторяется.

Упр. № 3: и.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- прижать руки к корпусу, 2- и.п. Повтор – 4-6 раз.

Упр. № 4 – и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ягодицы напряжены. 1- движение бедра вправо, 2- влево. Повтор – 4-6 раз

Упр. № 5 – и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ягодицы напряжены. 1- полуприсед, 2- и.п. Повтор – 4-6 раз

*(читает строки и показывает упражнения на растяжку – Приложение 2)*

– *У нас в отряде, у нас в отряде закончив пляску, устали все.*

*И мы потянем все мышцы сразу, и есть пойдем во всей красе!*

**Примечание:** Стихотворное сопровождение – представляет собой измененные строки рифмы для известной детской игры «У нас на юге...». Принцип игры – сохраняется. Небольшое количество упражнений компенсируется необходимостью их одновременного выполнения.

5) *Слышна барабанная дробь. Все отряды строем отправляются на линейку.*

**Примечание:** Для лагеря «Салют» - барабанная дробь – это традиционный знак о сборе на линейку.



## **ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ**

*Торжественная линейка – 15-20 мин.*

**Назначение:** Обеспечить мотивацию включения в дальнейшие мероприятия, создать ощущение праздника

*Алгоритм (Ответственные – зам.директора по воспитательной работе, старший вожатый)*

**Примечание:** Торжественная линейка построена на основе стандартной модели, характерной для подобных мероприятий. В содержание включены некоторые стихотворные подборки, имеющиеся в открытом доступе на портале <http://nsportal.ru/>.

*(Под барабанную дробь отряды выстраиваются на линейке)  
(Линейку проводят старший вожатый  
и двое детей старшего отряда)*

*Реб. 1 – Я, ты, он, она-... Мы – красивая страна!*

*Реб.2 - Мы - здоровая страна! В нас вся сила, знаю я!*

*Реб.1 -Чтобы громче пелись песни, жить чтоб было интересней,*

*Реб.2 -Нужно сильным быть, здоровым! Эти истины не новы!*

*Ст.вож. – К открытию Дня здоровья все готовы?*

*Отряды хором – Готовы!*

*(звучит фонограмма первого куплета и припева песни Добронравова «Герои спорта». Выбранные из трех отрядов дети с лучшими спортивными показателями выносят макет факела олимпийского огня – Приложение 1.2 )*

*Реб.1- Пожелаем в день такой спрятать от себя покой,*

*Реб.2- Стремиться к красоте движенья —*

*В том здоровью продвиженье!*

*Ст.вож. – «Здоровье в наших руках!» Именно под таким девизом будут*

проходить сегодня мероприятия, посвященные Дню здоровья – «Здоровым быть модно»!

Отряды, объявите девизы, под которыми вы будете двигаться вперед, к здоровью!

*(Отряды по очереди хором произносят свои спортивные девизы)*

*Ст.вож.* – Приветствует активных, спортивных, целеустремленных ребят!

*(Приветственное слово директора лагеря)*

*Реб. 1* - Быть здоровым - это модно!

*Реб. 2* - Быть здоровым - классно!

*Вместе* - Быть здоровым- не опасно!

*Ст.вож.* – Дорогие друзья, каждый из вас знает, что здоровье – это.....

*(Отряды по очереди хором говорят по одной ассоциации, которые были подобраны в ходе подготовительной работы )*

*Реб.1* - Так давайте скажем твердо всем напастям только «нет»!

*Реб. 2* - Поклянемся быть здоровым очень много лет!

*Ст.вож.* (обращаясь к отрядам) – Клянетесь быть здоровыми?

*Отряды* – Клянёмся!

*Ст.вож.* – Тогда поклянемся соблюдать все спортивные заповеди.

*(отряды после каждой строчки «клятвы» хором отвечают «клянемся!»)*

*Ст. вож.* - Навеки спорту верным быть! Здоровье с юности хранить!

Не плакать и не унывать! Соперников не обижать!

Соревнования любить! Стараться в играх первым быть!

**Примечание:** Клятва служит напоминанием о правилах спортивного поведения, способствует сплочению коллектива, настраивает на совместную деятельность.

*Реб.1* - Не сразу приходят победы, но снова вперед и вперед

*Реб.2-* Нас юность настойчиво, твердо к спортивным рекордам зовет!

*Ст.вож.* – Дорогие ребята, каждый из вас сегодня имеет возможность проявить себя, достичь своих собственных рекордов в подготовленных для вас мероприятиях. Командиры отрядов, получите маршрутные листы (*Приложение 1.4*).

*(Командиры отрядов получают маршрутные листы.)*

**Примечание:** Озвучивать порядок проведения нецелесообразно по причине утомительности для детей. Использована альтернативная форма- печатный вариант программы в виде маршрутных листов, который предусматривает зачисление баллов за участие и победу в конкурсах, а также штрафных баллов за сквернословие, пользование гаджетами и нечестную игру.

*Реб.1-* Давайте будем все здоровы и в день здоровья, и всегда.

*Реб.2* - И день для нас вдруг станет новым, мы говорим ему «УРА»!

*Ст.вож.* – Троекратное «ура» здоровую образу жизни!

*(Отряды хором повторяют три раза «Ура!»)*

*(звучит барабанная дробь)*

*Ст.вож.-* Лагерь, равняйся! Смирно! День здоровья объявляется открытым!

*(фонограмма «Фанфары»)*

*Реб. 1 – С Днем здоровья поздравляем! К спорту всех мы призываем!*

*Реб. 2 - Желаем всем активности, заряда позитивности!*

*Ст.вож. – Пусть спортивная удача придет к каждому из вас! Ждем от вас новых побед! До встречи на мероприятиях!*

*(звучит фонограмма-минус «Герои спорта»,  
отряды уходят в столовую на завтрак)*

### ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (до тихого часа)***

#### ***I. Прием пищи (5 раз) – совокупное время от 1,5 до 2 часов***

**Назначение:** Удовлетворить потребность детей и подростков в питательных веществах, витаминах; способствовать формированию привычки к регулярному сбалансированному питанию. Дополнительно – содействовать расширению кругозора о пользе определенных продуктов через наглядную агитацию

Для того, чтобы содействовать развитию осознанного подхода к питанию, перед обеденным залом имеется ярко оформленная информация о пользе некоторых продуктов.

Но для этого дня дополнительно был применен дополнительный прием наглядной агитации:

На каждый из столов были выставлены менюхолдеры с двусторонними картинками

Содержание картинок: в виде комикса подаваемое на тот или иной прием пищи блюдо «сообщало от своего имени о своей пользе». Например, «Я, овсяная каша, напоминаю вам, что...» (*Приложение 1.3*)

Для организации горячего питания в лагере оборудован пищеблок.

**Примечание:** Абсолютный контроль за качеством поставляемых продуктов и приготовляемой пищи. Обеденный зал оформлен картинками формата А3 с пожеланиями приятного аппетита, хорошего настроения.

#### ***II. Тематические часы – четыре часа по 45 минут.***

**Назначение:** Помочь в восприятии, осмыслении связей физического, интеллектуального и психического здоровья. Обеспечить двигательную активность. Расширить представление о формах активного досуга. Продолжить совершенствовать физические качества. Работать по сплочению коллектива.

Участники посещают три тематических часа по принципу «игра по станциям», т.е. одновременно на каждом из занятий находится только один отряд. На проведения четвертого (спортивного) часа встречаются на баскетбольной площадке.

Руководители в маршрутных листах проставляют количество заработанных баллов.

## **2.1. Алгоритм проведения мероприятия «Танцевальный час»** (ответственный – педагог дополнительного образования).

**Примечание:** Танцевальный час был оставлен в программе Дня здоровья, поскольку занятия танцами являются не только одним из популярных средств обеспечения двигательной активности, они также оказывают положительное влияние на выносливость, совершенствование физических показателей, координацию движений, общее эмоциональное состояние.

Проводится по теме «Вокруг света». Участники вовлекаются в массовые танцы по следующему алгоритму:

1) Общая разминка как массовый танец на основе игры «Вперед четыре шага, назад четыре шага. Ручками потопали, ножками похлопали. Плечиком подвигали, а потом попрыгали». Повторяется несколько раз в убыстряющемся темпе

2) Путешествие начинается, конечно, с нашей родной страны. «Хороводный танец» (игровой):

– «Каравай» Сделав круг, играющие поют: «Шел павлин горою, все люди за мною. Одного нет из нас (произносят имя одного из играющих). У его маменьки печка истопленная, блины испеченные, каравай состряпанный. Этакий высокий, этакий широкий, этакий низенький». Играющие поднимают руки кверху, разводят в стороны, опускают к полу, сжимают круг, показывая высоту, ширину и т.д.

– «Карусель». Участники с обручами становятся в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч соседа. получается замкнутый круг. По сигналу «Поехали!» все начинают двигаться шагом, по сигналу «Бегом!» все бегут, по сигналу «Прыжки!» начинают подпрыгивать, приставляя ногу к ноге (боковой галоп). На слова «Тише, не спешите, карусель остановите!» переходят на спокойную ходьбу и останавливаются. Когда произносят «Отдохнем» все кладут обручи на пол и расходятся в разные стороны. Услышав сигнал «Карусель заводится!», другая группа участников берет обручи. Повторяется.

3) «Антарктика» - хозяйева там пингвины. Поэтому предлагается для исполнения «Танец маленьких ... пингвинят» на мотив песни «Утята».

4) В Европе «останавливаются» в Греции для освоения элементов танца «Сиртаки» (на том уровне, который обычно предлагают туристами во время экскурсий).

5) Дальше путь лежит на Восток. Наиболее целесообразно использовать современную стилизованную под восточную мелодию песню

6) Все участников приветствует Северная Америка и танец отважных ковбоев в стиле «Кантри».

7) Путешественники достигли Южноамериканского континента, где их ждет яркий энергичный танец.

8) Завершение – массовая игра «Если нравится тебе, то делай так..» (движения повторяются за водящим. Показывает использованные на занятии движения).

## ***2.2.Алгоритм проведения мероприятия «Спорт и творчество» (ответственный – зам.директора по воспитательной работе).***

Отряд разбивается на три микро-группы. Соревнуются между собой. Баллы победившей команды записываются в маршрутный лист.

1) Отгадать загадку о спорте и здоровье: выбирается по одному человеку от микро-группы, который будет отгадывать загадки (*Приложение 3.1*)

2) «Собери мудрость»: пословица/поговорка (*Приложение 3.2*) предложена в рассыпанном виде. Надо собрать. Второе задание получают только после собранной пословицы. Учитывается правильность и скорость. Могут заработать «бонусы» за успешную командную работу

3) «Самый быстрый ... скороговорщик»: микро-группы определяют очередность отвечающих. Дается скороговорка (*Приложение 3.3*), которую будут произносить сначала первые номера. Вторую – вторые и т.д. Определяется четкость и скорость произнесения.

4) «Буриме» - командам даются листы со словами, завязанными в рифму (*Приложение 3.4*). Необходимо написать частушки на тему спорта, здоровья. Потому – пропеть

5) Исполнение песни «Герои спорта» (разучивалась ранее). Каждая микро-группа получает одинаковое количество баллов за исполнение, чтобы повысить командный дух (вокальные данные не оцениваются).

**Примечание:** Содержание фольклорных элементов подобрано, преимущественно, с точки зрения познавательности (правил по теме «ЗОЖ»)

## ***2.3.Алгоритм проведения мероприятия «Спортивный интеллект» (ответственные за подготовку вопросов - медицинский работник, зам.директора, инструктор по ФИЗО; ведущий - медработник):***

Проводится игра «Бросайка»: кидается игральный кубик. Одна общая фишка передвигается по игровому полю (*Приложение 4.1*). В зависимости от того, на клетке какого цвета фишка остановилась, задается вопрос из определенной области знаний (*Приложение 4.2*):

- желтая клетка - «Спорт»
- оранжевая клетка – «Спортивные игры»
- красная клетка – «Здоровье»
- зеленая клетка – «Первая помощь»
- синяя клетка – «Вопросы из жизни».

За каждый правильный ответ – 1 балл. Кроме того, ведется учет количества ответов каждого из участников. Баллы игрока, давшего самое большое количество правильных ответов, приплюсовываются к заработанным командой (например, команда набрала 10 баллов+4 балла самого успешного игрока)

**Примечание:** Если заготовленные заранее вопросы из той или иной теме закончились, то ведущий может импровизировать.

## 2.4. Алгоритм проведения мероприятия *Спортивный час – «Эстафеты»* (ответственные – инструктор по ФИЗО)

- 1) Заранее готовится реквизит, в т.ч. табло.
- 2) В эстафетах принимают участие отдыхающие и воспитатели. Дети, имеющие медицинские противопоказания, выполняют роль ассистентов.
- 3) Путем жеребьевки формируются четыре смешанные (из всех отрядов) команды. В каждую из команд включается по два педагогических работника.
- 4) Участники в каждой микро-группе стоят в колонну по возрастному старшинству, т.е. представители каждого из отрядов должны одновременно бежать со своими сверстниками.
- 5) Впоследствии каждый из участников победившей команды приносит своему отряду по столько баллов, сколько было зачислено этой команде (не более 5). Баллы указываются в маршрутных листах.
- 6) Проводится настройка участников:
  - Эмоциональная настройка: игра-кричалка «Парам – парэрум». Ведущий проговаривает первую часть слогана, например: "Парам - парэрум", ребята отвечают второй частью слогана: "Хэй!" Парам - парэрум - Хэй! Парам - парэрум - Хэй! Парам - парэрум - Хэй! Хэй! Хэй! Настроенье каково? – Во! (показывают кулак с поднятым вверх большим пальцем). Все такого мнения? – Да! Тогда: «Ура!» - Ура! Ура! Ура!
  - Концентрация внимания: игра «Глава – рамена – колена- пальцы». Текст повторяется, игроки – по возможности повторяют и показывают движения. Темп убыстряется.
    - Глава, рамена (обеими руками показать на голову и плечи),
    - Колена, пальцы (обеими руками показать на колени и щелкнуть пальцами). –  
3 раза повторить
    - Глава, рамена (обеими руками показать на голову и плечи),
    - Колена, пальцы (показать на колени и щелкнуть пальцами),
    - Уши, очи, уста, нос (обеими руками показать па уши, глаза, рот, нос).
- 7) Импровизация для команд – придумать себе название и девиз одним-тремя словами.
- 8) Каждая из команд делится на две микро-группы, которые располагаются на противоположных сторонах площадки.
- 9) Проводится встречная эстафета «Спортляндия» - при достижении противоположной стороны реквизит передается первому стоящему, а прибежавший становится в конец колонны. После каждого из соревнований оказывается, что микро-группы поменялись местами:
  - «Спринтеры» - простой бег с передачей эстафетной палочки;
  - «Бек с барьерами» - по линии следования выкладываются по 3 «препятствия» (например, кирпичики из мягкого конструктора). Необходимо их перепрыгивать.
  - «Волейболисты» - движение по прямой, подкидывая воздушный шар (плотный).

- «Хоккеисты» - ведение мячика клюшкой с обведением расставленных кеглей.
- «Лыжники» - вместо лыж – две крышки от обувных коробок, огибать расставленные кегли, шаркая
- «Синхронисты» - одна из микро-групп получает части от разрезанной спортивной картинки. Один человек из противоположной группы удерживает на себе обруч и бежит на противоположную сторону. Стоящий первым встает к нему внутрь обруча. Бегут обратно вместе. Встают в конец колонны и начинают выкладывать свою картинку. Следующий человек также «переправляет» сотоварища из другой микро-группы. В итоге необходимо доставить всех участников с частями пазла, чтобы получить целую картинку.

### ***III. Свободная деятельность – 1 час.***

**Назначение:** Стимулировать самостоятельность в организации собственной активной деятельности. Актуализировать и расширить спектр знаний о наиболее доступных формах активного отдыха.

**Примечание:** В обычные дни в свободное время отдыхающие выбирают те виды деятельности, которые им наиболее интересны, в т.ч. пассивный отдых. В День здоровья было обозначена возможность «заработать» баллы для своего отряда за участие в спортивных играх, экспресс-конкурсах, а также – попасть в традиционную «Книга рекордов «Салют»»

#### ***Алгоритм***

*(ответственные – зам.директора по воспитательной работе, воспитатели, инструктор по ФИЗО).*

В течение часа отдыхающие должны принять участие по выбору в следующих мероприятиях (факт участия и победы фиксируется ответственным за обеспечение того или иного вида деятельности):

- 1) Игра в «Пионербол» на волейбольной площадке.
  - 2) Игра в мини-футбол, футбол в одни ворота (по договоренности) на футбольном поле
  - 3) Игра в «Народный мяч» на баскетбольной площадке
  - 4) Турнир по настольному теннису на теннисной площадке
  - 5) Участие в экспресс-конкурсах на спортивно-игровой площадке (в одном или нескольких): используется игровое поле в виде циферблата со стрелкой (*Приложение 5*). Вместо цифр - символы, обозначающие направление для участия. Участник крутит стрелку и выполняет выпавшее задание. Баллы все участников одного отряда суммируются и записываются в маршрутный лист. По желанию каждый из детей может принять участие в экспресс - конкурсах несколько раз. «Рекордсмены» в каждом из видов деятельности заносятся в «Книгу рекордов «Салют».
- «Зоркий глаз» - метание арабскими мячиками в доску для метания
  - «Турник» - подтягивание
  - «Тренажер» - выполнение упражнений на пресс на уличном тренажере
  - «Скакалка» - сколько раз

- «Сильная рука» - одной рукой порвать газету как можно на большее число кусочков
- «Линейка» - прыжки в длину
- «Ветер» - перегнуть при помощи резкого выдоха через рот перышко через веревочку, лежащую на столе.
- «Ракетка» - при помощи теннисной ракетки подкидывать теннисный шарик («набивать») до тех пор, пока не упадет
- «Кольцо» - имея пять попыток, накидывать кольца на кольцеброс
- «Обруч» - количество прокруток до падения или за минуту
- «Лестница» - как можно быстрее пройти полосу препятствий, используя спортивно-игровую установку (лестница, канат, кольца, бросок в баскетбольное кольца)
- «Кенгуру» - зажав мяч между голеней, за меньшее количество и времени и не потеряв мяч, преодолеть определенное расстояние прыжками

#### *IV. Тихий час – 2 часа.*

**Назначение:** Восстановить силы. Помочь балансировать процессы возбуждения и торможения.

**Примечание:** обычно в лагере возникают проблемы соблюдением дисциплины в тихий час, особенно со стороны отдыхающих старшего возраста. Ребятам еще объясняется, что послеобеденный отдых важен для здоровья. Те, кто заснул, поощряются бонусными баллами. Те, кто нарушил правило Дня здоровья «день без электронных гаджетов» - наказываются штрафными баллами.

#### *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (после тихого часа)*

##### *I. «День здоровья в миниатюре» – 1 час*

**Назначение:** Включить отдыхающих в активную деятельность. Обеспечить двигательную активность. Научить применять способности в разных видах деятельности. Помочь в формировании способности к коллективному взаимодействию. Помочь в восприятии, осмыслении связей физического, интеллектуального и психического здоровья. Обеспечить двигательную активность. Расширить представление о формах активного досуга. Способствовать реализации творческих идей.

Дополнительно – закрепить уровень подготовки по вопросу спорта, здоровья, режима дня.

**Примечание:** проведение массовых мероприятий в клубе является одним из режимных моментов, которые можно с успехом вписать в сценарий.

Все отряды собираются в клубе. Клуб украшен работами детей на тему спорта и здоровья, которые были выполнены заранее.



Данное массовое мероприятие представляет собой интерактивное действие с элементами театрализации (ввод героя) и элементами флэш-моба. Основа для логического построения – режим дня.

### **Алгоритм**

*(зам.директора по воспитательной работе, воспитатели).*

*Вед.* – Дорогие ребята, у нас сегодня день, посвященный одной из самых главных человеческих ценностей – здоровью. И хотя международный День здоровья, как вы помните, отмечается 7 апреля, мы и летом его с удовольствием празднуем.

*(на полуслове замолкает, т.к. с треском открывается дверь и входит «министр здравоохранения»)*

*Мин.* – Очень рад, очень рад! Разрешите представиться – министр здравоохранения. Мне доложили, что вы боретесь за здоровый образ жизни! Ну-с, рассказывайте.

*Вед.* – Что рассказывать? Мы уже с успехом прошли половину пути, провели много оздоравливающих и спортивных мероприятий.

*Мин.* – Как? Почему меня не дождались? Начинаем все с начала!

*Вед.* – Уважаемый министр! Мы можем пойти Вам навстречу и показать все, что уже успели сделать, но... в миниатюре.

*Мин.* – Одобрю! Посмотрим, посмотрим, на ваши результаты *(важно садится на услужливо подставленный стул и складывает руки на животе)*

*Вед.* – Итак, представим, что сейчас – утро.

И все мы говорим ..... *(дети хором – Здравствуйте!)*

А еще – доброе... *(дети хором – Утро!)*

Говорим «Здравствуйте» и тем самым желаем... *(дети хором – здоровья!)*

*Вед.* – Итак, представим, что сейчас – утро.

И все мы говорим ..... *(дети хором – Здравствуйте!)*

*Вед.* – мы все готовы умываться. Покажем, как весело это сделать *(применяется песенка-потешка для малышей, но ребята сопровождают ее движениями, повторяется в убыстряющемся темпе несколько раз)*

Водичка, водичка, умой мое личико *(имитация умывания),*

Чтобы глазоньки блестели *(большой и указательный палец обеих рук складываются как стекла очков, «очки» поднести к глазам),*

Чтобы щечки краснели *(взять себя за щеки),*

Чтоб смеялся роток *(открыть рот),*

Чтоб кусался зубок *(клацнуть зубам).*

*Вед.* – Чтоб здоровье было в порядке, забывать нельзя о... *(дети хором – зарядке!).* Вот мы и сделаем зарядку вместе с отрядами по очереди.

*(Инициативная группа каждого из отрядов, начиная с самого младшего, по очереди выходят на сцену и представляют свой вариант зарядки. Педагог помогает комментировать. Сидящие в зале – повторяют.*

*«Министр» тоже присоединяется)*

**Примечание:** в лагере «Салют» было представлена зарядка на известную детскую песню «Солнышко лучистое любит скакать...» (младший отряд),

средний отряд представил вариант игры «Делай так...», разнообразив ее словами: «Если ты не лежебока (тунядец, не очень слабый и пр.), делай так...», старший отряд – рэп собственного сочинения.

*Вед.* – После замечательной зарядки все шагом марш на линейку (дети имитируют на месте ходьбу)

*Вед.* – Наш день мы открывали выносом факела олимпийского огня. Вы помните, откуда он доставляется (дети должны ответить, что олимпийский огонь на церемонию открытия доставляют бегуны из Греции, и он горит, пока длятся Олимпийские игры).

А мы возьмем альтернативную форму и проведем «Спичечный турнир»!  
Формируются небольшие смешанные команды для участия в мини-эстафетах: каждый игрок двигается до отметки и возвращается. Задания: пронести спичечный коробок на поясице; пронести два спичечных коробка на плечах, как погоны; на две плоские ладони поставить по одному коробку, вытянуть руки и пронести; коллективно сложить фразу «Спорт важен, не спорьте!»

*Мин.* – Что-то утро затянулось... Здесь, в лагере, кормят?

*Вед.* – Конечно, кормят. Очень полезными продуктами. Смотрите сами, они вам расскажут сами.

*Отдыхающие презентуют три полезных продукта через прием «Инициализация» с применением мультимедийной техники.  
Основное требование – простота, емкость, лаконичность*

*Вед.* – Вкусно и, что самое главное, с пользой поели...

*Мин.* – Теперь можно и поспать? (смеется)

*Вед.* – Нет, конечно! У нас по плану – тематические часы. Мы дойдем до места назначения не просто так, а по дорожкам здоровья, которые ребята с воспитателями сделали сами!

*(Представители от отрядов презентуют свои так называемые «дорожки здоровья» и предлагают «министру» пройти по ним и описать свои ощущения)*

**Примечание:** в лагере «Салют» младший отряд представил дорожку, сделанную из губок с полимерным покрытием для мытья посуды и из старых карандашей; средний – в виде следов ладоней и стоп с покрытием из фасоли, а старший – набор деревянных досочек.

*Вед.* – дорожки привели нас прямоиком на музыкальный час. Здесь мы, как вы уже догадались, поём!

*(Отряды по очереди исполняют по одной подготовленной песне на тему спорта, здоровья)*

*Вед.* – Как Вы понимаете, спортивный час в зале мы проводить не будем.

*Мин.* – Почему это?

*Вед.* – Ребята, объясните, пожалуйста!  
Дети объясняют, что спорт час лучше проводить на улице для большей

пользы сочетания движения и свежего воздуха, а в помещении больше пыли, а сейчас еще и нет места.

*Мин.* – Очень жаль, очень жаль! Тогда затея спортчаса теряет смысл!

*Вед.* – Как я знаю, наши ребята для спортивного часа, приготовили свои специальные модели. Может, они Вас заинтересуют?

*(Отряды демонстрируют модели «спортивной одежды» с комментариями)*

*Вед.* – Издавна на Руси считалось, что время и случай – разум дают. Следующий тематический час дает нам возможность воспользоваться случаем и пополнить копилку знаний про здоровье и спорт. Отвечать очень быстро – верите или нет! С Вас, уважаемый министр, начнем!

*А верите* ли вы, что рост человека зависит также и от времени суток, верите ли, что к концу дня можно стать ниже на 1 – 2 см?

*Мин.* – Да!

*Вед.* - Можете сказать, почему?

*Мин.* - Это связано с утомлением разгибателей позвоночника и утомлением межпозвоночных дисков.

*Вед.* – (к 3 отряду) Верите ли, что люди ходили по снегу на лыжах еще в каменном веке? (Да, рисунки каменного века, обнаруженные в Норвегии, подтверждают это. На этих рисунках был изображен человек, стоящий на подобии лыж из бивней мамонта).

*Вед.* – (ко 2 отряду) - Человеческий организм состоит более чем из 200 костей? (Да).

*Вед.* – Верите ли, что в человеческом организме более 200 костей? (Да, 206 костей, в т.ч. 32 – в каждой руке, 31 – в каждой ноге).

*Вед.* - Верите ли, что существует так называемая «полетная гимнастика», которую можно выполнять, сидя в самолете? (Да, Одна авиакомпания придумала специальную гимнастику для пассажиров, которые долго находятся в неподвижном состоянии. Она основана на растяжке и дыхании).

*Вед.* – в нашем режиме дня был еще и танцевальный час. Уважаемый министр, предлагаем присоединиться к нашему коллективному танцу!

*(Коллективное исполнение танца)*

**Примечание:** в лагере «Салют» есть целая коллекция массовых современных танцев, которые ребята придумали в разные года, но они передаются «по наследству». В тот День здоровья исполнялся один из самых старых «салютовских» танцев – «Байла».

*Вед.* – Вот и все, что мы успели до тихого часа. Очень насыщено!

*Мин.* – Боюсь, мне еще не отчитались о проведении свободного времени!

*Вед.* – Прошу прощения. Свободное время принесло массу удовольствия и веселья. Вы знаете, что ученые утверждают, что смех продлевает здоровье?

(обращаясь к залу) Над чем мы больше всего смеемся? (ответы).

Хочу заметить, что очень полезно смеяться над собой! И мы сейчас устроим веселый парад самых здоровых участников. Представьте, что вы – объевшиеся пингвины и вам надо маршировать (имитируют). По образу и подобию имитируют других смешных животных.

*Вед.* – Видите, министр, что наши ребята – творческие, веселые, спортивные, активные!

*Мин.* – Будущие чемпионы! Спасибо!

*Вед.* – Наш День здоровья еще не завершен, скоро встретимся, чтобы всем вместе найти рецепт здоровья и долголетия! До встречи через... минут!

*(небольшой перерыв)*

## **II. «Игра на местности «Олимпийская деревня» – 35-50 мин.**

**Назначение:** Включить отдыхающих в активную деятельность. Обеспечить двигательную активность. Научить применять способности в разных видах деятельности. Помочь в формировании способности к коллективному взаимодействию. Помочь в восприятии, осмыслении связей физического, интеллектуального и психического здоровья. Расширить представление о формах активного досуга. Закрепить умение ориентироваться на местности.

**Примечание:** данная игра несет незначительную познавательную нагрузку, поскольку проводится под конец дня, который был чрезвычайно насыщен. В большей степени игра создает иллюзию свободы передвижения, актуализирует уже имеющиеся знания.

*Алгоритм (ответственные – зам.директора по воспитательной работе, воспитатели, инструктор по ФИЗО, медицинский работник)*

- 1) Каждый отряд получает карту движения (с основными условными обозначениями). Подсказка - конкретное место для выполнения задания и получения части «секрета здоровья» обозначен фотографией фрагмента хорошо узнаваемого объекта (дерево, камень и пр.).
- 2) На каждом пункте для каждого из отрядов есть конверт с «секретом здоровья», который можно вскрыть только по прибытии на конечный пункт.
- 3) На каждом из пунктов: висят изображения машинок, на них – таблица с номерами отрядов. Используя буквы в номерных знаках машинок, на листах записывать связанные со спортом и здоровьем слова (от 3 до 5). Например, ОК 123 – *чеснок, бросок, прыжок.*
- 4) Ответственный – ставит баллы. Учитывается правильность, скорость, а также общая скорость прохождения дистанции.
- 5) По прибытии на конечный пункт конверты вскрываются, и отряды пытаются собрать «рецепт здоровья». Но до тех пор, пока участники не поймут, что все части, собранный всеми отрядами, надо сложить вместе, результата положительного не будет, т.к. в конвертах части слов: «чистота, физкультура, здоровое питание, хорошее настроение, мир, уважение».

## **ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ**

*(звучит барабанная дробь)*

**Назначение:** позитивный настрой на будущее, общая оценка и самооценка.

**Вед.** – Дорогие ребята! Подходит к завершению замечательный день, который мы провели все вместе!

Соревнования были? **(отряды хором – были!)**

Веселье было? **(отряды хором – было!)**

Азарт был **(отряды хором – был!)**

Победы были? **(отряды хором – были!)**

Давайте еще раз поприветствуем все участников. Это отряд ..., который выступал под девизом... *(отряды называют свои спортивные девизы на этот день, а все аплодируют им).*

Искренние слова благодарности всем работникам лагеря – за подготовку мероприятий.

*(слово директора лагеря)*

**Вед.** – Наш лагерь сегодня был и стадионом, и олимпийской ареной, и домом интеллекта и творчества, самое главное – домом здоровья! В этом полностью ваша заслуга, дорогие жители нашего лагеря, большие и маленькие!

Кто сегодня бегал быстрее ветра? **(отряды хором – мы!)**

Кто достиг новых вершин? **(отряды хором – мы!)**

Кто проявил чудеса познаний? **(отряды хором – мы!)**

Кто показал все свое творчество? **(отряды хором – мы!)**

Кто верил в победу и не боялся трудностей? **(отряды хором – мы!)**

Именно вы, спортивные, умные, творческие, смелые смогли достичь самой главной победы: понять, что самая важная ценность в жизни – это здоровье!

К этому пониманию мы пришли с очень хорошими результатами...

*(подводятся итоги, награждаются победители, заполняется «Книга рекордов «Салют»)*

**Вед.** – Но мы еще не сделали самого главного – мы должны поделиться с каждым рецептом здоровья!

*(Отряды озвучивают «рецепт здоровья». Затем собранный воедино*

*«рецепт» крепится к нитке и привязывается к шару, наполненному гелием)*

*(под барабанную дробь шар отпускается в небо)*

**Вед.** – Остается пожелать, чтобы у вас всегда было время, желание заниматься спортом и бережно относиться к своему здоровью. Пусть каждый

ваш день станет Днем Здоровья. Ведь мы помним, что ЗДОРОВЫМ БЫТЬ... (все хором - МОДНО!). Приятного и полезного всем окончания вечера!

## **ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ**

### ***I. Дискотека***

**Назначение:** совершенствование физических качеств, обеспечение двигательной активности, формирование танцевальной культуры, сплочение коллектива.

**Примечание:** для дискотеки адаптированы игры, которые предусмотрены для праздничных вечеров, чтобы познакомиться, или для коллективов для работы по их сплочению.

**Алгоритм проведения** (ответственные – заместитель директора по воспитательной работе, воспитатели)

- 1) Игра «Ручеек» для танцевальной разминки и снятия комплексов.
- 2) Танцевальный блок по принципу флэш-моба: инициативная группа на сцене исполняет «салютовские» танцы, которые большинство уже знает. Остальные повторяют.
- 3) Имитационный блок: представить, что это танец папуасов, эскимосов, утят и пр.
- 4) "Снежный ком". Звучит музыка. В центре зала несколько танцующих пар. По хлопку ведущего танцующие расходятся и приглашают на танец нового партнера или партнершу. Ведущий повторяет хлопки до тех пор, пока все участники вечера не будут вовлечены в круг.
- 5) Танцы по условию: например, танцуют только те, у кого короткие волосы и пр.
- 6) «Стенка на стенку». Участники делятся на две команды. Встают в две шеренги друг напротив друга. Одна команда договаривается, какое движение они выполняют все вместе
- 7) Свободный танцевальный блок.

### ***II. Соцопрос***

**Назначение:** Изучение удовлетворенности участников. Формирование их активной позиции.

**Проведение:** На смайликах, которые были получены во время гигиенических процедур, каждый ставит оценку проведенному дню (от 1 до 5 баллов), пишет от 1 до 3 наиболее понравившихся мероприятий.

### **III. Отход ко сну.**

**Назначение:** Восстановить силы. Обеспечение режимных моментов

#### **Алгоритм**

*(ответственные – воспитатели).*

- 1) Включается тихая спокойная музыка.
- 2) Предлагается выполнить релаксационную гимнастику (*проводит инструктор по ФИЗО*)

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ**

1. Афанасьев С.П., Кормин С.В. Сто отрядных дел. – Кострома: МЦ «Вариант», 2000
2. Беннет Стив и Рут. 365 игр для детей и взрослых. – М.: Мир книги, 2003.
3. Коротков И.М. – Подвижные игры для детей.- М: 1978 г.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: «Академия развития», 2000 г.
5. Обучение. Тренинг. Досуг. (под ред. Петрусинского В.В.) – М.: Новая школа, 1994.
6. Вопросы для викторины [Интернет-ресурс Учебно-методический кабинет] - <http://ped-kopilka.ru/vneklasnaja-rabota/viktoriny/sportivnaja-viktorina-dlja-shkolnikov-5-6-klasa-s-otvetami.html>
7. Гимнастика для глаз [Интернет-ресурс Международный образовательный портал Маам.ру] - <http://www.maam.ru/detskij-sad/metodicheskaja-podborka-gimnastika-dlja-glaz-v-stihah-praktikum-konsultacija-vospitateljam-vsem-uchiteljam-roditeljam.html>
8. Загадки про спорт и здоровый образ жизни.- <http://womenword.ru/zagadki-pro-sport-i-zdorovyj-obraz-zhizni>
9. Игры с залом здоровья [Интернет-ресурс Родник – песни, сценарии, игры для детского лагеря школы] <http://rodnik90.ru/game/g008.html>
10. Картинки <https://yandex.ru/images/>
11. Метод Вики лагерь для вожатых, игры Лагерь от А до Я <http://summercamp.ru/>
12. Сценарии торжественного открытия линейки, посвященной Дню здоровья [Интернет-ресурс Социальная сеть работников образования] - <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2013/07/04/lineyka-posvyashchennaya-dnyu-zdorovya>; <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/17/stsenarij-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya>
13. Текст для сопровождения зарядки [Интернет-ресурс Про.Школу.ru] - <http://www.proshkolu.ru/user/lawrentjewa227/file/3534415/>
14. Фольклор на тему спорта. [Интернет-ресурс Фитнология] - <http://fitnologia.com/poleznoe/sport-folklor.php>

