

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА БЛАГОВЕЩЕНСКА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
города Благовещенска

Принята на заседании
педагогического совета
от 22 марта 2022г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МАОУ ДО
«ДЮСШ № 1 г. Благовещенска»



Ю.С. Васильев

23 марта 2022г.
Приказ № 46 от 23 марта 2022г.

**Краткосрочная дополнительная физкультурно-оздоровительная
программа**

**для организации летней профильной смены
с дневным пребыванием**

«Море рядом»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 10 дней

Составитель:
Скакун Елена Дмитриевна,
Методист МАОУ ДО
«ДЮСШ № 1 г. Благовещенска»

Благовещенск, 2022

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3-12
1.1. Пояснительная записка	4-9
1.2. Содержание программы	10-12
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	12-24
2.1. Календарный учебный график	12-19
2.2. Условия реализации программы	20-21
2.3. Методические материалы	21-22
2.4. Форма аттестации	22-23
2.5. Оценочные материалы	23-24
Раздел №3. Концепция смены. Комплекс воспитательных и оздоровительных мероприятий за рамками плана.....	24-45
3.1. План - сетка мероприятий летней профильной смены с дневным пребыванием детей «Море рядом»	26-38
3.2. Требования по технике безопасности в процессе реализации программы	38-45
Список литературы	46- 47
Приложения	48-77

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Краткосрочная дополнительная программа летней профильной смены с дневным пребыванием детей «Море рядом» на базе МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска» физкультурно-оздоровительной направленности разработана на основе нормативных документов:

1. Конституции РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
2. Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
3. Федерального закона РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (последняя редакция);
5. Трудового кодекса РФ от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 09.03.2021)
6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
7. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015. № 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824)
9. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Постановления Правительства Амурской области от 19.05. 2010 г. № 252 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей и молодежи в Амурской области»;

12. Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 города Благовещенска». Утверждённого Приказом Управления образования г. Благовещенска от 04 июля 2019г. № 433.

1.1. Пояснительная записка

Смена «Море рядом» является дополнительной программой летней профильной смены с дневным пребыванием детей МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска». По своей направленности программа объединяет разнообразные мероприятия оздоровления (занятия в бассейне и сеансы в галокамере (соляной пещере), отдыха и воспитания детей, объединённые одной концепцией: вода и соль - «Море рядом».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и большая профилактическая работа над его сохранением.

Занятия в бассейне и галокамере помогают не только физически развиваться ребенку, но и способствуют оздоровлению организма, развитию внутренней гармонии и умиротворению. Рационально организованная двигательная активность в воде и на суше, занятия в соляной пещере несут в себе огромный потенциал оздоровительных влияний.

По продолжительности программа является краткосрочной, с обязательной организацией питания и реализуется в течение профильной смены - 10 дней (2 недели без учёта выходных дней).

Информация о направленности

В приоритете программы летней профильной смены с дневным пребыванием детей является физкультурно-оздоровительно направление.

Актуальность

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное

направление в системе физического воспитания. Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности, как занятия в бассейне, на умственную работоспособность.

Важным фактором, оказывающим влияние на развитие и здоровье ребенка, является воздушная среда, в том числе и в помещениях, в которых дети проводят большую часть времени.

Плохой химический состав воздуха, высокая или низкая его температура и влажность могут вызвать нарушение нормальной жизнедеятельности организма. Потребность детей в качественном воздухе очень велика, так как вследствие большой частоты и малого объема дыхательных движений, обусловленных особенностями строения грудной клетки, интенсивность обмена газов между кровью и воздухом у них несколько ниже, чем у взрослых.

Поэтому необходимо, чтобы химический и биологический состав воздуха, а также его свойства отвечали установленным гигиеническим требованиям. Значительно увеличиваются эти негативные показатели воздуха, если в помещении находится человек с респираторным заболеванием, болезнями кожи и т.п.

О пользе соли знают все. Она содержит около 100 минералов, это почти вся таблица Менделеева (калий, бром, йод, железо, селен и т.д.) доказано, что кристаллы соли своим воздействием способны ликвидировать болезнетворные микробы, а также делать организм ребенка менее восприимчивым к различным заболеваниям.

При использовании соли в помещении (галокамера) происходит благоприятное изменение ионного состава воздуха, нахождение сухой кристаллизованной соли в помещении обогащает воздух испарениями, имеющими оздоровительный эффект. Воздух приобретает антисептические свойства, что особенно полезно в период всплесков вирусных заболеваний. Соль также оказывает благоприятное влияние при непосредственном контакте с кожей рук: кристаллы соли массируют ее, происходит дополнительное раздражение нервных окончаний, улучшается кровоток в мышцах, а значит, более успешно развивается мелкая моторика.

Каждый взрослый желает отвезти своего ребёнка на море, чтобы укрепить его здоровье, но не у всех есть такая возможность.

Учитывая все выше изложенные факты, была и разработана программа «Море рядом», позволяющая «побывать» на море, никуда не выезжая, и способствующая оздоровлению детей, сочетая занятия в бассейне и в галокамере с уникальным соляным микроклиматом, воссоздающим морской воздух.

Отличительные особенности программы, новизна

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития и профилактике заболеваемости детей, их оздоровления при постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний.

Одним из наиболее эффективных способов поддержания здоровья и увеличения физической активности являются занятия плаванием. Дети овладевают элементами плавания через игру. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определенному способу плавания.

Занятия в бассейне имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как занятия в воде полезны для физического развития, оздоровления и укрепления детей в целом.

Программа отличается тем, что в неё наряду с традиционными формами упражнений в воде и на суше включены занятия в соляной комнате с дополнительными комплексами суставной гимнастики и самомассажа, комплексами на развитие и укрепление дыхательной системы.

Галотерапия (лечение соленым воздухом) рекомендована для профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета, облегчения аллергии, очищения дыхательных путей и общего антистрессового воздействия. Оздоровительный курс из 10 посещений соляной комнаты дает эффект на 2-3 года.

Практическая значимость программы очевидна - укрепление детского организма, оздоровление подрастающего поколения, выработка у него мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Большое значение уделяется инструктажу по мерам безопасности в бассейне, в галокамере и соблюдению санитарно-гигиенических требований.

Программа летней смены целесообразна, так как направлена на оздоровление и развитие личности ребенка, посредством включения в разнообразную деятельность. Грамотное сочетание физических нагрузок и культурно-досуговой деятельности, как нельзя лучше научат и воспитают ребят.

Содержание программы, соответствует разновозрастному составу смены, реализация всех мероприятий осуществляется дифференцированно, учитываются потребности и индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Программа опирается на положительный опыт реализации предыдущих программ летних профильных смен с дневным пребыванием детей, учитывает профессиональный опыт тренерско-педагогического коллектива и продолжает традиции воспитательной работы учреждения.

Адресат программы

Возраст: 7-9 лет. Общая численность - 20 человек.

Объём и срок освоения программа - 40 часов. Программа реализуется в летнее каникулярное время - 1 смена 10 дней (2 недели без учёта выходных дней).

Форма обучения: очная

Формы и методы, используемые при реализации программы

Занятия каждого дня условно делятся на три части: подготовительную, основную и заключительную. Занятие (подготовительное) начинается на суше (зарядка) продолжается в бассейне и заканчивается снова на суше (соляная пещера).

Оздоровительный процесс во время занятий в бассейне:

Игры на воде проводятся на каждом занятии, как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от занятия к занятию, игры все более усложняются.

Игры, применяемые на занятиях в бассейне, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы (Приложение 1).

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Вторая группа игры сюжетного характера. Третья группа - командные игры.

Оздоровительный процесс в соляной комнате (галотерапия) предусматривает определенную этапность:

1 этап (5 занятий) - проведение релаксационных упражнений, направленных на эмоциональный настрой ребенка.

Инструктаж о правилах посещения галокамеры, соблюдение личной гигиены и техники безопасности, посещение галокамеры) и проведение релаксационных упражнений, направленных на расслабление (релаксация) организма ребенка.

2 этап (5 занятий) - поведенческие упражнения, включающие в себя прогрессивную мышечную релаксацию, дыхательные техники (делается акцент на определенную частоту дыхания, тип дыхания) (Приложение 2).

Особенности организации процесса реализации программы смены

Содержание программы соответствует целям и задачам, которые реализуются в течении дня:

Каждый день смены строится по циклограмме:

1. Оздоровляющие мероприятия (зарядка, игры, состязания, эстафеты, прогулки и т.п.; занятия в соляной комнате, в бассейне);
2. Творческие мероприятия (коллективное творческое дело, просмотр фильма);
3. Интеллектуальные мероприятия (беседы по темам безопасности, о пользе галотерапии и т.п.)

Программой смены предусмотрено расширение знаний детей об окружающем мире, удовлетворение потребностей детей по оздоровлению организма.

Место и сроки проведения

Место проведения: летняя профильная смена с дневным пребыванием детей организована на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска» Амурской области.

Программа дополнительного образования реализуется в объеме 40 часов.

2. Режим работы летней смены

Время	Мероприятие	
08.55-09.05	Сбор детей. Построение. Инструктаж.	
09.05-09.20	Зарядка	
09.20-09.30	Подготовка к занятию в бассейне	
09.30-10.15	Занятия в воде. Игры на воде. Эстафеты	
10.15-10.30	Подготовка к галотерапии. Инструктаж.	
	1 отряд	2 отряд
10.30-11.05	Галотерапия	10.30-11.25 Отрядное дело
11.05-12.00	Отрядное дело	11.25-12.00 Галотерапия
12.00-12.20	Отрядные дела, уборка игровых зон	
12.20-12.50	Обед	
12.50- 13.00	Сборы домой. Уход домой	

Условия отдыха и занятости детей: ежедневное время пребывания детей с 09.00 до 13.00 часов.

Питание одноразовое – обед, согласно утверждённого меню. Предусмотрены: кислородные коктейли (сок), бутилированная вода.

Режим занятий

Занятия в бассейне проходят по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Галотератия (соляная пещера) – продолжительность сеанса 35 минут после занятий в бассейне.

Цель

Организация отдыха и повышение уровня здоровья детей в летний период путем использования здоровьесберегающих методик во время занятий в бассейне и в соляной комнате, формирование здорового образа жизни.

Задачи

1. Создание системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение, укрепление здоровья и физическое оздоровление детей с учетом здоровьесберегающих технологий во время занятий в бассейне и в соляной комнате.

2. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, оздоровление детей с применением управляемой лечебной дыхательной среды.

3. Организация разнообразной досуговой деятельности через систему воспитательных мероприятий, направленных на получение положительного социального опыта.

4. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

5. Развитие и укрепление связей учреждения с родителями (законными представителями) в каникулярный период в интересах организации летнего отдыха детей с целью их оздоровления.

1.2 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (в т.ч. академических)	Форма промежуточной аттестации контроля
Модуль физкультурно-оздоровительной направленности			
1.	Занятия в бассейне (игровая форма)	10	Опрос Награждение за личные достижения участников смены
2.	Галотерапия	10	
3.	Спортивные разминки и игры	5	
Всего		25	практика
Модуль художественно-творческой направленности			
1.	Отрядные дела	10	Опрос Смайлик настроения
Всего		10	практика
Дополнительно - «Безопасная среда»			
1.	Термометрия	0,5	Журнал термометрии
2.	Инструктаж по мерам безопасности перед каждым мероприятием и занятием (по тематике и направленности)	1,5	Журнал инструктажа
3.	Гигиенические процедуры до и после занятий в бассейне, соляной пещере	3	Беседа, Наблюдение Практический результат
Всего		5	Из них: 1,5 час теория, 3,5 практика
ИТОГО: 40 часов, в т. ч 38,5 часа - практика; 1,5 часов - теория			

Содержание учебного плана, творческое планирование

Модуль физкультурно-спортивной направленности

Разработан с учётом возрастных особенностей детей и не требует специальной подготовки. Включает в себя практические формы проведения занятий, время на инструктаж, включено в раздел безопасность. В ходе реализации мероприятий модуля дети приобретут практические навыки плавания.

Занятия в бассейне (тренировочная форма) – 10 часов, зависят от уровня подготовленности детей (приложение 1);

Занятия в галокамере (игровая форма) – 10 часов (приложение 2):

Модуль художественно-творческой направленности

Создаются условия для формирования интереса к познавательной и интеллектуальной деятельности, Включает в себя практические формы проведения занятий в виде коллективных творческих дел. Время на инструктаж (в части качающейся), включено в раздел безопасность. Разработан с учётом возрастных особенностей детей и не требует специальной подготовки. Отрядные дела на сплочение коллектива: оформление отрядных уголков - 1 час; спортивно-развлекательное мероприятие «Игра принимает всех» - 1 час; АРТ - Студия «Гулливер»- «Портрет во весь рост»- 1 час; соревнования между отрядами «Маска клоуна» (аквагримм) 1 час; «Это мы»- цветной переполох; художественная аллея на асфальте – 2 часа: Посещение кинотеатра «Cinema! От кино мы без ума» - 2 часа; коллаж «Мы такие разные» - 1 час; Торжественное закрытие летней профильной смены Фестиваль «Море рядом». Награждение победителей состязаний и конкурсов, вручение свидетельств и фотографий. В данный модуль включены мероприятия, позволяющие варьировать и учитывать погодным условиям (высокие температуры воздуха, осадки т.п.)

Безопасная среда

Термометрия - 0,5 часа; инструктаж по мерам безопасности перед каждым мероприятием и занятием (по тематике и направленности) – 1,5 часа; Гигиенически процедуры до и после занятий в бассейне – 3 часа за смену.

1.3. Планируемый результат

Оздоровительный:

1. Создание оптимальной модели оздоровления детей, включающей в себя практические занятия в бассейне и сеансы галотерапии (достижение эффекта «море рядом»- вода и соль).

2. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и к сезонным заболеваниям.

3. Улучшение состояния здоровья детей.

4. Уменьшение количества часто болеющих детей.

Воспитательный:

1. Популяризация здорового образа жизни

2. Развитие навыков конструктивного общения в коллективе.

Социальный:

1. Формирование навыков плавания и положительного отношения к здоровому образу жизни.

2. Снижение уровня заболеваемости детей в период массовых сезонных простудных заболеваний.

3. Преобладание положительного эмоционального состояния у детей и их родителей.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы

1 смена с 04 по 15 июля 2022г. (40 часов);

2 смена с 18 по 29 июля 2022г. (40 часов).

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
1.	04.07. 18.07. 2022	08.45-09.05	Общий сбор. Открытие смены	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
2.		09.05-09.20	Инструктажи Зарядка	0,5	Безопасная среда	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	беседа, опрос
3.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
4.		10.15-10.30	Инструктаж по МБ	0,4	Беседа «Правила поведения в галокамере»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	опрос
1 отряд							
5.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
6.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	Отрядное дело - оформление уголков отряда	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
2 отряд							
7.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	Отрядное дело - оформление уголков отряда	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	демонстрация результата
8.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
все отряды							
9.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых	МАОУ ДО «ДЮСШ	демонстрация

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
					зон	№1 г. Благовещенска»	результата
10.	05.07. 19.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
11.		09.05-09.20	Зарядка	0,5	Растяжка	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	наблюдение
12.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
1 отряд							
13.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
14.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	Спортивно-развлекательное мероприятие - «Игра принимает всех»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
2 отряд							
15.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	Спортивно-развлекательное мероприятие - «Игра принимает всех»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
16.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
все отряды							
17.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата
18.	06.07. 20.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
19.		09.05-09.20	Зарядка	0,5		МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	наблюдение

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
20.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
1 отряд							
21.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
22.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	«Снайпер». Спортивное соревнование - самый меткий	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
2 отряд							
23.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	«Снайпер». Спортивное соревнование - самый меткий	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
24.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
все отряды							
25.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата
26.	07.07. 21.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
27.		09.05-09.20	Зарядка	0,5	«Самый гибкий»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	наблюдение
28.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
1 отряд							
29.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
30.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	Коллаж «Мы такие разные»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	наблюдение, демонстрация

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
						г. Благовещенска»	опыта
	2 отряд						
31.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	Коллаж «Мы такие разные»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
32.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
	все отряды						
33.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата
34.	08.07. 22.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
35.		09.05-09.20	Зарядка	0,5	«Сильные и ловкие»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	
36.		09.20-11.00	Практическое занятие	1,5	«Сinema! От кино мы без ума»	Кинотеатр «Мир кино Благовещенск»	беседа наблюдение
	1 отряд						
37.		11.00-11.30	Галотерапия	0,5	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
38.		11.30-12.00	Отрядное дело КТД	0,5	«Найди клад»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение,
	2 отряд						
39.		11.00-11.30	Отрядное дело КТД	1	«Найди клад»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение,
40.		11.30-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
	все отряды						
41.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата
42.	11.07.	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ	наблюдение

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
	25.07. 2022					№1 г. Благовещенска»	опрос термометрия
43.		09.05-09.20	Зарядка	0,5	«Самый сильный»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	наблюдение
44.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
1 отряд							
45.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
46.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	«Портрет во весь рост»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
2 отряд							
47.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	«Портрет во весь рост»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
48.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
все отряды							
49.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата
50.	12.07. 26.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
51.		09.05-09.20	Зарядка	0,5		МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	наблюдение
52.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
1 отряд							
53.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	наблюдение

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
					(приложение 2)	г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	
54.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	Соревнования между отрядами «Маска клоуна» аквагримм	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
55.	2 отряд						
56.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	Соревнования между отрядами «Маска клоуна» аквагримм	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
57.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
	все отряды						
58.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата
59.	13.07. 27.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
60.		09.05-09.20	Зарядка	0,5	«Делай как я!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	наблюдение
61.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
	1 отряд						
62.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
63.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	«Смешная эстафета»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
	2 отряд						
64.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	«Смешная эстафета»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
65.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	наблюдение

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
						г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	
	все отряды						
66.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата
67.	14.07. 28.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
68.		09.05-09.20	Зарядка	0,5	«Делай как я!»	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», прилегающая территория	наблюдение
69.		09.30-10.15	Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
	1 отряд						
70.		10.30-11.05	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
71.		11.05-12.00	Отрядное дело КТД	1	«Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!» (турнир по мини-футболу)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
	2 отряд						
72.		10.30-11.25	Отрядное дело КТД	1	«Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!» (турнир по мини-футболу)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
73.		11.25-12.00	Галотерапия	1	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
74.	все отряды						
75.		12.00-12.20	Отрядное дело	0,3	Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	творческая работа, демонстрация результата

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов (акад. часы)	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
76.	15.07. 29.07. 2022	08.55-09.05	Сбор детей	0,3	Общий сбор	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение опрос термометрия
77.		09.05-10.10	Зарядка Тренировочный процесс в игровой форме	1	Игры на воде (приложение 1)	прилегающая территория МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	наблюдение
1 отряд							
78.		10.10-10.50	Галотерапия	0,5	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
79.		10.50-11.30	Отрядное дело КТД	0,5	«Поделись впечатлением» (смайлик в уголок отряда). Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
2 отряд							
80.		10.10-10.50	Отрядное дело КТД	0,5	«Поделись впечатлением» (смайлик в уголок отряда). Уборка игровых зон	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	наблюдение, демонстрация опыта
81.		11.00-11.30	Галотерапия	0,5	Занятия (приложение 2)	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» галокамера (соляная пещера)	наблюдение
все отряды							
		11.30-12.30	Торжественное закрытие летней профильной смены	1	Фестиваль «Яркая радуга». Награждение победителей спортивных состязаний и конкурсов, вручение свидетельств и фотографий	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	фото, демонстрация результата
Всего одна смена – 40 часов (10 дней)							

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы летней профильной смены с дневным пребыванием детей с целью организации летнего отдыха детей «Море рядом» используется помещение, которое соответствует санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для успешного выполнения программы имеется:

Помещение для проведения занятий на воде - «малый» бассейн, помещение галокамеры; залы для проведения спортивных тренировок и творческих мастерских; для проведения занятий по физической культуре, спортивных соревнований в учреждении МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска»; спортивные сооружения и площадки МАОУ «Школы № 5 г. Благовещенска»; спортивный инвентарь, информационные стенды, канцелярские принадлежности, материалы для творчества, интеллектуальные, развивающие игры, сувенирный материал,

Кадровое обеспечение программы летней профильной смены с дневным пребыванием детей «Море рядом»:

- руководитель смены;
- тренер-преподаватель;
- инструктор по физической культуре;
- медицинский работник;
- технический персонал.

Подбор руководителя лагеря, медицинского сотрудника, тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре проводит администрация МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г. Благовещенска». Руководитель смены определяет функциональные обязанности персонала, руководит всей работой смены и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни детей, планирует, организует и контролирует все направления деятельности смены, отвечает за качество и эффективность. Тренер-преподаватель и инструктор по физической культуре проводят воспитательную работу, организуют активный отдых детей, несут ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, следят за исполнением программы смены. Медицинский работник осуществляет периодический контроль за санитарным состоянием в смене, проводит занятия в соляной комнате.

Обязанности обслуживающего персонала определяются руководителем смены. Руководитель и педагогический коллектив, специалисты хозяйства отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья детей во время участия в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

Для организации работы по реализации программы смены:

- проводятся инструктажи по охране жизни здоровья и мероприятий по профилактике детского травматизма.

- проводятся ежедневные планерки руководителя смены, тренерско-преподавательского персонала;

- составляются планы работы, где отражаются и анализируются события и проблемы дня;

- проводятся анкетирование и тестирование детей на различных этапах смены;

Сотрудники обеспечиваются методической литературой, инструментарием по проведению тематических мероприятий и т. д.;

2.3. Методические материалы

Организационные мероприятия включают разработку следующих документов:

- программы работы летней профильной смены с дневным пребыванием детей, планов работы педагогического состава смены, план-сетки мероприятий, методического материала в соответствии с программой смены;

- положения об организации летней профильной смены с дневным пребыванием детей;

- заключение договоров с родителями, договора по организации питания участников летней профильной смены;

- приказ о проведении профильной смены с дневным пребыванием детей;

- правил внутреннего трудового распорядка летней смены с дневным пребыванием детей;

- должностных инструкций работников смены;

- журналов учёта проведения инструктажа, учёта изменения температуры тела всех участников смены;

Кроме этого:

- проведение родительского собрания с участниками летней профильной смены с дневным пребыванием детей «Море рядом»;

- подготовка реквизита для проведения мероприятий смены;

Реализация программы смены осуществляется в форме практических занятий с использованием различных методов обучения, развития и воспитания.

Методы обучения:

- по источнику получения знаний - словесный, наглядный, практический;

- по типу познавательной деятельности – объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый;

Методы воспитания: мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

На занятиях используются:

- экипировка, инвентарь для тренировок в бассейне и др.

- педагогические технологии:

здоровье сберегающие технологии. Посещение бассейна, соревнования, галокамера, в том числе и в игровой форме;

коллективно-групповая. Участие в мероприятиях, где дети учатся сплочённой работе в коллективе, планируют свою деятельность, за счёт этого создаётся психологический комфорт в коллективе;

лично-ориентированная. Дети принимают участие в организации и проведении мероприятий и соревнований, что воспитывает их ответственность, дисциплинированность и умение отвечать за свои поступки. Это способствует проявлению самостоятельности и развитию творческих способностей детей.

Формы организации занятий: практическое занятие в бассейне и галокамере, игры в бассейне и на свежем воздухе, творческие мастерские.

2.4. Форма аттестации

На основании ожидаемых результатов осуществляется оценка их достижения, осуществляемая путем анализа данных по критериям и показателям эффективности реализации программы.

Для определения результативности освоения программы и отражения достижений детей используются следующие формы аттестации:

- демонстрация опыта (ежедневно в ходе практических занятий);

- опрос;

- наблюдение;

- фоторепортаж (фотографии размещаются на официальной странице учреждения в сети Интернет- Do01.obrblag.info).

Формы предъявления и демонстрации результатов:

демонстрация практических навыков осуществляется в игровой форме

Данные методики позволяют понять межличностные отношения, эмоциональный климат в детском коллективе, отношения детей к событиям смены.

- викторина; конкурсы (праздник закрытия смены).

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- свидетельство участника смены;
- грамота, диплом (по личностному результату ребёнка);
- коллективная фотография каждому участнику смены;
- результаты анкетирования на выходе для детей (приложение 3);
- анкета на входе для родителей (приложение 4);
- результаты анкетирования на выходе для родителей (приложение 5);

У программы на летнюю смену есть свои особенности не только в методах сбора информации и методах отслеживания результатов, но и в формах осуществления анализа информации и результатов.

2.5. Оценочные материалы Система текущего контроля и аттестации учащихся. Критерии эффективности реализации программы

Критерии эффективности программы.

Ожидаемые результаты:

- освоение основ техники по виду спорта - плавание;
- общее оздоровление детей, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у участников смены;
- укрепление физического здоровья детей, приобретение новых знаний,
- развитие коммуникативных способностей;
- приобретение новых знаний и умений в результате занятий;
- расширение кругозора детей;

Критерии эффективности реализации программы

Чтобы оценить эффективность данной программы с участниками смены проводится постоянный мониторинг.

По результатам обратной связи и итогам дня идёт анализ качества и содержания работы.

На основании ожидаемых результатов осуществляется оценка их достижений, осуществляемая путём анализа данных по критериям и показателям эффективности реализации программы:

Методы оценки эффективности программы:

1. Наблюдение. В условиях летней смены будет осуществляться педагогическое наблюдение. Учитывается, что для получения необходимой информации наблюдатель должен обладать не только теоретическими

знаниями в области проведения наблюдения, но и личностными качествами – чувством такта, внимательностью, общительностью, культурой.

2. Опрос. Опрос может проводиться тренерско-преподавательским составом как письменный (анкетирование), так и устный в процессе ежедневного контроля; после мероприятий; индивидуальных бесед с родителями, детьми; как в начале смены, так и в конце);

3. Анализ результатов и достижений. В качестве достижений рассматриваются результаты, продукты детского творчества: творческие работы, рисунки и т.п.

4. Результаты анкетирования Анкета на выходе со смены для детей, анкета на входе и выходе для родителей (приложение 3,4,5). Анализ результатов позволяет корректировать план мероприятий, предложения и пожелания учитываются при организации работы смены.

Данные методики позволяют лучше изучать настроение детей, эмоциональный климат в коллективе, отношение детей к событиям в смене

Мониторинг реализации программы оценивается по следующим показателям:

1) Повышение интереса детей к занятиям физической культурой и спортом - Оценивается по количеству заявлений от участников смены - посещать занятия плаванием с начала учебного года;

2) Развитие коммуникативных способностей, сплоченности детей - оценивается по итогам участия детей в мероприятиях;

3) Отсутствие противоправных действий, нарушений режима дня и т.п. – информирования должностных лиц и правомочных органов.

Раздел № 3. Концепция смены. Комплекс воспитательных и оздоровительных мероприятий за рамками смены.

Профильная лагерная смена с дневным пребыванием детей «Море рядом» проводится в рамках игры, как и на занятиях в бассейне, так и соляной комнате.

Клинические испытания показали, что дети очень чутко реагируют на природные способы исцеления. Эффективность лечение солью является непосредственно наблюдаемой и настоятельно рекомендуемой профилактикой для всех педиатрических респираторных и кожных заболеваний. Исследования показали, что 85 - 95% детей вылечились после 10 сеансов терапии. Этот эффект является долгосрочным и сохраняется спустя 10-12 месяцев. Лечение однозначно улучшило качество жизни детей.

Соль имеет антибактериальные, противовоспалительные свойства. Муколитическое действие вещества высвобождает скопления слизи, ускоряет мукоцилиарный транспорт (отход мокроты).

Пребывание в галокамере способствует удалению патогенных агентов, помогает значительно снизить гиперчувствительность иммунной системы. Во время занятий (игры) и ребенок будет дышать целебными частицами сухой соли, которые, достигая глубоких слоев легких, укрепят здоровье и повысят сопротивляемость организма.

Двигательная активность (занятий в бассейне) – один из видов деятельности ребенка в смене. Поэтому она ежедневна, но отличается разнообразием. По своей направленности данная программа является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение профильной смены - 10 дней (2 недели без учёта выходных дней).

Комплекс воспитательных и оздоровительных мероприятий за рамками учебного плана.

Профилактическое направление

Виды профилактических работ

- Минутки здоровья («Здоровый образ жизни», «Волшебная соль», «Безопасный пешеход»)
- Профилактическая работа по противопожарной безопасности.
- Профилактическая работа по правилам дорожного движения.
- Сборник инструкций по мерам безопасности для родителей (законных представителей) с целью ежедневных бесед дома.
- Информационные уголки безопасности.
- Профилактические беседы перед каждым выходом на тематические экскурсии, мероприятия.

Погодные условия часто вносят коррективы в планирование жизни смены. Предсказать дождь невозможно. Поэтому всегда необходимо иметь запас мероприятий, которые можно организовать при плохой погоде:

- Игра «Прятки» (ведущий прячет предмет, все ищут)
- Ритуал приветствия дождя
- Концерт КВЧГ («Кто во что горазд!»). Мероприятие - экспромт. Основная цель – создание условий для выявления творческой инициативы, эрудиции, самовыражения воспитанников. Задания могут самыми разными. Главное, чтобы ребята продемонстрировали свои таланты, проявили интерес и получили удовольствие;
- Изготовление отрядной стенной газеты «Мокрая правда».

3.1. План - сетка мероприятий
Летней профильной смены с дневным пребыванием детей
«Море рядом»

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
«Открываем смену, Морю-УРА!» 1 день понедельник	1.Общий сбор. Термометрия. Открытие смены	08.45-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Проведение инструктажа по МБ. Знакомство с правилами смены	09.05-09.10	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	3. Утренняя зарядка	09.10-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	4. Подготовка к занятию в бассейне, Инструктаж по МБ Тренировочный процесс в игровой форме	09.20-10.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник
	5. Инструктаж по МБ «Правила поведения в галокамере (соляной пещере)»	10.15.-10-30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Галотерапия	10.30-11.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 7. Отрядное дело - оформление уголков отряда.	11.05-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Отрядное дело - оформление уголков отряда.	10.30-11.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 9. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				преподаватель, инструктор по физической культуре
	10. Уборка игровых зон - «Там где мы, всегда чисто»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	11. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	12. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
«Славный денёк» 2 день вторник	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Утренняя зарядка (растяжка)	09.15-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный процесс в игровой форме	09.20-10.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.15-10.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	10.30-11.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд	11.05-12.00	МАОУ ДО	тренер-

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	6. Отрядное дело - «Игра принимает всех»		«ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело - «Игра принимает всех»	10.30-11.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон - «Там где мы, всегда чисто»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
«Славный денёк» 3 день среда	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Утренняя зарядка (самый быстрый)	09.15-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный процесс в игровой форме	09.20-10.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.15-10.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	10.30-11.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело – «Снайпер» спортивное соревнование «Самый меткий»	11.05-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело — «Снайпер» спортивное соревнование «Самый меткий»	10.30-11.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон - «Там где мы, всегда порядок»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска)»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
«Сто затей» 4 день четверг	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	2. Утренняя зарядка	09.15-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный процесс в игровой форме	09.32-10.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.15-10.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	10.30-11.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело - коллаж «Мы такие разные»	11.05-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело - коллаж «Мы такие разные»	10.30-11.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон - «Там, где мы, всегда порядок»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска	тренер-преподаватель,

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
			(столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
«Ветерок перемен» 5 день пятница	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Утренняя зарядка (Ловкие и сильные)	09.15-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Коллективное посещение кинотеатра «Сinema!, Сinema! От кино мы без ума»	09.20-11.00	Кинотеатр «Мир кино Благовещенск»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	11.00-11.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело – «Найди клад»	11.30-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело – «Найди клад»	11.00-11.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.30-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон - «Королевство чистоты»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая MAOY «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер- преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер- преподаватель, инструктор по физической культуре
«Удивительный денёк» 6 день понедельник	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Утренняя зарядка	09.15-09.20	Стадион MAOY «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер- преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный процесс в игровой форме	09.20-10.15	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер- преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.15-10.30	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер- преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	10.30-11.05	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер- преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело - «Портрет во весь рост».	11.05-12.00	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер- преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело - «Портрет во весь рост».	10.30-11.25	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер- преподаватель, инструктор по

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон - «Там где мы - уютно»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
«Цветной денёк» 7 день вторник	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Утренняя зарядка	09.15-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный процесс в игровой форме	09.20-10.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.15-10.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	10.30-11.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело - соревнования между отрядами «Маска клоуна» (аквагримм)	11.05-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело - соревнования между отрядами «Маска клоуна» (аквагримм)	10.30-11.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон - «Там где мы - уютно»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
«День рекордов» 8 день среда	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Утренняя зарядка «Делай как я!»	09.15-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный	09.20-10.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1	тренер-преподаватель,

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	процесс в игровой форме		г. Благовещенска» «малый» бассейн	инструктор по физической культуре медицинский работник
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.15-10.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	10.30-11.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело – « Смешная эстафета»	11.05-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело – «Смешная эстафета»	10.30-11.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон -- «Там где мы - чистота»	12.00-12.20	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
				культуре
«К новым рекордам» 9 день четверг	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	2. Утренняя зарядка «Делай как я!»	09.15-09.20	Стадион МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	3. Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный процесс в игровой форме	09.00-10.15	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.15-10.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 5. Галотерапия	10.30-11.05	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело – «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!»- турнир по мини-футболу	11.05-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело – «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!» турнир по мини-футболу	10.30-11.25	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 8. Галотерапия	11.25-12.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Уборка игровых зон -	12.00-12.20	МАОУ ДО	тренер-

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	«Там где мы - порядок»		«ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	преподаватель, инструктор по физической культуре, дежурные по отрядам
	10. Обед	12.20-12.50	ОКЦ г. Благовещенска (столовая MAOY «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой.	12.50-13.00	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
«Солнце во всё небо» 10 день пятница	1. Сбор детей. Термометрия.	08.55-09.05	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	Подготовка к занятию в бассейне. Тренировочный процесс в игровой форме	09.05-10.10	Стадион MAOY «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	4. 1 отряд Подготовка к сеансу в соляной комнате.	10.10-10.20	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» «малый» бассейн	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре медицинский работник
	1 отряд 5. Галотерапия	10.20-10.50	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	1 отряд 6. Отрядное дело «Поделись впечатлением»- (смайлик в уголок отряда). Уборка игровых зон.	10.50-11.30	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	2 отряд 7. Отрядное дело «Поделись впечатлением» (смайлик в уголок отряда). Уборка игровых зон.	10.10-10.50	MAOY ДO «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре

Номер и тематика дня	Мероприятие	Время	Место проведения	Ответственный
	2 отряд 8. Галотерапия	11.00-11.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	медицинский работник тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	9. Торжественное закрытие летней профильной смены Фестиваль «Море, до свидания!». Награждение победителей спортивных состязаний и конкурсов, вручение свидетельств и фотографий	11.30-12.30	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска», креативная группа агентство праздников	Начальник смены, сотрудники смены в части касающейся
	10. Обед	12.30-12.55	ОКЦ г. Благовещенска (столовая МАОУ «ШКОЛА №5 г. Благовещенска»)	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре
	11. Сборы домой. Уход домой. Операция «Рюкзачок»	12.55-13.00	МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре

3.2. Требования по технике безопасности в процессе реализации программы смены

На каждого ребенка перед началом смены должны быть документы о состоянии здоровья: сведения о прививках, о перенесенных заболеваниях, в том числе инфекционных, справка лечебной сети об отсутствии контакта с инфекционными больными, в т.ч. по COVID-2019.

Ежедневно проводится «утренний фильтр» с обязательной термометрией (использование бесконтактных термометров) среди детей, сопровождающих взрослых и сотрудников, с целью своевременного выявления и изоляции детей, взрослых с признаками респираторных заболеваний и повышенной температурой. Результаты термометрии отражаются в журналах.

К работе в смене допускаются лица с 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, профессиональную гигиеническую подготовку, медицинское обследование, имеющие прививки в соответствии с календарем профилактических прививок, а также по эпидемиологическим показаниям.

Каждый работник смены должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца, в которую вносятся результаты медицинских и лабораторных исследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, профилактических прививках.

Каждый сотрудник обеспечивает соблюдение инструкций, безопасность детей, строгое соблюдение правил охраны труда, пожарной безопасности, электробезопасности, а также соблюдение санитарно-гигиенических требований на своем рабочем месте.

Инструкция по технике безопасности в бассейне

Пройти в раздевалку можно только с разрешения тренера. Затем необходимо раздеться, не мешая соседям, аккуратно сложить свою одежду, вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). Надеть купальный костюм и шапочку. Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается:

приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Во время занятий учащийся обязан;

неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия; при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения работника, проводящего занятия; использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

Запрещается:

выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия; хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм; «топить» друг друга; снимать шапочку для плавания; бегать в помещении бассейна, в раздевалках; прыгать в воду с бортиков и лестниц; висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне; нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия; вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

По окончании занятий выйти из воды только с разрешения тренера по специальным лестницам, спиной к воде. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном. С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна

Правила посещения «соляной комнаты» галотерапия

Общие правила:

Нахождение в соляной комнате возможно в бахилах, одетых на сменную обувь или на носок;

Длительность одного сеанса 35 минут;

Дети до 12 лет посещают соляную пещеру в сопровождении взрослых (медицинского работника);

Во время сеансов разрешается проведение игр с применением имеющихся игрушек, находящихся в «соляной комнате»;

Шумные и активные игры во время сеанса недопустимы;

Необходимо следить за тем, чтобы соль не попала в глаза и рот. При попадании соли в глаза или рот следует обязательно помыть руки и лицо.

Перед посещением соляной комнаты обеспечить себе свободное дыхание носом;

Иметь при себе одноразовые носовые платочки;

Выбрать для посещения легкую, удобную одежду из натуральных (не синтетических) материалов (помимо оздоровительного воздействия на дыхательные пути, микроклимат соляной пещеры оказывает благоприятное воздействие на кожу), учитывая при этом, что во время сеанса на одежде могут оседать микроскопические частицы соли;

Заблаговременно посетить туалет.

Запрещается:

Воздействовать на солевое покрытие на стенах (ковырять, лизать, опираться);

Самовольно включать и выключать электрооборудование;

Громко разговаривать и шуметь во время сеанса;

Вносить продукты питания, посторонние предметы, сумки, газеты, вязание, мягкие игрушки;

В течение сеанса входить в соляную пещеру и выходить из нее, за исключением экстренных случаев;

Вставать и забираться на сидения с ногами;

Посещать соляную пещеру лицам с инфекционными болезнями, повышенной температурой и заболеваниями в острой стадии.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на открытых спортивных площадках

К занятиям на спортивной площадке допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении занятий на спортивной площадке участники смены обязаны соблюдать правила поведения и правила инструкции.

Перед началом занятий ребёнок обязан: прослушать содержание инструкции; надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

Во время занятий участник смены обязан: соблюдать инструкцию; неукоснительно выполнять все указания и команды тренера-преподавателя; начинать и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя, проводящего занятия; использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя; избегать столкновений с другими детьми и спортивным оборудованием; перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне; соблюдать требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

Запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, в том числе: самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений и покидать спортивную площадку;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы необходимо прекратить занятия, сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении во время занятий признаков солнечного ожога сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

После окончания занятий участник смены обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления тренеру-преподавателю;

- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку; переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;

при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом тренера-преподавателя.

Общие правила поведения детей (подростков) во время смены.

Необходимо соблюдать режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы. При плохом самочувствии необходимо обращаться к медицинскому работнику.

Каждый ребенок обязан соблюдать все установленные правила, в том числе правила противопожарной безопасности, правила проведения экскурсий, в галокамере и т.п. По лестнице необходимо спускаться осторожно, запрещается бежать по лестнице. Ребенок (подросток) обязан быть вместе с отрядом. При необходимости отлучиться обязательно разрешение своего тренера. Необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим. Необходимо бережно относиться к личному имуществу и имуществу учреждения. В столовой во время еды запрещается разговаривать, бегать и толкаться. Запрещается самостоятельно подключаться к

электроисточникам, вскрывать крышки электророзеток и выключателей, использовать электробытовые приборы. В случае обнаружения признаков возгорания незамедлительно покинуть здание и сообщить любому взрослому.

Порядок организации и построения детей летней смены при проведении прогулок или экскурсий

При проведении прогулок или экскурсий по улицам, тротуарам и дорогам, при общем количестве воспитанников смены в группе свыше 15 человек с детьми должно быть не менее двух взрослых сопровождающих. Один из сопровождающих назначается старшим и ответственным за всю группу. Старший сопровождающий идет впереди группы, а второй - замыкающий позади. В случае, когда сопровождающий один, он должен находиться позади группы детей, чтобы постоянно их видеть. Дети должны построиться в колонну по два и взять друг друга за руки. Необходимо следить, чтобы во время движения колонны в руках у них не было посторонних предметов и игрушек. Каждый из сопровождающих детей должен иметь при себе красный флажок.

Группа воспитанников, построенных в колонну по два, при движении шагом по тротуару или пешеходной дорожке, придерживается правой стороны. Сопровождающие обязаны находиться со стороны проезжей части впереди и позади колонны и не позволять детям выходить на проезжую часть. Если вдоль дороги тротуар или пешеходная дорожка отсутствует, разрешается вести колонну детей по левой обочине дороги навстречу движению транспортных средств, но только лишь в светлое время суток.

При движении по обочине дороги, независимо от количества детей в отряде, должно быть два сопровождающих. При этом они несут два красных флажка: один в голове группы, другой - позади колонны. Вести детей следует продуманным маршрутом, чтобы по пути было как можно меньше переходов через проезжую часть дороги или улицы.

Сопровождающие обязаны внимательно следить за выездом машин с дворов и примыкающих улиц. Сопровождающие обязаны соблюдать инструкцию по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма. Переходить проезжую часть дороги разрешается в местах с наличием разметки или дорожного знака «пешеходный переход», а если их нет - на перекрестках по линии тротуаров. На регулируемых перекрестках проезжую часть переходить можно только при разрешающем сигнале светофора или регулировщика.

Перед началом перехода улицы или дороги ответственному сопровождающему необходимо остановить направляющую пару детей, с

целью группирования растянувшегося строя. Перед началом перехода дороги сопровождающий должен оценить дорожную обстановку, выйти на проезжую часть с поднятым красным флажком, чтобы привлечь внимание водителей, и только убедившись, что его заметили можно начинать переход колонны детей через проезжую часть. Если отряд не успел закончить переход проезжей части к моменту появления транспорта на близком расстоянии, сопровождающий дополнительно предупреждает водителя поднятием красного флажка, развернувшись лицом к приближающемуся транспортному средству.

Правила безопасности в экстремальных ситуациях (Памятка по антитеррористической безопасности)

В случае обнаружения подозрительного предмета, необходимо: не трогать, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет. Немедленно позвонить в полицию по телефону 02 или на телефон Единой службы спасения 112 и сообщить об обнаруженном предмете.

Категорически запрещается самостоятельно предпринимать какие либо действия с взрывными устройствами или подозрительными предметами - это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

Как вести себя в экстремальных ситуациях

Стрельба в помещении: Падайте на пол, прикройте голову руками. Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высовывайтесь до окончания стрельбы.

Взрыв на улице: Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны вне укрытий в положении стоя.

Взрыв в помещении: Старайтесь укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны. Не прячьтесь вблизи окон или других стеклянных предметов - вас может ранить осколками. Если вас завалило упавшей перегородкой, мебелью, постарайтесь сами помочь себе и тем, кто придет на помощь: подавайте сигналы (стучите по металлическим предметам, перекрытиям, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас металлолокатором), чтобы вас услышали и обнаружили. Старайтесь делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»). Если вы получили травмы, постарайтесь оказать себе посильную помощь, устройтесь поудобней, уберите от себя острые, твердые и колющие предметы, успокойтесь. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую

часть тела, постарайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови. Укрепите завал, постарайтесь установить подпорки под конструкцию над собой. Если есть возможность, постарайтесь найти и надеть теплые вещи. Не зажигайте спички, свечи, берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камушек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

Список литературы для педагогов:

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика для детей 5 – 7 лет.- Издательство ТЦ Сфера, 2014. -142с.
2. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь... (организация досуговых мероприятий, сценарии) - Волгоград, Учитель, 2017. - 146с.
3. Бабенко Е.А, Федоровская О.М. Игры которые Лечат. Для детей от 5 до 7 лет. -ТЦ Сфера», 2016.- 165с.
4. Бузырева Л.М., Таран. Ю.Н. Социокультурное развитие детей. - Москва - Липецк, 2019. - 189с.
5. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. Учебное пособие по организации детского досуга в летних оздоровительных лагерях и школе. - М.: Педагогическое общество России, 2016. - 295с.
6. Дик. Н. Ф. Организация летнего отдыха и занятости детей. Книга современного руководителя. - Ростов, 2016. - 219с.
7. Дубровинская, Н.В. Психофизиология ребенка/ Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких - М.: Владос, 2000. - 144 с.
8. Дьякова, Е.Ю., Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию [Текст]/ Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 367. С. 147-150.
9. Колесниченко М.К., Кручинин А.А., Тимошенко Л.А. Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Методическое пособие. Издательство «Учитель» - Волгоград. - 216с.
10. Лучшее - детям. Методический сборник. - Тюмень «Ребятчья республика», 2017.- 112с.
11. Морева О.В. Педагогическое проектирование в учреждениях отдыха и оздоровления детей и подростков Тюменской области. - Тюмень, 2008.
12. Патриотическое воспитание в лагере: занятия, традиционные и

творческие дела / авт. - сост. Соловьев А.Ю., Шихарев С.С.. - Волгоград, Учитель, 2007.

13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.- 2016. -89с.

14. Лепилина, Т.В. Методическое обеспечение процесса обучения плаванию 7–8 лет/ Т.В. Лепилина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2013. №4

15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

Список литературы для родителей:

1. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 2016.
3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. М., 2006.

Список литературы для детей:

1. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
2. Софья Могилевская. «Восемь голубых дорожек»
3. Корнелия Спилман «Когда я боюсь»
4. Меир Шалев «Кот Крамер учится плавать»

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- 1) повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- 3) совершенствованию плавательных умений и навыков;
- 4) совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- 5) выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- 6) воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.

Такие игры проводятся с новичками на первых занятиях плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «**Кто быстрее спрячется под водой?**», «**У кого больше пузырей?**», «**Кто дальше проскользит?**» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

Вторая группа игры сюжетного характера.

Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «**Караси и карпы**», «**Поезд в тоннель**», «**Рыбы и сеть**» и др., а также большая группа игр, типа «**Убегай-догоняй**», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

Третья группа - командные игры.

В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из детей разного возраста и пола. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки.

Успешному проведению игр в воде с детьми помогает непосредственное участие тренера (руководителя игры), что позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель

сам непосредственно не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место по отношению к играющим, чтобы хорошо видеть всё и всех.

Игры на воде проводятся на каждом занятии в бассейне как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от занятия к занятию, игры все более усложняются.

ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПЛОТНОСТЬЮ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ ВОДЫ

1. «Море волнуется»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками заплот, шест или другой предмет это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде тренера «На море тихо», играющие останавливаются, и затем устремляются на исходные позиции. Затем тренер произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Основные правила игры

Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами тренера необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции. Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

2. «Кто выше?»

Задачи игры: освоение с водой; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Играющие стоят в воде лицом к тренеру. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Тренер должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

3. «Полоскание белья»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры. Играющие становятся лицом к тренеру, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде тренера они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Тренер обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

4. «Волны на море»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде тренера они выполняют движения обеими руками вправо влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 метра, лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

5. «Футбол»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде тренера они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

6. «Переправа»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой),

помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

7. «Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно

передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу тренера «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

8. «Поймай воду»

Задача игры: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу тренера «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Тренер смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания. Во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

9. «Карусель»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом - все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и

«карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

10. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу тренера все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

11. «Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 метра) и боком к тренеру. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу тренера все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Тренер произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

ИГРЫ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ВОДУ И ОТКРЫВАНИЕМ ГЛАЗ В ВОДЕ

1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2. «Умывание»

Задача игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» - зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Тренер дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

3. «Хоровод»

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, тренер дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

4. «До пяти»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Тренер громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета «пять» - на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие снова появляются над водой, тренер дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.

5. «Морской бой»

Задача игры: научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 метра) и боком к тренеру. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

6. «Жучок-паучок»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

7. «Лягушата»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала тренера. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

8. «Насос»

Задача игры: совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Вариант игры - «Смотри внимательно». Один из игроков приседает под воду и открывает глаза; другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды игрока партнер спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям о том, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

9. «Спрячься!»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие образуют круг, в центре которого находится тренер.

Участники игры быстро опускают голову в воду, когда тренер проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Вариант 2. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз были задеты резиновой игрушкой.

Основные правила игры

Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

10. «Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

11. «Брод»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие строятся в одну или две колонны. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру: это могут быть яркие предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути,

играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры. Глубина воды – 120-150 см.

12. «Охотники и утки»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и ориентирования в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут укорачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры тренер должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

13. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде. Описание игры. Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «тоннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

14. «Утки-нырки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной тренером «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все

участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

ИГРЫ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ

1. «Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением «поплавка» тренер дает команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

2. «Медуза»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие по команде, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность нужно считать в уме до десяти.

3. «Сделай «крест»

Задачи игры: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, осторожно ложатся на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «креста» следует объяснить участникам игры, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

4. «Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д.

Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

5. «Авария»

Задача игры: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры тренер подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

6. «Слушай сигнал!»

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

7. «Пятнашки с поплавком»

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

8. «Кто делает кувырок?»

Задачи игры: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание игры. Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде тренера поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

ИГРЫ С ВЫДОХАМИ В ВОДУ

1. «У кого больше пузырей?»

Задача игры: совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. По команде играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. «Ваньки-встаньки»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, тренеру необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

3. «Поезд»

Задача игры: дальнейшее совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Двое играющих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки и опустив их на поверхность воды, - это «тоннель». Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперед - это «вагоны поезда».

Подходя к «тоннелю», «вагоны» делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения в воду) - выдох. После этого участники, изображающие «тоннель», становятся в конец «поезда», а два первых «вагона» образуют «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, разграничительные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть, одновременно делая выдох в воду.

4. «Фонтанчики»

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде тренера (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20(или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

5. «Качели»

Задача игры: дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

Описание игры. Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки.

Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

6. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и

на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

1. «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: освоение обтекаемого положения тела; выработка умения сохранять равновесие.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде тренера выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед.

2. «Стрела»

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Тренер и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

3. «Торпеды»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде тренера выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

4. «Ромашка»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и, поддерживая себя на плаву гребковыми движениями руками около туловища, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги

в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются ролями.

5. «Кто выиграл старт?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ В ВОДУ

1. «Не отставай!»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры. Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками.

Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2. «Эстафета»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Следует напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3. «Прыжки в круг»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно тренер усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

4. «Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде тренера они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5. «Клоунада»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того, как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Тренер оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

6. «Кто дальше проскользит»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры. Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде тренера они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

7. «На старт - марш!»

Задача игры: совершенствование умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры. Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде тренера «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

8. «Полет»

Задача игры: воспитание смелости и уверенности в себе при выполнении прыжков в воду вниз головой.

Описание игры. Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга).

По команде тренера они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

9. «Все вместе»

Задача игры: совершенствование выполнения прыжков в воду.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от

друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из

положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

10. «Каскад»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 метра друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

ИГРЫ С МЯЧОМ

1. «Мяч по кругу»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие располагаются по кругу и ударами отбивают друг другу мяч, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

3. «Салки с мячом»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

4. «Борьба за мяч»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий резиновый мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч.

Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

5. «Мяч своему тренеру»

Задача игры: та же, что в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

6. «Гонки мячей»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде.

Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

7. «Водное поло»

Задачи игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая - на другой. У каждой команды за спиной «ворота» - пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу тренер вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках.

Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук.

При нарушении правил тренер останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

1. «Стой крепко!»

Играющие становятся парами лицом друг к другу, держась правыми руками под водой и подняв левые над ее поверхностью. По сигналу тренера они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

2. «Буксиры»

Участники игры разбиваются на пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера - «буксиры», стараясь обогнать друг друга, быстро движутся к финишной черте, буксируя своих партнеров в положении на груди (они держатся руками за пояс «буксиров»). Побеждает «буксир», быстрее доставивший своего партнера к финишу. После выявления победителя играющие меняются местами.

3. «Бой всадников»

Играющие разбиваются на пары - «всадники» и «лошади». Затем «всадники» садятся на плечи «лошадей» и становятся в две шеренги напротив друг друга. По сигналу тренера, захватив друг друга за запястья, «всадники» стараются стащить соперников в воду.

4. «Чехарда»

Вариант 1. Играющие становятся в колонну по одному (на расстоянии 2 м друг от друга), наклонившись вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Вариант 2. Стоящий последним перепрыгивает через одного игрока и ныряет между широко расставленными ногами другого.

5. «Кто кого перетянет?»

Двое игроков лежат в положении на груди (или на спине) и, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протаскать за собой партнера.

6. «Весы»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед, каждый старается приподнять партнера, чтобы его ноги не касались дна.

7. Соревнования лежа на доске или сидя на круге. Играющие ложатся на плавательные доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде

тренера проплывают любым способом наперегонки определенное расстояние.

8. Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед

9. «Летающий дельфин»

Участники игры, стоя на дне, сгибают ноги в коленных суставах, отталкиваются ими и, выбросив руки вперед, выпрыгивают из воды вверх; быстро сгибаются и входят в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды; затем снова становятся на дно и повторяют прыжок.

Когда прыжок будет освоен, можно устроить соревнование: кто выполнит прыжок большее количество раз? Повторить то же, но выпрыгивая из воды боком, спиной.

10. «Карусель»

Играющие образуют круг, берутся за руки и через одного ложатся на воду (на спину, ногами к центру круга). Стоящие на дне («карусель») движутся по кругу вправо и влево. Периодически играющие меняются ролями.

11. «Слушай сигнал!»

Участники игры встают в круг (на расстоянии 1,5-2 м друг от друга) и начинают движение по кругу. Время от времени тренер подает условный сигнал к выполнению какого-либо упражнения. По сигналу играющие выполняют «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центре круга или расплываются от центра. Между сигналами нужно делать небольшую паузу для выравнивания круга, которая одновременно является отдыхом для играющих. Больше трех сигналов подавать не рекомендуется.

Галотерапия:

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии: релаксация, музыкотерапия, динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), звукотерапия (поем гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), ортопедическая гимнастика, массаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры,

Мимическая гимнастика

1. Высоко поднять брови - «Мы умеем удивляться».
2. Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) - «Мы умеем сердиться».
3. Широко раскрыть глаза - «Мы испугались».
4. Улыбнуться одними губами, так чтобы зубы не были видны.
5. Улыбнуться одним углом рта, чтобы уголок губ «смотрел на ухо».
6. Улыбнуться другим углом.
7. Повторить движения поочередно.
8. Закрывать один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза - «Мы подмигиваем».
9. Сильно надуть щеки, выпустить воздух. Поочередно надувать щеки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
10. Сомкнутые губы вытянуть вперед в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти упражнения.
11. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счет
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова. - Двигать нижней челюстью вперед-назад, вверх-вниз.
13. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
14. Сузить глаза.
15. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос.
16. Оттягивать нижнюю губу вниз.
17. Оскаливать зубы

Упражнения на мышечную релаксацию

Для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать,

ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат(повторить 2 – 3 раза).

«Холодно - жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

(повторить 2–3 раза).

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились (на выдохе).

(повторить 2 3 раза).

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

(повторить 2-3 раза).

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза). Для снятия напряжения с мышц лица.

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2- 3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Дыхательная гимнастика:

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно.

Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох - ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» - левая ноздря, а «дверь» - правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрию, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрию и медленно выпускаем воздух через «дверь».

Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так».

Выполняем 10-12 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку».

Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф».

Выполняем 4-5 раз

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо - «вдох», голова повернута направо - «выдох», голова прямо - «вдох», голову опускаем к подбородку - «выдох», голова прямо - «вдох», голову поднимаем вверх - «выдох», голова прямо - «вдох».

Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону реки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-сс... ».

Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх.
Выполнение. На вдохе - хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе - руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...»

Выполняем 4-5 раз

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время — выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся

Известный врач и ученый Константин Бутейко разработал уникальную методику дыхания, которая является, по сути, системой дыхательных упражнений.

Эта дыхательная гимнастика базируется на трех принципах: неглубокое дыхание, носовое дыхание, релаксация.

Именно этот метод физиотерапии идеально сочетается с оздоровлением в соляной пещере.

Дыхательные упражнения в соляной комнате улучшают работу всех органов дыхательной системы и позволяют аэрозолю соли проникать глубоко в ткани организма.

ДЫХАНИЕ НОСОМ

Закройте рот и подышите носом в привычном темпе.

(продолжительность 30-60 секунд)

ДЫХАНИЕ ОДНОЙ НОЗДРЕЙ

Подышите через одну ноздрю, другую при этом зажмите.

(попеременно по 3-4 раза)

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Держите грудную клетку неподвижной. На вдохе максимально выпятите живот, особенно его нижнюю часть. На выдохе энергично его втяните.

(повторить 4-12 раз)

ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

Старайтесь держать неподвижно живот. Во время вдоха максимально расширьте грудную клетку. При выдохе грудную клетку энергично сожмите. Дышите через нос.

(повторить 4-12 раз)

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Во время вдоха расширьте грудную клетку, одновременно выпячивая живот. Выдох начните с энергичного втягивания живота и последующего сжимания грудной клетки. Дышите через нос.

(повторить 4-12 раз)

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Дышите через нос, постепенно замедляя темп в течение 1-2 минут.

Анкета на выходе для детей

Дорогой друг, подошла к концу смена «Море рядом»

Мы просим тебя ответить на наши вопросы

1. Что тебе больше всего понравилось на смене

2. Что не понравилось? _____

3. Какие мероприятия были для тебя наиболее интересными?

4. Какие мастер-классы были для тебя наиболее полезными?

5. Что нового ты узнал для себя, какие сделал открытия? _____

6. Кому бы ты хотел сказать спасибо?

7. Хотел бы ты побывать ещё раз у нас? _____

Спасибо, за твои ответы!

Анкета на входе для родителей

Ф.И. О. Родителя _____

Ф.И.О. ребёнка _____

1. Был ли раньше Ваш ребёнок у нас в смене _____ ?

2. Что для Вас наиболее значимо в организации работы смены?

_____.

3. Чем бы Вы хотели, чтобы занимался Ваш ребёнок в течение смены

_____.

4. Чтобы Вы хотели сообщить о Вашем ребёнке (на что обратить внимание организаторам и работникам смены)

_____.

Большое спасибо!

Анкета на выходе для родителей

1. Понравилось ли Вашему ребёнку смена?

2. Удовлетворены ли вы отдыхом Вашего ребёнка в смене (оздоровление, питание, мероприятия, отношение к Вашему ребёнку, режим дня и т.д.)

3. Что Вам больше всего понравилось?

4. Что не понравилась?

5. Хотели бы, чтобы ребёнок отдохнул у нас снова? (на следующей смене, в следующем году)

6. Ваши пожелания организаторам смены

Спасибо за ответы!