

СОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ЛАГЕРЕ

Дети мало двигаются. Они зависают в Сети, общаясь с друзьями, а теперь еще и на часами вынуждены сидеть перед компьютером. «Молодеют» многие болезни.

Большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье.

Время пребывания в лагере — счастливая возможность восполнить дефицит движения, провести хотя бы некоторое время активно и с пользой для здоровья, дать ребенку заряд энергии, приобщить его к физически активному досугу.

В любом детском спортивном лагере проводятся физкультурно-оздоровительные занятия — это, как минимум, утренняя зарядка, соревнования, походы и прогулки.

Спортивные дети реже простужаются и, как более физически выносливые, меньше устают на уроках, есть и более важные обстоятельства. Если вы приучите вашего ребенка к утренней зарядке и к спорту в принципе, вы закладываете ему базу для по крайней мере десяти дополнительных активных лет жизни.»

Спортивные занятия в лагере

Всемирная Организация Здравоохранения подчеркивает, что регулярная физическая активность имеет решающее значение для здоровья и благополучия — она может способствовать продлению и улучшению качества жизни. Туризм, занятия спортом и активные игры наиболее привычные и интересные виды полезной физической активности.

В наше лагере есть площадки для игры в волейбол и баскетбол и футбольное поле. Однако, просто гонять мяч по полю ребятам быстро надоеет. Нужно, чтобы среди педагогов и инструкторов были люди с профессиональными навыками, которые могут собрать команды, примерно равные по составу игроков, помочь с выбором капитана и обеспечить справедливое судейство.

Клуб путешественников «Робинзонада» во все сезоны и в каждой смене организует самые разные занятия спортом и соревнования. Мы постоянно расширяем список спортивных и физкультурных мероприятий в наших программах, организуем смены для любителей игровых видов спорта: , аэробики, шахмат, легкой атлетики и т. д.

Дети в это время получают массу позитива, укрепляют здоровье и приобретают новых друзей.

Настольный теннис — демократичная игра, которая не требует дорогостоящего оборудования, она развивает скорость реакции, координацию движений и подходит как для детей, начиная примерно с 7 лет, так и для подростков и взрослых.

Туризм — тоже спорт

Туристический поход — это движение, физические нагрузки, интересные приключения. Отдельные мальчики и девочки становятся настоящим дружным отрядом, именно преодолевая общие трудности.

Во время пеших походов есть время освоить спортивное ориентирование, пройти веревочный тренинг.

Сценарии спортивного мероприятия в лагере

Кроме соревнований по разным видам спорта в детском лагере проводятся разнообразные спортивно-массовые мероприятия — состязания, эстафеты и конкурсы. Это подвижные игры, в которых могут поучаствовать дети с любой физической подготовкой или без нее.

Веселые старты

Эта игра имеет давние традиции, она имеет множество вариантов. Все зависит от направленности смены, возраста участников и фантазии организаторов.

Играют две команды. Перед началом игры участники вместе с инструктором продумывают форму, эмблему и девиз.

В программу включаются шуточные состязания: эстафетный бег, а точнее прыжки в мешках, или наперегонки с мячиком, зажатым между щиколотками ног. Те, кто чуть старше, справятся с прыжками от старта к финишу через скакалку.

Разнообразные эстафеты можно придумать также с гимнастическим обручем, который можно катить по очереди, пролезать сквозь него, передавать на бегу и т. д.

Для отдыха между трудными конкурсами дети загадывают друг другу загадки или тренируются в произнесении скороговорок. Возможно, в командах найдутся и те, кто могут показать какой-то номер: станцевать, сделать пару акробатических трюков. Главное, чтобы никто не остался без награды, хотя бы скромной и символической.

Олимпийские игры

Это серьезное мероприятие, которое проходит на протяжении нескольких дней или даже всей смены и требует хорошего знакомства инструкторов со своими подопечными и серьезной подготовки.

Организаторы Олимпийских игр должны заранее познакомиться с их историей и традициями. В зависимости от направленности смены, наличия инвентаря и уровня физической подготовки будущих олимпийцев выбираются несколько видов олимпийской программы, продумываются церемонии открытия и закрытия игр.

Проще всего организовать соревнования по легкой атлетике — бегу, прыжкам, метанию мяча (вместо «взрослых» ядра и диска).

Затем наступает время игровых видов спорта: мини-футбола, волейбола, баскетбола, других игр с мячом, настольного тенниса.

Следующий этап — интеллектуальные виды спорта: шашки, шахматы, спортивное ориентирование.

Для того, чтобы и младшие отряды смогли активно поучаствовать в Олимпиаде, в программу желательно включить «Веселые старты» или аналогичную подвижную игру.

Зарница

Игра «Зарница» имеет давнюю историю. В Клубе путешественников ее идея получила современное развитие. Развертывается настоящее сражение, победители захватывают базу противника, преодолев препятствия и проявив командный дух. Во время игры участники могут проявить свои способности — и физические, и интеллектуальные. Они учатся читать карту, сооружать укрытие в лесу, преодолевать водную преграду.

Многие спортивные соревнования, которые проводятся в наших лагерях, придуманы и реализуются в стиле основного направления программы как увлекательные квесты.

Спортивный день в лагере

Это большой праздник, состоящий из множества веселых и увлекательных состязаний и конкурсов. Участники знакомятся с различными видами спорта, пробуют в них свои силы. Все состязания проходят динамично и в игровой форме.

В программе:

- Игры-эстафеты с мячом, скакалкой, обручем.
- Соревнования на меткость посредством попадания в мишень или в баскетбольную корзину.

- Спортивная викторина.
- Рисование и лепка сюжетов на спортивную тематику.
- Показательные выступления лучших спортсменов смены.
- В зависимости от времени года и оборудования лагеря проходят соревнования по плаванию, скалолазанию, спортивному ориентированию, лыжам и т. д.

«День спорта» может быть посвящен какой-то памятной дате, организован по мотивам любимого фильма или книги.

«Главное — не победа, главное — участие!» Это должно стать девизом организаторов спортивных соревнований в детском лагере. Здесь не должно быть обиженных и отстающих. Всем нужно подобрать посильную форму вовлечения в общую спортивную жизнь.

Пусть мальчики или девочки, которые даже на уроки физкультуры в школе ходят редко, почувствуют радость движения, азарт и желание добиться успеха, пусть и скромного, научатся преодолевать свою застенчивость и впервые в жизни поучаствуют в коллективном состязании.

Ну, а спортивные и ловкие смогут попробовать себя в новых, непривычных для себя видах спорта и расширят свои спортивные горизонты.

Основная цель спортивных мероприятий в лагере — укрепить здоровье детей.