

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Ника»
Левокумского муниципального района Ставропольского края

Районный семинар «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы в лагере с дневным пребыванием детей»



с. Левокумское
18.04.2019 г.

Квест «Сокровища Олимпа»

Цель: укрепление дружбы, взаимопонимания и взаимопомощи в коллективе.

Задачи: Развивать логическое мышление, умение принимать и выполнять решения, способствовать развитию самостоятельности и ответственности.

Легенда

Древние греки поклонялись физической красоте и физическому совершенству и состязания в силе, ловкости, скорости посвящались Зевсу. Прошло время, люди стали забывать богов. Обиделся Зевс на людей, и спрятал в своей обители главные сокровища, посчитав нынешнее поколение их недостойными. Не все согласились с ним и решили помочь вернуть людям то, что им принадлежит по праву!

Если мы сумеем разгадать загадки и выполнить все задания богов, то сокровища Олимпа останутся навсегда с нами!

- богиня удачи Тюхе поможет на пути к цели. И вот её подсказка:

1 задание Бог Кронос-время поможет дать первую подсказку, но для этого надо повернуть, прокрутить время назад вокруг себя. (покрутить обруч против часовой стрелки к обручу привязана длинная нить, к которой привязана задание)

2 задание В честь победы над царем Авгием Геракл устроил праздничное состязание в беге. Ступней он отмерил расстояние, которое стало длиной стади и самой короткой спринтерской дистанцией. Переложите спичку так, чтобы равенство стало равным и вы узнаете скольким ступням равнялось это расстояние (равнялась 600 его ступням =192, 27 м.) (приложение 1)

3 задание Молодцы справились с заданием, на финише Олимпийской дистанции вас будет ждать очередная подсказка – где искать следующее задание

4 задание из спичек собрано шесть квадратов. Нужно убрать шесть спичек так, чтобы получилось 3 квадрата такого же размера, затем составьте слово, из букв, которыми отмечены эти спички (приложение 2)

Гефест. В помещении прикреплено изображение Гефеста. На оборотной стороне- задание. **5 задание.** Подсказку охраняет Медуза Горгона, которую можно обезвредить стрелами, которые я выковал на Олимпе. Но опасайтесь- даже отрубленная голова может бросить последний взгляд, и превратить все живое в камень. Примените стратегию, которую успешно использовал античный герой. (метание дротиков стоя спиной к цели с зеркалом в руках) на обороте изображения Горгоны задание. (приложение 3)

В помещении прикреплено изображение Артемиды. На оборотной стороне- задание. **6 задание** . Задание от Артемиды : «Если вы пройдете мое задание, то дальнейший путь к сокровищам станет короче. Я покровительница лесов и охоты, подсказки я раздала птицам. Они сейчас летают под облаками. Но, если вы покажете спортивное мастерство- я попрошу птиц отдать их». Птицы приклеены к воздушным шарам, в них спрятаны кроссворд и вопросы к нему и задание (приложение 4). За каждое приседание, отжимание, подтягивание, равновесие- шар, к которой привязана нитка опускается на метр. (в кроссворде зашифровано слово Апполон, свет).

7 задание из шара- на пути к цели вы должны пересечь высокие горы (перелезть через два стула, составленные спинками друг к другу), перебраться через глубокое ущелье (пройти по гимнастической скамье), пройти сквозь пещеры (через обручи).

8 задание : к флагштоку приклеено изображение солнца. В нем конверт от бога звездного неба Астрея: «Вам необходимо доказать свое право на следующую подсказку. Мои сыновья Борей, Эол, Зефир и Нот не могут преодолеть эту преграду. Если Вы силой своего дыхания докажете, что сильнее моих сыновей, то получите задание от богини победы» (В конверте шары. надо их надуть так, чтобы они лопнули, в одном задании)

9 задание Следующую подсказку занес вверх обладатель крылатых сандалий, бог путей и дорог хитроумный Гермес. Вы уже доказали, что сильные, умные, ловкие. Теперь докажете, что меткие! Только попадание в цель дарует подсказку. А я буду ждать вас на финише. (попасть

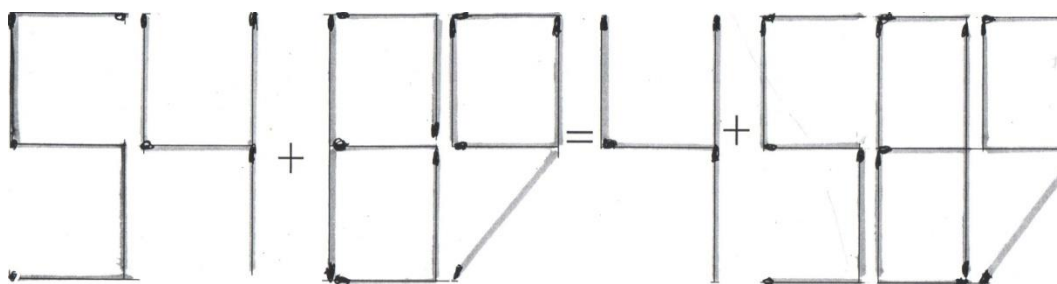
в баскетбольное кольцо не менее 1 раза каждому участнику команды). за каждое попадание конверт от Гермеса спускается на ниже.

Хитроумный Гермес решил сбить вас с пути, но вы можете найти дорогу. **8 задание** в конверте задание от Гермеса: «Разгадайте ребус- узнаете путь» (приложение 5). (идти по стрелкам, либо по перепутанной веревке.)

Все заходит в зал, на столе изображение богини Ники на оборотной стороне письмо: «Самое большое сокровище- это здоровье. Только сильные, ловкие, умелые, здоровые смогли бы пройти все испытания. А яблоки- символ здоровья и молодости в награду за старание»

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение 1. Решение: в четверке горизонтальную спичку поворачиваем против часовой стрелки, получаем 11 (54 – 511; 4-11) 511+89=11+589=600

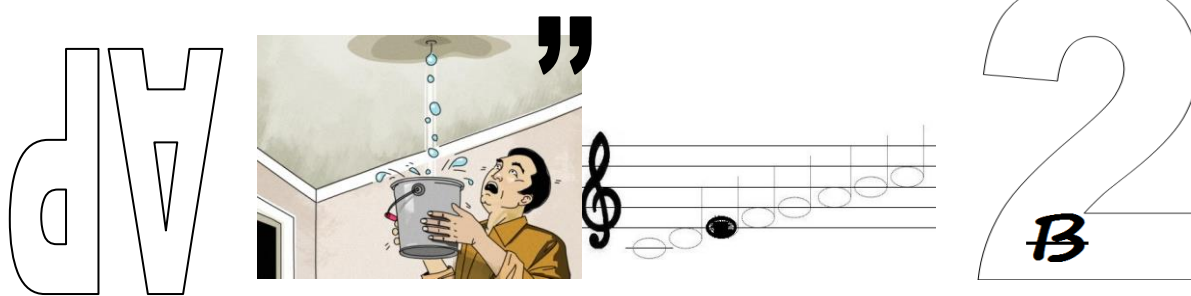


приложение 2 (сложить слово Гефест)

ф	г	е	
е	е	ф	с
с	е	е	
т	м	к	
т	т		
е	е		
ф			

приложение3

разгадка- Артемида



приложение 4

выделенные слова **АППОЛОН, СВЕТ**

					К										
				Ф	Р	И	С	Т	А	Й	Л				
					О										
					С		Ф								
		Б	О	Б	С	Л	Е	Й							
							Х								
	А	К	Р	О	Б	А	Т	И	К	А					
					О		О								
					К		В				Б				
					С		А	Л	Ь	П	И	Н	И	З	М
							Н				А				
	П	Л	А	В	А	Н	И	Е			Т				
							Е				Л				
											О				
											Н				

По горизонтали:

1. Один из видов лыжного спорта, который возник как смесь горных лыж и акробатики. (фристайл)
2. Разновидность санного спорта, для которого нужны управляемые сани. На этих санях спускаются по специально оборудованным ледовым трассам. (бобслей)
3. Разновидность гимнастики, включающая в себя упражнение на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. (акробатика)
4. Любителям данного вида спорта приходится восходить на горные вершины, порой труднодоступные. (альпинизм)
5. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах. (плавание)

По вертикали:

1. Чаще всего так называют бег по пересеченной местности. Однако не все знают о том, что так называют и некоторые другие виды гонок по пересеченной местности. Может быть автомобильный, велосипедный, лыжный, мотоциклетный. (кросс)
2. Те, кто занимается этим видом спорта, должны хорошо владеть ручным холодным оружием, наносить им удары (уколы), а также отражать удары соперника. (фехтование)
3. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары. (бокс)
4. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное

расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время. (биатлон)

					1											
			1		*			☆		*						
					*		2									
	2				☆		☆									
					3											
3										*						
					*								4			
						4				*						
							*									
5	*				☆											
													*			

приложение 5

(ребус разгадка- СТРЕЛКА).



КТД «Спартакиада»

Цель- организация спортивно-массовой работы спартакиады в оздоровительном лагере на протяжении всей смены.

Общелагерная Спартакиада - комплексное соревнование, проводимое по нескольким видам. В программу включаются **любые** соревнования по запросу и желанию учащихся, как в личном, так и в командном зачете.

Целесообразно проводить Спартакиаду по возрастным группам среди мальчиков и девочек. Такое распределение возрастных подгрупп даст здоровую конкуренцию в борьбе за чемпионство, кроме того, личные и командные результаты будут оценены объективно, увеличит количество награждаемых детей, что в целом положительно повлияет на эмоциональную атмосферу в детском коллективе.

Итоги подводятся следующим образом:

1 вариант - по определению победителя по сумме всех мест набранных в соревнованиях. Чем меньше сумма мест, тем выше результат.

2 вариант - по определению победителя по сумме всех мест набранных в соревнованиях, но в игровых видах соревнований выбираются лучшие результаты с учетом пола (девушки, юноши).

В рамках подготовки и проведении Спартакиады проводятся следующие мероприятия:

- Отбор и обучение помощников судей (из числа детей, посещающих лагерь)
- Подготовка протоколов, мест, инвентаря для проведения этапов Спартакиады;
- Конкурсы на разработку: фото-отчетов, коллажей, спортивных кричалок и речевок, рекламные слоганы по участию в Спартакиаде, необычного соревнования для включения в программу Спартакиады;
- Освещение хода Спартакиады в школьных СМИ;
- Изготовление наградного материала.

Спорткомитет отвечает за организацию и проведение летней лагерной Спартакиады, других спортивно-массовых мероприятий, наглядную агитацию, ведение календаря лагерных событий.

Судейская коллегия организует работу школы судей, ведет протоколы соревнований, конкурсов.

примерный план проведения спартакиады на смену.

Дни смены	Мероприятие	ответственный
1.	организационный	
2.	выборы в «спорткомитет» тренерскую и судейскую бригаду заседание «спорткомитета» по разработке положения о летней Спартакиаде	воспитатель
3.	школа судей, подготовка протоколов соревнований по дисциплинам Спартакиады, оформление стенда «Календарь Спартакиады» и расписания соревнований на 2 неделю	Воспитатель, члены спорткомитета

4.	разработке положения о проведении творческого конкурса фото-отчетов, коллажей, спортивных кричалок и речевок, рекламные слоганы по участию в Спартакиаде подготовка наградного материала	воспитатель, члены спорткомитета учащиеся
5.	соревнование по подтягиванию соревнования по настольному теннису соревнование по прыжкам в длину	члены спорткомитета
6.	соревнование по метанию соревнование по бегу (60/100м) соревнование по прыжкам через скакалку	члены спорткомитета
7.	заседание спорткомитета по подготовке расписания соревнований на 2 неделю	воспитатель
8.	Оформление стенда «Календарь Спартакиады»: Вывешиваются фото лучших спортсменов недели и расписания соревнований на 2 неделю	воспитатель, члены спорткомитета
9.	соревнования по баскетболу соревнование по дарсу	члены спорткомитета
10.	соревнования по шашкам соревнования по пионерболу	члены спорткомитета
11.	соревнования по мини-футболу	члены спорткомитета
12.	соревнования по «русскому жиму» соревнование по прыжкам в длину с места	воспитатель, члены спорткомитета
13.	заседание спорткомитета по подготовке расписания соревнований на 3 неделю	воспитатель, члены спорткомитета
14.	конкурс на придумывание необычного соревнования эстафета 5X60	воспитатель, члены спорткомитета
15.	соревнование по приседанию соревнование по отжиманию	члены спорткомитета
16.	обычное необычное соревнование – по итогам детского конкурса	члены спорткомитета
17.	закрытие летней Спартакиады торжественное награждение победителей по итогам Спартакиады и творческим конкурсам.	воспитатель
18.	Закрытие смены	

Положение

о проведении обычных необычных соревнований

1. Общие положения.

Обычные необычные соревнования (далее - соревнования) проводятся в целях пропаганды здорового образа жизни, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой, развития творческого потенциала учащихся.

2. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся в течение потока в лагере с дневным пребыванием детей.

3. Участники соревнований.

К участию в Спартакиаде допускаются мальчики девочки, посещающие лагерь с дневным пребыванием детей.

4. Руководство проведением соревнования.

Общее руководство организацией и проведением соревнования осуществляет начальник лагеря. Непосредственное проведение соревнований по видам спорта осуществляют тренеры-преподаватели.

5. Программа Спартакиады

5.1. Метание ядра. (Ядро - в воздушный шарик наливается 200 мл. воды)

5.2. Стендовая стрельба - количество очков.

- стрельба из рогатки в мишень шариками из мокрой бумаги.

5.3. Стрельба по движущейся мишени – на точность.

- метание (веника, кроссовка, бумажного самолетика) в подвешенный на веревке на уровне 1м от земли раскачивающийся гимнастический обруч. Дистанция для детей 6 - 8 лет - 3м, 9 - 12 лет - 4 м, 13 лет и старше - 5 м.

5.4. Гольф - забить в лунки теннисный мяч, мяч для пин-понга, используя швабру или хоккейную клюшку. На прилегающей к лагерю территории расположить в произвольном порядке лунки (6-10) , обозначенные флажками с порядковыми номерами. Цель игры: от стартовой площадки забить мяч в лунку с минимальным количеством ударов.

5.5. «Биатлон» - бег 300 м +1 «огневой рубеж» (метание в корзину для бумаг бутылочных крышек).

5.6. Прыжки в высоту (вместо перекладины используется прикрепленная к стойкам (спинкам стульев) лента туалетной бумаги).

5.7. Лайт-сумо (стоя спинами друг к другу вытолкнуть соперника за пределы круга (d-1,5 м).

5.8. Спортивная гимнастика:

- приседание на 1 ноге (мальчики),

- равновесие (девочки).

5.10. Триатлон: пройти все испытание на скорость

- Классики (каждый заступ- 5 штрафных секунд);

- Велосипед (круг по намеченной территории 200м);

- Резиночка - высота натяжения резинки от 15 до 30 см в зависимости от роста участника (невыполнение упражнения -5 штрафных секунд).

5.11. Формула 1 - на скорость разложить карточки по категориям:

- летние и зимние виды спорта;

- олимпийские и не олимпийские виды спорта;

- алфавит от «А» до «Я»;

- нечетные числа от «51» до «1».

6. Награждение.

Победители и призеры в каждом виде программы награждаются грамотами.

календарь памятных дат

- 1 июня Международный день защиты детей (отмечается с 1949 года); Всемирный день родителей;
- 2 июня День здорового питания и отказа от излишеств в еде;
- 4 июня Международный день невинных детей – жертв агрессии;
- 5 июня Всемирный день окружающей среды.
- 6 июня Пушкинский день России; День русского языка (Отмечается по решению ООН с 2014 года);
- 8 июня Всемирный день океанов;
- 9 июня Международный день друзей (неофициальный);
- 12 июня День России. День принятия Декларации о государственном суверенитете Российской Федерации; 76 лет назад состоялось крупнейшее танковое побоище вблизи деревни Прохоровка.
- 14 июня Всемирный день донора крови; Международный день блоггера;
- 16 июня первая в мире женщина–космонавт В. В. Терешкова совершила на корабле «Восток–6» космический полет;
- 17 июня Всемирный день борьбы с опустыниванием и засухой; День медицинского работника; День отца;
- 18 июня Всемирный день гармонии;
- 19 июня Всемирный день детского футбола
- 21 июня День летнего солнцестояния. Международный день цветка; День йоги; День кинолога (День кинологических подразделений МВД);
- 22 июня Памятная дата России: День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны (1941 год);
- 23 июня Международный олимпийский день;
- 26 июня Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом;
- 27 июня День молодежи
- 29 июня Памятная дата России: День партизан и подпольщиков;
- 2 июля Международный день спортивного журналиста
- 3 июля День рождения ГАИ (ГИБДД МВД РФ);
- 5 июля 76 лет назад началась битва на Курской дуге (1943 г.);
- 7 июля День воинской славы России: День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год);
- 8 июля День рыбака; Всероссийский день семьи, любви и верности;
- 10 июля День воинской славы. Победа русской армии под командование Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709);
- 11 июля Всемирный день шоколада.
- 12 июля Всемирный день фотографа;
- 20 июля Международный день шахмат
- 30 июля Международный день дружбы (с 2011 года по решению ГА ООН);
- 1 августа Памятная дата России: День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне 1914–1918 годов;
- 2 августа День Воздушно-десантных войск России;

5 августа Международный день светофора. Отмечается в честь события, произошедшего в 1914 году. В этот день в американском городе Кливленде появился первый предшественник современных устройств. Он имел красный и зеленый фонари, а при переключении света издавал звуковой сигнал.

6 августа День Хиросимы. Всемирный день борьбы за запрещение ядерного оружия;

8 августа Международный день альпинизма;

9 августа День воинской славы России: День первой морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут /1714 г./;

11 августа 2018 года суббота День физкультурника;

12 августа Международный день молодежи. Учрежден Генеральной Ассамблеей ООН 17 декабря 1999 года по предложению Всемирной конференции министров по делам молодежи, состоявшейся в Лиссабоне 8-12 августа 1998 года. Первый раз Международный день молодежи праздновался 12 августа 2000 года;

13 августа Международный день левши. Международный день леворуких впервые отметили 13 августа 1992 года по инициативе британского Клуба левшей, созданного в 1990 году

22 августа День государственного флага РФ.

23 августа 2018 года четверг День воинской славы. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943);