

МБСКОУ школа-интернат №11

Лето — 2013



СПОРТИВНО – МАССОВЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ

В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

«РАДУГА»

1 июня – День защиты детей!

открытие лагерной смены

«Раскрасим мир сами»



*Парад – открытие!
Знакомство с педагогами
и правилами поведения в
лагере. Программа лагерных
мероприятий и соревнований.*



Собрались ребята вместе,
чтоб побегать, поиграть,
Но сначала на параллели
мы хотим себя назвать



Отряд: «Радуга»

**Девиз: «Мы как Радуги цвета не
разлучны никогда!»**



Отряд: «Акварель»

**Девиз: «Мы рисуем и поем очень
весело живем»**



Отряд: «Карандаши»

**Девиз «Мы карандаши веселые,
разные и клевые»**



Отряд: «Краски»

**Девиз: «Взгляни на нас и удивись,
Мир – вот наш девиз»**



Режим дня:

8.30 – 8.40	Прием детей
8.40 – 8.50	Медосмотр детей
8.50 – 9.00	Утренняя гимнастика
9.00 – 9.15	Утренняя линейка
9.15 – 10.00	Завтрак
10.00 – 13.00	Работа по плану отрядов, культурно-развлекательные и спортивные мероприятия
13.10 – 14.10	Обед
14.10 – 14.30	Гигиенические водно-закаливающие процедуры, подготовка ко сну
14.30 – 15.30	Тихий час
15.30 – 16.00	Полдник
16.00 – 17.00	Работа кружков и секций
17.00	Уход детей домой

Средства физического воспитания В ЛОЛ «Радуга»

Физические упражнения

Утренняя
гимнастика

Физкультурные
занятия

Подвижные
игры

Спортивные
игры

Плавание

Спортивные
праздники и
развлечения

Простейший
туризм

Танцевальные
упражнения

Гигиенические факторы

РЕЖИМ

Рациональное
питание

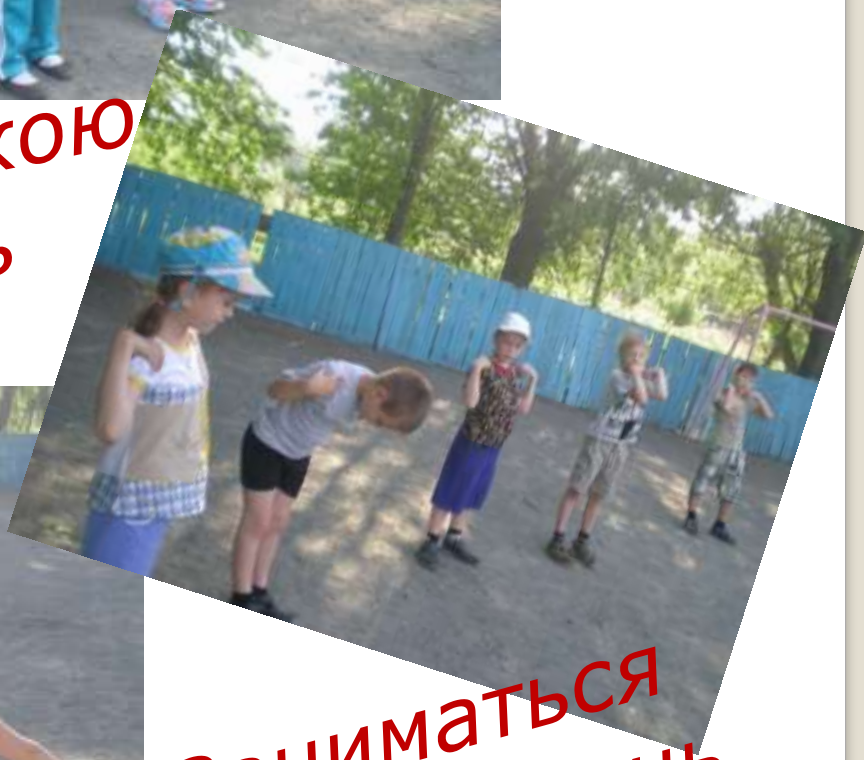
Гигиена личная и общая
(одежды и помещений)

ЗАКАЛИВАНИЕ

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка.
Чтобы силу развивать и весь день не уставать.
Чтоб расти и закаляться,
будем спортом заниматься.



Нам зарядкою
не лень



Заниматься
каждый день



**Зарядка всем полезна,
зарядка всем нужна.
От лени и болезней
спасает нас она**



Добрый доктор
- Резеда,
Приходите все
сюда.
Все измерит и
осмотрит
Забинтует где
болит,
Даст таблетку и
уложит
Школьный
доктор
АЙБОЛИТ!



**В здоровом
теле
– здоровый
дух**





**Источником здоровья,
бодрости и красоты
является правильное
питание.**



03.06.



*Инструктаж по правилам
поведения
на улице и при
переходе дорог*



**Будь
внимателен!
Помоги
товарищу!**

День СПОРТА

04.06.



05.06.

Знакомство с
секцией
«Настольного
тенниса»



Настольный теннис –
Олимпийский вид спорта





06.06.

Посещение бассейна «Юбилейны

й»



Скорей раздевайся!
Смелей раздевайся!
Не бойся воды.
Беги, закаляйся!

07.06.



Подвижные игры

Презентация

*В игре детей
есть часто
смысл глубокий
И.Ф.Шиллер*





Мы за здоровый образ жизни

10.06.

Презентация.



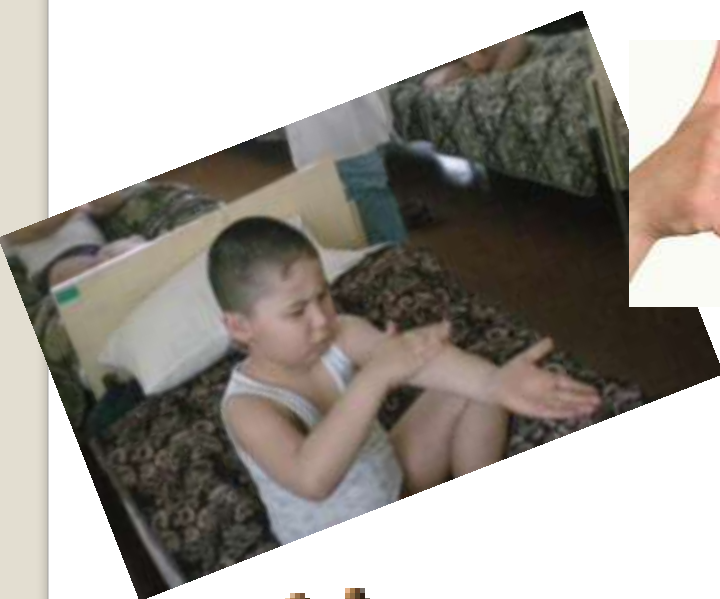
11.06.

Играем пальчиками

(развитие мелкой моторики)



Презентация:
**«Массаж и
самомассаж»**



Закаливание организма водой.

Презентация :

13.06.

Водные виды спорта.



**Посещение
бассейна
«Юбилейный»**



14.06.

*Закаливание организма детей
солнцем и воздухом*

Презентация:

Спортивные игры на воздухе



Лечебно-физическая культура

17.06.



Лечебная гимнастика и лечебная физкультура: в чем отличия?

Когда я спрашиваю у людей, чем отличается лечебная гимнастика от лечебной физкультуры, многие недоуменно пожимают плечами: лечебная она и есть лечебная, а гимнастика или физкультура, какая разница, как называть одно и то же. Однако различия есть и значительные.



Лечебная физкультура (ЛФК) — это комплексы упражнений на специальных тренажерах с различными приспособлениями и утяжелениями. Главные задачи ЛФК — это поддержание общего тонуса организма, получение физической нагрузки в совокупности с выполнением полезных упражнений. Например, комплексы ЛФК для позвоночника обычно включают в себя упражнения на вытяжение (для расслабления околопозвоночных мышц и снятия болевого синдрома) и упражнения на формирование мышечного корсета (укрепление мышц, которые удерживают позвоночник в правильном положении). Для каждого заболевания существуют свои наборы упражнений.

Лечебная гимнастика направлена в первую очередь на восстановление эластичности и подвижности мышц, суставов, связок. Она также включает в себя ряд упражнений, которые нельзя выполнять на тренажерах (в частности, упражнения на мышцы брюшного пресса). Гимнастика не предполагает сильных физических нагрузок. Часто в комплексы лечебной гимнастики включаются упражнения на релаксацию и достижение эмоциональной гармонии.

Лечебная физкультура рекомендована:

- практически при всех заболеваниях позвоночника (грыжи, остеохондроз и т. д.) и входит в программу комплексного лечения таких заболеваний;
- при нарушениях осанки (сколиоз, кифоз, лордоз и т.д.);
- если человеку противопоказаны серьезные физические нагрузки, и он не может заниматься обычной физкультурой в тренажерном зале;
- для создания мышечного корсета позвоночника.



Презентация: «Знакомство с йогой»



Спорт наш друг

18.06.



Олимпийские вершины

презентация

Возникновение Олимпийских игр

- Возникновение Олимпийских игр относится к далекому прошлому. Древние греки создали множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры.
- Легенды утверждают, что в Олимпии около могилы Крона, отца Зевса, состоялись соревнования по бегу. И будто бы их организовал сам Зевс, который таким образом отпраздновал победу над своим отцом, сделавшую его властелином мира.

