

СОГЛАСОВАНО:

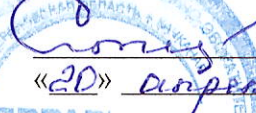
Начальник оздоровительного лагеря
«Чайка»

 С.В. Вязовская
«20» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор детского оздоровительного
лагеря «Чайка» - специалист



 Е.В. Станевой
«20» апреля 2026 г.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ «ИГРЫ ДОБРОЙ ВОЛИ»

Возраст детей: от 6,5 до 15 лет

Срок реализации: июнь – июль

Автор программы:

Гринкевич Дарья Сергеевна

1. Пояснительная записка

Актуальность данной физкультурно-оздоровительной программы обусловлена современными тенденциями, где ведущее место занимает формирование личности, способной к самоактуализации через физическую активность и здоровый образ жизни. Ключевым компонентом такой самоактуализации выступает творческая активность, проявляющаяся не только в художественной, но и в двигательной, игровой и соревновательной деятельности.

Детские оздоровительные лагеря предоставляют уникальную среду для реализации этой задачи. Здесь заложены большие возможности для:

- Формирования ценностного отношения к здоровью: привитие навыков здорового образа жизни, понимание важности физической активности для общего благополучия.
- Развития творческого потенциала в двигательной сфере: знакомство с «Играми доброй воли» как примером мирного, дружеского соревнования, где важен не только результат, но и сам процесс, уважение к сопернику и командная работа. Это способствует развитию креативности в поиске новых двигательных решений и тактик.
- Приобретения и развития двигательных навыков: наряду с освоением традиционных спортивных дисциплин, дети знакомятся с нетрадиционными формами двигательной активности и игровыми техниками, позволяющими раскрыть потенциал самых простых, доступных материалов и условий (например, использование подручных средств в эстафетах).
- Приобщения к культурным традициям: через народные игры и спортивные праздники дети знакомятся с богатым наследием России, развивая чувство гордости и причастности к своей культуре.

Данная программа рассчитана на работу с детьми от 6,5 до 15 лет, что позволяет использовать принцип разновозрастного взаимодействия, где старшие выступают наставниками для младших, развивая лидерские качества и навыки сотрудничества, а младшие получают возможность учиться у более опытных товарищей.

Цель: Сохранение, укрепление, развитие и совершенствование состояния здоровья. Всемерно укреплять здоровье детей, содействовать утверждению в жизни ребенка идеи добра и красоты, духовного и физического совершенства.

Задачи программы:

- Способствовать формированию интереса к физической культуре и спорту, потребности в укреплении собственного здоровья.

- Создать условия для оптимального двигательного самовыражения и самореализации детей.
- Помогать сплочению детей в группы и коллективы по интересам, оптимизировать жизненные интересы, творчество детей.
- Развить социальную активность, пробудить и привить интерес к себе и окружающим.

2. Формы и методы работы

Учитывая возрастные и психологические особенности детей, а также специфику физкультурно - оздоровительной направленности, для реализации программы используются следующие формы и методы работы:

• ***Методы обучения и воспитания:***

- Словесные: рассказ, беседа, объяснение, инструктаж, поощрение.
- Наглядные: демонстрация упражнений педагогом, использование видеоматериалов, наглядных пособий и схем.
- Практические: выполнение физических упражнений (индивидуально и в группах), многократное повторение движений, тренировочные занятия.
- Игровой метод: проведение подвижных и спортивных игр, эстафет, которые повышают интерес и эмоциональный фон занятий.
- Соревновательный метод: участие в состязаниях для стимулирования личных и командных достижений.
- Здоровьесберегающие методы: дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, физкультминутки и пальчиковая гимнастика.

• ***Формы организации занятий:***

- Традиционные занятия: сочетание разминки, основной части (развитие физических качеств) и заминки.
- Спортивные праздники и фестивали: массовые мероприятия для подведения итогов и популяризации ЗОЖ.
- Мастер-классы и открытые тренировки: для обмена опытом и демонстрации успехов.
- Коллективные творческие работы: создание плакатов о здоровье, разработка собственных комплексов упражнений.
- Мониторинг физического состояния: замеры показателей здоровья и выполнение контрольных нормативов.

Работа по программе предполагает объединение детей разного возраста (от 6,5 до 15 лет) в группы не более 15 человек. Это позволяет реализовать принцип наставничества (старшие помогают младшим) и обеспечить индивидуальный подход к дозированию физической нагрузки для каждого ребенка.

3. Учебно-тематический план

Название дня	Тема занятий	Часы	
		Всего	Теория Практика
Встреча делегаций	Медицинский осмотр , замеры роста/веса Игры на знакомство	1	0,5 0,5
Открытие игр	Парад стран. Эстафета «Огня доброй воли». знакомство с лагерем. На каждой определённой территории лагеря подготовлен квест с загадкой, где последующий ответ - это следующее место территории лагеря.	1	0,5 0,5
День Командного Духа	«Весёлые старты без границ». Игры на сплочение коллектива	1	0,5 0,5
День Скорости	Легкоатлетический кросс «Марафон мира»	1	0,5 0,5
День Водны сил	«Морские узлы» <i>Эстафета «Узелки»</i> На середине дистанции натянута верёвка. Участник добегают, завязывает узел (бантик, морской узел) возвращается. Следующий участник развязывает <i>Игра «Путаница»</i> Встать в круг, взяться за руки и «запутаться», не разрывая рук. Задача капитана - распутать всех.	1	0,5 0,5
День Энергии	Танцевальный баттл «Движение» Кардио - тренировка. Танцевальная разминка. Команды поочередно повторяют движение за лидером. Оценивается синхронность, энергичность и креативность. Финальное задание - «Спорт танец» (изобразить вид спорта в танце)	1	0,5 0,5
День Силы Доброй Воли	Силовое многоборье. Отжимания, прыжки на скакалке, прыжки в длину. Конкурс «Самый сильный отряд» Командный зачёт: суммируется результаты всех участников отряда.	1	0,5 0,5
День Туризма	Квест-игра «Школа выживания». Ориентирование на местности, полоса препятствий. Этап «Кочки» - Переправа через болото по листам бумаги Этап « Паутина» - Перелесть через натянутые веревки с колокольчиками, не задев их. Этап «Топознаки» - Найти по подсказкам спрятанный «пакет» с секретным дополнением.	1	0,5 0,5
День Игр Народов Мира	Фестиваль народных игр. Знакомство с культурами через спорт. Лапта (упрощенный вариант - бита и теннисный мяч),	1	0,5 0,5

	Городки (Сбивание фигур деревянными битами), Серсо (Набрасывание колец на колышки), Петанк (метание шаров на точность).			
День Точности	Турнир по настольному теннису и дартсу. Каждый игрок играет в своей возрастной группе. 3 броска пробных, 5 зачет. (Для младших дартс на липучках)	1	0,5	0,5
День Рекордов Гиннеса	«Необычный спорт». Комический футбол: игра огромным мягким мячом, где игроки одной команды связаны по парам. Боулинг пластиковыми бутылками: сбивание кеглей, наполненные песком. Волейбол простынями: мяч перебрасывается через сетку с помощью натянутых полотенец.	1	0,5	0,5
Финалы Игр	Суперкубок Доброй воли. Товарищеские матчи «Дети против вожатых / воспитателей», (волейбол с шариком, резиновым мячом, волейбольным мячом)	1	0,5	0,5
Закрытие Игр	Церемония награждения. Вручение медалей «Посол доброй воли». Итоговые замеры здоровья.	1	0,5	0,5
Итого		13	6,5	6,5

4. Планируемый результат:

- Укрепление здоровья и физическое развитие: улучшение показателей физической подготовки (выносливости, скорости, координации) и формирование правильной осанки;
- Организация активного и познавательного досуга: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой через знакомство с историей «Игр доброй воли» и спортивными достижениями России;
- Приобретение двигательных умений и навыков: овладение техникой выполнения новых упражнений, правилами народных игр (лапта, городки) и командных эстафет;
- Социализация и командное взаимодействие: формирование навыков «доброй воли» — умения работать в разновозрастном коллективе, проявлять взаимовыручку, лидерские качества и уважение к сопернику;
- Освоение навыков самоконтроля и ЗОЖ: приобретение знаний о правильном дыхании, режиме дня и методах восстановления организма после физических нагрузок.

5. Список справочной литературы

1. Абдуллин А.Г., Румянцева В.А. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура, образование, наука, 2003.
2. Алексеев С.В. Физическая культура. Основы спортивной подготовки. — М.: Советский спорт, 2011.
3. Виленский М.Я., Горбунов В.А., Жмакин М.Н. Физическая культура. — М.: КноРус, 2013.
4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2011.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 6-8 лет. — М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2001.
6. Пензулаева Л.И. Физическая подготовка детей 7-10 лет. — М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2002.
7. Современная энциклопедия для детей. Том 15. Спорт. — М.: Аванта+, 2004.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 1988.
9. Букатов В.М., Ершова А.П. Режиссура урока, общения и поведения учителя. — М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2004. (Актуально для организации занятий и игр)
10. Возрастная психология и педагогика: учебно-методическое пособие / Авт.-сост.: О.Ю. Зволинская, Е.А. Козырева, Н.В. Олоница и др. — М.: Илекса, 2012. (Для понимания особенностей работы с разными возрастными группами).
11. Дворкин Л.С. История физкультуры и спорта. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. (Для понимания истории спорта и олимпийских традиций).
12. Куприянов Б. В. Объединения по интересам в детском оздоровительном лагере // Воспитание школьников. — 2024. — № 2. — С. 50–63. (Как в вашем примере, актуально для организации деятельности).
13. Лобакина Л. П., Востроилова Е. В. Кружковая работа в условиях детского оздоровительного лагеря // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник статей. — Воронеж, 2017. — С. 158–160. (Актуально для организации активного досуга).
14. Современный детский лагерь: Организация, профилактика, безопасность / Под ред. Г.П. Виноградовой. — М.: ЦГЛ «Россия», 2004.
15. Шебеко В.Н., Ермак С.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях. — Минск: Полымя, 1995.
16. Григорьев В.В., Сосновский И.Д. Методика проведения подвижных игр. — М.: Физкультура и спорт, 1994.

17. Ермак С.Н., Шебеко В.Н. Подвижные игры народов СССР. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
18. Кондрашов А.В. Русский спортивный фольклор. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Крушельницкая Е.Л. Подвижные игры для детей. — М.: Эксмо, 2008.
20. Пономарев Н.Л. Игры доброй воли: история становления и развития. — М.: Советский спорт, 1994. (Ключевой источник по вашей теме).
21. Сеницына В.В. Подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М.: Айрис-пресс, 2005.