

МАУ ОО ДОЛ ИМ. А.И.ЕРШОВА

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ЛАГЕРЯ

**Программа детского оздоровительного лагеря
«Время Героев»**

Авторы программы:
творческая группа Школы
вожатых "Феникс" под
руководством
зам. дир. по ВР Кондус И.Н.

Купино 2025

Информационная карта программы

1	Полное название программы	Программа летнего оздоровительного загородного лагеря «Время Героев»
2	Цель программы	Создание условий интересного, разнообразного по форме и содержанию детского отдыха, оздоровления и занятости детей, создание условий для развития патриотических, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его самосовершенствования в каникулярный период и приобретения социального опыта в условиях лагеря.
3	Направление деятельности	Физическое и духовное развитие детей, средствами игры, познавательной и трудовой деятельности.
4	Краткое содержание программы	Программа содержит: мероприятия, реализующие Программу; ожидаемые результаты и условия реализации; приложения.
5	Автор программы	Заместитель директора по воспитательной работе Кондус И.Н., творческий коллектив школы вожатых "Феникс"
8	Место реализации	Детский оздоровительный лагерь
9	Количество, возраст учащихся	183 ребёнка с 7 до 17 лет
10	Сроки проведения, количество смен	Июнь - август 2025 года

Содержание программы:

Введение

Цель и задачи программы

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

Направления и виды деятельности

Механизм реализации программы

Условия реализации программы

Диагностика

Ожидаемые результаты

Игры детей - вовсе не игры, и правильнее смотреть на них как на самое значительное и глубокомысленное занятие этого возраста.

М.Монтень

Введение

Данная программа предусматривает организацию летнего отдыха детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (с 7 – 17 лет) в условиях загородного лагеря. Обязательным является вовлечение в лагерь детей–сирот, ребят из многодетных и малообеспеченных семей. Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно значимая досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и само реабилитации. Лагерь призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей, является частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

Цели и задачи программы

Цель - Создание условий интересного, разнообразного по форме и содержанию детского отдыха, оздоровления и занятости детей, создание условий для развития патриотических, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его самосовершенствования в каникулярный период и приобретения социального опыта в условиях лагеря.

Задачи :

1. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Преодоление разрыва между физическим и духовным развитием детей посредством игры, познавательной и трудовой деятельности.
3. Формирование у детей навыков общения и толерантности.
4. Патриотическое воспитание детей.
5. Воспитание экологической культуры детей посредством игровой деятельности.
6. Утверждение в сознании детей нравственных и культурных ценностей

7. Привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
8. Приобщение ребят к творческим видам деятельности, развитие креативного мышления.

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены

- Безусловная безопасность всех мероприятий
- Учет особенностей каждой личности
- Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря
- Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря
- Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря
- Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых
- Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Направления и виды деятельности

- Художественно - творческое направление
- Трудовая деятельность
- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Формирование здорового образа жизни.
- Эстетическое направление
- Образовательное направление
- Досуговая деятельность
- Кружковая деятельность

Физкультурно – оздоровительная работа. Формирование здорового образа жизни.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработка и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.
- Воспитание у детей навыков личной физической культуры;
- Воспитание привычки к ЗОЖ.

Основные формы организации:

- Утренняя гимнастика (зарядка).
- Купание в бассейне.
- Спортивные игры на стадионе, спортивной площадке.
- Подвижные игры на свежем воздухе. (Игры - вертушки «Тропа испытаний», «Вышибало» а также "Знамя", футбол, волейбол, настольный теннис и др.)
- Эстафеты (спортивная игра «Веселые старты» «Лесное десятиборье»)
- Тематический день «Спартакиада 2025"
- Минутки здоровья
- Конкурс агитационного рисунка
- Беседы, викторины по ЗОЖ.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Эстетическое направление

Прекрасное окружает нас повсюду: и в природе, и в обществе, и в отношениях между людьми. Надо только его видеть, чувствовать и понимать. Ростки этого чудесного умения заложены в каждом ребенке. Развивать их – значит воспитывать

эстетически. Вот почему эстетическое воспитание всегда было и остается важнейшей частью педагогической деятельности нашего лагеря.

Задачи эстетической деятельности:

- Пробуждать в детях чувство прекрасного;
- Формировать навыки культурного поведения и общения;
- Прививать детям эстетический вкус.

В рамках нравственно-эстетического воспитания в лагере можно многое сделать, и действовать можно в нескольких направлениях: музыка, песня, танец; общение с книгой, природой, искусством.

Основные формы проведения:

- Вечерняя программа «Единство народов». Конкурсная программа «Поэты о войне». Развлекательная программа «Иван – купала, русская народная традиция» и др. конкурсные игровые программы.
- Конкурс на лучшее отрядное место.

Художественно – творческая деятельность

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Основным назначением творческой деятельности в лагере является развитие креативности детей и подростков.

Формы организации художественно-творческой деятельности:

- Изобразительная деятельность
- Оформление летописи смены
- Конкурсные программы
- Творческие конкурсы
- Концерты
- Творческие игры
- Праздники
- Выставки, ярмарки

Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и

формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии.

Трудовая деятельность

Трудовое воспитание есть процесс вовлечения детей в разнообразные педагогически организованные виды общественно полезного труда с целью передачи им минимума трудовых умений навыков, развития трудолюбия, других нравственных качеств, эстетического отношения к целям, процессу и результатом труда.

Основные формы работы:

- Бытовой самообслуживающий труд;
- Общественно значимый труд.
- Экологические десанты

Бытовой самообслуживающий труд имеет целью удовлетворения бытовых потребностей ребенка и группы детей за счет личных трудовых усилий. Бытовой труд ребенка включает в себя уборку постели, уход за одеждой и обувью, стирку мелких вещей личного пользования, уборку помещений от мусора и пыли, создания уюта.

Самообслуживающая деятельность детей в лагере включает дежурство по лагерю, по столовой, уборку мусора на прилегающей к отряду территории, уход за клумбами у корпусов.

Дети привлекаются к самообслуживанию в кружках, в которых они занимаются.

Досуговая деятельность

Задачи досуговой деятельности:

- Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.
- Организовать деятельность творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идет закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

Виды досуговой деятельности:

- **Развлечение** имеет компенсационный характер, возмещает затраты на другие виды деятельности. Развлекаясь, ребенок включает в свой досуг те физические и духовные способности и склонности, которые не может реализовать в труде и учебе.
- **Отдых** в какой-то мере освобождает от повседневных забот, дает ощущение эмоционального подъема и возможности открытого выражения своих чувств.
- **Самообразование** направлено на приобщение детей к культурным ценностям.
- **Творчество** – наиболее высокий уровень досуговой деятельности. Воспитанники лагеря посещают творческие мастерские.
- **Общение** является необходимым условием развития и формирования личности, групп на основе общего интереса.

Кружковая деятельность

Важным направлением воспитательной работы в лагере является кружковая деятельность. Организация кружковой деятельности лагеря носит вариативный характер.

Цель: расширение кругозора, развитие познавательных интересов и творческих способностей детей.

Включает в себя развитие детей средствами совместного творчества, в процессе которого идёт закрепление норм поведения и правил этикета, знакомство с новыми предметами и явлениями, воспитание бережного отношения к природе, любви к труду. Создаются условия для реализации собственных интересов детей в наиболее целесообразном применении.

Организация кружковой деятельности в лагере включает ряд этапов:

- изучение интересов детей;
- составление расписания работы кружков;
- деятельность ребят в кружках;
- текущее отражение результатов деятельности детей;
- подведение итогов работы кружков в конце смены.

Механизм реализации программы

I этап. Подготовительный – сентябрь - июнь

Этот этап характеризуется тем, что за начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- обучение вожатых;
- разработка программы деятельности летнего оздоровительного лагеря;
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы летнем оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

II этап. Организационный – середина июня, начало июля и августа.

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня.

Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- запуск программы «Искатели».
- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

III этап. Практический –июнь - июль

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно- творческих дел;
- работа кружков.

IV этап. Аналитический – начало августа

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- выработка перспектив деятельности организации;
- анализ предложений детей, педагогов, внесенными по деятельности летнего оздоровительного лагеря в будущем.

Содержание и формы реализации программы.

Реализация целей и задач смены осуществляется по программе «Время Героев». Программа посвящена году защитника Отечества и 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. Все дети делятся на 7 отрядов, которые наряду с названием носят имена Героев ВОВ Купинского района. Каждый отряд планирует свою работу с учётом обще лагерного плана.

Идея смены: Каждый день смены посвящён каким-либо героям: Героям войны, СВО, спасателям, героям книг, фильмов и т.д. Дети участвуя в вечерних мероприятиях, этапных играх, соревнованиях и т.д. соревнуются между собой. Каждый отряд организуют общелагерные мероприятия в течении 1-2 дней.

Все достижения отрядов отражаются на стенде «Время Героев», представляющий собой поле, в виде красивых парадных мундиров (у каждого отряда свой), на котором располагаются звёзды, полученные за участие или победу в конкурсах и соревнованиях. Стенд отражает соревнование отрядов в креативности, аккуратности, активности и дисциплине. Победителем считается отряд, у которого окажется в конце смены больше звёзд. Отряд- победитель награждается сладкими призами. В течении всей смены ребята соревнуются в активности, креативности и внутри отряда. На каждом вечернем огоньке путём детского голосования выбирается герой дня отряда, которому даётся звезда, что отражается на экране «Герой отряда». В конце смены, подводятся итоги и на торжественной церемонии, проводимой как обще лагерное мероприятие, Герои отряда награждаются грамотами и медалями «Победитель 2025».

Каждый ребёнок должен знать и соблюдать Законы и Заповеди смены.

Условия реализации программы.

1. Нормативно-правовые условия:

- Закон «Об образовании РФ»
- Конвенция о правах ребенка, ООН, 1991г.
- Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 30.09.1990г.
- Устав МАУ "ДОЛ им А.И. Ершова".
- Положение о лагере.
- Правила внутреннего распорядка лагеря.
- Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.
- Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в школьном оздоровительном лагере.
- Инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий.
- Приказы Управления образования.
- Должностные инструкции работников.
- Санитарные правила о прохождении медицинского осмотра.
- Правила регистрации детей при поступлении и выбытии.
- Акт приемки лагеря.
- Планы работы.

2. Кадровые условия.

В соответствии со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

Координаторы смены:

- начальник лагеря, заместитель директора по ВР;

Кураторы отрядов:

- воспитатели отрядов (из числа педагогов школ);

- вожатые (из числа студентов и школьников)

Педагоги доп. образования:

- из числа педагогов

3. Методические условия предусматривают:

- наличие необходимой документации, программы, плана;
- проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
- коллективные творческие дела
- творческие мастерские
- индивидуальная работа
- тренинги
- деловые и ролевые игры

Диагностика

Вводная диагностика	Начало смены. Выяснение пожеланий и предпочтений, первичное выяснение психологического климата в детских коллективах: - анкетирование; - беседы в отрядах; - планерки администрации лагеря, вожатых и воспитателей.
Пошаговая диагностика	Цветопись по результатам мероприятий и дел лагеря. Беседы на отрядных сборах, огоньках.
Итоговая диагностика	Анкетирование Творческий отзыв (рисунок « Вместе мы отряд») Беседы в отрядах Цветопись

Ожидаемые результаты

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Воспитание патриотических качеств у детей.

4. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
5. Расширение кругозора детей, приобретение знаний о Новосибирской области (истории).
6. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
7. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
8. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально-значимую деятельность.
9. Приобретение новых знаний и умений в результате занятий в кружках (разучивание песен, игр, составление проектов)
10. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
11. Личностный рост участников смены.

Критерии результативности:

1. Повышение потребности детей к здоровому образу жизни.
2. Улучшение состояния здоровья: снижение заболеваемости, коррекция массы тела.
3. Отсутствие правонарушений среди подростков за летний период.
4. Положительные отзывы детей и родителей.

Список используемой литературы:

1. Григоренко Ю.Н., Кострцова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
3. Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4.-Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.
4. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере. С.И.Лобачева.Москва: ВАКО, 2007 г.
5. Программа пришкольного оздоровительного лагеря «Лето» при МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа №1». Автор: Кондрашина С.А.
6. Программа оздоровительного лагеря «Солнышко» Муниципальная Осановецкая средняя общеобразовательная школа. Авторы: Евсеева О.Г., Кириллова Т. А.

7. Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Радужное творчество» МОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»
 Автор: Корнеева Н.Д.
8. Учебник для вожатого. М.П.Кулаченко – Ростов на Дону: Феникс, 2008.

План смены «Время героев» 2025

Название дня, ответственный отряд	Содержание дня	День
Стартовый день Воспитатели, Зам дир по ВР, Ст. вожатый	Заезд. Игры на знакомство. Операция «Уют». Вводные инструктаж по правилам поведения в лагере. Вечер знакомств "Старт программы " Время героев ".	1.
День первых отряд	Благоустройство корпусов, уборка территории. Оформление отрядных уголков. Мероприятия Дня первых.	2.
День истории отряд	“Страницы истории” - этапная, спортивно - интеллектуальная игра	3.
День единства отряд	Верёвочный курс. Вечерняя программа «Единство народов»	4.
День смены героев. Воспитатели, Зам дир по ВР, Ст. вожатый	Открытие смены “Время героев”. Костёр. Дискотека.	5.
День партизана отряд	Обще лагерная игра "Найди героя"	6.

День солдата <i>отряд</i>	Полоса препятствий. Смотр строя и песни.	7.
День памяти <i>отряд</i>	Митинг Письмо солдату. Вечерний кинотеатр	8.
День театра и кино <i>отряд</i>	Вечерняя театральная программа «О той войне»	9.
День спасателя <i>отряд</i>	Этапная игра «Юные спасатели»	10.
День поэзии <i>отряд</i>	Конкурсная программа «Поэты о войне»	11.
День танца <i>отряд</i>	Конкурсная программа «Танцуют все!!!»	12.
День спорта Физ. Орг.	Спортивные соревнования, сдача норм ГТО	13.
День творчества <i>отряд</i>	Конкурс рисунков на асфальте. "Миру – мир!" – вечерняя конкурсная программа	14.
День бизнеса <i>отряд</i>	День бизнеса	15.
День смелых <i>отряд</i>	Этапная игра «Я – самый смелый».	16.
День смеха <i>отряд</i>	«Вечерний переполох» - конкурсная развлекательная программа	17.

День героя <i>отряд</i>	Квест «Герои рядом» “Салют героям” – вечерняя программа.	18.
День вожатого. Зам. Дир по ВР, Ст. вожатый	Конкурс вожатского мастерства. “Весёлые старты. Команда лагеря против команды воспитателей и вожатых”	19.
День прощания. Зам. Дир по ВР, Ст. вожатый	Линейка закрытия Костер, Церемония прощания.	20.
Последний день смены. Воспитатели и вожатые	«Прощание с лагерем» – отрядные мероприятия. Отъезд.	21.

**План
физкультурно-оздоровительных
и спортивно-массовых мероприятий (корректируется в соответствии с
погодными условиями и планом программы "Искатели")**

№ п/п	Мероприятия
1	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости) - Минутки здоровья «Как поднять настроение?» - Подготовка физкультурно-спортивного актива - проведение совещаний актива и выбор командира отряда - Инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований, эстафет, спортивных игр

2	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>- Минутки здоровья «Солнечный ожог. Первая помощь при ожоге»</p> <p>-Сдача нормативов</p>
3	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Гигиена тела»</p> <p>- Сдача нормативов</p>
4	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Осанка – основа красивой походки»</p> <p>-Эстафета (бег с палочкой 4*100м.)</p>
5	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Спортивные игры «Русская лапта»</p>
6	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>- Минутки здоровья «Берегите глаз»</p> <p>-Соревнования по отрядам (по шашкам, шахматам)</p>
7	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Профилактика плоскостопия»</p> <p>-Настольный теннис</p>
8	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей</p>

	<p>быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Кистевая гимнастика»</p> <p>-Подвижные игры на свежем воздухе</p>
9	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>- Минутки здоровья. Беседа «Как ухаживать за кожей лица, рук»</p> <p>- Спортивные игры (волейбол)</p>
10	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>- Минутки здоровья «Книги о здоровье»</p> <p>-Комический футбол между воспитателями и отрядами</p>
11	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Зеленая аптечка»</p> <p>-Подвижная игра «Снайпер» (броски мяча в цель)</p>
12	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>- Минутки здоровья «Путешествие в страну Витамицию»</p> <p>-Соревнование по пионерболу между отрядами</p>
13	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>- Минутки здоровья «Как снять усталость ног»</p> <p>-Малые семейные игры:</p>

14	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «О пользе физических нагрузок»</p> <p>- Весёлые старты: "Лагерь против вожатых"</p>
15	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Как правильно растягиваться»</p> <p>-Подвижная игра «Знамя»</p>
16	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Как правильно качать пресс»</p> <p>-Подвижная игра «Знамя» - соревнование между отрядами</p>
17	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Как ухаживать за телом после физических нагрузок»</p> <p>-Сдача нормативов</p>
18	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Как важен психологический настрой в тренировках»</p> <p>-Сдача нормативов</p>
19	<p>-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)</p> <p>-Минутки здоровья «Как избежать травм»</p> <p>-Весёлые старты (бег в мешках, броски мяча в корзину, прыжки через скакалку, прыжки, бег с мячом между коленками)</p>

-Утренняя гимнастика (общие развивающие упражнения для развития у детей быстроты, силы, ловкости, выносливости)

-Минутки здоровья «О пользе постоянных физических упражнений»

20

-Спортивные игры (мини-футбол)