

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Сосковская средняя общеобразовательная школа"

**Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей "Радуга"**

**Утверждаю:**

Начальник летнего оздоровительного  
лагеря "Радуга" МБОУ "Сосковская  
средняя общеобразовательная школа"  
\_\_\_\_\_ /Е.И.Зубилина

# **План оздоровительных мероприятий**



**Июнь 2023**

# Физкультурно-оздоровительная работа в лагере

1. Зарядка (ежедневно).
2. Минутки здоровья (ежедневно):
  - "Мой рост и мой вес",
  - "Чтобы солнце было другом ...",
  - "Лесные опасности. Клещи.",
  - "Береги своё зрение",
  - "Зеленая аптечка",
  - "О пользе закаливания",
  - "У меня хорошее настроение",
  - "Первая помощь при травмах",
  - "Чистая вода нужна всем",
  - "Компьютерные игры и наше здоровье",
  - "Путешествие в страну Витаминацию",
  - "Осанка - основа здоровья",
  - "Утренняя зарядка",
  - "Чтобы крепко спать",
  - "Чистые руки – залог здоровья!",
  - "Как снять усталость",
  - "Гигиена тела",
  - "Солнечный удар. Как его избежать",
  - "Нормы физической нагрузки для детей",
  - "Правильное питание - здоровые зубы".
3. Подвижные игры на свежем воздухе (ежедневно).
4. Тематические дни:
  - День спорта,
  - День здоровья,
  - День рекордов,
  - День олимпийских игр,
  - День туриста.
5. Спартакиада (в течение смены):
  - прыжки через скакалку,
  - бег 30 м,
  - подъем туловища лежа за 30 с.,
  - подтягивание,
  - лапта,
  - пионербол,
  - футбол,
  - метание малого мяча,
  - прыжки в длину с места,
  - прыжки в длину,
  - приседания,
  - наклон вперед,

- бег (60 м.).
6. Прогулки в лес.
  7. Мероприятия:
    - Командная игра "Водолей"
    - Эстафета "Весёлые старты"
    - Конкурсная программа "Мой друг велосипед"
    - Спортивные соревнования "Быстрее! Выше! Сильнее!"
    - Спортивные состязания "Рекорды нашего лагеря"
    - Туристическая эстафета
  8. Минутки безопасности / профилактика детского травматизма.