**Антистресс в профильной смене. «Секреты здоровья»**

*Разработчики: Пархоменко О.М., Железная Е.С.*

Основная задача спортивно-оздоровительного направления – сформировать у ребят совокупность представлений о здоровье и способах ведения здорового образа жизни. Результатом решения этой задачи необходимо считать наличие у ребёнка 1-2 позитивных привычек в сфере здоровья. Среди которых: уметь продуктивно отдыхать, высыпаться, концентрировать внимание, управлять своим телом, то есть формировать и закреплять навыки саморегуляции и др.

Ребята с удовольствием осваивают упражнения, помогающие контролировать свою реакцию на стресс, на пример:

Сказать «Фу» на вдохе. Даже, при остром стрессе оно очень эффективно.

Ритмично покачать ногой 100-200 раз.

Ритмизация дыхания при ходьбе. На вдох 2 шага, на выдох – 4, или на вдох 3 шага, на выдох – 6.

Для профилактики стрессов отлично помогает **виброгимнастика**:

Техника выполнения виброгимнастики:

* поднять руки вверх и потрясти кистями;
* потрясти полностью руками;
* потрясти руками, включая плечи;
* потрясти попеременно ногами;
* выполнить вибрирующие движения ногами;
* выполнять вибрирующие движения всем телом, включая шею и голову.

5-7 минут такой утренней гимнастики минимизируют стрессовые реакции в течение дня.

**Кэшинг (поисковая игра) «Секреты здоровья»**

Подходит для проведения как в старшей, так и в младшей дружине.

**Необходимые материалы** (по количеству играющих команд):

* листы бумаги(писчей или ксероксной) – 5 шт.
* ручки
* таблица оценок
* маленькие пластиковые контейнеры с крышками – по 5 шт.
* распечатанные листы с заданиями
* распечатанная карта лагеря

**Подготовка**

Каждой экспедиции заранее даётся тематика заданий, которые необходимо подготовить до начала игры. Первые задания, как образцы, предлагаются мастерами.

Каждое из заданий вкладывается в отдельный контейнер, в итоге получается 5 контейнеров.

Контейнеры прячутся на территории лагеря перед началом игры.

На распечатанных картах лагеря делаются отметки о спрятанных контейнерах следующим образом:

 а) Для старшей дружины: места, где спрятаны контейнеры, записываются в виде загадок, подсказок на обратной стороне карты под порядковыми номерами – от 1 до 5. Перед списком указано «Идти по маршруту строго по порядковым номерам заданий!»

 б) Для младшей дружины: места, где спрятаны контейнеры, отмечаются пронумерованными точками непосредственно на карте, на карте пишется фраза «Искатели! Будьте внимательны! Ищите яркие знаки!»

 (На местности, где спрятан контейнер, оставляется метка, – привязана яркая ленточка, воздушный шарик, картинка с яркой стрелкой и т.д. – главное условие – метка должна быть яркой, чтобы было видно место и малыши смогли найти его).

**Примечание!**

Если участвует более 4 команд необходимо сделать 2 комплекта одинаковых контейнеров, разделить их на 2 маршрута. При подготовке маршрутов следите, чтобы контейнеры разных маршрутов находились в разных местах, на достаточном расстоянии.

**Ход игры**

Участники игры собираются вместе, проводится инструктаж: «Уважаемые Искатели! Вам нужно не только показать скорость, ловкость, внимательность, но и знания, эрудицию, честность.

Ваша задача – как можно быстрее пройти по маршруту, собрав содержимое контейнеров, которые расположены в указанных на карте местах (карта выдается за 30 секунд перед стартом Экспедиции). Выполнив задание, вам необходимо оставить идущей за вами команде аналогичное задание (заранее подготовленное по заданиям). Перемещать и перепрятывать контейнеры запрещается.

По количеству юнитов экспедиции распределяются, кто выходит на маршрут 1, кто 2 и т.д. Если у экспедиций равное количество юнитов, то между главами экспедиций проводится игра «камень-ножницы-бумага», победителю начисляется 1 юнит.

Объявляется старт, первая экспедиция уходит по маршруту, через каждые 1,5 минуты стартуют остальные экспедиции. Время старта экспедиции отмечается мастером игры на карте.

По завершении прохождения маршрутов команды с «добычей»(листками, собранными из контейнеров) возвращаются на место старта для подведения итогов, мастером фиксируется время завершения маршрута.

Определяется:

Какая экспедиция быстрее прошла маршрут?

Участники выбирают из того, что есть у них на руках – игру или зарядку, которую проведут в своей экспедиции.

**По итогам игры** экспедициям начисляются юниты.

**Задания для игры**

**1 задание.** **Описание необычной зарядки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант мастеров – вибрационная гимнастика** | **Вариант детей – игра «У дяди Абрама»** |
| Лечь на твёрдую поверхность. Поднять вертикально руки и ноги, расслабить их и сохраняя в вертикальном положении, потрясти ими. Делать это упражнение необходимо в течение 1-2 минут, хорошо, если утром и вечером  | Начинаем с правой руки, так и приговаривая: «правая рука». Трясём рукой и говорим следующие слова. Они будут повторяться каждый раз: «У дяди Абрама 12 сыновей,12 сыновей у дяди Абрама, они не ели, они не пили, и не скучали никогда».Поднимаем правую руку, затем левую, приговаривая: «правая рука, левая рука», трясём обеими руками и проговариваем про дядю Абрама.Поднимаем правую руку, левую руку, правую ногу, всё это соответственно потряхивая, громко вспоминаем про дядю Абрама.Когда у нас в работе обе руки и обе ноги энергично вибрируем всем телом.Отлично повышает тонус всего организма и настроение |

**2 задание.** **Описание мини-игры (для здоровья, для ума, для настроения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант мастеров – «У оленя дом большой» (на внимание, на скорость, на координацию движений)** | **Вариант детей** |
| (проигрываем с жестами):«У оленя дом большой, (руки над головой - рога)Он сидит, глядит в окно, (ладонь подпирает щеку)Зайчик по полю лежит, (имитация бега)В дверь к нему стучит (обозначается дверь)Тук, тук! Дверь открой (стучит кулачком)Там в лесу охотник злой (имитация ружья руками)Зайчик, зайчик, забегай. Лапу мне давай» (протягивается рука).(Все повторяется несколько раз с ускорением темпа) | На каждое слово игры, нужно двумя руками прикоснуться к соответствующим частям своего тела. Глава(голова), рамена(плечи), колена(колени), пальцы(прищелкивают пальцами), колена, пальцы, колена, пальцы. Глава, рамена, колена, пальцы, уши, уста(рот), очи(глаза), нос. Игра повторяется несколько раз, темп постоянно увеличивается |

**3 задание.** **Полезная привычка писателя, поэта или литературного героя для старшей дружины; сказочного героя для младшей дружины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант мастеров (старшая дружина)** | **Вариант детей** |
| «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», – утверждал великий драматург и писатель Антон Павлович Чехов. Он следовал своему утверждению беспрекословно: всегда был очень опрятен и аккуратен, тщательно следил за своим внешним видом. Комната его напоминала келью – в ней царил ненарушимый порядок. Чехов не мог позволить себе встретить гостей в халате, несмотря на свою тяжёлую болезнь. Он даже писал свои произведения, будучи в парадном костюме | Лев Николаевич Толстой не мог представить свою жизнь без активных движений. Летом он косил траву, а зимой сам рубил дрова. Каждый день он совершал пешие прогулки.Николай Васильевич Гоголь каждое утро писал не меньше 500 слов. Так начинался его творческий день |
| **Вариант мастеров (младшая дружина)** | **Варианты детей** |
| Знайка очень умный, так как читает очень много книг, и очень любознательный  | Кнопочка – вежливая и воспитанная девочка.Винтик и Шпунтик очень трудолюбивые.Медуница заботится о здоровье других коротышек |

**4 задание.** **Вдохновлялка-кричалка про здоровье**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант мастеров**  | **Вариант детей** |
| Чтобы день твой был в порядке,Ты начни его с зарядки | Занимайся физкультурой – это позитивно!Будешь ты стройна, красива – это перспективно!Пейте дети молоко – будете здоровы.Здоровье в порядке – спасибо зарядке |

**5 задание**. **Загадки о здоровье**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вариант мастеров (старшая дружина)** | **Вариант детей** |
| Эти фрукты несъедобны,Но огромны и удобны.Их иной спортсмен часамиЛупит сильно кулаками (груша боксёрская) | Я беру гантели смело Тренирую мышцы (тела)Два кольца и две верёвки,Я на них вращаюсь ловко (спортивные кольца).Хочешь ты побить рекорд?Так тебе поможет (спорт). |
| **Вариант мастеров (младшая дружина)** | **Варианты детей** |
| Чтоб «грязнулею» не бытьСледует со мной дружитьПенное, душистое Руки будут чистыми Если в глаза попаду, То немного пощиплю. Как только пену смыло Перестало щипать (мыло)  | Хвостик из кости, на спине щетина (зубная щётка)Утром раньше поднимайся,Прыгай, бегай, отжимайсяДля здоровья, для порядка,Людям всем нужна (зарядка) |