

## 10 августа – День физкультурника

### *История праздника*

День физкультурника в 2024 году в России будет отмечаться 10 августа. Дата каждый год меняется, так как этот праздник традиционно отмечают во вторую субботу последнего летнего месяца в соответствии с Указом «О праздничных и памятных днях», подписанным в 1980 году.

История этого праздника начинается в далёком 1939 году, когда Советом Народных Комиссаров СССР был учреждён Всесоюзный день физкультурника для популяризации спорта и здорового образа жизни в стране.

В то время спорт развивался в СССР небывалыми темпами. Появилось много спортивных обществ. Например, «Динамо», «Спартак» и др. Придумали комплекс ГТО. Постоянно проводили спартакиады и соревнования. Даже во время Великой Отечественной войны в Москве проводили эстафеты.

Этот праздник в СССР стал днем смотра достижений спортсменов. Традиционно его отмечали выступлениями победителей чемпионатов и соревнований. Одним из самых ярких значимых и особо значимых мероприятий был массовый парад физкультурников.

Сейчас День физкультурника — это всё также массовый праздник, который проходит в большинстве российских городов. Поздравлять с этим праздником можно не только спортсменов, но и учителей физкультуры, тренеров, а также всех сторонников активного образа жизни.

### *Концепция тематического дня*

Физическая культура и спорт – неотъемлемые составляющие любой смены в детском лагере: утренние зарядки, спортивные часы, соревнования, эстафеты, купание в водоёме – без всего этого невозможно представить детский отдых. Поэтому, День физкультурника должен отличаться по содержанию от обычного дня с физической нагрузкой. Тем более, что в 2024 году этот день отмечается в юбилейный 85 раз. 85 лет назад руководство страны задумалось о том, что физическая культура и спорт должны быть частью жизни любого гражданина вне зависимости от возраста. За это время накопилось множество форм, способов привлечения людей разных возрастов к физической активности, которые можно применить и к детскому отдыху.

В этот день важно продемонстрировать ребятам различные форматы физической активности, начиная с серьёзных нагрузок, заканчивая деятельностью для ребят, которые по состоянию здоровья не могут позволить себе ставить олимпийские рекорды.

День физкультурника – ещё одна прекрасная возможность вспомнить наших прославленных спортсменов, великих тренеров, олимпийских чемпионов. особенно это актуально в год десятилетия олимпиады в Сочи.

Любая физическая активность не только укрепляет здоровье, но и поднимает настроение, повышает выносливость, наполняет энергией. Физическая культура и спорт помогают сплочению коллектива, развитию командного духа.



Поэтому, мы предлагаем наполнить День физкультурника разнообразными событиями, которые могут быть организованы как педагогами и вожатыми, так и ребятами или приглашёнными гостями.

**Примеры событий тематического дня**

<b>Период проведения</b>	<b>Название события</b>	<b>Аннотация</b>
<b>Утро</b>	Общелагерный уровень Тематическая зарядка + окувание/купание	Зарядка в день физкультурника может отличаться новизной упражнений, разнообразием форм (утренняя пробежка, йога, танцевальная разминка, зарядка с элементами восточных единоборств)
	Утренний информационный сбор отряда/лагеря	В рамках УИСО необходимо рассказать об истории этого праздника, сделав акцент, что события дня направлены на знакомство с различными формами физической активности. Если сбор проходит на уровне детского лагеря, то можно поднять флаг РФ и флаг спортивных соревнований/тематического дня.
	Отрядное познавательное дело «Герои спорта» (9-16 лет)	Отрядное дело, в рамках которого ребята знакомятся со спортсменами страны или региона, которых можно назвать настоящими героями спорта.
	Конкурс плакатов, посвящённых спорту, достижениям (9-12 лет)	Данный конкурс может быть подготовкой к спортивному празднику/фестивалю, где болельщики выступят со своими кричалками и поддерживающими плакатами. Хорошим началом конкурса будет знакомство с известными плакатами СССР о спорте.
<b>День</b>	Тематические площадки «В здоровом теле – здоровый дух» (9-16 лет)	К проведению данных площадок можно привлечь ребят – участников смены, которые уже

		<p>сейчас в своём юном возрасте добились высоких результатов в спорте и являются примером настоящего физкультурника. Ребята могут продемонстрировать показательные выступления, если занимаются различными видами единоборств, научить обращаться с мячом (футболисты, баскетболисты, волейболисты), показать упражнения на растяжку мышц, рассказать о правильном питании и кардио нагрузках.</p>
	<p>Спортивный праздник «Мы - команда» (9-12 лет) + сдача норм ГТО (13-16 лет)</p>	<p>В рамках спортивного праздника могут проходить соревнования по различным видам спорта (футбол, баскетбол, пионербол и т.д.), эстафеты, соревнования по перетягиванию каната. Для старших ребят можно организовать сдачу норм ГТО. Для отрядов младшего возраста можно провести командные игры, которые предполагают сплочение коллектива.</p>
	<p>Конкурс групп поддержек (9-12 лет)</p>	<p>Данный конкурс может проходить как в рамках спортивного праздника, так и самостоятельным событием. Главное здесь – определить чёткие критерии и требования к группе поддержки. Возможно, команды-участники заранее получают конкретную музыкальную композицию для своего выступления.</p>
	<p>Мастер-классы по спорту и ЗОЖ «Делай как я» (14-16 лет)</p>	<p>Данные мастер-классы могут быть организованы приглашёнными специалистами: спортсменами, тренерами, марафонцами, диетологами, психологами.</p>



<b>Вечер</b>	Межотрядный уровень Интеллектуальная игра «Спортивная гордость России» (13-16 лет)	Интеллектуальная игра может стать итогом тематического дня, где ребята демонстрируют знания, которые приобрели в рамках событий.
	Кинопросмотр с обсуждением фильма (9-12 лет)	Здесь важно подобрать фильм в соответствии с интересами и возрастом ребят. перед началом просмотра необходимо обязательно познакомить ребят с кратким содержанием и создателями фильма. А после просмотра организовать беседу с элементами дискуссии.
	Стартинейджер «Танцуй, Россия!» (9-16 лет)	Танцевальная программа, которая предполагает 5-7 танцевальных командных и индивидуальных конкурсов. например, Ручеёк, Хоровод, Повторяй за лидером, танцы народов России/мира и т.д.
	Реализация детской инициативы от Совета физоргов (13-16 лет)	Если в детском лагере работает система самоуправления и есть Совет физоргов, то в рамках данного тематического дня у них может быть своё ключевое дело, где ребята демонстрируют свои организаторские способности.

### *Приложение*

#### **Материалы для проведения утреннего информационного сбора отряда**

День физкультурника был введен в праздничный календарь приказом Президиума Верховного Совета СССР от 1980 года, но впервые отмечали всесоюзный День физкультурника 18 июля 1939 года.

Уделяя особое внимание физическому воспитанию молодежи, в институтах открывались спортивные факультеты. При организации различных мероприятий всегда выступали профессиональные спортсмены, такие как гимнасты либо акробаты.

Позже начали открывать не только факультеты, но и институты спортивного воспитания. Соответствующая профессия обрела популярность, ведь во всех средних школах начали проходить активные уроки физкультуры, были организованы спортивные секции различного направления.

Обращая внимание на фотоматериалы Советского Союза, можно сделать вывод, что первые празднования проходили с не меньшим размахом, чем 1 мая. В



столице организовывались парады, на которых по улицам стройными колоннами шли физкультурники, а восторженные зрители приветствовали их изобилием украшений.

В этот день принято проводить профессиональные физкультурно-спортивные мероприятия. Организовываются показательные яркие выступления. Кроме того, всем желающим попробовать себя в спорте предоставляют такую возможность.

В городах России в парках организовывают коллективные соревнования, проводят бесплатные тренировки или читают лекции о правильном питании и здоровом образе жизни. На различных телеканалах проходит показ передач о достижениях наших спортсменов в различных видах спорта, а также передачи, посвященные известным личностям.

Сегодня этот праздник отмечают не только профессионалы, но и все любители спорта и здорового образа жизни.

### **Примерный план проведения отрядного дела «Герои спорта»**

1. Вступительное слово ведущего о празднике День физкультурника, о возможности узнать интересные факты об известных спортсменах нашей страны и региона.

2. Песня «Герои спорта» (сл. Н. Добронравов, муз. А. Пахмутова)

Вопросы:

- О ком эта песня?
- Почему спортсменов называют в песне героями? В чём заключается их проявление героизма?
- Почему надо побеждать честно?

3. Знакомство с известными спортсменами СССР, России, региона через различные формы:

- просмотр фрагментов художественных фильмов, видеосюжетов;
- изучение литературных и интернет-источников;
- составление коллажа, оформление стенгазеты;
- интеллектуальная игра;
- «Живой журнал» - инсценировка, рассказ, творческое выступление о жизни спортсменов.

4. Обсуждение вопросов:

- Благодаря чему наши великие спортсмены добились спортивных успехов и признания?
- Почему важно изучать биографию и спортивный путь чемпионов?
- Чему учат нас герои спорта?

### **Список фильмов для просмотра с детьми**

1. Легенда № 17
2. Стрельцов
3. Тренер
4. Движение вверх
5. Лев Яшин. Вратарь моей мечты

## **Информация для проведения процедуры сдачи нормативов ГТО**

Зачем нужен значок ГТО? Многие слышали аббревиатуру ГТО, но не все понимают ее смысл. Она означает «Готов к труду и обороне». Это физкультурно-спортивный комплекс, который применяли в СССР. В 2014 году его возродили.

Каждый, кто сдает определенные нормативы, получает специальный значок. Он бывает золотой (покрыт гальваническим золотом 999 пробы), а также серебряный и бронзовый. Ценность награды зависит от результатов испытаний. Для каждой из 11 возрастных групп предусмотрена своя степень сложности. Также они различаются для мужчин и женщин. Сдавать нормативы на значок ГТО можно с 6 лет. Верхней возрастной планки нет.

В тесты входит 13 видов упражнений. Среди них есть, например, плавание, стрельба, бег. Некоторые обязательны, другие на выбор.

Что же это дает? Школьникам с золотым знаком ГТО могут начислить дополнительные баллы для поступления в вуз, студентам — повышенную стипендию. А для всех остальных это просто повод гордиться собой. Сегодня комплекс ГТО существует для того, чтобы мотивировать людей на занятия физкультурой и здоровый образ жизни.

### **Интересные факты о физкультуре**

- Словосочетание «физическая культура» придумали в Англии во второй половине XIX века.
- Знаете, когда лучше всего заниматься физкультурой? Оказывается, большинство олимпийских рекордов были установлены днем после полудня. Ученые считают, что время с 16 до 19 часов — самое эффективное для тренировок.
- Обматывание пленкой и другие способы достичь термоэффекта при занятиях спортом на самом деле вредны. Они скорее вызовут тепловой удар, чем помогут похудеть.
- Есть рекомендации ВОЗ по занятиям физкультурой для взрослых людей. Достаточным считается 150 минут в неделю для упражнений средней интенсивности. Это, например, медленный бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде в обычном темпе. Или можно потратить всего 75 минут в неделю, но выложиться по-максимуму. Для этого можно выбрать плавание, футбол, фитнес, быстрый бег и др.
- Главные отговорки людей, не занимающихся спортом: «мне некогда» (так говорит треть), «мне лень» и «у меня нет на это денег».

### **Материалы для проведения событий на уровне отряда и детского лагеря**

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения, противостоять силам природы, добывать пищу.

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определенных приемов:



- Чтобы предмет полетел дальше — перед броском нужно замахнуться
- Чтобы перепрыгнуть препятствие — нужно разбежаться.
- Чтобы попасть в цель — нужно прицелиться

Подметив эти приемы, люди начали их использовать во время охоты и в труде. Так постепенно накапливались ЭЛЕМЕНТЫ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ, которые в дальнейшем составили важную ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Подготовкой к трудностям жизни, к защите от врагов начали служить различные УПРАЖНЕНИЯ.

Например: в древнегреческом городе Спарте юные граждане (7-20лет) весь день находились в специальных школах. Там они занимались бегом, прыжками, метанием.

А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания – Олимпийские игры. Они проводились 1 раз в четыре года. На играх сильнейшие атлеты состязались в кулачном бою, гонках на колесницах, борьбе, прыжках.

А какие виды спорта вы знаете? А вот сейчас мы проверим на сколько хорошо вы разбираетесь в видах спорта? Готовы?

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это... (баскетбол)

Во дворе зимой игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ... (Хоккей)

Я спешу на тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.



Чёрный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я ... (каратэ)

На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт  
Потом двойной тулуп... Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется (Фигурное катание)

### ИГРА "ГОЛ - МИМО"

Зрители делятся на две половины. Ведущий поочередно показывает то левую, то правую руку. Дети, исходя из того, какая рука показывается, кричат:

Правая половина зала - Гол! (поднята правая рука)

Левая половина зала - Мимо! (поднята левая рука)

Если ведущий поднимает вверх обе руки, дети кричат -"штанга"

Главное для игроков, не запутаться, так как ведущий может поднять правую руку, но показать ею на левую половину зала. И наоборот.

\*\*\*

Раздайся вширь, знамен стена,  
Греми, победный марш мечты!  
С днем физкультурника, страна!  
Днем силы, воли, красоты!  
Равны и праздничны колонны  
И легок шаг, и строен ряд.  
Есть у России миллионы  
Людей, не знающих преград!  
Всегда вперед за грань, к рекордам!  
Быть первым, лучшим, к солнцу ввысь!  
Все как один мы верим твердо,  
О спорт, ты свет и мир, и жизнь!

\*\*\*

Спорт и молодость – вот знамя!  
На зарядку всей семьей!  
И с подругой, и с друзьями,  
Шумной, радостной гурьбой!  
Молодеть нам год от года,  
Шаг пружинист и упруг.  
Быть спортсменом – это модно!  
Это здорово, мой друг!  
Не хотеть, а быть здоровым!  
Это значит снова, снова,



Лишь вперед и только ввысь!  
Каждый день и миг стремись!  
В напряженье мышцы, жилы.  
Все для цели – воля, силы.  
Покорить рекорды жажда  
И тогда Победа – праздник!  
Победить себя и всех,  
Только первым! Только вверх!  
Быть спортсменом – это значит,  
Обязательно удача!  
Жизнь – движение!  
Жизнь – борьба!  
Спорт – и юность и судьба!

- В здоровом теле – здоровый дух!
- Спорт и труд - рядом идут!
- Двигайся больше- проживёшь дольше!
- Если хочешь быть здоров \_ закаляйся!
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с зарядки!
- Солнце. воздух и вода – наши верные друзья!
- Кто спортом занимается, тот силы набирается!

О, физкультура! О спорт! Ты – наслаждение!  
Вы верные, неизменные спутники жизни.  
Нашему духу и телу вы щедро дарите радость бытия.  
(Пьер де Кубертен)

