

## ОТ ДЕТСКИХ ИГР К ОЛИМПИЙСКИМ ВЕРШИНАМ

Наверняка, ты не раз смотрел Зимние или Летние Олимпийские игры, переживал за сборную России и думал, как же это почётно и здорово быть Олимпийским чемпионом. Мы предлагаем тебе почувствовать себя Олимпионом – Олимпийским чемпионом и проделать настоящий путь от детских игр к вершинам олимпийского масштаба.

Давай вместе поставим такую цель на 21 день. Задумайся, ведь для реализации такой мечты мало заниматься спортом, нужно узнавать себя, свой организм: свои физические способности и физиологические качества организма. Согласен? Тогда летняя физкультурно-спортивная смена в детском лагере «Олимпийский» специально для тебя!

### **Чем мы будем заниматься, что узнаем и чему научимся**

По приезду в лагерь начнем вместе собирать дружную команду! А она будет состоять из победителей и лауреатов Всероссийского конкурса проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия», дистанционного конкурса проектов «Мы за здоровый образ жизни», Всероссийского творческого конкурса для школьников и молодёжи «МОЛОДЁЖЬ ВЫБИРАЕТ ЗОЖ!», Всероссийского конкурса материалов «МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ», Всероссийского конкурса «Спортивный парнас», областных и региональных конкурсов грантов для проектов по здоровому образу жизни и экологии и других Всероссийских и региональных конкурсов по развитию и популяризации здорового образа жизни и Олимпийского движения. Познакомиться с такими замечательными ребятами поближе ты сможешь на *огоньке знакомств «Олимпийский огонь есть в каждом»*, который с первых минут покажет тебе прекрасный мир легенд и тайн «Орлёнка». Объединившись в одну крепкую команду единомышленников на первой *квест-игре «Олимпийскими тропами»*, вы узнаете традиции и законы «Орлёнка», историю лагеря, основные дела смены и многие другие особенности пребывания на Чёрном море. Настоящими проводниками в яркое орлятское лето станут твои вожатые. Они помогут тебе узнать «Орлёнок» во всей его красе на *творческом вечере «Да здравствует «Орлёнок»*. Познакомиться с ключевыми делами программы, тематическими занятиями, а также с ведущими специалистами смены ты сможешь на *презентации программы «Вперед к рекордам»*.

Флаг станет настоящим символом вашей команды. На *организационном сборе «Мы-команда»* вы выберете своего командира и его помощников, возможно, именно ты войдешь в эту группу, и создадите свой флаг – символ победы, дружбы и единства, который поведет вас за собой по просторам смены для совместных открытий и свершений! *Вечер знакомств «Ради красоты спорта, Родины своей ради»* и *линейка открытия смены*

**«Шествуй на Олимп гордо!» с торжественным парадом** дадут старт не только смене, но и твоим личным победам!

Итак, начало нашего пути к олимпийским вершинам положено! В первые дни смены ты станешь участником **Академии спорта**. На **тематических занятиях «О, спорт – ты мир!»** ведущие специалисты нашего Центра расскажут тебе о компонентах здорового образа жизни. Ты на практике сможешь убедиться, как это здорово каждое утро закаляться, совершать утреннюю пробежку, правильно питаться и заниматься физической культурой.

Совместно со спортивными инструкторами нашего лагеря ты начнешь работать над исследованием физических качеств и физиологических особенностей своего организма с помощью **специальных спортивных тестов и диагностик**. Все полученные результаты ты можешь вписывать в свой личный **«Дневник спортсмена»**, где есть разделы не только с твоими данными, но и полезные советы по ведению здорового образа жизни и занятиями физической культурой.

На **тематическом занятии «Мой путь»** после исследования твоего организма наши специалисты помогут поставить тебе **спортивную цель** и выбрать вид спорта. Опираясь на полученные советы, на **презентации спортивных секций «Моя цель – олимпийские вершины»** ты сможешь выбрать тот вид спорта, который тебе близок. Среди них будет **настольный теннис, пляжный волейбол, пионербол, футбол, стритбол, легкая атлетика, городошный спорт, плавание, шашки/шахматы, лапта, ориентирование на местности, альпинистская подготовка**. Итогом всех секций станут спортивные соревнования с дальнейшим правом участия и представление д/л «Олимпийский» в **Большом Спортивном Празднике «Орлёнка»**, а также **экспедиционный поход на гору Индюк** по местам реальных боевых событий Великой Отечественной войны при обороне города Туапсе. Вот она наша цель – вот они **НАСТОЯЩИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВЕРШИНЫ!** Не правда ли?

Наша смена интересна не только своими спортивными соревнованиями, но и творческими и интеллектуальными конкурсами и викторинами. **Конкурсно-игровая программа «Олимпийское многоборье»** тому пример! В рамках этой программы тебя – интересного, творческого, активного подростка - ждут следующие конкурсные испытания: **«Олимпийский голос. Дети»**, **«Минута славы Олимпа»**, **«Танцы на Олимпе»**, **Интеллектуальные викторины «Олимпионики среди нас»**, **Круглые столы, посвященные темам современного Олимпийского движения в России**, именно они помогут вам победить, и получить звание «Самая Олимпийская команда». И тогда, наверняка, именно твоя фотография украсит **«Галерею чемпионов детского лагеря «Олимпийский»!**

Ты ответственный, креативный и полный идей подросток? Тогда Твои способности в фотографии и журналистике пригодятся нашему лагерю в выпуске **программы новостей «Олимпийские события»**, где ты сможешь

рассказать об успехах своей команды родителям и одноклассникам в группе д/л «Олимпийский» в социальной сети «ВКонтакте».

По итогам твоего активного участия в смене ты сможешь собрать своё неповторимое портфолио. В него войдут твои творческие работы, грамоты, дипломы и сертификаты за победы в конкурсах, состязаниях и активное участие в событиях смены, «Дневник спортсмена» и сертификат прохождения образовательных курсов «Академия спорта».

### **К чему подготовиться и что взять с собой**

Билет в страну детства и улыбок приобретен? Ура! «Олимпийский» уже готов принять тебя в своих стенах. Тогда скорее собирай свою олимпийскую сумку. И не забудь положить туда спортивную обувь, спортивный костюм, дождевик, купальник. Для участия в творческих конкурсах тебе понадобятся сценические костюмы и фонограммы для выступлений. Будет здорово, если ты захватишь с собой идеи для спортивных акций и интересных дел. Мы ждем именно тебя!