

ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЛЕТА

Любишь ли ты заниматься спортом и вести активный образ жизни, проводить любую свободную минуту в движении? Тогда тебе наверняка знакомы эти имена: Усейн Болт, Хироказу Канадзава, Райан Кеннели – и то, чем они прославились? А сможешь ли ты сказать, кто из древнегреческих философов был олимпийским чемпионом и в каком виде состязаний? Задумывался ли ты когда-нибудь, что делает нас сильнее, быстрее, выносливее? Хотел бы узнать, как правильно развивать свои физические качества, чтобы добиться успеха в том или ином виде спорта?

Здоровый образ жизни состоит не только из занятий спортом, но и из многих других вещей. Надо научиться правильно планировать свой день, проверить, все ли твои повседневные привычки являются полезными, задуматься о здоровом питании. Если хочешь узнать обо всём этом или уже знаешь много интересного и хочешь поделиться с товарищами – эта смена для тебя! «Воспитание есть усвоение хороших привычек», – однажды мудро заметил тот самый древнегреческий философ – победитель Олимпийских игр. Именно это мы и будем делать!

Мы приглашаем на эту смену активных участников детских и молодёжных общественных объединений, спортивных клубов по месту жительства, активистов школьного самоуправления.

Чем мы будем заниматься, что узнаем и чему научимся

Прежде чем совершить свои рекорды, тебе предстоит познакомиться с новыми друзьями и с «Орлёнком»: с его традициями и легендами, историей и памятными местами. В разные годы здесь побывали в гостях у орлят многие мастера спорта. А кто-то из них в свои 12–15 лет, как и ты, начинал знакомство с «Орлёнком» с *экскурсии «Страна детства»*.

В течение смены тебе предстоит изучить биографии этих и других известных спортсменов и, используя свой собственный опыт, выяснить, как здоровый образ жизни влияет на формирование характера человека, его жизненную активность, успешность в обществе. Путь к мастерству у каждого свой, но его направление для всех единое.

После мастерства самое важное в спорте – это команда! Ведь именно в команде успех общего дела зависит от вклада каждого! У нас в «Звёздном» команда занимает особое место – именно с неё начинаются все творческие открытия. В первые дни смены вам с ребятами предстоит придумать для своей команды оригинальное название, девиз, отличительные знаки и символы, особые законы и традиции, герб и флаг или вымпел – то есть свой особый стиль.

СТИЛЬ каждой команды и стиль каждого участника нашей смены должен быть здоровым. Что нам поможет его создать? **Состязания** помогут развивать физические и волевые качества, **Творчество** позволит придумать для этого интересные способы, **Игры** станут источником ярких эмоций и энергии, а **Лето** подарит море, солнце и новых друзей. Остался мягкий знак? Это последняя часть формулы здорового стиля, которую каждый выберет для себя сам. А помогут в этом все дела и события смены, организованные вожатыми и специалистами.

На *познавательном занятии «Легенды спорта»* вы с друзьями познакомитесь с характеристиками физических качеств человека, с основными компонентами здорового образа жизни и теми способами работы над собой, которые использовали советские и российские спортсмены, ставившие мировые рекорды.

Приняв участие вместе с друзьями в *спортивном квесте «Быстрее. Выше. Сильнее»*, ты познакомишься с интересными фактами из жизни прославленных олимпийцев, больше узнаешь об их спортивных достижениях и попробуешь поставить собственные рекорды быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. А те, кто захочет больше тренироваться, смогут записаться в *спортивные секции* по волейболу, футболу, теннису, водному поло, баскетболу, лёгкой атлетике, плаванию. Участие в *игровой программе «ПРОдвижение»* позволит тебе попробовать себя в привычных и не совсем обычных видах оздоровительной деятельности и определить, какие физические качества у тебя лучше развиты. Те, кто захочет остаться в роли болельщика, проявят себя при подготовке номера в группе поддержки. Чтобы проверить свою физическую форму, ты можешь воспользоваться уникальной возможностью – сдать *орлятский норматив*, основанный на нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, и получить удостоверение.

В здоровом теле – здоровый дух! Чтобы уметь поддерживать свой организм в тонусе, нужно многое учитывать. На *тематических площадках «Здоровый стиль»* специалисты «Орлёнка» поделятся с тобой знаниями об основах правильного питания, о планировании режима дня, закаливающих процедурах и многом другом.

Но и это ещё не всё! Здоровый стиль жизни – это не только полезно, но и интересно! Тебя ждут *игровые часы* по пляжным, дворовым, спортивным и народным играм, *серия мастер-классов «Планета спорта»* по кёрлингу, бейсболу, стрельбе из лука и многое другое. Если ты уже владеешь каким-то видом спорта, сможешь сам организовать мастер-класс для товарищей. Ну а если ты ещё только учишься, всегда будет полезно попробовать себя в чём-то новом! Если захочешь, сможешь стать организатором и других интересных дел. В этом тебе поможет *Фонд «Со-Действие»*, который объединит заинтересованных ребят из разных команд.

Если ты не мыслишь себя без творчества, не переживай! Для него тоже найдётся место в нашей смене! Создать сувениры для друзей и близких своими руками ты сможешь на тематических занятиях *«Твори. Выдумывай. Пробуй»*, организованных педагогами «Орлёнка». А *тематические конкурсы* помогут представить друзьям твои творения: рисунки, поделки, фотографии, стихи и прозу.

На *итоговом огоньке «Стильное лето»* вы с ребятами обсудите сложившийся стиль жизни команды: получилось ли сделать его уникальным, непохожим на другие, можно ли назвать такой стиль жизни здоровым и какой особый компонент вы в него добавили. А также порассуждаете о том, как складывается образ жизни каждого человека и что делает его здоровым.

Вместе с вожатыми ты в течение смены будешь пополнять свое портфолио. В конце смены в него добавятся сертификат о прохождении образовательного курса, электронный сборник, включающий сценарии организованных в смене тематических площадок, акций и мастер-классов, награды и грамоты за спортивные достижения, а также «Карта твоих достижений», благодаря которой ты сможешь спланировать свою деятельность в смене. И мы надеемся, что, вернувшись домой, ты продолжишь своё лето в здоровом стиле.

К чему подготовиться и что взять с собой

Мы советуем тебе взять с собой спортивную форму и особый инвентарь, которые понадобятся, чтобы показать своё мастерство другим ребятам. А также захвати с собой отличное настроение и боевой настрой, будь готов к свершению новых рекордов.