

ПРАКТИКА В ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ

А.В. Гакман, Я.Б. Зорій



Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

ПРАКТИКА В ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ (спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»)

Навчально-методичний посібник

Укладачі: А.В. Гакман, Я.Б. Зорій



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2021

УДК 796.54:378.147.091.33-027.22](075.8)

П-691

*Рекомендовано до друку вченою радою
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол № 10 від 27 вересня 2021 року)*

Рецензенти:

Андрєєва О.В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту, професор;

Юрчишин Ю.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, доцент

Укладачі: Гакман А.В., Зорій Я.Б.

П-691 Практика в таборах відпочинку : навч.-метод. посібник/
уклад. : А.В. Гакман, Я.Б. Зорій. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т
ім. Ю. Федьковича, 2021. – 84 с.

Посібник містить методичні рекомендації щодо виконання студентами-практикантами основних функцій інструктора з фізичної культури; надаються завдання щодо організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи в дитячих оздоровчих таборах (для студентів у період літньої практики), їх права та обов'язки.

Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», викладачів, адміністрації оздоровчих таборів.

УДК 796.54:378.147.091.33-027.22](075.8)

© Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича, 2021

ЗМІСТ

ЗМІСТ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ПРАКТИКИ В ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ ..	6
1.1 Мета і завдання практики в таборах відпочинку	6
1.2 Вміння, придбані в процесі практики:	6
1.3 Етапи проходження практики в таборах відпочинку	7
1.4 Права та обов'язки студента-практиканта на період практики в дитячому оздоровчому таборі	8
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ПЕРІОД РІЧНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ	11
2.1. Основні вимоги до організації процесу фізичного виховання в таборі	11
2.2. Планування фізкультурно-оздоровчої роботи	13
2.3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи.....	19
2.4. Педагогічні умови формування рекреаційно-оздоровчих знань та вмінь у дитячому таборі	21
ПРАКТИКУМ	22
1. Вимоги практики	22
2. Зразок індивідуального плану	23
3. Приблизний режим дня в дитячому оздоровчому таборі «Буковинське орлятко».....	24
4. Забезпечення табору спортивним інвентарем.....	25
5. Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики.....	26
6. Ігри та естафети	34
7. Сценарій спортивно-масового заходу для дітей молодшого шкільного віку «Посвята в олімпійці».....	40
8. Малі Олімпійські ігри	45
9. Сценарій спортивного свята «День бігуна»	46
10. Спортивні пісні	53
11. Сценарії рекреаційно-оздоровчих заходів.....	54
«Брейн-ринг».....	54
12. Сценарій гри «Зірковий час»	58
13. Інтелектуальна гра «Хто зверху?».....	62
14. Сценарій гри «Щасливий випадок»	66
15. Тематичні бесіди	70
Питання для самоперевірки	76
Список рекомендованої літератури	78

ВСТУП

Літня практика є важливою ланкою в системі професійної підготовки студентів і проходить традиційно після другого курсу в дитячих оздоровчих таборах.

Дитячі оздоровчі табори є найпопулярнішими й найпоширенішими оздоровчими закладами, які організуються для відпочинку дітей і підлітків під час літніх канікул. Така система організації масового активного відпочинку сприяє вихованню в дітей свідомої дисципліни, працьовитості, дружби, колективізму і відповідальності, формуванню високих моральних якостей і створює найкращі умови для фізичного виховання і зміцнення здоров'я.

Оскільки кожен школяр, що перебуває в оздоровчому закладі, має вже певний життєвий досвід, свої звички, уподобання, інтереси, перебування його в таборі – це можливість спробувати себе в абсолютно новому соціальному статусі, відмінному від того, в якому він знаходився вдома, в школі, серед однолітків. У цьому випадку велика роль педагога, який бере на себе відповідальність за життя і здоров'я дітей на період зміни, виконуючи одночасно кілька соціальних ролей.

Вперше студенти проходять практику в умовах заміського оздоровчого табору в період літніх канікул. Практика одночасно виступає і як самостійна робота студентів: вони включені до штатного розпису табору і є повноправними членами педагогічного колективу дитячого оздоровчого табору, зобов'язані дотримуватися трудової дисципліни і виконувати посадові обов'язки, отримують заробітну плату. Але в умовах табору студент не приходить на роботу, а живе разом з дітьми 24 години на добу, приймає самостійні рішення. Студент-практикант не тільки організовує виховну, оздоровчу, спортивно-масову роботу з ними, але і несе юридичну відповідальність за життя і здоров'я вихованців.

Таким чином, для майбутніх вчителів це перша перевірка готовності до роботи з дітьми, перші самостійні кроки в оволодінні професією і придбання власного досвіду педагогічної роботи.

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ПРАКТИКИ В ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ

1.1 Мета і завдання практики в таборах відпочинку

Літня педагогічна практика дає можливість студентам реалізувати професійний і особистий потенціал, розвивати і закріпити знання, вміння і навички, а також досвід, набутий у ході навчання, в умовах тимчасового дитячого колективу з дітьми різного віку.

Основною метою практики є залучення студентів до професійної діяльності, формування власного досвіду її реалізації.

У період літньої практики розв'язуються завдання професійної підготовки студентів:

- знайомство з досвідом організації відпочинку та виховання дітей у літніх оздоровчих таборах;
- оволодіння змістом, різними формами і методами організації життя і діяльності тимчасових дитячих та юнацьких колективів;
- використання методів психолого-педагогічної діагностики в роботі з дітьми різного віку;
- розвиток відповідального і творчого ставлення до проведення виховної роботи з дітьми і підлітками;
- формування професійної спрямованості, виховання інтересу до педагогічної діяльності;
- формування умінь доцільно, продуктивно розв'язувати педагогічні ситуації, усуваючи виникаючі конфлікти;
- розвиток навичок професійного самоаналізу й рефлексії педагогічної діяльності.

1.2 Вміння, придбані в процесі практики:

- визначати цілі і завдання оздоровчої та виховної роботи з дітьми і підлітками;
- складати план оздоровчої, виховної і фізкультурно-спортивної роботи на зміну і на кожен день з

- урахуванням вікових та індивідуальних особливостей та інтересів дітей;
- створювати умови для розвитку самодіяльності і реалізації особистісних можливостей дітей і підлітків;
 - організовувати різноманітну діяльність дітей і підлітків, поєднуючи індивідуальну і колективну роботу з дітьми та використовуючи всю систему можливих педагогічних впливів в умовах замиського літнього табору; надавати превентивну педагогічну підтримку, використовуючи тактики опіки, захисту, допомоги;
 - встановлювати особистісно-зорієнтовані, партнерські відносини з дітьми та підлітками, з колегами, батьками ввірених дітей;
 - осмислювати й аналізувати досвід своєї педагогічної діяльності.

1.3 Етапи проходження практики в таборах відпочинку

Перший етап. Аудиторні заняття з курсу «Філософія і педагогіка літніх канікул», практикуми та тренінги в «Школі вожатої майстерності», збір матеріалів у «Калейдоскоп спортивних справ».

Другий етап. Розподіл студентів на літню педагогічну практику на «Ярмарку вакансій». Проведення інструктивної конференції на факультеті.

Третій етап. Організаційно-інструктивні збори з керівництвом літніх замиських таборів кураторами від кафедри педагогіки.

Четвертий етап. Залік-допуск до практики в таборах відпочинку, оформлення наказу про практику в таборах відпочинку, видача студентам направлень і оформлення на роботу в дитячий оздоровчий табір.

Для оформлення на роботу в дитячий оздоровчий табір і проходження практики в таборах відпочинку необхідно мати:

- медичну книжку з результатами пройденого медичного огляду;
- страхове пенсійне свідоцтво;
- свідоцтво про постановку на облік в податковому органі (ПН); паспорт (ксерокопію);

- довідку з місця навчання;
- направлення на практику, виписане кафедрою педагогіки.

П'ятий етап. Робота в дитячих оздоровчих таборах на посаді вожатого (вихователя, фізрука, музичного керівника, педагога додаткової освіти). Тривалість обов'язкової практики - одна зміна (її терміни індивідуальні в залежності від конкретного дитячого оздоровчого табору). Підготовка звітної документації, оформлення характеристики на студента-практиканта адміністрацією табору.

Шостий етап. Підготовка і подання звіту про проходження практики в таборах відпочинку відповідальному викладачеві від факультету відповідно до встановлених вимог.

Сьомий етап. Заключна конференція і творчий звіт за підсумками практики в таборах відпочинку .

1.4 Права та обов'язки студента-практиканта на період практики в дитячому оздоровчому таборі

Студент направляється на літню педагогічну практику в дитячий оздоровчий табір для роботи в якості інструктора з фізичного виховання.

Інструктор із фізичного виховання підпорядковується начальнику дитячого оздоровчого табору.

Студент-практикант має право:

- 1) брати активну участь у діяльності педагогічного колективу дитячого оздоровчого табору, виступати на педрадах, висувати самостійні рішення;
- 2) самостійно вибирати найбільш доцільні методи і форми організації життєдіяльності дитячого колективу;
- 3) звертатися за допомогою до адміністрації табору, до викладачів кафедри;
- 4) мати вихідні відповідно до КЗпП;
- 5) отримати копію скарги, якщо така має місце;
- 6) оскарження невинуватених, на його думку, оцінок своєї роботи.

Студент-практикант зобов'язаний:

1) виконувати правила внутрішнього розпорядку дитячого оздоровчого табору, розпорядження адміністрації, керівника практики;

2) перебувати постійно з дітьми і нести особисту відповідальність за здоров'я і благополуччя ввірених йому дітей;

3) бути присутнім на педрадах і планерках;

4) проводити з дітьми цікаву, фізкультурно-оздоровчу роботу та повноцінно організовувати всю життєдіяльність дитячого колективу відповідно до віку, інтересів і потреб дітей;

5) вживати всі необхідні заходи для забезпечення безпеки дітей;

6) вести своєчасно і акуратно педагогічний щоденник і надавати всю необхідну звітність керівнику практики і адміністрації табору;

7) не залишати територію табору без повідомлення про це керівництва;

8) не залишати дітей одних біля водойм, у будь-якому іншому місці на території і поза територією табору.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

У разі порушення дисципліни і невиконання своїх обов'язків практикант може бути відсторонений від проходження практики.

Студенту-практиканту, який не виконав програму практики, призначається повторне проходження практики.

Студент-практикант, відсторонений від практики, відраховується з університету як такий, що не впорався з навчальною програмою.

Звітна документація студента-практиканта

Після завершення педагогічної практики студенти подають на кафедру документи і матеріали:

- щоденник практиканта;
- відгук про роботу від адміністрації табору;
- розробка спортивного заходу і його аналіз;

- творче завдання (оформлення в яскравій, оригінальній формі візитки табору, газети та ін. Примітка: може зараховуватися керівником практики як варіант звітної документації);
- наочні матеріали (фотографії, відеозаписи, малюнки та ін.).

Звітна документація подається керівнику практики в таборах відпочинку від факультету до 20 вересня.

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ПЕРІОД РІЧНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Фізичне виховання в оздоровчому таборі має специфічні особливості, зумовлені порівняно коротким періодом перебування в таборі, різноманітністю контингенту дітей за віком, станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Ці особливості слід враховувати при організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масивних заходів.

Фізичне виховання в таборі являє одну з найважливіших ділянок роботи з дітьми та спрямоване на розв'язання таких завдань:

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку і загартовуванню дітей;
- вдосконалення у дітей умінь та навичок у природних видах рухів (особливо в плаванні);
- прищеплення інтересу і звички до занять фізичною культурою і спортом;
- сприяння формуванню санітарно-гігієнічних і організаторських навичок з фізичної культури.
- сприяння формуванню у дітей моральних і вольових якостей, вихованню любові до Батьківщини, почуття патріотизму, а також усвідомлення дитиною необхідного здорового способу життя, що на сьогоднішній день важливіше, ніж безпосередній оздоровчий ефект усіх заходів табірної зміни.

2.1. Основні вимоги до організації процесу фізичного виховання в таборі

Заходи з фізичного виховання перш за все повинні:

- відповідати віку дітей (7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15 років);
- бути невід'ємною частиною режиму табору;
- відповідати здоровим запитам і інтересам дітей, їх допитливості, прагненню до ризику і романтиці;

- сприяти всебічному розвитку ініціативи і самодіяльності дітей;
- залучати до систематичних занять фізичною культурою і спортом усіх дітей, що відпочивають у таборі;
- забезпечувати різноманітність занять фізичними вправами, у першу чергу таких, які важко або неможливо проводити протягом навчального року, особливо в умовах міста (плавання, туризм, рухливі і спортивні ігри, подолання перешкод у природних умовах);
- поєднуватися з суспільно корисною працею (посильні роботи з благоустрою і підтримки в порядку території табору, місць занять фізичними вправами).

Фізкультурно-оздоровча робота в таборі узгоджується з лікарем і передбачає наступні заходи:

- ранкова гімнастика;
- загартовування: повітряні і сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання;
- заняття фізкультурою в загонах і ланках, гуртках, командах, секціях, навчання плавання;
- загальнотабірні і загоніві прогулянки, екскурсії та походи з іграми на місцевості;
- спортивні змагання і свята;
- заняття на тренажерах.

Розподіл дітей на медичні групи для занять фізкультурою проводяться лікарем. Дітям основної медичної групи дозволяється брати участь у всіх фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах без обмежень.

З дітьми підготовчої медичної групи повинні проводитися фізкультурно-оздоровчі заходи з урахуванням стану здоров'я. Дозволяється участь в одноденних туристичних походах.

Основні документи планування та обліку роботи з фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі наступні:

- 1) загальний план;
- 2) календарний план фізкультурно-спортивних заходів;
- 3) положення про загальнотабірні спартакіади (про змагання в таборі);

- 4) протоколи змагань (загонових і загальнотабірних);
- 5) книга обліків рекордів і чемпіонів табору;
- 6) журнал (книга) обліку дітей, що мають обмеження в заняттях фізичними вправами;
- 7) книга (журнал) обліку дітей, які навчилися плавати;
- 8) журнал обліку спортивного інвентарю та обладнання.

2.2. Планування фізкультурно-оздоровчої роботи

Ще до виїзду до дитячого оздоровчого закладу треба спільно з лікарем, старшим вожатим скласти приблизний план фізичного виховання як один із розділів загального плану виховної роботи на кожну зміну і на весь сезон. На його основі складають календарний план фізкультурно-спортивної роботи в таборі на кожну зміну, план-графік загонових годин фізичної культури, ранкової гігієнічної гімнастики, загонових спартакіад, фінальної частини загальнотабірних спартакіад, днів здоров'я, бігуна, першості табору з футболу, волейболу, баскетболу, інших спортивних і рухливих ігор. Планують також змагання між загонами, походи, прогулянки, туристський зліт, фізкультурно-спортивні свята.

При складанні плану треба мати на увазі наступне:

по-перше, обов'язково потрібно врахувати сформовані в таборі спортивні традиції. Це не виключає того, що привнесено у план чогось нового чи не проводилося в таборі. Навпаки, новий захід слід вітати, він урізноманітнює зміст занять фізичними вправами;

по-друге, у плані повинна бути передбачена оптимальна послідовність проведення фізкультурно-спортивних заходів – у ланці, загоні, таборі. Тут дуже важливо, щоб підготовка до кожного заходу, у тому числі і неспортивного, і його проведення не збігалися за часом;

по-третє, необхідно зробити так, щоб кожен захід був продовженням попереднього і був підготовкою до подальшого;

по-четверте, у плані повинні бути вказані терміни проведення кожного заходу і відповідальні за окремі його положення.

У студента-практиканта з фізичного виховання обов'язково повинен бути окремий план роботи на зміну і на кожен день. Такий план умовно можна назвати «Що, де, коли». Тут зазначають різні дрібниці, наприклад: «Проінструктувати фізоргів із проведення ранкової гімнастики», «Защити футбольний м'яч» і т. ін.

Зміст плану може бути приблизно таким:

I Організаційна робота.

До виїзду до дитячого оздоровчого закладу.

1. Перевірити і підготувати матеріально-технічну базу в таборі для роботи з фізичного виховання. Відповідальний – інструктор із фізичної культури.

2. Розробити план фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, календарний план фізкультурно-спортивних заходів, положення про загальнотабірні спартакіади, план-графік загонових годин фізичної культури, фізкультурно-спортивних свят.

3. Скласти загонові плани фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

4. Провести семінар із членами педагогічного колективу з організації загонових, загальнотабірних фізкультурних та оздоровчих заходів.

5. З інструктором із фізичної культури сусідніх таборів скласти план-розклад спільних фізкультурних заходів.

6. Скласти приблизний план заходів у загонах на випадок поганої погоди.

7. Заготовити (купити) грамоти, значки, стрічки чемпіонів, протоколи, плакати, діафільми, свистки та ін. у дитячому оздоровчому заклад (відразу після приїзду).

8. На вечорі «Давайте познайомимось» розповісти про приблизний план фізкультурно-спортивних заходів. Виявити активістів із фізичної культури, спортсменів. Запропонувати план організаційних заходів у загонах з фізичної культури та спорту.

9. Провести вибори фізоргів загонів.

10. Збір фізоргів загонів. Вибори голови ради фізоргів і його заступника. Обговорення планів роботи з фізичного виховання з урахуванням бажань учасників табору.

11. Провести семінар активістів-фізкультурників, які виявили бажання надавати допомогу в організації та проведенні загальнотабірних фізкультурно-спортивних заходів.

12. Провести нараду фізоргів загонів (надалі – раз на тиждень і за необхідності) про хід виконання плану роботи та організації майбутніх фізкультурно-спортивних заходів.

13. Вибрати редколегію загальнотабірної газети «На старт!».

14. Провести підсумкові збори фізкультурного активу і підсумкову лінійку з підведення підсумків фізкультурно-спортивної роботи за зміну, нагородити активістів, суддів, чемпіонів табору, кращих вожатих.

II Оздоровча робота

1. Скласти списки дітей, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп (відповідальний лікар).

2. Скласти план-розклад занять із дітьми, віднесеними до спеціальної та підготовчої груп (спільно з лікарем).

3. Скласти графік проведення ранкової гігієнічної гімнастики в таборі і в загонах.

4. Скласти комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики і варіанти зарядки з використанням прогулянок до лісу, купання, танців і кросового бігу.

5. Скласти графік-розклад загартовувань, купання (лікар).

6. Провести цикл бесід: про роль ранкової гігієнічної гімнастики, про роль фізичних вправ для здоров'я в умовах замського табору, про роль режиму життя в таборі, про фізичні навантаження і їх вплив на здоров'я та ін.

7. Організувати конкурс «Моє здоров'я – моя приватна власність» (розробити умови конкурсу, провести його в загонах) (лікар).

8. Провести день здоров'я, свято «Мийдодір» (лікар).

III Фізкультурно-спортивна робота

1. Проводити щоденні змагання між загонами під час проведення занять з фізичної культури (фізорги).
2. Проводити заняття гуртків, секцій із видів спорту, обраних дітьми.
3. Провести змагання між загонами спартакіади.
4. Провести першості табору з футболу, волейболу (піонерболу), мінібаскетболу, настільного тенісу, бадмінтону, шахів, шашок (для тих, хто вміє грати).
5. Провести змагання між загонами і загальнотабірні огляди туристичної пісні.
6. Провести змагання між загонами, організувати прогулянки, одноденний похід.
7. Провести змагання між загонами, ігри на місцевості і одну загальнотабірну гру.
8. Провести в загонах і в таборі конкурси «Веселі старты», «Справі час потіха згодом!».
9. Провести фізкультурно-спортивне свято «Фізкультура!».
10. Провести спортивний вечір, присвячений завершенню зміни.
11. Провести товариські зустрічі зі збірними командами сусідніх таборів із видів спорту (за домовленістю).

IV Агітаційно-пропагандистська робота

1. Провести під час зборів «Давайте познайомимося» бесіду «Про роль фізкультури і спорту в житті дитини».
2. Оформити табірний стенд «Спортивне життя табору».
3. Обладнати та оформити загоніві куточки «Спортивне життя загону».
4. Організувати випуск загальнотабірної газети «На старт!».
5. Організувати демонстрацію кінофільмів зі спортивної тематики.
6. Провести спортивну вікторину «Три С» (сила, сміливість, вправність).

V Господарська робота

1. Провести інвентаризацію спортивного обладнання, спортивного інвентарю, отримати його і розмістити в спеціальному приміщенні.
2. Розподілити спортивний інвентар по загонах.
3. Проводити поточний ремонт спортивного обладнання та спортінвентарю.
4. Закріпити за загонами спортивні майданчики і місця занять спортивними і рухливими іграми.

Обов'язки посадових осіб, відповідальних за фізичне виховання дітей і вироблення навичок здорового способу життя

Оскільки фізичне виховання є невід'ємною частиною організованого відпочинку дітей, то успішне розв'язання завдань фізичного виховання можливе лише за участі в ньому всього педагогічного колективу. Позицію цю необхідно сформулювати твердо і зрозуміло: в оздоровчих таборах немає місця педагогам, непричетним до фізичного виховання дітей, там не повинно бути дорослих, що не відчувають свою відповідальність за організацію активного відпочинку дітей, за їхнє здоров'я.

Правильне керівництво фізичним вихованням у таборі передбачає чіткий розподіл ділянок роботи між його працівниками. Важливо, щоб усі добре знали свої обов'язки.

Начальник табору і педагог-організатор:

- здійснюють загальне керівництво і несуть відповідальність за організацію фізичного виховання в таборі;
- створюють умови для активних занять із фізичної культури і спорту;
- здійснюють загальний контроль за роботою з фізичного виховання.

Педагог (студент-практикант) із фізичного виховання:

- складає разом зі старшим вожатим загальний план фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на табірний сезон і на кожну зміну табору;

- проводить методичну та інструкторську роботу з вожатими загонів і педагогами-вихователями (помічниками загонових вожатих), а також із фізкультурним активом;
- організовує і проводить ранкову гігієнічну гімнастику в таборі і в окремих загонах;
- організовує, проводить і допомагає проводити заняття спортивних гуртків, груп, команд і секцій;
- проводить спільно з лікарем заняття з дітьми, віднесеними до спеціальної медичної групи;
- організовує і спільно зі старшим вожатим, призначеним наказом начальника табору, і фізкультурним активом проводить загальнотабірні заходи: спартакіаду, спортивні свята, змагання з різних видів спорту, масові виступи, конкурси та заходи з фізичної культури, товариські зустрічі з сусідніми таборами;
- організовує і проводить загальнотабірні туристичні походи і зльоти, допомагає загоновим вожатим і педагогам-вихователям в організації та підготовці загонових туристських походів;
- допомагає інструктору з плавання проводити заняття з навчання дітей плавання, а там, де інструктора з плавання немає, організовує і проводить ці заняття;
- спільно зі старшим вожатим організовує і проводить загальнотабірні ігри на місцевості, до змісту яких входять дії в екстремальних умовах;
- здійснює спостереження за самостійними заняттями дітей фізичними вправами та іграми;
- готує спортивний інвентар, обладнання, спортивні майданчики, місце для плавання; до занять фізичними вправами та іграми, плаванням спільно з фізкультурним активом і інструктором з плавання забезпечує ремонт спортінвентарю і обладнання; проводить теоретичні заняття з фізичної культури і

спорту; веде облік результатів роботи в загонах і в таборі, інформує педагогічну раду наприкінці кожної зміни про виконану роботу в галузі фізичного виховання дітей. При необхідності подає звіт начальнику табору.

2.3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка)

Регулярні заняття ранковою гігієнічною гімнастикою мають велике значення для зміцнення здоров'я дітей. Вони сприяють поліпшенню роботи всіх внутрішніх органів і систем, розвитку фізичних якостей, вихованню волі й характеру, що проявляється в підвищенні загального життєвого тону дитини, його працездатності і життєстійкості.

Найкраще, якщо зарядка проводиться під музичний супровід. За тривалістю ранкова гігієнічна гімнастика не повинна перевищувати 30 хв, включаючи і організаційні моменти. Зарядка може бути і загальнотабірною.

Вправи для ранкової гігієнічної гімнастики підбирають так, щоб послідовно впливати на всі основні м'язові групи і внутрішні органи. Починати зарядку потрібно завжди з вправ загального впливу, наприклад з ходьби.

Ігри, естафети

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики доцільно закінчувати будь-якою спортивною грою (нетривалою), ритмічною гімнастикою, танцями.

Танці

Крім рухливих ігор, до змісту ранкової зарядки, до її заключної частини після загальнорозвиваючих вправ можуть бути включені ритмічна гімнастика, танці, елементи національних танців. Діти із задоволенням виконують і забуті, але популярні в минулому танці «Шейк», «Твіст», «Чарльстон», «Летка-Єнка», «Сіртакі» та ін.

Розучують ці танці, як правило, або на загонових годинах із фізичної культури, або на заняттях хореографічного гуртка.

Загонова година із фізичної культури

Загонова година фізичної культури – основна форма фізичного виховання в заміському дитячому таборі. Фізичною культурою і спортом у літньому таборі дітям треба займатися щодня. Отже, загонову годину теж слід проводити кожен день. За винятком суботи та неділі, коли, як правило, проходять загальнотабірні заходи. Основу змісту загонових годин із фізичної культури складають вправи комплексної програми з фізичного виховання учнів I-XI класів, а також елементи видів спорту, яким важко приділяти увагу в школі і які в таборі можна провести на досить високому рівні.

Триває загонова година фізичної культури 60 хв, але на саму «Годину» відводиться 40 хв.

Загонову годину із фізичної культури не повинен дублювати шкільний урок. Загонову годину проводять в ігровій, змагальній формі, у першій половині дня, але обов'язково через 1-1,5 год після сніданку.

Заняття в спортивних секціях (гуртках)

Основний зміст занять у секціях (гуртках) – різнобічна фізична підготовка з урахуванням специфіки обраного виду спорту. У секціях (гуртках) тренуються збірні команди табору. Заняття проходять не рідше двох разів на тиждень (можна і щодня), у другій половині дня, за планом, розробленим керівником секції (гуртка) спільно з педагогом із фізичної культури.

Спортивні змагання

Спортивні змагання – невід'ємна частина роботи з фізичного виховання в заміському оздоровчому дитячому таборі.

Обов'язковим документом будь-якого змагання є положення про нього. У положенні розкривають вид спорту, за яким проводять змагання (з легкої атлетики, футболу тощо); їх характер (особисті, особистісно-командні, командні); мета і завдання змагань; склад учасників (вік, стать, кількісний склад команд); місце і терміни проведення змагань; зміст програми

змагань; порядок і умови зарахування; порядок і умови нагородження; порядок і терміни подання заявок, форму заявки; вимоги до форми й екіпіровки учасників.

Фізкультурні свята

Фізкультурні свята зазвичай присвячують визначним подіям в житті країни, в спорті, знаменним датам.

Успіх фізкультурного свята багато в чому залежить від його ретельної організації. Здійснює його оргкомітет або штаб, до складу яких входять усі провідні працівники табору.

Оргкомітет розробляє положення і сценарій свята, своєчасно знайомить з ним його учасників, залучає до підготовки місць проведення свята окремі загони (в основному старші), організовує підготовку дітей до показових виступів, проводить репетиції і т. ін.

Спортивні свята не повинні тривати більше 1,5-2 год.

2.4. Педагогічні умови формування рекреаційно-оздоровчих знань та вмінь у дитячому таборі

- ❖ вправи, що не вимагають від дітей великих зусиль;
- ❖ високий темп, чіткий ритм діяльності, її безперервність, черговість видів діяльності;
- ❖ суспільно-корисна спрямованість, творчий підхід до змісту і організації;
- ❖ колективно-груповий характер виконання;
- ❖ зміна складу груп у різних видах діяльності;
- ❖ правильна організація рекреаційно-оздоровчої діяльності в групах, спільна постановка завдань діяльності, виконання діяльності, аналіз результатів сприяють реалізації прагнень підлітків до самостійності;
- ❖ товариська, невимушена атмосфера сприяє розкриттю дітей, втраті почуття беззахисності, що спричинена відривом від сім'ї;
- ❖ емоційний контакт дітей з однолітками.

ПРАКТИКУМ

1. Вимоги практики

*із «Спортивно-оздоровчої роботи у таборах відпочинку»
для здобувачів першого освітнього (бакалаврського)
рівня вищої освіти ОП «Фітнес та рекреація»*

№	Вид роботи
1.	Участь у конференції
2.	Складання індивідуального плану
3.	Щоденник практики (<i>записується вся діяльність впродовж кожного дня практики</i>)
4.	Спостереження за проведенням спортивно-масового заходу: <ul style="list-style-type: none">– <i>До дня захисту дітей</i>– <i>«Олімпійська родина»</i>
5.	Складання: <ul style="list-style-type: none">– <i>плану роботи табору на зміну (14днів)</i>– <i>плану спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів на табірну зміну (14 днів)</i>– <i>сценарію свята:</i><ul style="list-style-type: none">○ <i>для дітей дошкільного віку</i>○ <i>для молодшого шкільного віку</i>○ <i>для середнього шкільного віку</i>– <i>3 комплексів РГТ</i>
6.	Складання сценарію і проведення спортивно-масового заходу (колективна робота): <ul style="list-style-type: none">○ <i>для дітей дошкільного віку</i>○ <i>для молодшого шкільного віку</i>○ <i>для середнього шкільного віку</i> із поданням сценарію/положення/регламенту та короткого відеоролика
7.	Проведення підсумкового заходу
8.	Характеристика із зазначеною оцінкою
9.	Профорієнтаційна робота: <ul style="list-style-type: none">– <i>постановка фітнес-номера під час заходів;</i>– <i>пост у соцмережах «Презентація спеціальності Фізична культура і спорт» (текст, скріншот)</i>
10.	Захист практики (звіт: виступ, презентація).

2. Зразок індивідуального плану
студента-практиканта ____ курсу _____ групи
спеціальності «Фізична культура і спорт»

«Практика в таборах відпочинку» з _____ по _____

№	Вид діяльності	Дата	Примітки
1.	Участь у конференції		
2.	Складання індивідуального плану		
3.	Ведення щоденника практики		
4.	Спостереження за проведенням спортивно-масового заходу до Дня захисту дітей		
5.	Складання : <ul style="list-style-type: none"> – <i>плану роботи табору на зміну (14 днів)</i> – <i>плану спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів на табірну зміну (14 днів)</i> – <i>сценарію св'ята :</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>для дітей шкільного віку;</i> ○ <i>для дітей молодшого шкільного віку;</i> ○ <i>для середнього шкільного віку</i> – <i>трьох комплексів РГГ</i> 		
6.	Складання сценарію і проведення спортивно-масового заходу (колективна робота): <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>для дітей шкільного віку;</i> ○ <i>для дітей молодшого шкільного віку;</i> ○ <i>для середнього шкільного віку</i> 		

7.	Проведення підсумкового заходу «OLIMPIC DAY»		
8.	Профорієнтаційна робота: <ul style="list-style-type: none"> – постановка фітнес-номера під час заходів – пост у соцмережах «Презентація спеціальності Фізична культура і спорт» (текст, скриншот) 		
9.	Захист практики : <ul style="list-style-type: none"> – звіт – виступ – презентація 		

П.І.Б практиканта _____

Дата _____

Підпис _____

3. Приблизний режим дня в дитячому оздоровчому таборі «Буковинське орлятко»

Елементи режиму дня	Вік, років	
	7-9	10-15
Підйом і прибирання постільної білизни	8.00-8.10	8.00-8.10
Ранкова гімнастика	8.10-8.30	8.10-8.30
Водні процедури	8.30-8.50	8.30-8.50
Ранкова лінійка	8.50-9.00	8.50-9.00
сніданок	9.00-9.30	9.00-9.30
Робота загонів, ланок, гуртків, участь дітей у суспільно корисній праці та ін.	9.30-11.10	9.30-11.10
Оздоровчі гігієнічні процедури (повітряні, сонячні ванни, душ, купання), навчання плавання	11.10-12.30	11.10-12.30

Вільний час	12.30-13.30	12.30-13.30
Обід	13.30-14.30	13.30-14.30
Післяобідній денний відпочинок	14.30-16.00	14.30-16.00
Полуденок	16.00-16.30	16.00-16.30
Заняття в гуртках, спортивних секціях, різновікових групах та об'єднаннях, участь у загальнотабірних заходах	16.30-18.30	16.30-18.30
Вільний час, тихі ігри, індивідуальне читання	18.30-19.00	18.30-19.00
Вечеря	19.00-20.00	19.00-20.00
Вечори, багаття та інші змагання між загонами заходи, лінійка	20.00-20.30	20.00-20.30 21.30-21.45
Вечірній туалет	20.30-21.00	21.45-22.00
Сон	21.00-8.00	22.00-8.00

4. Забезпечення табору спортивним інвентарем

- м'ячі футбольні; м'ячі волейбольні;
- м'ячі баскетбольні;
- м'ячі для великого і настільного тенісу; сітки волейбольні;
- сітки для настільного тенісу;
- ракетки для настільного і великого тенісу; бадмінтон;
- скакалки; обручі;
- канат для перетягування; шахи;
- шашки; намети; рюкзаки; компаси; прапорці;
- естафетні палички; рулетки;
- секундоміри;
- свистки суддівські; насоси;
- рятувальні круги;
- рятувальні пояси (кулі); дошки для плавання;
- рупор, мегафон.

5. Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Для дітей молодшого шкільного віку

1. Швидка ходьба з переходом на біг підтюпцем, з подальшим переходом на ходьбу і шикунням на зарядку. До 2 хв.

2. Сійка ноги нарізно. 1 – руки вперед долонями вниз; 2 – повертаючи долоні вгору, руки в сторони – прогнутися (можна зробити невеликий ривок назад); 3-4 – руки вниз.

3. Сійка ноги нарізно. 1 – поворот тулуба направо, оплеск руками над головою; 2 – поворот тулуба назад, оплеск руками об стегна; 3-4 – те ж в іншу сторону.

4. Основна сійка. 1 – руки через сторони вгору; 2-3 – нахил вперед, дістати підлогу руками (ніг не згинати); 4 – вихідне положення.


5. Основна сійка. 1-2 – присісти, руки за голову; 3-4 – повернутися у вихідне положення (те ж у швидкому темпі на кожен рахунок);

6. Основна сійка. 1 – підняти зігнуту ногу і обхопити гомілку руками; 2-3 – притягнути руками стегно до грудей; 4 – вихідне положення;

7. Ноги разом, руки на пояс. 1 – стрибок ноги нарізно; 2 – стрибок ноги разом (30-40 стрибків). Ходьба на місці 30 с. Гра за вибором керівника. Біг підтюпцем 150-250 м.

Водні гігієнічні процедури.

Комплекс РГГ для молодшого шкільного віку

	<p>В.п. – руки вгору – видих, нахилившись вперед, розслаблено опустити руки вперед – видих. «Струсити воду» з рук. Повторити 3-4 рази.</p>
---	--

	<p>В.п. – руки на потилиці: 1 – поворот праворуч; 2 – в.п.; 3 – поворот ліворуч; 4 – в.п. Повторити 8-10 разів.</p>
	<p>В.п. – руки на пояс, ноги разом: 1-2 – руки вниз, прогнутися – вдих, 3-4 – повернутися у в.п. – видих. Повторити 4-5 разів.</p>
	<p>В.п. – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед грудьми: 1-2 – руки вгору, дивитись на долоні – вдих; 3-4 – повернутися у в.п. – видих. Повторити 3-6 разів.</p>
	<p>В.п. – ноги на ширині плечей, руки вперед: 1 – махом лівої ноги дістати пальці правої руки; 2 – в.п.; 3-4 – те ж саме другою ногою. Повторити 6-8 разів.</p>

	<p>В.п. – руки вздовж тулуба, ноги разом: 1 – підняти праву ногу, зігнути в коліні, вгору – вдих; 2 – розслаблену опустити – видих. Повторити 2-3рази кожною ногою.</p>
	<p>В.п. – ноги нарізно, руки на поясі: 1 – нахил тулуба вправо; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в ліво. Повторити 6-7 разів.</p>
	<p>В.п. – ноги нарізно, руки на голові. Колові рухи тулубом, вправо нахилом вперед – вдих. Коловірухи тулубом ліво нахилом назад – видих. Повторити 4-5 разів.</p>
	<p>В.п. – ноги нарізно, руки вгору, пальцісхрестити. Нахил рук вперед – видих, в.п. – вдих. Повторити 6-8 разів.</p>

	<p>В.п. – ноги разом, руки на поясі. Пружні присідання, руки вперед – видих, в.п. – вдих. Повторити 3-4 рази.</p>
	<p>В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. Стрибки зі зміною положення ніг. Вправу робити 15-20 хв.</p>
	<p>Біг у помірному темпі, з 30 с до 1 хв. Вправа для відновлення дихання.</p>

Для дітей середнього шкільного віку

Швидка ходьба з переходом на біг підтюпцем, потім на ходьбу, шикуння для виконання вправ.

1. Ноги разом, руки зігнуті у ліктях. 1-4 – повільні кола зігнутими руками: 4 кола в одну сторону, 4 – в іншу. Те ж, але у два рази швидше.

2. Руки вперед, долоні щільно зведені. 1 – не опускаючи ліктів, зігнути руки, притягнути долоні до грудей; 2-3 – повернути долоні пальцями до себе до відмови; 4 – вихідне положення;

3. Широка стійка ноги нарізно. 1 – нахилитися вперед, захопивши гомілковостопні суглоби (видих); 2 – притягнути тулуб до правої ноги; 3 – притягнути тулуб до лівої ноги; 4 – вихідне положення;

4. Основна стійка. 1-2 – піднімаючи руки в сторони і піднімаючись на носки, щонайбільше нахилитися назад, не відкидаючи назад голови (видих); 3-4 – повернутися у вихідне положення (вдих)

5. Ноги разом, руки на пояс. 1 – підняти ногу вперед; 2 – відвести її вбік; 3 – відвести її назад; 4 – вихідне положення. Руки ногою виконувати разом. Те ж іншою ногою.

6. Стрибки в присіді, руки за голову. Виконати 30-40 стрибків. Ходьба на місці 30 с. Гра за вибором керівника. Біг підтюпцем (крос) 250-500 м.

Водні гігієнічні процедури.

Комплекс РГГ №2 для дітей середнього шкільного вік

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.	Колові оберти головою В. п.: Ноги нарізно, руки на поясі. Послідовність виконання: 1-4 – колові оберти головою вправо, 5-8	8-10 разів.	Спина рівно. Темп виконання середній.

2.	Нахили головою В. п.: Ноги на ширині плечей, руки на поясі. Послідовність виконання : Виконуємо вправи головою : 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – вліво.	10-12 разів.	Темп виконання середній.
3.	Нахили тулубом В. п.: Ноги на ширині плечей , руки на поясі. Послідовність виконання : 1 – тулуб вперед, 2 – вихідне положення, 3 - тулуб назад 4 – вихідне положення.	8-10 разів.	Темп виконання середній.
4.	Колові оберти плечима В. п.: Ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях до плечей. Послідовність виконання : Виконуємо колові рухи плечима. 1-4 – вперед, 5-8 – назад.	10-12 разів.	Спина рівно. Темп виконання середній.
5.	Колові оберти руками В. п.: Ноги нарізно, руки в сторону. Послідовність виконання : Виконуємо колові рухи руками : 1-4 – вперед, 5-8 – назад.	10-12 разів.	Темп виконання середній. Намагаємося виконати колові рухи з найбільшим діаметром.

6.	<p>Колові оберти тулубом за і проти годинникової стрілки</p> <p>В. п.: Ноги на ширині плечей , руки на поясі.</p> <p>Послідовність виконання : Колові рухи тулубом за і проти годинникової стрілки. 1-4 – за годинниковою стрілкою, 5-8 – проти.</p>	8-10 разів.	Темп виконання середній.
7.	<p>Мах ногою до руки</p> <p>В. п.: Ноги нарізно, руки вперед.</p> <p>Послідовність виконання : 1 – мах правою ногою до лівої руки, 2 – вихідне положення, 3 – мах лівою ногою до правої руки, 4 – вихідне положення.</p>	10-12 разів.	Темп виконання середній.
8.	<p>В. п.: Ноги нарізно, руки перед груддю.</p> <p>Послідовність виконання: 1-2 – рухи зігнутими у ліктях руками в різні сторони, 3-4 – рухи прямими руками в різні сторони.</p>	8-10 разів.	Темп виконання середній. Необхідно виконувати вправу так, щоб лопатки наближалися одна до одної.

9.	В. п.: Ноги якнайширше, руки на поясі. Послідовність виконання : 1 – робимо упор на праву ногу, 2-3 – виконуємо перекат, 4 – робимо упор на ліву ногу. Так само робимо зліва направо.	10-12 разів.	Спина прямо. Темп виконання середній.
10.	Присідання В. п.: Ноги на ширині плечей , руки вперед. Послідовність виконання : 1-15 – виконуємо присідання.	15 разів.	Тримати спину рівно. П'яти не відривати від землі. Темп виконання середній.
11.	Стрибки В. п.: Ноги на ширині плечей, руки на поясі. Послідовність виконання : Виконуємо стрибки. 10 – на правій нозі, 10 – на лівій нозі, 10 – на обох ногах.	1 раз.	Темп виконання швидкий.
12.	Відновлення дихання Ходьба в повільному темпі	1-2 хв	Темп повільний.

Для дітей старшого шкільного віку

Організованою групою загін пересувається до місця ранкової гігієнічної гімнастики. Швидка ходьба змінюється бігом.

1. Ноги разом, руки вгору. 1-4 – кола назад вільними прямими руками в бічній площині. При русі рук вниз злегка присісти і поштовхом, випрямляючи ноги, підкинути руки вгору. Дихання довільне.

2. Основна стійка. 1-4 – розмашисті зустрічні рухи руками з

різким поштовхом зігнутою рукою назад-вгору, кисть стиснута в кулак. Рухи виконувати на кожен рахунок. Дихання довільне.

3. Стійка ноги нарізно, руки вперед. 1-2 – повільно нахилитися вперед, дістати підлогу між ногами можливо далі; 3-4 – вихідне положення.

4. Основна стійка. 1-2 – глибоко присісти на носках, піднімаючи руки вгору; 3-4 – вихідне положення.

5. Основна стійка. 1-2 – рівновага на лівій нозі. При кожному повторенні рівноваги положення рук змінюється: а) у сторони; б) вгору;

6. Стрибки (можна стрибки через коротку скакалку). Чотири стрибки на одній нозі, інша вперед, поворот на 360°. Те ж на іншій нозі з поворотом в іншу сторону. Ходьба на місці 30 с. Гра за вибором керівника. Біг 500-1000 м (крос) у середньому темпі.

Водні гігієнічні процедури.

6. Ігри та естафети

Для дітей молодшого шкільного віку

«Кінь». Ходити по колу, відображаючи коня, тобто кроком, риссю, галопом.

«Літак». Діти, стоячи один за одним, з витягнутими руками біжать слідом за керівником (або ведучим), який відображає різні повороти літака. Діти повторюють його рухи.

«Коваль». Діти відображають рухи коваля, коли він із силою вдаряє по ковадлу (розмашисті рухи руками з випрямленням і згинанням корпусу вперед-вниз).

«Потяг». Гравці стають один за одним, в потилицю один одному. Кожен зображує вагон. Попереду паровоз (локомотив). Керівник дає свисток, паровоз (локомотив) гуде, поїзд починає рухатися, спочатку повільно, потім все швидше і швидше. Наближаючись до станції (заздалегідь зазначене місце), поїзд уповільнює хід і зупиняється. За сигналом керівника паровоз (локомотив) знову дає гудок, і поїзд відновлює рух. Гудіти можуть усі діти, а не тільки той, хто зображає паровоз. Поїзд

може рухатися тільки після гудка. Для підвищення інтересу можна утворити два потяги.

«Злови метелика». Діти стоять у колі обличчям до центру на відстані витягнутих у сторони рук. Керівник стоїть у центрі. У руках у нього вудка (палиця) з волосінням, на кінці якої прикріплено «метелик» (м'який предмет). Керівник кружляє «метелика» трохи вище. Коли «метелик» пролітає над граючим, він підстрибує, намагаючись зловити його руками. Дитині, яка зловив «метелика», діти плещуть у долоні (влаштовують щось на зразок овації).

«Змія». Гравці (10-15 чоловік) стають в одну колону в потилицю один до одного, поклавши руки на плечі того, хто стоїть попереду. Перший в колоні – «голова», останній – «хвіст». Роблячи зигзаги, повороти, вона підбирається до «хвоста», тобто до останнього гравця колони. Гра триває не більше 2-3 хв.

«Порожнє місце». Гравці стають у коло. Ведучий біжить за колом, вдаряє долонею по плечу будь-кого з гравців і продовжує бігти в тому ж напрямку, а той, кого він ударив, біжить в протилежному напрямку. Завдання для цих двох граючих – швидше оббігти коло і зайняти в ньому вільне місце. Той, хто запізнився, стає ведучим.

Для дітей середнього шкільного віку

«Горобці і ворони». На землі проводять чотири паралельні лінії: дві середні, на відстані 1-2 м одна від одної, і дві крайні (лицьові), у 10-15 м від відповідних середніх. Гравці розбиваються на дві групи і шикуються в шеренги вздовж середніх ліній спиною один до одного.

Гравці однієї групи (шеренги) отримують (за жеребом) назву «горобці», інші – «ворони». Керівник до початку гри подає команду в такий спосіб: він повільно, розтягнуто вимовляє перші два склади назви групи – «го-ро-», потім закінчує «-бці»

або «-ни». Виходить або «горобці», або «ворони». Останній склад назви групи («-бці» або «-ни») і служить сигналом до дії. Гравці названої керівником команди повертаються і ловлять гравців іншої команди. Ловити можна до лицьової лінії. Спіймані стають «полоненими». Керівник називає то одну, то іншу команду, але однакову кількість разів. Перемагає команда, яка захопила більше «полонених».

«Вовк та ягня». Гравці, вставши один за одним, міцно тримають один одного за талію. Перший зображує пастуха, останній – ягня. Призначений керівником гравець, який зображає вовка, стає в кількох кроках попереду пастуха. За сигналом керівника вовк намагається схопити ягня. Пастух, витягнувши руки в сторони, намагається не пропустити його. Решта учасників вивертається в безпечну сторону. Якщо вовк ловить ягня, гра починається спочатку, але вовк, ягня і пастух замінюються іншими гравцями.

«Перетягування у свій табір». На майданчику розмічають дві паралельні лінії на відстані 3-5 м одна від одної. Загін розділяється на дві рівні команди, які шикуються шеренгами одна проти одної на середній лінії, що знаходиться між крайніми. За сигналом керівника «Увага!» (або перший свисток) діти, які стоять один проти одного, утворюють пари, взявшись за руки (за нижню частину передпліччя). За командою «Марш!» (другий свисток) гравці намагаються перетягнути один одного за свою лицьову лінію. Гра повторюється кілька разів. Перемагає команда, яка перетягнула на свій бік більшу кількість суперників.

«Підсікання». Загін ділиться на 2-3 групи, які будуються в колону по одному на відстані 2-3 м одна від одної. На землі позначається лінія, на якій стають напрямні груп. У кожній групі має бути однакова кількість гравців. Перший і другий гравці відокремлюються від груп, беруться за кінці мотузки (можна використовувати гімнастичну палицю). За сигналом

викладача вони проходять (пробігають) уздовж колони, змушуючи всіх гравців підскакувати на місці, щоб уникнути підсікання їх. Потім перший гравець стає в кінець колони, а другий повертається до початку і з третім гравцем продовжує гру тим же способом. Якщо випадково мотузка (палиця) виривається з рук ведучих, то продовжувати підсікання можна тільки в тому випадку, коли кінці мотузки або палиці будуть в обох підсікальників. Гра продовжується доти, поки перший і другий гравці не виявляться на чолі колони.

«Підсікання в колі». Гравці утворюють коло в один ряд, стоячи обличчям до центру. Керівник (або призначений гравець) стає в центрі кола. У його руці мотузка довжиною 2-4 м з прив'язаним до неї мішечком із піском. Він дає їй горизонтальний обертальний рух із таким розрахунком, щоб мішечок досягав висоти литок гравців (рекомендується при цьому не кружляти разом із мотузкою, а передавати її з руки в руку перед собою і за спиною). Гравці, намагаючись уникнути зіткнення з мотузкою, перескакують через неї. Гравець, що зачепив мотузку, займає місце ведучого або в кінці гри «карається» бліц-виступом (танець, вірш, спів та ін.). Гра триває 2-4 хв або скільки дозволяє час, відпущений на зарядку.

«Бій півнів». Загін ділиться на дві рівні команди. Гравці обох команд навприсядки шикуються у дві шеренги обличчям один до одного. За сигналом кожен гравець, який не випрямляючись, штовхає долонями в долоні гравця навпроти і намагається загнати його за лінію, проведену на землі на відстані приблизно 2 м позаду кожної шеренги. Можна вести гру, стрибаючи на одній нозі в повний зріст. Перемагає команда, яка виштовхнула більшу кількість гравців. Гра триває не більше 4 хв.

«Естафета з оббіганням». Дві рівні команди (можна і тричотири), вишикувавшись в колону по одному, стоять, поклавши прямі руки на плечі гравців, які стоять попереду. За командою перші біжать вперед, оббігають прапорці (можна

використовувати будь-який предмет, який не має гострих кутів), встановлені спереду і ззаду колони, стають позаду колони і передають останньому у ній гравцеві естафету (краще гумове кільце або малий м'яч). По ланцюжку гравців естафета переходить вперед. Перший у колоні, отримавши естафету, повторює шлях попереднього гравця. Перемагає команда, в якій перший гравець знову опиниться попереду. Гра триває не більше 4 хв.

Для дітей старшого шкільного віку

«За коло». Загін ділять на дві рівні команди. На землі окреслюють коло (у залежності від кількості гравців) від 4 до 8 м. Гравці обох команд розподіляються парами і встають обличчям один до одного на лінії кола. Таким чином, до центру кола гравці однієї команди стоять обличчям, іншої – спиною. За сигналом керівника гравці, звернені спиною до центру, намагаються затягнути суперників в коло. Через 5-10 с команди міняються місцями, і гра триває. Кількість поєдинків може бути 4, 6 і більше, але час поєдинку для тієї та іншої команди повинен бути однаковим. Перемагає команда, яка затягла в коло в усіх поєдинках більшу кількість суперників.

«Біг з ношею» (дівчинки не беруть участі). Загін ділиться на рівноцінні пари (за вагою і підготовленістю). Гравці шикуються в дві шеренги на відстані двох кроків одна від одної обличчям у бік лінії фінішу, прокресленою в 30-40 м від лінії, на якій розмістилися шеренги. За сигналом задні гравці (наїзники) підхоплюються на спину передніх («коней»), які починають рух, прагнучи якомога швидше досягти лінії фінішу. На фініші «наїзники» і «коні» міняються ролями і повертаються до місця, звідки починалися стрибки. Кожна пара по черзі, приходячи на фініш, займає відповідне місце. Гра триває 2-4 хв.

«Тягни-шттовхай». Гра схожа на попередню. Гравці так само пересуваються, але позиція їх відносно один до одного інша.

Гравці тримаються руками над головою гравця, що везе, тільки нахилившись вперед, несе наїзника, що лежить спиною на його спині.

«Купа мала» (дівчинки не беруть участі). Загін розділяється на кілька рівних за кількістю гравців колон. Перший номер кожної колони приймає стійку, що нагадує гімнастичного козла в довжину (ноги розведені нарізно і вперед-назад, зігнуті в колінах) – позу чехарди. Руки на колінах. За сигналом керівника другий номер кожної колони виконує опорний стрибок, ноги нарізно, через першого і стає в 3-4 кроках перед ним у тій же позиції, що перший. Чергові учасники надходять так само, виконуючи той же рух якомога швидше. Коли всі гравці перескочать через попередні номери, перший номер закінчує гру, перескакуючи у свою чергу через усіх, що стоять перед ним в позі чехарди. Виграє колона (команда), перший номер якої приходить до мети раніше за всіх. Гра триває не більше 4 хв.

«Кругова естафета». На землі окреслюють коло діаметром до 40 м. Зробити це можна за допомогою мотузки (шпагату) і двох палиць, прив'язаних до кінців мотузки. Одну палицю встромляють у землю на середині футбольного поля або галявини, інший, натягнувши мотузку, як циркулем, описує коло. У центрі окреслюють ще одне коло діаметром 2-4 м. Загін розділяється на кілька команд, але так, щоб всі вони були рівноцінні, особливо за кількістю гравців. При трьох командах в колі позначається трикутник, при чотирьох – квадрат, при п'яти – зірка й т. п. Кути фігур з'єднують. На утворених лініях шикуються команди. Головні гравці стоять на зовнішньому великому колі, за ними всі інші. У напрямних у руці якийсь предмет (без гострих кутів).

«Естафета». За сигналом керівника головні гравці всіх шеренг одночасно починають біг по зовнішньому колу проти годинникової стрілки. Як тільки вони втекли, на їх місце стає другий. Оббігши весь круг, головний гравець оббігає другого

ліворуч, стає у хвіст колони і передає естафету останньому. Той передає її вперед. Гравець, що стоїть першим у колоні, отримавши естафету, також оббігає весь круг, стає в кінець колони і передає естафету гравцю, який стоїть попереду. І так повторюється, поки не пробіжать всі гравці. Останній гравець передає естафету керівнику, який стоїть у центрі кола. Місця команд визначають у порядку черговості приходу на фініш. Гра триває не більше 4 хв.

«На болоті». Загін ділиться на дві групи, рівні за кількістю гравців. За сигналом керівника кожна група грає у звичайного «квача», але в різних місцях (на протилежних половинах футбольного поля, баскетбольному майданчику, галявині). За сигналом керівника групи (команди) повинні швидко на своїх майданчиках побудуватися в коло, стоячи в потилицю один одному досить щільно, щоб сісти на коліна гравця, що знаходиться ззаду. Утворюється замкнуте коло, всі сидять на колінах товаришів, що знаходяться ззаду. Так зазвичай відпочивали солдати, опинившись в болоті або у воді. Команда, котра першою виконає завдання, є переможницею.

«Біг втрюх». Загін ділиться на трійки, які розташовуються на одній стартовій лінії на відстані 1,5-2 м одна від одної. За сигналом керівника гравець, що знаходиться всередині, повертається спиною до напрямку бігу, двоє інших беруть його під руки і в такому положенні направляються до фінішної лінії, розташованої на відстані 20-30 м від старту. Місця трійок визначаються за черговістю їх приходу на фініш. Гра триває не більше 2-4 хв.

7. Сценарій спортивно-масового заходу для дітей молодшого шкільного віку «Посвята в олімпійці»

Музика, під яку виходять усі учасники та судді

Ведуча: Вітаємо! Ми тут, щоб посвятити вас в олімпійців. Ви, мабуть, здогадалися, що це свято присвячене олімпійським іграм, то чи багато ми знаємо про ці відомі змагання?

Можливо, хтось знає більше, хтось менше, а хтось взагалі нічого.

Олімпійські ігри – це захід, який проводиться раз на 4 роки, і бути серед олімпійців досить престижно. І саме сьогодні у вас є можливість під час нашого свята долучитись до юних олімпійців

Ми пропонуємо вам пограти у веселі ігри, за які ви отримаєте призи.

Ми приїхали з Чернівецького національного університету, спеціальності фізична культура та спорт, щоб прищепити вам любов до спорту.

Також у нас на святі присутні:

А зараз наше свято оголошується відкритим (гімн).

Давайте трішки розкажемо вам про історію олімпійських ігор.

23 червня відзначають Міжнародний Олімпійський день. Саме цього дня 1894 р. у Парижі на міжнародному конгресі із проблем фізичного виховання за участю дванадцяти країн зробив свою доповідь ініціатор відродження олімпійського руху барон П'єр де Кубертен.

Олімпійський гімн.

Ви готові стати олімпійцями?

Тоді давайте почнемо із розминки.

Усі проводять розминку.

План ігор

Ну що ж, позмагаємось? Давайте розпочнемо з першої олімпійської естафети!

1. Передавання фітболу: ви повинні вишукуватись у шеренгу, 1 і 2 розвертаються в протилежні сторони, широка стійка, розімкнутись на довжину рук, після того перший учасник тримає фітбол і розвертаючись та не відриваючи стопи, передає м'яч наступному і біжить у кінець шеренги і продовжує естафету, поки не стане на своє місце.

2. Ведення фітболу. Як ви вже побачили, перед вами два конуси. Учасники вишикувались у колону, перший учасник бере

фiтбол i обводить його кругом конуса i передає наступному учаснику.

3. Вiкторина. Загадки:

- 1) Бокс, хокей, бобслей, футбол,
сноуборд та волейбол...
стадiон, басейн, корт –
Об'єднує слово...?(Спорт)
- 2) Кулю шкiряну ганяють,
лиш одну на полi мають!
попав у ворота, добре! Гол!
Називають гру...?(Футбол)
- 3) Щоб тривалiсть й силу мати,
Треба їх до рук узяти.
Та займатися, стрибати –
Силу м'язiв набирати, що це? (Гантелi)
- 4) Рано-ранесенько встали,
знаряддя в руки взяли.
Нумо хутко, по порядку!
Всi виконуємо...?(Зарядку)
- 5) Естафета нелегка. Чекаю команду для ривка. Що
це? (Старт)
- 6) Їде вiн зi стадiону
На квартиру чемпiона.
Буде жити з призером разом
На почесному видному мiсцi...?(Кубок)
- 7) Назвiть краiну – батькiвщину олімпійських iгор.
(Греція)
- 8) Що є символом iгор? (Факел)
- 9) Що зображено на олімпійському прапорi? (П'ять кiлець)
- 10) Чим нагороджували переможцiв в стародавнiй
Греції? (Вiнком)
- 11) Кiнцевий пункт дистанції в спортивних
змаганнях?(Фiніш)
- 12) Им'я бога, на честь якого проводились стародавнi
олімпійські iгри? (Зевс)

4. Бадмінтон. Отже, беремо ракетку в руки, ставимо на неї м'ячик. Потрібно перейти конуси з цією ракеткою, щоб м'ячик не впав, і передати її іншому учаснику в руки. Учасник, який виконав вправу, стає в кінець колони.

5. Посади та збери картоплю. Зараз ви бачите перед собою фішки, на яких є м'ячик. Що вам потрібно зробити? Один учасник виймає всі м'ячки в мішечок і передає той мішечок наступному, і наступний учасник розставляє їх на фішки. Так поступово виконуємо естафету. ВПЕРЕД!

Зараз журі готове продемонструвати результати проведених олімпійських естафет.

Зараз вам пропонуємо переглянути показовий виступ брейкінгу. Давайте дівчину підтримаємо оплесками!

6. Класика: біля фішок знаходяться м'ячки. Усі стають пів колом до стола. Чия права рука від стола, той учасник починає естафету. Ви повинні взятися за руки так, щоб права рука була зверху, а ліва – знизу, берете м'ячик зі столу і передаєте його учаснику, який стоїть зліва від вас, тільки правою рукою, останній учасник, який отримає м'ячик, ставить його на фішку.

Заминка: Фітбол

7. Перетягування м'яча обручем. Гравець бере обруч, в якому всередині знаходиться м'яч, і тягне обручем м'яч від першої фішки до другої і зупиняється, щоб взяти це все в руки і перенести на старт іншому учаснику. На старт, увага, руш.

8. Пінгвіни з м'ячем

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. Після сигналу перші номери затискають між колінами один м'яч, другий – тримають у руках і рухаються до фішки (як пінгвіни). Коли перший учасник дістанеться фішки, він передає своїй команді два м'ячі: один – ударом ноги, другий – кидком руками. Сам стає у кінець своєї команди. Естафета завершується, коли всі «пінгвіни» виконають завдання, а м'ячі знову повернуться до першого номера. Порушенням вважають втрату м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який заступив за лінію старту.

Виступ з фітболами: Студенти ЧНУ спеціальності фізичної культури і спорту спеціалізації фітнес та рекреація приготували для вас грандіозний виступ з фітболами. Давайте запросимо їх.

Вам сподобався номер наших студентів?

Діти, ви втомились?

Не чую!

Втомились? Тоді ми переходимо до останньої естафети, смуга перешкод.

9. Ви повинні пролізти в обручі, переступити через першу мотузку, а через другу проповзти, потім зліва направо перестрибуємо через скакалку, яка є останньою перешкодою в естафеті, і повернутись на лінію старту.

Поки наше журі підраховує бали, давайте разом потанцюємо (флешмоб).

А зараз надаємо слово членам почесного журі.

Ну що ж ви, пройшли найважчий етап посвяти в олімпійці, але залишилось одне – це клятва.

Ви впевнені, що хочете стати ними?

Тоді давайте разом промовляти олімпійську клятву.

Клятва

Від імені усіх спортсменів я обіцяю,
що ми будемо брати участь в цих Олімпійських іграх,
поважаючи і керуючись правилами,
за якими вони проводяться,
в істинно спортивнім дусі,
на славу спорту і в ім'я честі своїх команд.

Урааааа!!!!!!!!!!

Відтепер ви офіційно стали олімпійцями

Кожен отримав свою нагороду?

А пам'ятаєте, що на початку нашого свята ми обіцяли вам призи?

Ви молодці, усі справились із нашими завданнями, але, на жаль, наше свято підійшло до завершення.

Ми були раді провести для вас це свято, з вами повеселитись, пограти в різні естафети і дуже шкода, що так швидко пройшов час і нам потрібно вирушати в дорогу

Тоді до зустрічі, любі друзі!

8. Малі Олімпійські ігри

Підготовка до малих олімпійських ігор починається з формування організаційного комітету, куди входять начальник табору, керівник фізичної культури, старша вожата, лікар.

Відкриття ігор планується на третьому тижні зміни. Коли ігри проводять у перші два тижні зміни, немає часу на підготовку, тобто на фізкультурні заняття в загонах, змагання, товариські матчеві міжзагінні зустрічі, тренування збірних команд (з ігрових видів спорту). Якщо в таборі приблизно 320 дітей, змагання проводять за трьома віковими групами: старшою (1, 2, 3-й загони, 12–15 років), середньою (4, 5, 6-й загони, 11-12 років) і молодшою (7-9 загони, 7-10 років). Ігри проходять протягом шести днів.

Програма ігор включає кілька видів спорту та вправ.

Підтягування на перекладині – усі хлопчики 11–15 років.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві – усі дівчатка 14-15 років.

Легка атлетика. Біг 60 м – 11-15 років, усі хлопчики і дівчатка; біг 30 м – 8-10 років, усі хлопчики і дівчатка; крос 300 м – 11-15 років, усі дівчатка; естафета 4x60 м – 13-15 років (2 хлопчики, 2 дівчинки); естафета 4x60 м – 11-12 років (2 хлопчики, 2 дівчинки); естафета 4x30 м – 8-10 років (2 хлопчики, 2 дівчинки); метання м'яча – 8-15 років, усі хлопчики і дівчатка.

Футбол. 8-15 років. У кожній команді беруть участь по 6-9 хлопчиків (у залежності від розмірів футбольного поля). Кількість заміन не обмежується. Грають за спрощеними правилами.

Піонербол. 11-15 років, у командах по 6 чоловік.

Настільний теніс. 11-15 років, 1 дівчинка і 1 хлопчик.

Шахи. 11-15 років, 1 дівчинка і 1 хлопчик.

Шашки. 8-15 років, 2 дівчинки і 2 хлопчики.

«Веселі старты» (8 ігрових етапів). 8-10 років, усі хлопчики і дівчатка. Етапи «Веселих стартів» наступні:

1. Передача м'яча один одному над головою двома руками.
2. Метання м'яча в п'ять обручів.

3. Біг по коридору з обручів.
4. Стрибки з м'ячем, затиснутим між ніг.
5. Повзання по-пластунськи під сіткою.
6. Біг, стрибаючи через скакалку.
7. Ведення м'яча між шістьма булавами.
8. Біг, перекид вперед, біг.

Суддівська колегія складається з 10 осіб: 8 старших суддів за видами спорту з числа вожатих, головного судді, заступника головного судді.

На церемонію загони виходять не тільки з емблемою, але і зі спортивною речівкою, девізом-піснею.

Парадне шиккування юних олімпійців. Звучить рапорт командувача парадом голові організаційного комітету.

Читається клятва: «Ми, учасники малих Олімпійських ігор, клянемося боротися за спортивну честь своєї ланки і загону, чесно дотримуючись усіх правил змагань. Будемо намагатися рости гідною зміною нашим славним олімпійцям! Клянемося!». І у відповідь: «Клянемося! Клянемося! Клянемося!»

Від імені всіх суддів клятву вимовляє одна з вожатих, яка входить до складу суддівської колегії.

З'являється факелоносець. Він наближається до трибуни, і над табором спалахує олімпійський вогонь. Вносять олімпійський прапор з п'ятьма переплетеними кільцями. Його повільно піднімають по шоглі, де він буде майоріти всі дні, поки йдуть спортивні баталії. Підсумки всіх стартів відразу оголошують по табірному радіо і вивішують на стенді за віковими групами.

На церемонії урочистого закриття ігор проходить нагородження загонів, спортсменів і суддів. При нагородженні використовують чемпіонські стрічки, грамоти оргкомітету.

9. Сценарій спортивного свята «День бігуна»

Місце проведення: стадіон, спортмайданчик.

Обладнання та інвентар: секундомір, естафетні палички, прапорці, стартові колодки, стійки, прапор.

Музичне оформлення: гімн України, спортивний марш.

Учасники: 4 команди, 10-12 років. У кожній команді по 12 осіб (6 хлопчиків і 6 дівчаток).

Суддівська колегія: Здоровейка, Секундомір, Старт, Фініш, Спринтер, Стаєр.

(Під звуки спортивного маршу учасники свята виходять на шикуння. Попереду йдуть Здоровейка і його помічники, які після закінчення маршу стають перед строем учасників.)

Хід заходу

Здоровейка:

Привіт, хлопці! Ми починаємо наше спортивне свято, присвячене бігу. У його проведенні мені допомагають: Секундомір, Старт, Фініш, Спринтер, і Стаєр.

Капітани команд! На підняття прапора нашої Батьківщини бігом марш!

(Капітани команд біжать до флагштока. Усі повертаються в ту сторону. Під звуки гімну України піднімається прапор України. Після закінчення капітани стають на свої місця)

Здоровейка:

У Стародавній Елладі було викарбовано на скелі:

«Хочеш бути сильним –

Хочеш бути сильним –

Хочеш бути сильним – бігай, бігай, бігай».

Так, біг – прекрасний, найдоступніший засіб оздоровлення і розвитку життєво важливих якостей людини – витривалості, швидкості.

Для занять бігом не потрібно особливих умов і пристосувань, головне – бажання бігати. Поступово під час регулярних тренувань відкриваються таємниці бігу, його техніка, освоївши яку можна домогтися успіху в спорті. Чи не так, Секундомір?

Секундомір:

Що може бути простіше бігу? Ну чому вчитися тут?

Адже ноги у людини самі начебто біжать.

Так, звичайно, можна просто сяк-так бігти. А красиво, швидко, довго – це треба вивчати!

Тіло – прямо, без нахилів, лише трохи його вперед, наче сонце з небосхилу удалину тебе променем кличе.

Мах стегном, стопою пружно землю від себе штовхай.

Тільки став стопу без стуку, в сторону не відхиляй.

Повинен плавно біг струмувати, як течія річки.

Лише вперед повинні прагнути всі рухи твої.

Руки в такт, в ліктях зігнуті, сильно вгору не піднімай,

Уздовж по лінії маршруту їх вільно направляй.

Чи не затримуй дихання, у ритм рухам дихай,

І в хорошому стані будуть легені твої.

Цієї техніки старайся ти при бігу дотримуватися. І, звичайно ж, намагайся її тонкощі пізнати.

Здоровейка:

Спасибі, Секундомір, що ти відкрив таємниці техніки бігу, а зараз давай проведемо перший вид наших змагань – естафету, яка починається зі старту.

Старт:

Старт – початок випробувань, тих, до яких ти готовий!

А в тебе вогонь дерзання розпалює дух і кров.

Ти до успіху рвешся знову!

Здоровейка:

А закінчується естафета Фінішем.

Фініш:

Фініш – все вже відомо, випробування позаду:

На яке вийшов місце і чого домогся ти.

Штурм закінчений висоти.

Секундомір:

Команди в повних складах – 6 дівчаток + 6 хлопчиків стають у колону по одному: хлопчик – дівчинка – хлопчик і т.д. на лінії старту. На відстані 25 м навпроти команд знаходяться стійки.

За командою «Марш!» перші номери біжать до стійок, оббігають їх, повертаються, оббігають свою команду і передають естафетну паличку наступному. Перемагає та команда, останній учасник якої першим пробігає лінію старту.

Здоровейка:

Команди на старт. Увага, марш!

(Фініш оголошує місця команд).

Здоровейка:

А тепер друга естафета. Прошу капітанів підійти до мене.

(Здоровейка проводить із капітанами жеребкування для визначення пар у півфінальних забігах).

Старт:

Переможці півфіналів у фіналі розігрують 1–2 місця, інші – 3–4 місця. На майданчику або доріжках стадіону ставляться дві стійки на відстані 30 м одна від одної. Посередині між ними лінія старту і фінішу, на якій стають дві команди в колону по

одному в довільному порядку. Команди стоять спиною одна до одної. За командою «Марш!» перші номери біжать по колу проти годинникової стрілки, оминаючи стійки, передають естафетну паличку другим номерам і т.д. Перемагає команда, останній учасник якої першим перетинає лінію фінішу.

(Проводиться естафета, і Фініш оголошує місця команд).

Здоровейка:

Усі команди проявили бійцівський командний дух. А зараз перевіримо ваші спринтерські якості.

Спринтер:

Спринтер – це натиск, сила, немов блискавки удар.

Наскільки енергії накопичилося, усю в мить віддав.

Коли реакція в достатку, швидкість бігу висока,

Значить, спринтера задатки від природи у тебе.

Здоровейка:

Попрошу від кожної команди для участі в наступному вигляді бігу по 4 найшвидших людини – два хлопчики і дві дівчинки.

Спринтер:

По одному хлопчикові і одній дівчинці від кожної команди біжать 30 м з низького старту. Наступні хлопчик і дівчинка від кожної команди біжать 20 м, стартуючи з положення в упорі лежачи. Визначаються переможці в особистому заліку. Команді в залік йде сума місць усіх чотирьох учасників.

(Проводяться змагання, підводяться підсумки).

Здоровейка:

Спасибі, Спринтер, за емоційні забіги. Надаю слово Стаєру.

Стаєр:

Хто в боротьбі невтомно кілометри бігом б'є

І витривалий, як машина, значить, стаєр в тому живе.

Я запрошую від кожної команди по 6 найвитриваліших хлопців – по три хлопчики і по три дівчинки. Бігова доріжка стадіону розбита по колу на 4 рівні частини. На кожній з 4-х ліній стає команда. Необхідно по команді «Марш!» пробігти всією командою разом 2 кола – 800 м (якщо доріжка 400 м). Час першого і останнього учасника підсумовується і ділиться на 2. Перемагає команда, в якій найменший час.

Здоровейка:

І, Стаєр, спасибі за захоплююче змагання. З останніми учасниками команд змагання проведе Фініш.

Фініш:

Хлопці, які не брали участі в спринтерському і стаєрському забігах, покажуть свої здібності в човниковому бігу 4х9 м. Спочатку стартують хлопчики, потім дівчатка. Дві лінії розташовані на відстані 9 м одна від одної. Стартова лінія є і фінішною. На протилежній лінії перед кожним учасником лежать два кубика.

За командою «Марш» необхідно, добігши до протилежної лінії, взяти 1 кубик і принести його на лінію старту-фінішу, потім взяти другий кубик і фінішувати з ним.

(Оголошуються переможці).

Здоровейка:

Спасибі, Фініш, за цікаве змагання. Хлопці, ви молодці! Ви показали не тільки свої швидкісні якості, але і спритність.

Всім пора відпочити від фізичного навантаження, але відпочинок буде активним. Запрошую команди взяти участь у вікторині. Кожна команда отримує конверт з п'ятьма запитаннями, однаковими для всіх.

Через сім хвилин конверти з відповідями необхідно здати для підведення підсумків вікторини.

Запитання вікторини:

1. Довжина марафонської дистанції.

(42 км 195 м.)

2. Назвіть 35-разового світового рекордсмен з легкої атлетики, олімпійського чемпіона, українця.

(Сергій Бубка)

3. Кого називають «золотою рибкою України».

(Яна Клочкова)

4. Назвіть народного депутата України, який є чемпіоном Олімпійських ігор з греко-римської боротьби на Олімпіаді в Токіо-2020.

(Жан Беленюк)

5. Як називається біг по пересіченій місцевості?

(Крос)

(Капітани команд здають конверти з відповідями).

Здоровейка:

Поки суддівська колегія підводить підсумки вікторини, Стаєр прочитає нам свій вірш, яке йому нав'язав його улюблений біг.

Стаєр:

Я бігом насолоджуюся, біжу, біжу, біжу!
Чи не літаю, стриматися не можу!
Вільні рухи, мені дихається легко!
У відмінному настрої біжу я далеко,
Мені горизонт маячить, і сонечка промені,
Бажаючи мені удачі, світлі і гарячі!
І наповнює силою мене чарівний біг.
Який же я щасливий – Людина, що біжить!

Здоровейка:

Спасибі. Хлопці, вам сподобався вірш? Бажаю і вам стати такими щасливими, відчути всю радість бігу, а цього можна досягти тільки шляхом систематичних пробіжок. А зараз Фініш оголосить підсумки вікторини.

(Оголошує підсумки вікторини).

Здоровейка:

І останній вид нашого свята – естафета «Все відразу». Команди біжать одночасно в повному складі. Учасники кожної беруться за руки, дівчатка попереду, біжать до своїх стійок, що знаходяться у 20 м від команди, оббігають їх і біжать на свої місця. Перемагає команда, учасники якої, не розчепивши руки, першою займають вихідне положення. Місця команд по порядку фінішування.

(Після проведення естафети оголошують її результати).

Здоровейка:

Команди! Для підведення загальних підсумків нашого свята і його закриття – шикуйсь!

(Команди шикуються).

Поки мої помічники підводять підсумки, готуються до нагородження, ми з вами під керівництвом вокальної групи заспіваємо наш шкільний спортивний марш про біг.

(Вокальна група співає, всі підтримують приспів маршу)

Ллється дзвінко наша пісня, її чути тут і там,

І мотив її чудовий проникає в серце нам.
Б'ється плавно ритм серцевий, бігом ми її кріпимо.
Посміхайся, вітер зустрічний, стань попутним – ми біжимо.

Приспів:

Розмірено, впевнено
Самого руху дихаємо чітко в такт.
Струмує біг, улюблений біг,
І кожен крок, як нотний знак.
Нам доріжки бігові навівають вночі сни,
І стежечки лісові протоптали в кросі ми.
Біг, друзі, невичерпний.
Тренуючись, ми зрозуміємо: Біг духовно окрилює,
З ним ми радість знаходимо.

Розмірено, впевнено
Самого руху дихаємо чітко в такт.
Струмує біг, улюблений біг,
І кожен крок, як нотний знак.

Здоровейка:

Отже, нагородження!
(Суддівська колегія у повному складі стає перед учасниками. З'являються місця команд. Проводиться нагородження в командному та особистому заліках).

Здоровейка:

Капітани команд! До флагштока бігом марш!
(Капітани команд біжать до флагштока. Усі повертаються в ту сторону. Під звуки гімну України спускається прапор. Після закінчення капітани стають на свої місця).

Друзі! Наш спортивне свято, присвячене бігу, завершилося. Нехай сьогоднішній день для тих, хто ще не долучився до бігу, стане точкою відліку його бігового життя. А для тих, хто вже на тренуваннях досягає тасмниці бігу, стане важливою віхою на цьому шляху. До побачення! До нової зустрічі!

(Під звуки спортивного маршу всі організовано залишають місце змагань).

10. Спортивні пісні

«Не хворіємо і не дивимося похмуро ...»
(На мотив пісні «Три танкісти»)

Не хворіємо і не дивимося похмуро,
А веселощами світяться очі –
Допомагає в цьому фізкультура,
З нею і спортом ми навек друзі!
Не страшні нам труднощі будь-які,
Нам під силу будь-які справи,
Тому що сили молоді зміцнюємо спортом ми завжди!
Щоб бути витривалим і спритним,
Щоб сильним, швидким, гнучким стати,
Займаємося на тренуванні,
Робити все намагаємося на п'ять!

А коли у нас змагання –
Ти за всіх і всі за одного!
У вікторинах проявляємо знання –
Ми про спорт знаємо майже все!
Знаємо точно, спорт нам в тому порука,
Чи не відступимо і не зрадимо.
Ми стоїмо стіною один за одного,
І перемогу ми не віддамо!

«Фізкультура і спорт»

(На мотив пісні «Я люблю тебе, життя!» Муз.
Е. Колмановського)

Фізкультуру і спорт любимо всією душею безмежно!
Спорт нам радість дає, з ним здоров'я у нас на відмінно!
Щоб в тонусі бути, вранці не забуваємо зарядку.
Щоб тіло розвинути, тренуємося за розпорядком.
Жвавість ніг, жвавість рук розвивають у нас вправи.
І в грудях серця стук силою повнять будь-які рухи!
Силу волі свою загартовуємо спортивним терпінням,

У шкільному житті, у побуті допомагає нам спорт без сумніву.

Так, успіх потрібен нам, але перемога важливіша над собою.

Удосконалюйся сам, будь сильнішим і добрішим душею!

Час швидко плине. Ми стаємо старшими, дорослішими.

Спорт не буде забутий, з ним по життю веселіше!

11. Сценарій рекреаційно-оздоровчих заходів «Брейн-ринг»

Мета: формувати в учнів позитивну мотивацію здорового способу життя; розвивати навички спільної діяльності; сприяти розширенню кругозору учнів.

Правила гри:

- 1) У грі беруть участь діти віком від 10 до 14 років;
- 2) У грі беруть участь 3 команди по 5 дітей, один з яких капітан;
- 3) Кожна команда повинна придумати собі назву ;
- 4) Гра відбувається у 3 тури (перший, гра капітанів, третій)
- 5) Після того, як ведучий поставив запитання, у команд є 1 хв на обговорення і надання правильної відповіді, яка оцінюється в 1 бал, якщо відповіді не було, питання знімається, а наступне оцінюється у 2 бали;
- 6) Якщо команда дала неправильну відповідь, слово надається іншій команді.
- 7) Відповідь зараховується лише в тому випадку, якщо після запитання ведучого команда нажала на кнопку або підняла прапорець. Після цього їм надається слово і капітан називає людину з своєї команди яка буде давати відповідь.
- 8) Після третього туру відбувається підсумок і визначення переможця за кількістю балів.

ПЕРШИЙ ТУР (1 бал)

- 1) Що мав на увазі Бернард Шоу, коли говорив: «У кишені в мого приятеля бікфордів шнур, на одному кінці якого – вогонь, на іншому – дурень?» (Цигарку).
- 2) У дохристиянській Русі вживали алкогольні напої

- тільки у трьох випадках, в яких? (На похоронах, при народженні дитини та з приводу перемоги над ворогом).
- 3) Яка релігія забороняє вживання спиртних напоїв? (Іслам)
 - 4) Що таке наркоманія? (Хвороба).
 - 5) Не золото, а найдорожче. (Здоров'я).
 - 6) Хвороба, яка виникає внаслідок низької рухової активності, називається ... (Гіподинамія).
 - 7) З чого повинен починатись кожний ранок? (Зарядка).
 - 8) Яким продуктам у здоровому харчуванні надається перевага? (Овочам і фруктам).
 - 9) Цукровий діабет, ожиріння, виразка шлунку, дистрофія, гастрит, ці хвороби виникають внаслідок... (Неправильного харчування).
 - 10) Що є основою життя? (Рух).
 - 11) Синонімом словосполучення «навколишнє середовище» є слово? (Довкілля).
 - 12) Скупчення найдрібніших крапель води або кристалів льоду в нижчих шарах атмосфери, які роблять повітря непрозорим, називається ... (Туман).
 - 13) Дуже сильний вітер, що може спричинити великі руйнування: валити будівлі, зривати дахи, виривати з корінням дерева, має назву ... (Ураган).

Питання на 2 бали

- 1) Професія, пов'язана з визначенням забрудненості навколишнього середовища та його зберіганням. (Еколог).
- 2) Стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. (Здоров'я).
- 3) Наука про взаємозв'язки організмів із середовищем. (Екологія).
- 4) Доповніть народну мудрість: «Багато ходити... (Довго жити).

- 5) Цей овоч високо цінували, йому вклонялися, його включали в релігійні ритуали. Знамениті стародавні лікарі Гіппократ і Гален рекомендували його для поліпшення зору. Назвіть його. (Морква).

БИТВА КАПІТАНІВ (1 бал)

- 1) Зміцнення здоров'я за допомогою водних процедур, повітряних та сонячних ванн – це? (Загартування).
- 2) Як стародавні греки називали бога виноробства і розваг? (Діонісій або Діоніс).
- 3) Хто відкрив тютюн? (Х. Колумб).
- 4) При палінні ви вдихаєте той самий отруйний газ, що міститься в автомобільному вихлопі, який? (Чадний газ).
- 5) Найсильніша рослинна отрута, основна складова тютюнового диму? (Нікотин).
- 6) Скільки повинен тривати нормальний сон? (6-8 год).
- 7) Що можна побачити з заплющеними очима? (Сон).
- 8) Що зберігають верблюди у своїх горбах? (Воду).
- 9) Все життя ходять в обгін, а обігнати один одного не можуть (Ноги).
- 10) Бабак – рекордсмен сплячки серед тварин. Накопичивши з осені близько кілограма жиру, він поринає в сплячку, закривши попередньо вихід з нори. Спить бабак настільки міцно, що його можна брати в руки, штовхати і він не прокинеться. Ведмідь спить, звичайно, всю зиму – три місяці. А скільки місяців спить бабак? (Шість).
- 11) У перекладі з перської цей овоч означає «синій помідор». В українську мову його назва прийшла із тюркської. Як ми називаємо цю овочеву культуру сімейства пасльонових? (Баклажан).
- 12) Параметр людини, одиницею виміру якого є рік. (Вік.)

Питання на 2 бали

- 1) У Франції в часи Гюго вельможну особу, яка пройжджала через місто, пригощали вином з чотирьох бокалів. В одному з них було «свиняче» вино. В якому? (У четвертому. Тому, що після трьох випитих бокалів людина стає схожою на свиню).
- 2) Середовище, змінене людиною в процесі її господарської діяльності називається? (Антропогенне).
- 3) Тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія – це? (Шкідливі звички людини).
- 4) Що в перекладі з грецької має назву «оголений»? (Гімнастика).
- 5) Яка хвороба виникає внаслідок недотримання правильної постави? (Сколіоз).

ТРЕТІЙ ТУР (1 бал)

- 1) Що є захисним бар'єром від ультрафіолету в організмі людини? (Шкіра).
- 2) Що пришвидшує плавання людини у воді? (Ласті).
- 3) Біла смерть – це? (Сіль або цукор).
- 4) Як називають комаху, яка вміє рухатись по воді? (Водомірка).
- 5) Що тече, не зупиняється? (Вода).
- 6) Ввечері на землю лягає, вночі на землі спочиває, а вранці в небо злітає. (Роса).
- 7) У небі високо між хмар на мотузці він літає. (Повітряний змій).
- 8) Який 4 колір у веселці? (Зелений).
- 9) Яка вода найкраще тримає людину на поверхні? (Солені).
- 10) Як називається апарат, яким людині вимірюють тиск? (Тонometr).
- 11) Що в перекладі з англійської означає слово «Jump»? (Стрибок).
- 12) Питання на 2 бали

- 13) Поєднання краплинок туману, пилових частинок, хмари шкідливих газів тощо називається? (Смог).
- 14) В якій країні вперше з'явилися шахи? (Індія).
- 15) Який орган в організмі людини виконує функцію «насосу»? (Серце).
- 16) Назва якої шкідливої звички людини, тяжкої хвороби перекладається з грецької як оціпеніння і божевілля? (Наркоманія).

12. Сценарій гри «Зірковий час»

Інтелектуальна гра для дітей шкільного віку (12-14 років)

Мета: розвиток пізнавального інтересу, інтелекту дітей, розширення знань та прагнення до здорового способу життя.

Правила гри:

- ❖ У грі беруть участь 2 команди по 6 дітей, один з яких капітан.
- ❖ Гра складається з 3 рівнів («Розминочка», «Калейдоскоп удачі», «Зірковий») та гри капітанів.
- ❖ Учасники повинні придумати назву команд.
- ❖ На обдумування кожного рівня дається : 1 рівень – по 10 с на запитання, 2 рівень – 3 хв, 3 рівень – по 10 с на запитання, битва капітанів – 2 хв.
- ❖ Після кожного рівня гравці отримують зірочки: 1 рівень – по 1-ій зірочці, 2 рівень – по 2 зірочки, 3 рівень – по 3 зірочки, битва капітанів – 5 зірочок.
- ❖ За неправильну відповідь знімається одна зірка і питання передається команді суперників.
- ❖ Якщо гравець однієї команди відповів неправильно і гравець з іншої команди теж, то питання знімається.
- ❖ Після кожного туру підраховується кількість зірочок.
- ❖ У битві капітанів зустрічаються 2 капітани.
- ❖ Після гри капітанів відбувається підрахування зірочок і визначення переможців.

І рівень «Розминочка».

Кожній команді задається по 7 запитань, на які вони повинні дати правильні відповідь. За правильну відповідь отримують 1 зірку. Запитання задаються по черзі кожній команді. Тема рівня: «Складові режиму дня у таборі».

Завдання

1. Що промовляють групи в таборі окрім назви загону? (Девіз)
2. Умовне позначення певного поняття, ідеї за допомогою зображення (Емблема).
3. Словесно-музичний твір, призначений для співу (Пісня).
4. Повинен мати не тільки власний девіз, а й речівку – це (Загін).
5. Комплекс вправ, які допоможуть вранці зарядити організм бадьорістю та енергією (Зарядка).
6. Час, який не зайнятий у таборі (Вільний час).
7. Стан організму людини, який характеризується вимкненням свідомості й зниженням здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники (Сон).
8. Перший прийом їжі в день, зазвичай у період від світанку до полудня (Сніданок).
9. Другий або третій прийом їжі в день (Обід).
10. Останнє споживання їжі в кінці дня, як правило, ввечері або вночі (Вечеря).
11. Частина дня, час найвищого стояння сонця над горизонтом, який відповідає дванадцятій годині дня; середина дня (Полудень).
12. Підтримка чистоти з метою забезпечення доброго здоров'я (Гігієна).
13. Чим ми підтримуємо гігієну і споживаємо, добова норма якої становить 2-3 л? (Вода)
14. Життєві навички – це здатність до позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденного життя. Назвіть навички, що сприяють фізичному благополуччю. (Раціональне харчування, рухова

активність, загартування, санітарно-гігієнічні навички, режим праці і відпочинку).

Рівень «Калейдоскоп удачі»

Команди отримують картки із 5-ма запитаннями, на які повинні дати правильні відповіді. За правильну відповідь отримують 2 зірки. Тема рівня: «Ранкова гімнастика».

Завдання

1 картка

1. Метод навчання, який передбачає цілеспрямоване, багаторазове повторення учнями певних дій чи операцій з метою формування умінь і навичок (Вправа).
2. Здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою (Гнучкість).
3. Спортивний снаряд для фізичних вправ дорослих і дітей. Являє собою синтетичний або шкіряний шнур. Використовується як один із спортивних снарядів у вправах із художньої гімнастики (Скакалка).
4. Постійне повернення до старих знань, систематичне відтворення їх у пам'яті учнів (Повторення).
5. Що є всьому голова? (Здоров'я)

2 картка

1. Фізіологічний процес, у результаті якого кисень атмосфери засвоюється клітинами організму (Дихання).
2. Комплекс спеціально підібраних вправ, завданням яких є пробудження організму від сну та відновлення та налаштування життєво важливих функцій до норми (Ранкова гімнастика).
3. Кільцеподібний тренажер, створений на основі пластику, деревини або пустотілого металу, що використовується як спортивний снаряд, а також для індивідуальних тренувань (Обруч).
4. Спосіб життя людини, який включає такі принципи,

як дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізична культура, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок, сприятливі умови життя (Здоровий спосіб життя).

5. Що краще багатства? (Здоров'я).

III рівень «Зірковий»

Командам пропонуються запитання. Хто знає відповідь, піднімає руку. Якщо відповідь правильна, отримує 3 зірки. Тема рівня: «Норми рухової активності дітей і підлітків».

Завдання

1. Один із способів пересування людини, означає також вид фізичних вправ, що становлять головний розділ легкої атлетики (Біг).
2. Пересування за різними напрямками, тримаючись на поверхні води або у воді (Плавання).
3. Порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів (Гіподинамія).
4. Стан фізичного, психічного і соціального благополуччя (Здоров'я).
5. Назвіть чинники, що формують, підтримують та зміцнюють здоров'я (Висока рухова активність, чіткий режим дня, правильне раціональне харчування).
6. Що є основою життя? (Рух).
7. Діяльність із розважальною та іноді навчальною метою. Відрізняється від роботи тим, що не ставить перед собою корисної практичної мети (Гра).

БИТВА КАПІТАНІВ

Капітани отримують слово, з якого повинні придумати якомога більше слів різної тематики. Хто придумає більше слів отримує, 5 зірок.

1 слово – спортсмен

2 слово – здоров'я

Підрахунок набраних зірочок і оголошення переможців.

Не навчайте дітей так, як навчали вас, бо вони народилися в інші часи.

Народна мудрість

13. Інтелектуальна гра «ХТО ЗВЕРХУ?»

Мета: прищеплювати любов до фізичних вправ, виробляти вміння використовувати здобуті теоретичні знання на практиці; розвивати пізнавальні здібності учнів, інтерес до самовдосконалення, творчу активність, вміння швидко та раціонально приймати рішення, логічно мислити, працювати в команді.

Пояснення: У грі беруть участь дві команди – хлопців та дівчат.

Дуель команд дівчат і хлопців ділиться на п'ять раундів, що складаються з різних конкурсів. Переможець визначається у фінальному, шостому раунді, де бали переможця зростають удвічі. Ведучі є капітанами команд, тобто ведуча є капітаном команди дівчат, а ведучий – капітаном команди хлопців. Команда складається з п'яти учасників.

Хід гри

Ведучий. Доброго дня! Ми вітаємо Вас на інтелектуальній грі – конкурсі «Хто зверху?»!

Ведуча. Хто розумніший – чоловіки чи жінки? Тисячі років людство шукає відповідь на це філософське запитання. Та сьогодні ми переконаємося в тому, що дівчата не лише найчарівніша половина людства, а й найрозумніша.

Ведучий. І сама найважливіша... Адже відмінницями в школі є завжди дівчата, а керівні посади та депутатські крісла зазвичай займають чоловіки!

Ведуча. А я все одно переконана, що найрозумніші – дівчата, і ми сьогодні в цьому переконаємо усіх присутніх (представляє команду дівчат, вказуючи на їх риси характеру та досягнення).

Ведучий. Ми дуже раді, що у дівчат така сильна команда,

але й команда хлопців нічим не гірша (представляє аналогічно команду хлопців).

Ведуча. Так, суперники у нас гідні поваги. Але у нас є ще й верховний суддя цієї неперевершеної гри – пані Справедливість. І вона – жінка!

Суддя. Вітаю ведучих, команди дівчат, хлопців та глядачів. Давайте домовимось: за мною – об'єктивність, за Вами – цікавий двобій ерудованості, логіки, інтелекту. І нехай переможуть найсильніші!

Ведуча. Тобто ми – дівчата.

Ведучий. Дякуємо пані суддя. Дуель поставить все на свої місця. На шляху до перемоги у кожної команди є п'ять конкурсів та фінальне завдання. Кожен конкурс оцінюється у 10 балів. Але команда-переможець у кожному конкурсі може поповнити свою скарбничку ще на п'ять балів, якщо зможе розв'язати бонусне завдання.

Ведуча. Дякую, я впевнена, дівчата наберуть максимум балів і дістануть можливість подвоїти попередню кількість балів, яка розділяється між учасниками-переможцями. Все зрозуміло. Починаємо.

Ведучий. Дівчата, але ж нуль не подвоюється!

У нас залишилася одна незавершена справа – хто починає перший раунд?

Ведуча. Звичайно ж, хлопці як сильна половина людства!

Ведучий. Отже, перший конкурс, перший раунд.

Раунд 1

«Збери літери»

Ведуча. Ми позмагаємося в конкурсі «Збери слова».

Необхідно за три хвилини зібрати найбільше слів, використовуючи літери, що кожен гравець одягнув на себе – на грудях та на спині.

Ведучий. Час пішов

Суддя. Час вичерпано. Заслухаємо слова.

Бонусне запитання:

Скільки відсотків дітей, що відпочивають у таборі, роблять зарядку кожного дня постійно (+ 10 %)

Ведучий. Пані Справедливість, скільки балів одержали команди?

Суддя. Рахунок _____ На користь _____.

Раунд 2

«Вірю – не вірю».

Ведуча. Другий конкурс «Вірю – не вірю». Кожній команді по черзі ми читатимемо твердження, а члени команди повинні вирішити - правдиве воно чи ні. За кожне правильно вгадане твердження команда отримує 1 бал.

Ведучий. Твердження для команди дівчат:

1.

2.

Ведуча. Твердження для команди хлопців:

Бонусне запитання:

Скільки годин щодня має активно рухатися підліток (11-14 років) для того щоб не розвивалась гіпо- чи гіпердинамія – норма

(3,5-4,5 год)

Ведучий. Пані Справедливість, скільки балів одержали команди?

Суддя. Я дізналася дуже багато цікавих фактів і рада вашим успіхам.

Рахунок _____ На користь _____.

Раунд 3

«Хто я?»

Ведуча. Зараз ми переходимо до конкурсу «Хто я?».

Ведучий. Один із гравців команди отримує картинку, правда, він її бачити не буде (бачитимуть зображення члени команди, воно буде спроектоване на екран позаду учасника), на якій може бути предмет або людина, які мають відношення до фізичної культури

Завдання учасника – вгадати, що це за предмет чи персонаж, ставлячи до членів команди запитання, на які вони можуть відповідати лише «так» або «ні»

Ведуча. Почнемо з хлопців?

Ведучий. Чому б і ні? Кого з моїх «орлів» дівчата хочуть бачити?

Ведуча викликає одного із учасників
(Команда відгадує картинку із зображенням компаса).

Ведуча. Кого з моїх красунь ти вибираєш для участі в конкурсі?

Ведучий викликає одного із учасників
(Команда відгадує картинку із зображенням тенісної ракетки).

Ведучий. Пані Справедливість, хто Вам у цьому конкурсі сподобався більше? Ну і скільки у нас балів?

Суддя. Обидві команди просто супер, але пощастило в цьому конкурсі команді – _____.

Бонусне запитання:

Скільки разів на тиждень необхідно відвідувати спортивні заняття для оздоровчого, рекреаційного ефекту? (3 р.).

Раунд 4

«Бліц»

Ведучий. Наш наступний конкурсу «Бліц». Ми будемо ставити запитання і за 2 хвилини команда має дати якомога більше правильних відповідей. Відповідь має бути лаконічною «Чоловік» або «Жінка».

Ведуча. Я думаю, Ведучий, Ви не проти, якщо ми розпочнемо перші. Отже, дорогенькі хлопчики, Ваша хвилина пішла.

Ведучий. Дівчата, ви готові?

Ведуча. Завжди готові.

Ведучий. Час пішов.

Ведучий. Пані Справедливість, хто у цьому конкурсі був кращим?

Бонусне запитання: Назвати по порядку зростання складові режиму дня табору, 12 пунктів.

Суддя. Рахунок _____ На користь _____.

Раунд 5

«Відгадай пісню»

Ведуча. А зараз, дорогі хлопчики, мій улюблений конкурс «Відгадай пісню».

Я думаю, що моїм подругам рівних не буде.

Ведучий. Ми це ще побачимо.

Отже, умови конкурсу: один з учасників конкурсу, вдягнувши навушники, прослухає пісню. Після цього він має своїй команді показати те, про що співається так, щоб його друзі відгадали назву пісні або її заспівали.

Ведуча. Підказка: в пісні йде мова про здоровий спосіб життя.

Ведучий. Ну що, «чемпіонки», почнете першими?

Ведуча. Звичайно.

(Ведучий кличе одну з учасниць, яка і буде слухати пісню і показувати її членам команди. Потім це ж саме зробить ведуча).

Ведучий. Пані Справедливість, Вам слово!

Бонусне запитання: Скільки часу триває ранкова гігієнічна зарядка (до 15 хв)

Суддя. Рахунок _____ На користь _____.

Фінал

Ведуча. Щоб остаточно визначити переможця проведемо гру – показуха

Ведучий. Кожна команда одержить по 5 видів спорту, які потрібно показати.

бокс

рукопашний бій

бадмінтон

теніс

регбі

спортивне орієнтування

туризм

футзал

панкратіон

боротьба

Ведуча. Пані Справедливість, Вам слово!

Суддя. Перемогу святкують _____.

Їх рахунок подвоюється.

14. Сценарій гри «Щасливий випадок»

Сценарій командної гри у літньому таборі відпочинку

У грі беруть участь дві команди.

План проведення гри

- Знайомство з командами.
- Гра команд (запитання за галузями):
 - а) загальні знання;

- б) мистецтво і культура;
- в) природничі науки;
- г) спорт.
- Домашнє завдання.
- Знайомство з «Гемною конячкою».
- Бліц.
- Підсумки

Питання з певної галузі

Команди по черзі вибирають запитання з певної галузі (спорт, мистецтво, природничі науки, загальні знання). За 10 секунд члени команд дають відповідь на запитання; якщо відповіді немає, відповідають суперники або ж глядачі.

ЗАГАЛЬНІ ЗНАННЯ

- 1) Що таке табу? (Заборона).
- 2) Грошова одиниця Індії? (Рупія).
- 3) Що таке кворум? (Необхідна для прийняття рішення кількість людей на зборах).
- 4) Який політичний лад в Англії? (Конституційна монархія).
- 5) Хто і коли відкрив Америку? (1492, Колумб).
- 6) Справжнє ім'я Іоанна Павла II? (Кароль Войтила).
- 7) Кого називають дилетантом? (Людину з поверховими знаннями, непрофесіонала).
- 8) Що таке праща? (Зброя).

МИСТЕЦТВО І КУЛЬТУРА

- 1) Хто написав повість «Санаторійна зона»? (М. Хвильовий).
- 2) Найбільш відомий твір О. Гріна? («Червоні вітрила»).
- 3) Як називається писемність за допомогою малюнків? (Піктографія).
- 4) Як називається художник, який малює море? (Мариніст).
- 5) Що ми розуміємо під терміном «античне мистецтво»? (Мистецтво Стародавньої Греції).
- 6) Що таке партитура? (Нотний запис музики).
- 7) Як називається мистецтво танцю? (Хореографія).
- 8) Справжнє прізвище Едіт Піаф (Гасьон).

ПРИРОДНИЧІ НАУКИ

1. Де у коника-стрибунця вухо? (На нозі).
2. Чому качка не намокає? (Жирова змазка).
3. Що таке блискавка? (Електричний розряд).
4. Стародавня назва Волги? (Ра).
5. Столиця Швеції? (Стокгольм).
6. Найвища гора? (Джомолунгма).
7. Родичем якої домашньої тварини є лисиця? (Собаки).
8. Хто винайшов гвинт? (Галілео Галілей).

СПОРТ

- 1) Світовий рекорд Сергія Бубки з жердиною? (6 м 12 см).
- 2) Які види спорту входять до п'ятибор'я? (Плавання, фехтування, стрільба, конкур, крос).
- 3) Кращий футболіст усіх часів і народів (Пеле).
- 4) Батьківщина футболу (Англія).
- 5) Чемпіонка світу серед жінок з бігу на 100 м в 2001 р. (Жанна Пінтусевич, Україна).
- 6) Який стадіон вміщує найбільшу кількість глядачів? («Маракана», Бразилія).
- 7) Знаменитий німецький автогонщик (М. Шумахер).
- 8) Засновник сучасного олімпійського руху (П'єр де Кубертен).

Домашнє завдання

Команди ставлять одна одній по 7 запитань.

Знайомство з «Темною конячкою»

Запросити або на стіні закрити велике фото знаменитої людини (спортсмена, громадського діяча, артиста). Ведучий розповідає про нього, дає коротку характеристику. Учасники гри вгадують, хто це. Після цього слово надається «Темній конячці» (Або покажіть уривки документального фільму про знаменитість).

Запитання для бліца (3 хвилини)

1. Найбільша ягода (Гарбуз).
2. Як читається арабський текст? (справа наліво).
3. Що таке баракуда? (Риба).
4. Хто написав роман «15-річний капітан»? (Ж. Верн).
5. Де протікає ріка Тигр? (В Іраку).
6. Як називається наука про охорону природи? (Екологія).
7. Кому належать рядки: «Так ніхто не кохав, через тисячі літ лиш приходять подібне кохання»? (В. Сосюра)
8. Як називається біг на короткі дистанції? (Спринт).
9. Скільки штатів у США? (51).
10. Куди впадає Ангара? (В Єнісей).
11. Столиця Ізраїлю (Тель-Авів).
12. Скільки відмінків в російській мові? (6).
13. Що таке казино? (Ігорний дім).
14. Автор картини «Альонушка»? (Васнецов).
15. Хто такі пігмеї? (Плем'я в Африці).
16. Чим є голочки для ялини і сосни? (Листя).
17. У якому році була Куликовська битва? (1380).
18. Хто винайшов радіо? (Попов).
19. З чого роблять папір? (З деревини).
20. Президент Франції (Еммануель Макрон).
21. Найменша у світі держава? (Ватикан).

1. Найвища трава (Бамбук).
2. Як читається японський текст? (Зверху вниз).
3. Що таке гербарій? (Колекція рослин).
4. Хто написав роман «Робінзон Крузо»? (Дефо).
5. Де знаходиться місто Бомбей? (В Індії).
6. Як називається наука про розділові знаки? (Пунктуація).
7. Кому належать рядки: «Любови все возрасты покорны»? (О. Пушкіну).
8. Як називається біг на довгі дистанції? (Марафон).
9. Найбільший океан? (Тихий).
10. Куди впадає Сирдар'я? (В Аральське море).
11. Столиця Афганістану (Кабул).
12. Скільки відмінків в українській мові? (7).
13. Що таке бумеранг? (Зброя).
14. Автор картини «Три богатирі»? (Васнецов).
15. Кого називають аборигенами? (Корінне населення).
16. Чим є шишка для хвойних дерев? (Плодом).
17. В якому році відбувалося Льодове побоїще? (1242).
18. Хто винайшов телефон? (Едісон).
19. З чого роблять сірники? (З деревини та сірки).
20. Президент Казахстану (Назарбаєв).
21. Найбільш густонаселена

<p>22. Нашадок білої людини й негра? (Мулат).</p> <p>23. За який футбольний клуб грав Зинадін Зидан? («Реал», Мадрид)</p> <p>24. Хто написав «Лунну сонату»? (Бетховен).</p> <p>25. З якої мови прийшло слово «брокер»? (З англійської).</p> <p>26. Хто такі камікадзе? (Смертники).</p> <p>27. Високий жіночий голос? (Сопрано).</p> <p>28. Скільки гравців у бейсбольній команді? (4).</p>	<p>держава (Китай).</p> <p>22. Як називають нащадка білої людини і індійця? (Метис).</p> <p>23. Де грав Андрій Шевченко, південна країна? («Мілан», Італія).</p> <p>24. Автор «Пір року»? (Чайковський).</p> <p>25. З якої мови прийшло слово «журі»? (З французької).</p> <p>26. Хто такі лейбористи? (Англійська партія праці).</p> <p>27. Низький чоловічий голос (Бас).</p> <p>28. Російський варіант бейсболу (Лапта).</p> <p>29. Хто такий негоціант? (Купець, торговець).</p>
--	--

15. Тематичні бесіди

Спосіб життя і здоров'я людини

На сьогодні питання про здоровий спосіб життя в принципі не цікавить підростаюче покоління. Паління, алкоголь, наркотики і Інтернет-залежність захлеснули велику частину підлітків. Причому, за останні роки відзначається тенденція до збільшення дівчат-підлітків, що палять.

Зараз багато фахівців розглядають пивний алкоголізм серед молоді як одну з найважливіших проблем сучасного суспільства. Наркологи відмічають, що, борючись з наркотиками, держава зовсім забула про «зеленого змія». У той же час від алкогольної залежності, передусім, це стосується пива, страждає все більше і більше молодих людей. Згідно зі статистикою, середній вік залучення до алкоголю сьогодні коливається від десяти до дванадцяти років. ВУ результаті наркологам доводиться докладати чималі зусилля, щоб захистити молодь від руйнівного впливу алкоголю.

Ми сьогодні говоримо про ці теми тому, що кожна нормальна людина хоче прожити своє життя довго і щасливо. Але чи усі ми робимо для того, щоб це сталося?

Екстремали вранці, насилу вставши з ліжка, у режимі біоробота йдуть до школи, університету чи на роботу, де нервують через дурниці, сваряться з колегами, шахраюють, перенапружуються, намагаючись забезпечити «рекламну» якість життя. Вечорами відпочивають біля телевізорів, вихідні мріють провести на дачі біля мангала з шашликами або займаючись «шопінгом», а відпустку – лежачи на тапчані закордонного пляжу. На додаток не мають міри в їжі, сваряться з рідними, заздять знайомим і обговорюють будь-кого, відмінного від них. «У здоровому тілі – здоровий дух» – це не гасло, це формула життя. Фізично здорова, витривала людина легше чинить опір несприятливим природним умовам, перипетіям громадського життя, психоемоційним стресам. І пам'ятайте сміх – найкращі ліки. За даними досліджень, оптимісти рідше стикаються з такими проблемами, як серцево-судинні захворювання. Щодня знаходьте над чим посміятися – і ви підтримаєте потрібний рівень гормонів гарного настрою.

Рухова активність і здоров'я людини

Ви вже знаєте, що в природних умовах у тваринному світі боротьба за існування нерозривно пов'язана з рухом, тобто здатність до руху є природно зумовленою необхідністю. У пошуках найсприятливіших умов свого існування (місця поширення), їжі, порятунку від хижаків тварини постійно рухаються, долаючи значні відстані і встановлюючи рекорди швидкості.

Наші далекі предки в боротьбі за життя також перебували у постійному русі, їх годували ноги і руки. Людина виконувала значну м'язову роботу, щоб здобути собі «хліб насущний». За тисячі років біологічна природа людини майже не змінилася, а умови життя змінилися суттєво.

Що трапляється коли мало рухаєшся?

Науково-технічний прогрес зумовив малорухомий, психічно і емоційно напружений характер виробництва. Адже за історично короткий час (усього 50-60 років) частка важкої м'язової праці у процесі виробництва скоротилася майже у 200 разів! Отже, сьогодні необхідно визнати тривожний факт, що

поряд із онкологічними захворюваннями та СНІДом над людством нависла грізна тінь недостатньої рухової активності, або гіподинамія.

Гіподинамія – це недостатнє фізичне (силове) навантаження. Вона стала характерною особливістю життя багатьох сучасних людей.

Зменшення активного руху є причиною багатьох захворювань сучасної людини, зумовлює сповільнення розвитку в дитячому і підлітковому віці, прискорює передчасне старіння та зменшення тривалості життя. Внаслідок недостатньої рухової активності знижується імунітет молодого організму, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і розвитку серцево-судинної недостатності. Людина, яка протягом багатьох років веде малоактивний спосіб життя, втрачає не просто красиву ходу, гарний колір обличчя, а своє здоров'я і довголіття.

Як покращити своє фізичне здоров'я і запобігти гіподинамії?

У цьому випадку може допомогти фізична активність, продуктивна праця. Зміцнюючи опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему, людина продовжує тривалість свого життя в середньому на шість-вісім років.

Лише 8-10 хвилин зарядки в день вивільняють достатню кількість «гормонів росту», утворення яких припиняється після тридцяти років. Ранкова гімнастика додасть людині бадьорості, прищепить любов до рухової активності, спорту, створить добрий настрій, допоможе дитині успішно вчитися, а дорослим – краще працювати. Рухова активність сприятиме попередженню різних захворювань.

Однак однієї ранкової зарядки недостатньо для того, щоб людина одержала необхідне фізичне навантаження. Кожний учень повинен хоча б одну годину на день займатися фізичними вправами, спортом, бігати, ходити пішки.

Давно помічено, що ніщо так не сприяє удосконаленню координації рухів, як заняття фізичними вправами. Дуже корисна ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, різноманітні спортивні ігри: бадмінтон, футбол, волейбол. Їх можна доповни-

ти спеціальними вправами, які удосконалюють і розвивають координацію рухів.

Норми рухової активності дітей та підлітків

Рухова активність є невід'ємною складовою повноцінного розвитку дитини. Гімнастика, біг, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах та інші фізичні вправи повинні гармонійно увійти в повсякденне життя школярів. Проте, крокуючи в ногу із сучасним технічним розвитком, виникають проблеми, що призводять до непоправних наслідків у здоров'ї дітей. Велике значення для фізичного розвитку має ходьба та біг. Денною нормою вважаються 3 години пішої ходи. Вранішні пробіжки на невеликі відстані не принесуть шкоди, а навпаки допоможуть прокинутися усьому організму.

Заняття будь-якими видами спорту може допомогти уникнути більшості проблем. Наприклад, баскетбол, футбол, волейбол і т. п. розвивають моторику рухів, дають можливість побігати і спалити зайвий жир, наростити м'язову тканину. Заняття атлетикою безпосередньо поліпшують стан м'язів, підтримка їх у тонусі допоможе не тільки уникнути багатьох хвороб, але й забезпечить гарне самопочуття. Гімнастика – універсальний спосіб тримати себе в гарній фізичній формі. Під час занять задіяні всі м'язи і майже всі системи організму.

Рекреація в житті сучасного підлітка

Навчання, робота, швидкий ритм життя, стресові ситуації, навантаження – все це викликає перевтому, веде до погіршення здоров'я. Витрата сил і їх відновлення взаємопов'язані і постійно чергуються. Терміном «рекреація» позначають відновлення духовних, фізичних сил людини та розвиток особистості. З латини «рекреація» перекладається як «відновлення, відпочинок».

Отже, рекреація – це процедура та організація відпочинку для відновлення сил, яка передбачає санаторно-курортну, туристичну, екскурсійну, фізичну діяльність. Здійснюється у вільний від роботи час, у спеціально відведених місцях поза

домом. До рекреації також можна віднести відвідування парків, скверів, театрів та музеїв, туристичні подорожі.

Складові режими дня відпочиваючих у таборі

Дитячий табір – заклад дитячого дозвілля (оздоровлення і відпочинку), що надає комплекс освітніх, оздоровчих та інших послуг. Дитячі табори призначені для оздоровлення, відпочинку і розвитку дітей.

Щоденний розклад табору може включати такі елементи: підйом, шиккування біля корпусів на ранкову гімнастику; водні процедури; ранковий збір; сніданок; таборова програма (робота гуртків, екскурсії, походи, творчі години); підготовка до обіду; обід; тиха година; підвечірок; загальнотаборові заходи, гуртки; підготовка до вечері; вечеря; загальнотаборові заходи; відбій.

Ранкова гімнастика – перший крок до здорового способу життя

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім дітям.

Користь ранкової зарядки незаперечна, навіть якщо на неї зовсім не вистачає часу. Мудрі древні китайці стверджували, що навіть десятихвилинна ранкова зарядка приносить таку ж користь, що і півгодинне денне тренування.

Роблячи вранці зарядку, ми тим самим посилаємо організму сигнал прокинутися і підбадьоритися. І це допомагає йому краще реагувати на різні психічні і фізичні зовнішні подразники протягом дня.

Комплекс № 1 (вправи без предметів)

1. В. п. – основна стійка: 1 – руки в сторони (вдих), 2 – руки вперед (видих), 3 – руки вгору (вдих), 4 – руки через сторони у в. п. Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі. Піднімаючи руки вгору, дивитися на них.

2. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс: 1 – нахил уперед, торкнутися руками носка лівої ноги (видих), 2 – в. п. (вдих), 3 – нахил уперед, торкнутися носка правої ноги (видих),

4 – в. п. (вдих). Нахилиючись, ноги не згинати. Виконати 8-10 разів у середньому темпі.

3. В. п. – основна стійка, руки до плечей: 1, 2, 3 – пружні присідання на носках, руки вперед (видих), 4 – в. п. (вдих). Стежити за правильним виконанням положення рук до плечей – руки зігнуті у ліктьових суглобах, пальці біля плечей, лікті опущені вниз. Виконати 6-8 разів у середньому темпі.

4. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони: 1 – прогинаючись і повертаючи тулуб вправо, доторкнутися пальцями правої руки до п'ят (видих), 2 – в. п. (вдих), 3, 4 – те саме в іншу сторону. Стежити, щоб повертаючись, діти не сідали назад і тримали коліна нерухомо. Голову повертати в сторону повороту. Виконати 8-10 разів у середньому темпі.

5. В. п. – основна стійка, руки в сторони: 1 – змах лівою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих), 2 – в. п. (вдих), 3 – мах правою ногою вперед і сплеск у долоні під нею (видих), 4 – в. п. (вдих). Не згинати ноги. Виконати 8-10 разів у повільному темпі.

6. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі: 1 – зігнути праву ногу, руки в сторони (видих), 2 – в. п. (вдих), 3 – зігнути ліву ногу, руки в сторони (видих), 4 – в. п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити якнайширше. Тулуб тримати прямо. Виконати 8-10 разів у середньому темпі.

7. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову: 1 – нахил уперед, руки в сторони (видих), 2 – в. п. (вдих). Стежити за правильним виконанням «руки за голову» (лікті відводити назад), нахилиючись, не згинати ноги, прогнутися в попереку, відвести голову назад. Виконати 8-10 разів у середньому темпі.

8. В. п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки на обох ногах. Виконати 25-30 стрибків і перейти на ходьбу на місці зі сповільненням темпу. Стежити за ритмічністю дихання, за правильністю виконання стрибків на носках.

Питання для самоперевірки

1. Дайте визначення поняттям: відпочинок, оздоровлення, дитячий заклад оздоровлення та відпочинку.
2. Охарактеризуйте класифікацію дитячих таборів.
3. Охарактеризуйте державні, комунальні та приватні табори. Наведіть приклади.
4. Визначте відмінність позаміських та міських таборів відпочинку. Їх особливості.
5. Розкрийте зміст діяльності таборів, що зорієнтовані на дітей з особливими потребами та на дітей або підлітків певного віку.
6. Розкрийте зміст діяльності тематичного табору (за тематикою).
7. Розкрийте основні напрями діяльності дитячих оздоровчих таборів.
8. Опишіть посадові обов'язки начальника табору.
9. Опишіть посадові обов'язки старшого вихователя.
10. Розкрийте вимоги до кандидатури та посадові обов'язки фізрука в таборі.
11. Розкрийте перелік нормативної документації табору.
12. Опишіть документи, що ведуться адміністрацією табору.
13. Назвати основні накази роботи табору.
14. Розкрийте основну документацію табору.
15. Розкрийте штатний розпис профільної зміни.
16. Розкрийте основні вимоги до організації та методики фізкультурно-оздоровчої роботи у таборі.
17. Які завдання вирішує фізичне виховання в таборі як один з найважливіших ділянок роботи з дітьми.
18. Які заходи включає в себе фізкультурно-оздоровча робота в таборі, що узгоджується з лікарем?
19. Розкрийте основні документи планування та обліку роботи з фізичного виховання в оздоровчому дитячому таборі.
20. Що необхідно враховувати при складанні плану роботи табору на зміну?
21. Назвіть основні складові плану роботи табору.

22. Розкрийте компоненти розділу плану табору «Організаційна робота».
23. Розкрийте компоненти розділу плану табору «Оздоровча робота».
24. Розкрийте компоненти розділу плану табору «Фізкультурно-спортивна робота».
25. Розкрийте режим дня в оздоровчому таборі.
26. Розкрийте орієнтований план роботи оздоровчого табору.
27. Охарактеризуйте організацію роботи за інтересами з дітьми в умовах оздоровчого табору (гурткова робота).
28. Охарактеризуйте процес фізичного виховання і оздоровчу роботу в дитячому оздоровчому таборі.
29. Розкрийте основні вимоги до безпеки, запобігання травматизму, долікарської допомоги під час виконання фізичних прав у таборі відпочинку.
30. Охарактеризуйте форми фізкультурно-оздоровчих занять у режимі дня табору.
31. Розкрийте основні завдання та приблизний зміст ранкової гігієнічної гімнастики в таборі.
32. Розкрийте роль загальнорозвиваючих вправ протягом дня у таборі відпочинку.
33. Охарактеризуйте рухливі ігри та естафети для дітей різного віку в умовах табору відпочинку.
34. Розкрийте зміст туристично-екскурсійної роботи в таборі та туристичного злету.
35. Охарактеризуйте роль фізкультурно-оздоровчих заходів у структурі профільної зміни табору відпочинку.
36. Охарактеризуйте роль спортивних свят у таборі для дітей та підлітків.
37. Розкрийте мету та завдання олімпійської вікторини у дитячому таборі відпочинку.
38. Розкрийте суть рекреаційних занять для дітей та підлітків у таборі відпочинку.
39. Розкрийте гігієнічні норми до розташування дитячого табору відпочинку.
40. Розкрийте географічні норми до розташування дитячого табору відпочинку.

Список рекомендованої літератури

1. Абдулина О. А. Педагогическая практика студентов: пособие для студентов пед. инс-тов. М.: Просвещение, 1989.
2. Андреев С. Н. Фестиваль спортивных и подвижных игр: физкультурные праздники в пионерском лагере. *Физическая культура в школе*. 1983. № 5. С. 34–35.
3. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. НУФВСУ. Киев, 2002. 190 с.
4. Андреева О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: наук.-теорем. журн. Харків: ХДАФК, 2011. №4. С. 216–220.
5. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. К. : Здоров'я, 1985. 79 с.
6. Афанасьев С. П., Каморин С. В., Тимонин А. И. Что делать с детьми в загородном лагере. М., 1994.
7. Банникова Т. А. Организационно-методические основы физического воспитания детей в летнем оздоровительном лагере : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. С-П., 1995. 136 с.
8. Барканов С. Программа переподготовки руководящих кадров для учреждений отдыха и оздоровления детей (лагерей, центров, баз) различной ведомственной принадлежности. Народное образование. 2005. № 3. С. 93–96.
9. Бартків О. С., Грановський В. Г., Дурманенко Є. А., Бартків О. С. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / ред. П. М. Гусак. Луцьк, 2013. 203 с.
10. Биковська О. В., Вагнер С. І., Горбинко В. М. Організація відпочинку та оздоровлення дітей: концепції, технології, досвід. Київ, 2004. 208 с.
11. Білоусова В. О. Теорія і методика гуманізації відносин старшокласників у позаурочній діяльності загальноосвітньої школи. К. : ІЗМН, 1997. 192 с.

12. Благий А. Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий для лиц второго зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 . УГУФВС. Киев, 1997. 207 с.
13. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. М.: ФиС, 1989.
14. Богиніч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях фізичної культури: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.00 .К., 1997. 167 с.
15. Борисова Н. Пространство церковного летнего лагеря в Серафимо-Завьяловской обители. *Народное образование*. 2006. № 3. С. 241–244.
16. Вараксин В. Планирование жизнедеятельности отряда. Воспитание школьников. М.: 2005. № 4. С. 52–59.
17. Васильев В. Экологический лагерь на базе хоперского заповедника. *Народное образование*. М.: 2004. № 3. С. 229–233.
18. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.0. АПН України. Київ, 2005. 516 с.
19. Весна Е. Б. Профессионально-педагогическая практика. Воронеж: Изд-во ВГУ, 1999.
20. Вифлеемский А. Экономические аспекты деятельности летних оздоровительных лагерей. *Народное образование*. 2006. № 3. С. 42–50.
21. Вифлеемский А. Б. Экономические аспекты деятельности летних оздоровительных лагерей. *Воспитательная работа в школе*. М.: 2006. № 2. С. 70–79.
22. Вифлеемский А., Чиркина О. Летний отдых, практика и оплата труда. *Народное образование*. 2004. № 3. С. 62–67.
23. Вифлемский А. Вожатые в детском оздоровительном лагере: спорные аспекты трудовых отношений и оплаты труда. *Народное образование*. 2005. № 3. С. 73–84.
24. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К.: Здоров'я, 1981. 117 с.
25. Воронова Б. Современные гигиенические требования к организации летнего отдыха детей и подростков. *Народное образование*. 2005. № 3. С. 77–84.

26. Воронова Б., Степанова М. Гигиенические требования к организации летнего отдыха детей в базовых палаточных лагерях. *Народное образование*. 2006. № 3. С. 58–65.

27. Газман О., Матвеев В. Педагогика в пионерском лагере. М., 1982.

28. Гакман А. В., Наконечний І. Ю. Особливості формування рекреаційно-оздоровчих знань та вмінь підлітків у дитячому таборі відпочинку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка.* – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10(118)19. С. 25–29.

29. Гакман А. Проблеми організації рекреаційної діяльності підлітків у літньому таборі відпочинку. XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх», присвячений 80-річчю Національного університету фізичного виховання і спорту України. Київ: Олімпійська література, 2010. С. 602.

30. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 20 с.

31. Гакман Анна. Експертна оцінка доцільності розробки рекреаційно-оздоровчої програми в літніх оздоровчих. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць*. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 125–130.

32. Гакман Анна Структура моделі організації рекреаційно-оздоровчої діяльності підлітків в літньому оздоровчому таборі (ДОТ). *Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Вип. 91. Т 1. С 95–99.

33. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. И. Б. Павлова и В. М. Баршая. М.: Просвещение, 1985.

34. Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. НУФВСУ Киев, 2001. 211 с.

35. Державна програма відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2008 року: інструктивно-методичні матеріали на допомогу працівникам профспілкових організацій та дитячих оздоровчих закладів з питань організації оздоровлення й відпочинку дітей. Київ, 2005. С. 33.
36. Дехаль С. Технология подготовки отрядного дела. Воспитательная работа в школе. 2004. № 2. С. 61–64.
37. Джеус А. Перемены в обществе – перемены и в «Орленке». Народное образование. 2004. № 3. С. 39–42.
38. Зайцева О. В. Карпова Е. В. На досуге. Игры в школе, дома, во дворе. Ярославль: Академия развития, 1997.
39. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Киев, 2008. 201 с.
40. Калинин А. А. Развивая двигательные качества // Физическая культура в школе. Изд. Педагогика, 1990, № 6.
41. Карпенко О. І. Соціальне становлення особистості підлітка в тимчасових об'єднаннях за інтересами: Автореф. дис. ... канд..пед.наук: 13.00.01 . К., 1999. 19 с.
42. Ковальчук Н. М. Організація і методика фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі. Луцьк : Надстир'я, 2007. 140 с.
43. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : [учеб. пособие для студентов вузов физ. в. и с.] К. : Олимпийская литература, 1999. 232 с.
44. Летний отдых школьников: Спецвыпуск. *Народное образование*. 2000, № 4–5.
45. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986.
46. Методичні рекомендації щодо організації виховного процесу в дитячих оздоровчих закладах. Безродний О. В., Висоцька Т. І., Голосова Т. О., Касьянчук Л. В., Качуляк С. В., Коновалова Г. М., Сінгаєвська Т. В., Удовенко Н. І., Федорюк Г. О., Явдошик А. В. За редакцією Черкез І. Б. Чернівці, 2010. 204 с.

47. Мирончук Б. А. Дозирование нагрузок школьников 10-13 лет на занятиях подвижными играми в пионерлагере: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / 13.00.07. М., 1984. 24 с.
48. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана. М.: ФиС, 1998.
49. Нестеровский Д. И. На уроках баскетбола // Физическая культура в школе. Железняк. – Педагогика, 1992, № 1.
50. Нещерет Л. Г. Детские праздники в школе, оздоровительном лагере, дома. М., 2000.
51. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / под ред. Л.Е. Любомирского. – М.: Педагогика, 1989
52. Организация и проведение физкультурной и спортивно-массовой работы в оздоровительных лагерях: методическое пособие / Ю. Т. Ревякин [и др.] Томск : Star, 2003. 96 с.
53. Пашкевич Г. Н., Сысоев М. Е. Педагогическая практика: Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во «Сигналь», 1999.
54. Педагогическая практика студентов высшей школы (программа и ее научно-методическое и технологическое обеспечение) / под ред. В. А. Глуздова, Л. В. Загрековой. 2-е изд., испр. и доп. Н.Новгород: НГПУ, 1997.
55. Педагогическая практика: Учебное пособие для студентов пед.инст-тов. М.: Просвещение, 1981.
56. Педагогічні умови формування рекреаційно-оздоровчих знань та вмінь у підлітків у дитячому оздоровчому таборі : навчальний посібник / укл. А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 124 с.
57. Поломис К. Дети в пионерском лагере. Прогулки. Походы. Экскурсии.
58. Рибалко П. Ф. Система оздоровчих занять з дітьми 11 – 15 років в умовах літнього оздоровчого табору. дис. ... канд. пед.: 13.00.02 /Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, Чернігів, 2011. 143 с.
59. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию / под ред. В. П. Богословского. – М.: Просвещение, 1986.

60. Синкевич В. Ф. Весь класс играет в баскетбол. Физическая культура в школе. Педагогика, 1989, № 2.

61. Соя М., Костюк П. Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2012. Т. 4. С. 149–155.

62. Спортивные игры: учебник для вузов / Под ред. В. Д. Ковалева и др. М.: ФиС, 1988.

63. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. М.: Владос, 1999.

64. Тарасов С., Попов С. Игры для всех. М.: Профиздат, 1991.

65. Трушкин А. Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2006.

66. Фарбер Д. А., Корниенко, В. Д. Сонькин. Физиология школьника. М.: Педагогика, 1990.

67. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / под ред. М. Д. Рипп. М.: Просвещение, 1985.

68. Философия и педагогика каникул. М.: Инноватор, 1999.

69. Філоненко О. С. Підготовка майбутніх учителів у вищих педагогічних навчальних закладах України до виховної роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах (друга половина ХХ ст. - початок ХХІ ст.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / ДВНЗ «Переяслав-Хмельницьк. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». Переяслав - Хмельницький, 2013. 20 с.

70. Фридман М. Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: книга для организаторов внеклассной работы. М.: Просвещение, 1991. 207 с.

71. Фридман М. Г. Физическое воспитание в пионерском лагере : [методическое пособие для работников пионерских лагерей] М. : Физкультура и спорт, 1975. 165 с.

72. Цуприк С. І. Підготовка студентів вищих педагогічних навчальних закладів до роботи в літніх оздоровчих таборах : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2011. 20 с.

73. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ...

канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2010. 204 с.

74. Шмаков С. А. Дети на отдыхе. М., 2001.

75. Шмаков С. А. Ее величество – игра. М.: Магистр, 1992.

76. Шмаков С. А. Каникулы: Прикладная энциклопедия: Учителю, воспитателю. М.: Новая школа, 1997.

77. Шутка Г. І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05 . Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2001. 20 с.

78. Шутка Г. І. Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально педагогічна проблема Соціалізація особистості . К.: НПУ, 2000. С. 69–76.

79. Энциклопедия современного учителя / Сост. Т. П. Зайцева. М.: Изд-во «Астрель», 2000.

80. Яковлев В. Г. Игры для детей. М.: ФиС, 1975.

81. Andrieieva, E., Hakman, A., Duditska, S., & Nakonechnyi, I. (2019). Історія зародження тренажерних засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (4 (48)), 3–8.

82. Andrieieva O., Hakman A. Health Status and Morbidity of Children 11-14 Years of Age During School. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. V. 18. P. 1231-1236.

83. Andrieieva, O., Galan, Y., Hakman, A., & Holovach, I. Application of Ecological Tourism in Physical Education of Primary School Age Children. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017 (1), 7–15. DOI:10.7752/jpes.2017.s1002

84. Morehouse L. Total Fitness in 30 minutes a week/ St. Albaus, 1977.

85. Pate R., Shephard R. Charecteristics of physical fitness in youth. *Perspective in Exereise.. Indianapolis*, 1990. vol.2.

Навчально-методичне видання

ПРАКТИКА В ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ

Навчально-методичний посібник

А.В. Гакман, Я.Б. Зорій

Відповідальний за випуск

Літературний редактор

Технічний редактор та дизайнер обкладинки *А.В. Цвіра*

Підписано до друку 00.10.2021. Формат 60 x 84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний. Ум.-друк. арк. 4,6.

Обл.-вид. арк. 4,9. Тираж 50. Зам. Н-108.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича

58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2

e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.