

Методичні вказівки студентам щодо підготовки до самостійної роботи №1

Матеріал для самопідготовки включає конспект лекції «Основи фізкультурно-спортивної роботи в дитячих оздоровчих закладах» та додаткові інформаційні повідомлення з теми: «Основи фізкультурно-спортивної роботи в дитячих оздоровчих закладах. Закон України «Про дитячі та молодіжні громадські організації»».

Рекомендована література

1. Закон України Про оздоровлення та відпочинок дітей http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T080375.html
2. Ганикіна С.О. Гігієнічна оцінка ефективності оздоровлення дітей і підлітків на морському узбережжі: Дис. канд. наук: 14.02.01. / Ганикіна Сніжана Олександрівна. – 2008. – 157с.
3. Коваленко Є. І. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі: Навч. посібник для педагогів серед. закладів освіти та позашк. закладів, викладачів і студ. вузів I- II і III-IV рівнів акредитації / Інститут змісту і методів навчання. / Коваленко Є. І., Конончук А. І., Пінчук І. М., Солова В. М. – К., 1997. – 280с.
4. Пундик Л.Є. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до виховної діяльності в умовах оздоровчого табору: Дис.канд. пед. наук: 13.00.05 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. / Пундик Людмила Євгенівна. – К., 1999. – 205с.
5. Шутка Г.І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі: Дис. канд. пед. наук: 13.00.05 / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. / Шутка Галина Іванівна. – Л., 2002. - 196с.
6. <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/blog/ltn-tabori-dlya-dtej>

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи

Керівництво фізичним вихованням у ДОЗ здійснюється начальником табору, медичними працівниками, інструкторами з фізичної культури та педагогом-організатором, вожатими і вихователями дитячих загонів. Інструктори з фізичної культури, враховуючи пропозиції та інтереси дітей, вихователів і вожатих, складають загальний план фізкультурно-оздоровчої роботи, проводять інструктаж і навчання, контроль з усіх напрямків спортивно-масової і санітарно-гігієнічної роботи в таборі, беруть участь у загально табірних і загонних справах, несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Мета фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи спрямована на:

- сприяння нормальному розвитку і загартуванню дітей;
- зміцнення їх здоров'я, виховання інтересів і звичок до систематичного заняття фізичною культурою і спортом;

- формування санітарно-гігієнічних навичок;
- розвиток пізнавальних інтересів про історію і розвиток спорту

Звідси, завдання фізичного виховання в ДОЗ передбачають:

- зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку і загартуванню;
- виявлення інтересу і звичок до занять фізичної культури і спортом;
- удосконалення умінь і навичок у безпосередніх видах рухів;
- формування санітарно-гігієнічних і організаційних навичок з фізкультури.

Заняття мають відповідати віку дітей ((6)7-9 р., 10-11 р., 12-13 р., 14-15(16) р.), стану їх здоров'я, фізичного розвитку і фізпідготовці; відповідати інтересам дітей, їхнім прагненням, романтизму.

Для успішного проведення всієї роботи фізичного виховання і спорту необхідно завчасно, до відкриття табірної зміни, скласти календарний план фізкультурних і спортивних справ. Це можуть бути: конкурс бігунів, конкурс стрибунів, конкурс метальників (м'ячів, мішечків з піском), конкурс силачів (перетягування каната), конкурс рухливих ігор, «Старти надій» (біг на 30, 60, 100 м; крос, стрибки в довжину, висоту, плавання, метання м'ячика), «Веселі старты».

Орієнтовна програма проведення в таборі «Веселих стартів»:

1-й етап – біг з передачею м'яча;

2-й етап – стрибки з м'ячем, що затиснутий в колінах («кенгуру»);

3-й етап – хода з м'ячем, що затиснутий колінами («пінгвін»);

4-й етап – перенесення тенісного м'ячика у ложці;

5-й етап – біг удвох, обнявшись;

6-й етап – стрибки, тримаючи ліве коліно двома руками;

7-й етап – біг «страусом» (біжать двоє гравців, голова одного під рукою іншого);

8-й етап – біг у мішку;

9-й етап – біг з підніманням предметів;

10-й етап – біг з переодяганням;

11-й етап – біг удвох зі зв'язаними лівою та правою ногою. Кожний загін виставляє свою команду, кількість членів команди визначається кількістю етапів (комплекс рухливих ігор для дітей щодо проведення «Веселих стартів»дивисьдалі уконспектї заняття).

У кінці змагань переможці нагороджуються жартівливими медалями і «солодкими» призами (пиріг, тістечка, цукерки тощо).

Орієнтовна програма проведення у таборі Малих олімпійських ігор.

Малі олімпійські ігри починаються з урочистого відкриття, під час якого запалюється вогонь і піднімається олімпійський прапор.

До програми Малих олімпійських ігор включаються:

а) легка атлетика (біг, стрибки, метання м'ячика);

б) змагання з шахів;

в) баскетбол, волейбол;

г) змагання з тенісу;

д) плавання.

Оголошується графік проведення змагань. Результати змагань між командами висвітлюються на стенді «Малі олімпійські ігри», по радіо оголошуються щоденно «Спортивні новини табору», випускаються блискавки-поздоровлення переможців.

Підсумки спортивних змагань підбиваються на урочистому святі закриття Малих олімпійських ігор, у книзі табірної зміни.

3. Зміст та організація колективного планування інструктора з фізичної культури в ДОЗ.

Діяльність інструктора з фізичної культури визначається «Організаційно-методичними вказівками з фізичного виховання в оздоровчому таборі».

Інструктор з фізичної культури разом з лікарем, старшим методистом, загоновим вожатим керує всіма фізкультурними і спортивними заходами.

Інструктор з ф/кзобов'язаний ще до приїзду дітей на І зміну:

- ✓ визначити і дослідити місця проведення зарядки, різних занять, ігор;
- ✓ вивчити стан спортивних майданчиків і місця на пляжі;
- ✓ ознайомитися з кількісним складом дітей;
- ✓ взнати про наявний спортінвентар і обладнання і при необхідності потурбуватися про його виготовлення і придбання .

Інструктор з ф/к складає план фізкультурно-масової роботи; погоджує дати проведення різних заходів зі старшим методистом; готує необхідну документацію: бланки протоколів змагань з легкої атлетики, різних турнірів (настільний теніс, шахи); готує грамоти, призи, вимпели для нагородження; проводить з вожатими семінарські заняття з планування фізкультурної роботи, методики проведення ранкової гімнастики, заняття по розучуванню і суддівству рухливих і спортивних ігор, організації туристичних походів.

У таборі інструктор з ф/к:

- ✓ організовує і проводить 2-3 р. на тиждень заняття у спортивних секціях, зі збірними командами;
- ✓ контролює проведення вожатими ранкової гімнастики з загонами, допомагає їм складати комплекси гігієнічної гімнастики, особисто проводить ранкову гімнастику з одним чи 2-3-ма загонами;

- ✓ допомагає вожатим в організації загонних фізкультурних занять і спортивних заходів;
- ✓ готує і проводить загальнотабірні заходи: змагання, спартакіади, товариські зустрічі та інше [10].

Одним із основних документів інструктора з фізичної культури в ДОТ є план масових фізкультурних і спортивних заходів.

Досвідченим керівникам відомо, що без чіткого планування фізичного виховання неможливо досягнути хороших результатів, справжнього відпочинку дітей.

План роботи з фізичного виховання охоплює практично всю діяльність педагогічного колективу та активу табору. Це перспективний перелік усього, що потрібно зробити, термін виконання і відповідальних за виконання окремих пунктів.

Орієнтовний план роботи з фізичного виховання дітей в ДОЗ.

1. Організаційна робота.

- 1.1. Розробка календарного плану спортивно-масових заходів.
- 1.2. Проведення виборів фізоргів і ради фізичної культури.
- 1.3. Проведення занять з вожатими.
- 1.4. Набір дітей в спортивні гуртки. Складання графіку їх роботи.
- 1.5. Створення положення про табірну спартакіаду та її обговорення.
- 1.6. Інструктаж фізоргів, вожатих з питань проведення ранкової гімнастики, організація загонних заходів, тренування команд загонів, змагань в загонах і таборі.
- 1.7. Допомога в організації медичного огляду і контролю.

2. Фізкультурно-оздоровча робота.

- 2.1. Проведення ранкової гімнастики.
- 2.2. Проведення оздоровчих заходів (сонячні і повітряні ванни, купання).
- 2.3. Організація загонних занять фізкультурою.
- 2.4. Організація екскурсій, туристичних походів.
- 2.5. Проведення ігор на місцевості в загоні.
- 2.6. Організація фізкультурних виступів на Батьківському дню. КТС: «Тато, мама і я – спортивна сім'я».

3. Спортивно-масова робота.

- 3.1. Проведення занять спортивних гуртків і тренування команд з різних видів спорту.
- 3.2. Навчання плаванню.
- 3.3. Проведення семінарів суддів з різних видів спорту.
- 3.4. Проведення спортивних ігор загону – «Старти надій».
- 3.5. Організація змагань у загоні: чотириборство, легка атлетика, рухливі ігри, спортивні ігри.
- 3.6. Проведення товариських зустрічей з командами і загонами сусідніх таборів.
- 3.7. Проведення спартакіади у загоні та таборі.

4. Агітаційно-пропагандистська (просвітницька) робота.

- 4.1. Обладнання стендів для відображення результатів змагань, новин спорту, рекордів.
- 4.2. Випуск фотостендів.
- 4.3. Проведення фізкультурної вікторини у загонах і між загонами.
- 4.4. Організація показу кінофільмів на спортивну тематику.
- 4.5. Радіоінформація про спортивні події в таборі, країні, світі.
- 4.6. Зустріч з майстрами спорту.

5. Господарська робота.

- 5.1. Облік спортивного інвентарю, ремонт і поновлення обладнання.
- 5.2. Обладнання місця для зберігання інвентарю.
- 5.3. Заготовка бланків, протоколів, грамот, медалей «Чемпіон табору».
- 5.4. Підготовка і обладнання місць для проведення оздоровчих заходів.

Роботу в таборі з фізичного виховання можна умовно поділити на 4 періоди:

1. Організаційний період – підготовка до відкриття табірної зміни (перші 2-3 дні).
2. Залучення загонів до спортивної, гурткової, оздоровчо-профілактичної та екскурсійно-туристичної діяльності.

3. Організація загальнодружинних спортивних заходів у таборі: змагання, спартакіади, конкурси, вікторини.
4. Підготовка до закриття табірної зміни (свято «Закриття зміни», спортивні заходи на святі, підведення підсумків).

4. Методика проведення заходів в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, загартування, купання)

Фізкультурно-оздоровча робота в загоні – це групові та загонові справи з ФК, прогулянки, ігри на місцевості, спортивні вікторини.

Цю роботу слід розпочинати з першого дня заїзду дітей в табір. Вожатий і вихователь шляхом анкетування, опитування дітей і бесід з лікарем ознайомлюються з рівнем фізичного розвитку й інтересами дітей. Під час бесід ознайомлюють дітей з умовами табірної спартакіади, правилами суддівства змагань. У загоновому куточку з'являється рубрика «Спорт у загоні», «Олімпійські резерви», «Сильні, спритні, сміливі», план спортивних змагань на зміну, таблиці загонових змагань.

Значну роль у залученні дітей до систематичних занять спортом відіграє особистий приклад вожатого та вихователя.

Вожатий дитячого загону, спільно з вихователем і фізруком, проводять внутрішньозагонові змагання, рухливі та спортивні ігри між окремими групами загону, комплектують команди для участі у загально табірних олімпіадах, надають допомогу інструктору з плавання в навчанні дітей плавання. Вожатий і вихователь спільно із медичними працівниками організують і проводять із загonom ранкову зарядку, а також інші заходи, спрямовані на оздоровлення дітей.

Таким чином, щодо заходів з фізичного виховання в режимі дня, то інструктор з фізичної культури й інструктор з плавання, спільно з медичним працівником та за підтримки вожатих і вихователів, організують *ранкову гігієнічну гімнастику, заходи по загартуванню організму, заходи з купання та здійснення ігрової діяльності на воді.*

1) Ранкові гігієнічні вправи – важливий оздоровчий засіб, вони спрямовані на загартування організму дитини, виховання волі, дають заряд позитивних емоцій.

Ранкова гігієнічна гімнастика (10-15 хв.). Вимоги (дотримання яких забезпечує ефективність проведення ранкової гімнастики): швидкий організований вихід; чітке шикування; правильність виконання кожної вправи. Ігнорування цими вимогами може привести до негативних результатів.

Методичні прийоми проведення ранкової гімнастики:

- ✓ після показу та короткого пояснення вимагати прийняття вихідного положення. Команда: «В.п. (його назва)»;
- ✓ керівник одночасно з поясненням і показом вправи у повільному темпі пропонує 1-2 р. повторити її за собою;
- ✓ перед початком вправи подається команда: «Вправу вліво (вправо) розпочинай!»;
- ✓ для завершення вправи, замість рахунку останнього (1, 2, 3, ...) скомандувати: «Загін, стій!»;
- ✓ керівник показує вправу, робить її кілька разів з загonom, а потім під рахунок чи під музику контролює її виконання;
- ✓ керівник показує і виконує вправу «дзеркально» відносно позиції дітей.

Ігрові форми проведення ранкової гімнастики для дітей 6-9 років.

Комплекс 1.

«Рости травичка». В.п. – руки до плечей. 1-2 – піднялись на носочки, руки вверх – вдихнути повітря. 3-4 – повернення у в.п. – видихнути (кількість – 3-5 разів).

«Грибок». В.п. – глибоке присідання, руками охоплюємо коліна. 1-2-3 – поступово піднятися, руки в сторони – вдихнули. 4 – в.п. – видихнули (кількість – 6-8 разів).

«Дроворуб». В.п. – ноги на ширині плечей (широка стійка, ноги нарізно), руки вниз в «замку». 1-2 – не роз'єднуючи пальців, руки вверх – вдихнули. 3 – швидкий нахил вперед, руки вниз – видихнули (голосно говоримо «ха!») (кількість – 6-8 р.).

«Насос». В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. 1 – нахил вліво, ліва рука рухається по тулубу вниз (вона пряма), а права по тулубу вгору, згинаючись в лікті. 2 – в.п., 3-4 – те ж у іншу

сторону (кількість – 6-8 р. з поступовим підвищенням темпу). Можна запропонувати зображувати «шипіння» насоса.

«Вертоліт». В.п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 – поворот наліво (ніг не відриваємо). 2 – в.п. 3-4 – поворот направо (кількість – 8-10 р.). Дихання вільне.

Велика літня перерва у школярів – це період зміцнення їхнього здоров'я, пізнання цікавого, нових знайомств та пригод; це пора морального загартування, духовного збагачення, пора яскравих вражень, творчості, активного пізнання світу та себе в ньому.

Оздоровлення це комплекс заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення стану фізичного і психологічного здоров'я дітей.

Успіх у роботі залежатиме від зацікавленості організаторів літнього відпочинку, їхньої енергії, наполегливості, любові до дітей, а також уміння пробудити ініціативу і самостійність своїх вихованців, організувати творчі колективні справи.

Закінчився навчальний рік і дуже багато дітей залишається без нагляду батьків протягом робочого дня. Не всі батьки мають змогу взяти тривалі відпустки, щоб бути з дитиною. Також не всі мають бабусь та дідусів, з якими діти могли провести літні канікули. З початком канікул діти переходять на інший режим життя. Часто - на його відчуженість. Під виглядом так званого відпочинку дитина перестає нормально харчуватися, гуляти, а також перестає відвідувати активності, які також на канікулах. Батьківське: «нехай відпочине після важкого року» робить дитині ведмежу послугу і призводить до того, що дитина переважно проводить цілий день у телевізорі чи гаджетах, спілкується з сумнівними друзями поза нагляду дорослих. Саме у час канікул збільшується ймовірність дитячого травматизму на дорогах та трагічних випадків на водоймах. Для того, щоб дитина з користю для власного здоров'я провела літо, їй треба запропонувати веселу та цікаву альтернативу вулиці та телевізору. Саме для такого щороку організовується багато різноманітних літніх таборів. Не всі можуть поїхати з міста, тому табори є при бібліотеках, палацах молоді, при церквах. Переважно вони не є коштовні, так як не передбачають витрат на проживання та харчування дитини. Проте вони гарантують для вашої дитини цікаві та різноманітні заняття поки ви на роботі. Для дітей після 7-8 років є багато таборів у горах, на морі, чи просто у природному середовищі. В залежності від того, що любить ваша дитина, можна обрати табір з певною тематикою. Деякі табори передбачають проживання у дуже комфортних умовах, інші - у наметах. Тут різниця не лише у ціні, а і у тому, наскільки ваша дитина готова до проживання в умовах наближених до екстремальних. Дуже важливим є те, щоб батьки розуміли, що дитина у літній час потребує ще більше контролю та уваги, ніж під час навчального року. Ті години, які дитина перебувала у школі під контролем вчителів, необхідно з користю чимось заповнити. Часто саме батьки створюють супротив проти таборів, мотивуючи це тим, що дитина повинна відпочити від школи. На жаль саме такі батьки є далекими від активного та здорового відпочинку. І саме так вони виховують своїх дітей. Літо тільки почалося. Не полінуйтеся відкрити інтернет, зайти у найближче бюро подорожей, перепитати у сусідів та знайомих і, повірте, ви точно знайдете те, що підходить вашій дитині. Для роботи в дитячих таборах підбираються відповідальні та креативні наставники. Адаптація серед нових людей, подолання труднощів, підготовка до різноманітних конкурсів та випробовувань - це незабутній та більш ніж корисний досвід для вашої дитини. В умовах табору всі перебувають у рівних умовах, а це дає можливість вашій дитині максимально себе проявити. Переважно табори не передбачають того, щоб діти користувалися без обмежень мобільними телефонами. Це виробляє самостійність та навички життя без постійного контролю батьків. Дитина з табору завжди повертається з новими враженнями. А дружба, яка починається в таких місцях, дуже часто залишається на все життя.

Дитячий оздоровчий табір – позашкільним виховним закладом, що створюється з метою зміцнення здоров'я, організації активного відпочинку, задоволення інтересів і духовних потреб дітей та підлітків.

Табір з денним перебуванням – самостійна адміністративна структура при загальноосвітньому та позашкільному навчальному закладі.

Виховна робота в таборі включає в себе розумне поєднання відпочинку, праці, спорту з пізнавальною, естетичною, екологічною, оздоровчою діяльністю. Зміст, форми та методи роботи визначаються Статутом, педагогічним колективом і будуються на принципах ініціативи й самодіяльності дітей та учнівської молоді, демократії і гуманізму, розвитку національних і культурно-історичних традицій, пріоритетності загальнолюдських духовних досягнень і цінностей.

Виховна робота має ряд специфічних особливостей у порівнянні з виховним процесом школи.

По-перше, виховний процес у літньому оздоровчому таборі планується і здійснюється з урахуванням того, що діти повністю відірвані від сім'ї, батьківського піклування і захисту. Тому на педагогічний колектив табору покладається завдання забезпечити повноцінне життя дітей.

По-друге, всі види виховної діяльності здійснюються в тимчасових різновікових дитячих колективах з різним соціальним досвідом дітей, умовами життя і виховання, з сільської або міської місцевості, з певним оздоровчим режимом дня.

По-третє, виховна робота будується на принципах добровільної участі дітей в різних справах, у вільному виборі ними занять. Це передбачає створення вихователями варіативних програм діяльності.

По-четверте, короткотривалий період існування табірної колективу вимагає чіткого початку і завершення табірної зміни, обов'язкової оцінки діяльності кожної дитини, надання дітям можливості бачити і розуміти результати своєї праці.

По-п'яте, значні виховні можливості має й сам тимчасовий дитячий колектив табору. У новому оточенні, під час активного спілкування інтенсивніше, повніше розкривається особистість дитини, інколи в таких умовах швидше можна помітити те, що в школі залишається прихованим, тобто, краще вивчити і зрозуміти дитячу психологію.

Моральна атмосфера оздоровчого табору, доброзичливе ставлення однолітків і вихователів до кожної дитини сприяє самоствердженню і тим дітям, які іноді в шкільному житті вважались важковиховуваними.

У таборі діти самостійніші, ніж вдома. Тут значно менше регламентацій, менше людей, що стримують прагнення до самостійності, і більше умов, які стимулюють творчий розвиток, ініціативу, кмітливість, активність дитини.

Шосте, у виховному процесі літнього оздоровчого табору беруть участь як професійні педагоги, так і представники інтелігенції, робітників, студентів, які будують свої стосунки з дітьми часто на основі педагогічної інтуїції та власного досвіду.

Сьоме, виховний процес в дитячому оздоровчому таборі здійснюється в сприятливих умовах природного середовища і соціального оточення. Все, що розкинулось навколо, може стати зоною дитячої турботи, загонової дії. Табір і його околиці - нове, незнайоме для дитини оточення. Воно, звісно, приваблює дитину, і треба їй допомогти проникнути в нього. Що тут було раніше - багато віків тому назад, під час минулої війни? Елементи народної культури, звичаї, розвиток життя протягом століть - дітям на все це треба відкрити очі.

В той же час необхідно постійно дбати про безпеку життя дитини у природному і соціальному мікро- і макросередовищі.

Восьме, виховна робота з дітьми повинна забезпечити дотримання ними режиму дня, порядку і чистоти спальних приміщень, чистоти білизни, виконання дітьми санітарно-гігієнічних вимог. Особливо уважно треба організовувати виховну роботу по збереженню стану здоров'я дітей, профілактиці захворювань, створення порядку та затишку в спальних приміщеннях, ігрових кімнатах, кінозалах, місцях відпочинку. Значне місце у виховній роботі з дітьми відводиться культурі харчування.

Дев'яте, особливістю виховної роботи в дитячому оздоровчому таборі є оздоровлення дітей з використанням рік, озер, моря, лісу, транспортних екскурсій. Саме тут повинна бути чітка виховна робота по самозбереженню життя дітей і вихователів, попередженню й врахуванню педагогічним колективом табору зазначених нами особливостей виховної роботи в літньому оздоровчому таборі є передумовою для створення у таборі життєрадісної атмосфери і забезпечення повноцінного відпочинку і розвитку дітей.

При організації літнього оздоровлення школярів у 2016 році рекомендуємо опрацювати такі нормативно-правові документи:

1. Державну Програму відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2008 року, затверджену постановою Кабінету Міністрів України від 16.01.03 №33.
2. Обласну програму відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2008 року, затверджену розпорядженням голови обласної державної адміністрації від 28.03. №87.
3. Обласну програму оздоровлення та відпочинку дітей та підлітків на період 2001-2006рр., затверджену рішенням колегії освіти і науки облдержадміністрації від 18.10.01. Пр. №5. Постанова Президії обласної ради профспілок від 20.08.01 № 8\3.
4. Розпорядження Президента України від 8.04.05 № 942/2005- рп „Про організацію літнього оздоровлення та відпочинку дітей у 2005 році”.
5. Закон України Про оздоровлення та відпочинок дітей http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/T080375.html
6. Типове Положення про дитячий оздоровчий заклад. Наказ Державного комітету України у справах сім`ї та молоді від 05.02.04 № 31.
7. Конвенція ООН «Про права дитини».- Київ.- 27 вересня 1991 р.
8. Закон України «Про охорону дитинства». – Київ. – 2001 р.
9. Закон України «Про позашкільну освіту».- 7.12.2000 р.
10. Закон України «Про попередження насильства в сім`ї». – 21.06.2001 р.

В таборах проводити заходи по ознайомленню дітей з їх правами, а саме: проведення рольових ігор з проблем наркоманії, ігри-конкурси «У країні карного розшуку», «Чи знаєш ти закон», «Не закінченої розмови з проблем тютюнопаління та алкоголізму, полемік «Всі діти мають право на любов та піклування», дискусій «Мої права», тренінгів «Знаємо та реалізуємо свої права», обговорення злободенних публічних статей щодо прав людини, перегляд програм навчального телебачення. Особливо доцільними будуть зустрічі з фахівцями, що мають безпосереднє відношення до захисту прав людини – суддів, адвокатів, працівників міліції.

Залучати до організованих форм відпочинку дітей, які виховуються в неблагонадійних сім`ях, дітей схильних до правопорушень та поєднувати їх відпочинок із суспільно-корисною працею.

Виховний процес з дітьми в таборі має поєднувати відпочинок, працю, спорт з пізнавальною, естетичною, оздоровчою діяльністю. Створенню у дітей хорошого емоційного настрою, привнесенню почуття романтики в їхнє повсякденне життя сприяє і оформлення оздоровчого табору, і такі атрибути табірної життя, як прапор, емблема, гімн, закони життя табору; девізи, речівки загонів.

Позитивним досвідом є складання режиму дня табору і законів табірної життя у віршованій формі.

Організуючи виховну діяльність з дітьми педагогічні працівники повинні використовувати різноманітні форми виховної роботи, серед яких ігри, конкурси, подорожі, свята, вікторини, фестивалі, змагання.

Радимо проводити конкурс мальованих загадок, подорожі очні і заочні (для молодших школярів). Для дітей середнього та старшого шкільного віку радимо такі форми роботи: усні журнали, різноманітні вікторини, конкурси, турніри (конкурси пісні, на кращу розповідь,

гумору та сатири, живих картин, конкурс-концерт «Загадка», лицарський турнір, турнір веселих і кмітливих, бій ораторів, «Прес-бій», відвертий діалог «Чого мені бракує в житті?».

Виховна робота з дітьми повинна забезпечити дотримання ними режиму дня, порядку і чистоти приміщень, виконання санітарно-гігієнічних умов. Особливо уважно треба організовувати виховну роботу по збереженню стану здоров'я дітей, профілактиці захворювань, безпеки їх життєдіяльності. Під час проведення пішохідних екскурсій звертати увагу на перехід дітьми автомобільних і залізничних магістралей при цьому мати необхідну попереджуючу атрибутику.

Важливо використовувати державні та народні свята, що припадають на літній період: святкування Дня Української Конституції держави (червень), Дня Незалежності України (серпень), зелених свят (липень), свята Івана Купала (липень). До цих свят можна організовувати за віковими групами.

Наприклад, до Дня Незалежності України у таборі для дітей молодшого шкільного віку можуть проводитись такі форми роботи: конкурс малюнків «Ми живемо в Україні», мальованих мультфільмів на теми українських казок, година народних ігор «Граймося з нами», «Гостини казкової родини» - фестиваль українських народних казок, свято української народної казки, «Заспіваймо пісню веселеньку» - конкурс на кращий віночок українських народних пісень, «Сплітаймо український віночок» - бесіда про символіку українського вінка, турніри знавців народної музики, звичаїв, тематичні свята петриківського розпису.

Для дітей підліткового віку радимо організовувати: бесіди про державну символіку та Гімн України, «Рідна мова - пісня солов'їна» - конкурс юних мовознавців, зустріч із знавцями народної творчості, обрядів, звичаїв, «Сторінками народного календаря» - театралізовано-пізнавальну програму про традиції та звичаї українців, що пов'язані з природою рідного краю, аукціон народних мудростей, спортивно-розважальну програму «Між нами, козаками», турнір-вікторину, пов'язану з козацтвом, з побутом українського народу, «Пісня, - душа народу» - концерт, «У намисто приберуся і в люстерко подивлюся» - ситкову конкурсну програму з використанням намиста та інших жіночих прикрас, вечір «Україно, мій духмяний дивоцвіт, через терни ішла до волі стільки літ», цикл радіопередач «Без верби і калини нема України» та ін.

Можна успішно організовувати виставки – конкурси виробів з природного матеріалу «Світ навколо нас», збір лікарських рослин «Природа лікує», КВК, конкурс кмітливих та винахідливих «Острів Робінзона» з наявного природного матеріалу, захід по санітарній очистці території навколо табору під назвою «День добрих справ», конкурси пісні та строю, малюнки на асфальті або малюнків на пісочних клумбах на честь Дня Незалежності України. Можна провести конкурс між загонами на краще оформлення лінійки, а також організувати трудові десанти по допомозі селянам по впорядкуванні пам'ятників загиблим, криничок, джерел тощо.

Організуючи літнє оздоровлення дітей, педагогічні колективи області повинні планувати і будувати виховну роботу так, щоб кожна дитина знайшла собі справу по душі; відчула себе сильною, творчою особистістю; збагатилась духовно і почувала себе комфортно.

З метою складання ефективного плану роботи дитячого оздоровчого табору доцільним буде в травні проведення семінару класних керівників, на якому варто обговорити актуальні питання організації літнього оздоровлення школярів, а саме:

- огляд нормативних документів, періодичної преси, методичної літератури з питань літнього оздоровлення дітей;
- аналіз проблеми: «Роль і місце класного керівника в організації літнього відпочинку дітей»;
- планування роботи дитячого оздоровчого табору.

Особливо уважно треба організовувати виховну роботу по збереженню стану здоров'я дітей, профілактиці захворювань, безпеки їх життєдіяльності. Під час проведення

пішохідних екскурсій звертати увагу на перехід дітьми автомобільних і залізничних магістралей при цьому мати необхідну попереджуючу атрибутику.

При підготовці до літнього оздоровчого періоду педагогічним працівникам рекомендуємо опрацювати «Рухливі ігри в літньому таборі та на пришкольному майданчику» // Все для вчителя.- червень.- 2004.- №18, де розроблені цікаві народні ігри на галявині, в лісі, під час відпочинку.

У статті „Коли скінчилися уроки” // Позакласний час”.- 2003.- № 11-12 вихователі можуть знайти матеріали про літні свята, орієнтовний план виховних заходів у літньому оздоровчому закладі, інтелектуальні ігри в (головоломки, кросворди, шаради), ігри в поході, нетрадиційні настільні ігри на воді, правила безпеки під час трудового навчання й літніх практичних робіт учнів 10-11 класів ЗОШ у сільськогосподарському виробництві.

У інформаційно-методичному збірнику газети "Здоров'я та фізична культура" під назвою "Літо на здоров'я".- 2005.- №7,8, квітень, вихователі можуть познайомитися і з нормативними документами щодо організації літнього оздоровлення дітей; фізкультурно-спортивною роботою в умовах літнього табору, комплексом вправ, ігор, естафет, фізкультурних забав влітку, купанням, плаванням, іграм на воді, розробками фізкультурно-спортивних та інформаційно-розважальних заходів, тренінговими заняттями з профілактики негативних явищ та формування навичок здорового способу життя, профілактичними процедурами в оздоровчій програмі табору.

Важливе місце в організації літнього відпочинку учнів займають бібліотеки. Вони допомагають розвивати і підтримувати в дітях звичку до читання і потребу користуватися бібліотекою, як протягом навчального року, так і влітку під час відпочинку. Тому необхідно:

- оформити книжкові виставки „Скоро літо”, „Літо на здоров'я”;
- скласти рекомендаційні списки літератури по класах та підібрати у відповідності цю літературу під назвою „Читаємо влітку”;
- сприяти залученню дітей до збереження книжок, їх реставрації, як в шкільних так і в міських (районних) бібліотеках;
- провести „круглий стіл” до Дня захисту дітей та конкурс малюнків.
- підготувати бесіди з використання бібліотечного фонду на тему „Правила поведінки в літній період”;
- створювати на базі класних кімнат читальні з метою посилення роботи щодо виховання культури читання учнів, залучення їх до роботи з книгою.

Підготовка оздоровчого табору до приймання дітей

Дитячий оздоровчий табір (центр, комплекс) є позашкільним оздоровчо-виховним закладом і створюється за наявності необхідної матеріально-технічної бази, педагогічних та інших кадрів з метою організації змістовного дозвілля і відпочинку, зміцнення здоров'я, задоволення інтересів і духовних запитів дітей та учнівської молоді.

Оздоровчий табір може бути сезонним або цілорічної дії, розміщуватись у стаціонарних або орендованих приміщеннях, у палатках, а також на базі пансіонатів, будинків відпочинку, санаторіях і профілакторіїв, туристських установ, навчальних закладів тощо.

Вимога до території, споруд і будівель оздоровчого табору. Його обладнання визначаються чинними будівельними, санітарно-гігієнічними правилами і нормами.

Перед початком оздоровчого сезону оздоровчий табір приймається в експлуатацію комісією за участю представників засновників (власників), відповідних органів державної виконавчої влади, місцевого самоврядування, санітарно-епідеміологічної служби та пожежного нагляду, державної інспекції з охорони праці, профспілкового комітету базового підприємства, установи, організації.

Засновник (власник) забезпечує оздоровчий табір відповідною документацією (акт про приймання табору в експлуатацію, санітарний паспорт, інструкції з техніки безпеки дітей та обслуговуючого персоналу, рекомендації стосовно профілактики травматизму та упередження нещасних випадків з дітьми та учнівською молоддю тощо).

При прийнятті на роботу кожен працівник табору повинен надати медичну довідку встановленого зразка про стан здоров'я, ознайомитись з умовами праці, правилами внутрішнього розпорядку, посадовими обов'язками.

Персонал оздоровчого табору проходить обов'язковий інструктаж з охорони праці, техніки безпеки, дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил, протипожежних вимог, надання невідкладної долікарської допомоги. Проведення даного інструктажу оформлюється наказом по табору та записом у спеціальному журналі.

Перевезення дітей до місць відпочинку

Порядок перевезення організованих груп дітей до оздоровчого табору пасажирським автомобільним транспортом визначено постановою Кабінету Міністрів України від 18 лютого 1997 р. № 176 «Про затвердження Правил надання послуг пасажирського автотранспорту» (розділ II).

Вказані перевезення повинні здійснюватись із забезпеченням високого рівня безпеки, надійності та якості транспортного обслуговування дисциплінованими й досвідченими водіями, вимога до яких встановлено Правилами дорожнього руху і які мають стаж керування транспортним засобом більш ніж три роки.

Максимальна кількість дітей для перевезення автобусом не повинна перевищувати кількості місць для сидіння в ньому згідно з паспортом заводу-виготовлювача.

Для перевезення організованих груп дітей слід отримати спеціальний дозвіл, який видається:

а) у межах Автономної Республіки Крим, області: школам, професійно-технічним та іншим навчальним закладам – районним (міським) відділом освіти; оздоровчим закладам, туристичним фірмам, іншим установам, підприємствам та організаціям – керівниками установ, підприємств та організацій, яким вони підпорядковуються, і у випадках, передбачених законодавством;

– відповідними підрозділами місцевих держадміністрацій, виконавчих рад чи профспілковими комітетами;

б) оздоровчим закладам, туристичним фірмам, іншим установам, підприємствам та організаціям – керівниками установ, підприємств та організацій, яким вони підпорядковуються, а у випадках передбачених законодавством;

– відповідними підрозділами місцевих держадміністрацій чи профспілковими комітетами з обов'язковим повідомленням Державтоінспекції.

Перевезення організованих груп дітей колоною з п'яти і більше автобусів узгоджується замовником з органами Державтоінспекції.

До перевезення організованих груп дітей замовнику і перевізнику необхідно:

а) визначити маршрут, використовуючи при цьому, як правило, дороги, якими вже здійснюються регулярні автобусні перевезення;

б) визначити зупинки автобуса:

• технологічні проміжні — одна на перші 50 кілометрів і не менше однієї на кожному наступні 100 кілометрів маршрутів більшої протяжності;

• для відпочинку – на 5 хвилин через кожну годину руху і на 30 хвилин – через кожні 5 годин руху (допускається поєднання 30-хвилинного відпочинку з перервою на обід);

• дія приймання їжі – через 3 – 5 годин руху;

• для відпочинку (ночівлі);

в) скласти схему маршруту;

г) скласти розклад руху.

Перевезення організованих груп дітей виконуються тільки у світлу пору доби і за сприятливі погодні умови. Схема маршруту та розклад руху складаються в трьох примірниках, узгоджуються перевізником з відповідними органами Державтоінспекції і затверджуються замовником. На схему маршруту наносяться ділянки доріг, населені пункти,

аварійно небезпечні ділянки тощо. Спереду і ззаду транспортного засобу обов'язково встановлюється розпізнавальний знак «Діти».

Замовник перевезення зобов'язаний скласти списки груп дітей у трьох примірниках (для перевізника, замовника і керівника групи), допускати до поїздки дітей, які не мають протипоказань для далеких переїздів за станом здоров'я, призначити на кожні десять дітей керівника групи, відповідального за супроводження дітей під час поїздки, а на групу дітей, яка складається з тридцяти чоловік, ще й медичного працівника та провести інструктаж з правил поведінки і техніки безпеки.

Керівник групи зобов'язаний провести бесіду з дітьми, ознайомити їх з правилами поведінки і техніки безпеки під час поїздки, забезпечувати додержання належного порядку дітьми під час руху (діти повинні сидіти на призначених для цього місцях), а також під час посадки (висадки) з автобуса.

При організації перевезення організованих груп дітей на відпочинок залізницею слід керуватися «Правилами безпеки громадян на залізничному транспорті України», затвердженими наказом Міністерства транспорту України 19 лютого 1998 р № 54.

Після подачі потяга до перону. повної його зупинки, супроводжуючі та вихователі організовано ведуть групи дітей до вагона і разом з провідником організують їх посадку.

Дітей старшого віку слід розміщувати на верхніх полицях, які в обов'язковому порядку повинні бути оснащені запобіжними ремнями. Під час прибуття до пункту призначення висадка дітей здійснюється з дозволу провідника.

Дітям забороняється відкривати вікна вагонів і двері тамбурів під час руху потяга, виходити в тамбури (робочий і неробочий), а також на перон під час зупинки, зупиняти потяг стоп-краном.

Супроводжуючі і вихователі повинні в обов'язковому порядку організувати нічні чергування у вагоні, а також цілодобове чергування біля дверей тамбурів. У кожному вагоні повинна бути аптечка першої медичної допомоги.

Артек 2017: табір

«Артек» зразка 2017 року — це міжнародний дитячий центр. Сьогодні він такий, адже спочатку це був невеликий літній наметовий табір. Ще в часи існування СРСР йому пощастило стати самим популярним піонерським табором в державі. Більш того, для самого Радянського Союзу «Артек» був однією з його візитних карток, зокрема для піонерської організації. Ну хто не був у той час піонером, а?

Історія знає чимало з того, що напевно було б вам цікаво. Щодо «Артеку», в сенсі. Ми б з радістю розповіли вам про це все в деталях, але таке оповідання відняло б більшу частину всього тексту. Тому залишаємо на самостійне вивчення. Повірте, це реально цікаво.

Цікаво в першу чергу тому, що вивчаючи історію «Артеку», можна запросто вивчити історію СРСР і країн, його складових не один десяток років. Переконали?

Бути чи не бути піонером?

Гаразд, здається, що ми переконали вас. Взагалі, якщо говорити про те, чи добре бути піонером, то відповідь однозначно буде позитивним. У часи існування Радянського Союзу багато прагнули бути їм. Це помітно виділяло людини серед інших. Буття піонера як таке означало повагу до сформованому порядку, а отже, вірне слідування встановленим правилам. Значить, багато привілеїв для тих самих послідовників піонерського руху.

Сьогодні це якщо не в пошані, то просто-напросто не актуально. Змінилися часи, змінилися прагнення людей. Маємо те, що маємо.

Чому батьки відправляють своїх дітей в «Артек»

Чому в минулі роки батьки відправляли своїх дітей в «Артек»? Щоб ті там навчилися, як слід вести себе на людях. У суспільстві, в якому встановилися комуністичні погляди, потрібно неодмінно підтримувати кожну його складову в належному стані. Для загального блага. Саме ж підростаюче покоління, згідно сформованої тоді тенденції розвитку держави, ще з

малих років повинно було усвідомити в своїй голові, що їх батьки — це самий що ні на є приклад для наслідування. Ось такий кругообіг виходить у нас, панове.

Відправляти своїх дітей в табір «Артек» в 2017 році батьки будуть для того, щоб ті там відпочили і привчилися до порядку, як і раніше. Нехай і не до комуністичного в його істинному розумінні, зате до порядку як такого.

Сьогодні на території міжнародного дитячого центру «Артек» створені всі умови для дитини, щоб той відпочив тут, і одночасно з цим налаштував «радіо своєї поведінки» на хвилю, яка сподобається і батькам, і оточуючим.

Що потрібно зробити, щоб потрапити в табір

Як потрапити в табір «Артек» в 2017 році? «Зайцем» — ніяк! Та й навіщо воно вам? А так, офіційними прийнято вважати два способи. Саме вони передбачають перебування дитини на території МДЦ на законних підставах.

Путівка видається або при зверненні органи виконавчої влади суб'єктів РФ (цей спосіб передбачає надання повідомлення про заохочення), або в результаті участі в конкурсній програмі одного з зафіксованих правилами тематичних партнерів. Це бюджетні методи.

Затвердження дитини в якості одного із щасливчиків, кому буде надано шанс, щоб відвідати табір, відбувається протягом визначеного правилами періоду. У разі одержання позитивної відповіді батькам слід в оперативному режимі надати основний набір документів для завершення процедури отримання путівки з зазначенням особистих даних і необхідних відомостей про дитину.

У пакет документів входять:

- медична карта з заповненими даними згідно затвердженої правилами формі;
- копія бланка путівки;
- копія медичного поліса;
- копія свідоцтва про народження або паспорта в кількості 2 шт.;
- анкета з заповненими даними відповідно до встановленої правилами формі;
- портфоліо в електронному вигляді з важливими згадками про заслуги;
- заяву на участь у різних (активних) заходах;
- два згоди: на обробку персональних даних та медичне втручання.

Детальну інформацію про отримання путівки можна знайти на сайті табору або уточнити її у представників МДЦ будь-яким зручним способом. Пропозицію про відпочинок на території «Артека» діє для всіх без винятку дітей, що проживають на території Російської Федерації.

Навіщо-то або за чим потрібно їхати в МДЦ «Артек»?

Їхати в бік міжнародного дитячого центру «Артек» потрібно тоді, якщо ти твердо впевнений у своїх намірах. Якщо ти готовий до того, що тут тебе привчать до порядку, тоді сміливо сідай в автобус і вирушай у дорогу. Збережи свій позитивний настрій на час перебування в таборі і удвой або строй його, спробуй. Попереду у тебе буде багато пам'ятних подій, повір.

Приблизно такі слова напугтя повинен проректи батько своїй дитині перед від'їздом. Попереду всіх дітей, чій мама і тато завчасно подбали про те, щоб доставити їм подібного роду задоволення, в обов'язковому порядку чекають відкриття.

Нові знайомства, розпорядок дня, відвідування різних місць і заходів, в яких можна взяти участь самостійно, — це ще малий перелік того, з чим зіткнеться кожен дитина, що потрапив в «Артек». «Тут можна запросто проявити себе у всій красі і довести одноліткам, що ти дорогого вартий. Показати все своє вміння, яким просто-таки потрібно захоплюватися, зможеш?» А перед очима самої дитини тут обов'язково виникнуть фігури, з кого варто брати приклад. Наслідування чийось талантам на даному етапі життя ще вітається.

Питання ціни: а чи по кишені людям табір «Артек» в 2017 році?

Табір «Артек», як і раніше, знаходиться в Криму: його місце розташування — південний берег півострова. Більш точно розташування центру — селище Гурзуф. Поряд з МДЦ — вільний вихід у Чорне море. Навколо всього цього знаходиться велика кількість пам'яток. Їх,

як кажуть, дивитися не переглянути. Вивчати тутешню навколишнє середовище можна цілодобово, і це справа не набриднє.

І щоб насолодитися всією цією красою, потрібно заплатити свою ціну. Вартість подібного роду задоволення недешево, але і не захмарна. Ціни на путівки в «Артек» у 2017 році напевно не перевищать поріг 60-70 тисяч рублів. Саме така планка була встановлена рік тому, в 2015-му. Офіційно вони будуть озвучені трохи пізніше. Незабаром також очікується затвердження підготовленого розкладу змін на 2017 рік.

На завершення скажемо, що в тому ж 2015 році була затверджена програма розвитку табору до 2020 року включно. Завдяки їй максимальну кількість відпочиваючих до кінця означеного періоду планується збільшити приблизно на половину і більше: десь з 20-30 тисяч до 46000 людина. Така кількість дітей в осяжному майбутньому зможе безперешкодно відпочити на території центру протягом одного календарного року.

МДЦ Артек дитячий оздоровчий табір

Здорові, щасливі, вільні діти! - під таким девізом працює міжнародний дитячий центр Артек, розташований в 12 км від міста Ялта, в селищі міського типу Гурзуф, що на південному узбережжі Криму. Табір займає велику територію, що включає парки з реліктовими деревами, пляжі, численні музеї, спортивні та туристичні бази та інші педагогічні установи. Південний берег Криму вважається кращим кліматичним курортом, а у поєднанні з природними чинниками і морською водою, робить це місце унікальним для оздоровлення всього організму. М'яка, не холодна зима, сухе, не надто спекотне літо стають досить комфортними для перебування дітей протягом усього року. Температура морської води влітку становить 23 - 24 градуси. Купальний сезон триває з червня по жовтень місяць. Артек являє собою комплекс з 10 таборів, які щорічно відвідують близько 30 тисяч дітей. Тривалість перебування становить 21 день. Табори "Морський", "Янтарний", "Кришталевий", "Озерний", "Річковий", "Лазурний", "Лісовий", "Польовий", "Кипарисне", "Прибережний", готові прийняти дітей у будь-який час року. В горах, Артеку належать дві бази - "Діброва" і "Криничка". Табір «Морський» - розташований на березі моря в оливковою гаю. Представлений п'ятьма корпусами. На території табору є спортивні майданчики, інтернет-клуб, конференц-зал, їдальня, кафе-бар, медичний кабінет, телефон-автомат. Особливістю табору є його спрямованість - подорожі, морські пригоди і формування особистісних якостей. Табір «Янтарний» знаходиться в парковій зоні і відповідає всім вимогам для повноцінного відпочинку дітей. Інфраструктура представлена одним корпусом, в якому розташовані: їдальня, кафе, музичний зал. Не далеко від "Бурштинового" розташована велика спортивна площадка з закритим басейном, різні гуртки і студії, медичний кабінет. У парку ростуть реліктові дерева: гігантська секвоя, болотний кипарис та інші екзоти. Табір «Кришталевий» повторює структуру "Янтарного". Розташований поруч з парком «Гірського» і «Гартвіса». Гуртки, студії, центри культури сприяють духовному розвитку дітей і створюють атмосферу добра і умиротворення. Табір «Лазурний» являє собою затишні корпуси-дачі з усіма зручностями, їдальні, стадіоном, літнім кінотеатром і тенісним кортом. На території є дитяче кафе і сувенірна крамниця. Віддаленість від пляжу - 100 метрів . Пам'ятка цього табору - Пушкінський грот, музей «Космос», музей історії. У безпосередній близькості знаходиться Палац «Суук-Су». Програми «Лазурного» дуже різноманітні - це і кінофестивалі, хорові конкурси, різні тематичні проекти, що дозволяє розвинути дитини, як особистості та відкрити себе. Табір «Озерний» представлений п'ятьма двоповерховими корпусами, розташованими не далеко від бухти, в парковій зоні. Інфраструктура табору включає два відкритих басейни з морською водою, центральний майданчик майданчик, спортивний і оглядовий майданчик, медичний кабінет, їдальню. Кредо «Озерного» - стався до людей так, як хотів, щоб ставилися до тебе. Хлопців вчать налагоджувати міжособистісні стосунки і контролювати свої емоції. Табір «Польовий» також представлений п'ятьма двоповерховими корпусами, з веселими

квітковими назвами. Територія табору оснащена басейном, спортивними та ігровими майданчиками. Тут цінується дружба, відданість, повагу. Регулярно проводяться тематичні заняття, вікторини та конкурси.

Табору «Річковий» названий на честь відомих річок, має у своєму складі п'ять корпусів і розташований в двохстах метрах від пляжу. На території табору організовані спортивні, ігрові майданчики, басейн з морською водою, медичний кабінет. Діяльність табору спрямована на творчий розвиток дитини. Табір «Лісовий» розташований в центральній частині «Артеку». Назви корпусів відповідають місцю розташування - це і «Тополя», «Сосна», і «Клен» та інші. Кімнати обладнані всім необхідним. На території є басейн з водними гірками, вогнищевий майданчик, ігрові майданчики. Девіз «Лісового» - захоплень немає межі. Такої кількості різноманітних гуртків немає ніде. Табір «Кипарисний» знаходиться в чарівному місці, де ростуть величезні кипариси, і відкривається вид на все узбережжя «Артеку». Має у своєму складі корпусу-дачі, стадіон, тенісний корт, літню естраду, інтернет-клуб, медичний корпус, музичну кімнату. Табір підтримує новаторське протягом і просування інновацій. Крім такого розмаїття таборів, дитині надається можливість у виборі загону - це може бути Морський загін, Туристичний загін, Загін юних кінематографістів, юних кореспондентів, Загін підводної археології. В осінньо-зимовий період діти можуть продовжити отримувати знання в артеківській школі на найбільш захоплюючих уроках. Школа працює за скороченою програмою і без домашніх завдань. Працює психологічна служба. Центр дитячої творчості налічує більше двадцяти різних гуртків - «Фітодизайн», «Кераміка», «Макраме», «Авіамоделльний» та інші. Спортивні майданчики пропонують хлопцям змагатися в турнірах з баскетболу, футболу, настільного тенісу, стрільби, шахів. У вільний від занять час можна відвідати Красназавчий музей, музей морського флоту, історичний музей, музей «Скарби Чорного моря», музей «Космос». Крім вище перерахованого, в Артеку активно розвинена туристична програма. В горах розташовані дві бази, які провадять екскурсійні тури для дітей. Купуючи путівку в "Артек" дитина отримує можливість для повноцінного, всебічного дитячого відпочинку.

ВИСНОВОК

Сьогодні дитячі оздоровчі табори відіграють великі ролі у суспільстві.

Можна виділити ряд завдань, що має ставити собі сучасний літній табір:

- максимальна увага розвитку дитини, розкриття її здібностей, задоволення інтересів;
- широке прилучення дітей до різноманітного соціального досвіду, створення в таборі стилю, і тону відносин справжнього співробітництва, співдружності, співтворчості;
- табір зобов'язаний зміцнювати здоров'я, працювати на загартовування організму дітей;
- виховувати дітей із урахуванням національних традицій мешкаючи на цій території народів.

Створюючи умови для творчого розвитку та саморозвитку слід зважати на індивідуальні особливості дітей.

Література

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М., 1989.
2. Былеева Л.В. Игра? Игра! – М.: Молодая гвардия, 1988.
3. Демшишин А.А., Мухина В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – М.: Молодая гвардия, 1989.
4. Інформаційно-методичний збірник матеріалів щодо оздоровлення та відпочинку дітей в Україні / Упорядники: Кияниця З.П., Смирнова М.О., Чеботарьова Н.О., Король М.Ю./ – К.: Поліграфцентр «ТАТ», 2002. – С. 55-69.
5. Латышкевич Л., Митяжов В., Шевченко Н. Каникулы – пора спортивная. – К., 1981.
6. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков. – К.: Радянська школа, 1989. – 152 с.

- 7.Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: Книга для организаторов внеклассной работы. – М.: Просвещение, 1991. – С.29-56; 160-169.
- 8.Шевченко О.В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2003. – 108 с.

Методичні вказівки студентам щодо підготовки до самостійної роботи №2

Матеріал для самопідготовки включає конспект лекції «Основи фізкультурно-спортивної роботи в дитячих оздоровчих закладах» та додаткові інформаційні повідомлення з теми: «Історія табірної руху на Україні».

Рекомендована література

1. Арманд і Беверлі Болл та Американська асоціація таборів. Основи табірної менеджменту. – 2009р.
2. *Дуба С.Г.* Педагогічні умови соціалізації учнівської молоді в скаутських організаціях (вітчизняний і зарубіжний досвід): автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01; Інститут педагогіки АПН України. – Київ: 2005.
3. *Заїченко Н.В.* Організація позакласної та позашкільної роботи з учнівською молоддю у США та Україні: (Порівняльний аналіз). – Богуслав: 2005.
4. *Жданович Ю.М.* Особливості структури і системи принципів виховання в Пласті // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості (Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей і учнівської молоді): Зб. наук. пр.: В 2 кн. – Київ: ВіРА Інсайт, 2001.–Кн. II.
5. *Окаринський В.М.* Український скаутський рух (1811-1944рр): автореферат кандидата історичних наук. 07.00.01 / Київський національний університет ім. Тараса Шевченка – Київ: 2001.

Спортивно-оздоровчі табори міжнародної федерації «Дракон» і міжнародного союзу козацьких сил

(Коротка інформаційна довідка)

Терміни: 14 днів, 21 день

Програма навчання:

Курс загальної та спеціальної фізичної підготовки,
Курс оволодіння прийомами самозахисту,
Курс виживання в екстремальних умовах,
Курс надання першої медичної допомоги,
Плавання, плавання з аквалангом,

Оволодіння козацькою зброєю: шабля, нагайка, спис, лук.

Всебічна теоретична підготовка.

Здача відповідних заліків, та отримання міжнародного сертифікату та універсалу про рівень набутої кваліфікації. (Кожен зможе підвищити свій рівень незалежно від рівня базової підготовки).

Необхідно мати з собою:

– паспорт (для дітей із-за кордону України: свідоцтво про народження та довіреність батьків (на супроводжуючу дитину особу).

1. Засоби гігієни.
2. Спортивне взуття (кеди, кросівки та в'єтнамки).
3. Плавки, спортивні костюми, шорти, майки (футболки).
4. Для проживання в наметах – спальні мішки.

Забезпечення: 5-ти разовим на добу, відмінно збалансованим, натуральним харчуванням, професійною медичною допомогою, професійними фахівцями (чемпіони світу, з відповідною освітою, науковці – кандидати та доктори наук) для виконання всіх видів програм.

Проживання: в наметах або комфортних номерах, або змішане: частина часу в номерах, частина часу – в наметах (для екстремальних вправ).

Терміни: для іноземних дітей та молоді влітку 2 заїзди: в погоджений з нами період з 15 липня по 31 серпня (на 14 днів, або на 21 день) – максимально – до 50 осіб у заїзд.

Оплата: може змінюватися в залежності від побажань щодо умов проживання, термінів.

Вже близько 20 років у нас діють постійні літні спортивно-оздоровчі табори під гаслом:

«Бойові мистецтва та козацькі традиції проти – наркоманії, алкоголізму, паління, злочинності, за – здоровий спосіб життя»: в Криму (Севастополь, Алушта), на Одещині

(Приморське) з спеціальними програмами за бажанням: оздоровлення, бойового мистецтва (самозахисту), виживання в екстремальних умовах, освоєння навиків з надання першої

медичної допомоги, навчання плаванню, у тому числі з аквалангом. Період одного заїзду – від 12-14 до 21 дня, розміщення: від наметів до комфортних номерів. Хочемо відзначити, що

наші програми, в тому числі літніх спортивних таборів, були визнані найкращими в Україні (зокрема в рейтингу Міжнародного спортивного журналу «Світ єдиноборств»).

Роботу з дітьми та молоддю в таборах проводять наші досвідчені професійні інструктори – чемпіони світу з бойових мистецтв та оздоровчих систем, інструктори-аквалангісти, кандидати та

доктори медичних наук. Табори розташовані в екологічно чистих зонах в живописних місцях на узбережжі Чорного моря, з комфортними або «дикими» пляжами (з варіантами узбережжя

на околицях табору: пісок, каміння, галька, валуни) з чистою, прозорою водою. Забезпечене високоякісне (п'ятиразове на добу) збалансоване харчування з натуральних продуктів.

В плані спортивно-оздоровчої підготовки, навиків виживання та ін. застосовується індивідуальний підхід, дозування навантажень, бажання кожного освоїти ті або інші

програми. Проводиться базове тестування кожного (101 тест) на всі аспекти фізичної підготовки. Програми розроблені таким чином, щоб за період (12-21 день) замкнути повний

навчальний цикл з конкретними результатами. Діти та молодь різного рівня підготовки зможуть її значно покращити за період перебування в спортивному таборі.

В останні роки з активним розвитком наших козацьких організацій в програми роботи спортивних таборів, за бажанням, долучені походи козацькими стежками гірських місць

Криму, одноденна подорож в Запоріжжя на Січ (острів Хортиця), з програмами: виступ артистів кінного козацького театру (О.Григорьев), ознайомлення з Січчю, історією та козацькими традиціями, надана можливість поїздити на козацьких конях, випробувати

шаблі, іншу козацьку зброю, предмети побуту.

В програму роботи таборів входить вивчення старовинних фізичних вправ, прийомів єдиноборства та самозахисту, оволодіння історичною козацькою зброєю (шабля, шашка, спис, лук, нагайка, кнут).

Література

1. Настенко Н.В., Цоков О.К. Барви сонячного літа. –П.- 2003.-98с.
2. Літні заботи школярів. // Інформаційно-видавничий бюлетень "Все для вчителя". - 2001.- №17-18.
3. Коли скінчилися уроки // "Позакласний час". - 2003.- №11-12.
4. Рухливі ігри в літньому таборі та на пришкольньому майданчику // "Все для вчителя". - 2003.- №11-12.
5. Літо-літечко // Завуч. - 2004.- травень №19.
6. Рекомендації з профілактики травматизму та попередження нещасних випадків з дітьми й учнівською молоддю //Здоров'я та фізична культура. - "Літо на здоров'я". - 2005.- №7-8.- квітень. - С.18.
7. Методичні рекомендації по організації змістовного відпочинку, оздоровлення та дозвілля дітей під час літніх канікул 2004 року. №271. 28.04.2004 р.
8. Барви сонячного літа. – Полтава: ПОШПО, 2006.- 56 с.
9. Миргородська Т. Дитячий оздоровчий табір // Початкова школа.-2006.червень.-№21.- 24с.
11. Виховний простір //Шкільний світ. 2005.-№20. травень.-23с.
12. Позашкільля // Шкільний світ.-2006.-№ 16, 20.-травень.-23с.
13. Методичні рекомендації організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі // Здоров'я та фізична культура.-2006.- №16-17.- червень.-С.3-6.

Методичні вказівки студентам щодо підготовки до самостійної роботи №3

Матеріал для самопідготовки включає конспект лекції «Основи фізкультурно-спортивної роботи в дитячих оздоровчих закладах» та додаткові інформаційні повідомлення з теми: «Історія розвитку дитячих громадських організацій та табірної руху».

Рекомендована література

6. Арманд і Беверлі Болл та Американська асоціація таборів. Основи табірної менеджменту. – 2009 р.
7. Дуба С.Г. Педагогічні умови соціалізації учнівської молоді в скаутських організаціях (вітчизняний і зарубіжний досвід): автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01; Інститут педагогіки АПН України. –Київ: 2005.
8. Заїченко Н.В. Організація позакласної та позашкільної роботи з учнівською молоддю у США та Україні: (Порівняльний аналіз). – Богуслав: 2005.
9. Закон України Про оздоровлення та відпочинок дітей http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T080375.html
10. Жданович Ю.М. Особливості структури і системи принципів виховання в Пласті // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості (Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей і учнівської молоді): Зб. наук. пр.: В 2 кн. – Київ: ВіРА Інсайт, 2001. –Кн. II.

11. Коваленко Є. І. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі: Навч. посібник для педагогів серед. закладів освіти та позашк. закладів, викладачів і студ. вузів І– II і III–IV рівнів акредитації / Інститут змісту і методів навчання. / Коваленко Є. І., Конончук А. І., Пінчук І. М., Солова В. М. –К., 1997. –280с.

12. Шутка Г.І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі: Дис. канд. пед. наук: 13.00.05 / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. / Шутка Галина Іванівна. – Л., 2002. – 196с.

8.<http://zhyvyaktyvno.org/index.php/blog/ltn-tabori-dlya-dtej>

Дитячі (молодіжні) громадські організації України. Світова історія масових «дитячих таборів».

Педагогіку ХХ століття неможливо уявити без дитячих та юнацьких організацій та рухів. Вони надають можливість задовольняти потреби особистості у товаришуванні та грі, формувати позитивні особистісні риси, корисні вміння та навички. Дитячі та юнацькі організації є найбільш ефективним інструментом втілення принципу паралельної дії. В 1990 роках в Україні створено або відновлено декілька дитячих та юнацьких організацій, які знаходяться в стані становлення і розвитку.

Взагалі дитячі (*молодіжні*) *громадські організації* - об'єднання громадян віком від 6 до 14 (молодіжні від 14 до 28) років, метою яких є діяльність, спрямована на реалізацію та захист прав і свобод, творчих здібностей, задоволення власних інтересів.

З урахуванням головних напрямів діяльності їх поділяють на шість груп.

1. *Молодіжні організації, зорієнтовані на вирішення політичних проблем.* Найвідоміші серед них Молоді республіканці України, Об'єднання демократичної української молоді (ОДУМ), Соціалістичний конгрес молоді, Спілка українського студентства (СУС), Асоціація молодих українських політологів і політиків.
2. *Молодіжні організації, зосереджені на вирішенні соціальних проблем.* Цю групу становлять Спілка молодіжних організацій України (СМОУ), Українська республіканська рада молодих учених і спеціалістів, Палата молодих підприємців України.
3. *Молодіжні організації, що займаються вивченням історії, фольклору, етнографії народів України.* До цієї групи належать «Товариство Лева», товариство «Щире братство», Молодіжне товариство «Кіш».
4. *Молодіжні благодійницькі організації.* Найпомітніші серед них Південноукраїнське благодійне товариство «Молодь за милосердя», Асоціація молодіжних пошукових об'єднань України «Обеліск», Молодіжне благодійне товариство «Гуманіст».
5. *Релігійні молодіжні організації.* Цю групу представляють Всеукраїнське православне молодіжне Братство ім. Петра Могили, Комітет української католицької молоді (КУКМ) та інші.
6. *Дитячі та юнацькі організації та рухи.* З поміж інших своєю активністю виокремлюються Українська скаутська організація «Пласт», спілка піонерських організацій України (СПОУ), Спілка української молоді (СУМ), Українське дитячо-юнацьке товариство «СПЧ», дитячо-юнацька козака організація «Джура», дитячо-юнацька організація «Курінь», національно-патріотичні освітньо-молодіжні товариства «Сокільський доріст».

Ми зупинимось на розгляді таких дитячих та юнацьких організацій та рухів, діяльність яких найширше представлена в роботі дитячих оздоровчих таборів. Більшість із таких організацій (зазначені в пункті шостому) заявляють про свою позаполітичність. Їх виховна система спрямована, в основному, на формування умінь і навичок у дітей та підлітків, пов'язаних з природою (життя в таборі, туризм, екологічне виховання), із зміцненням здоров'я (фізична підготовка), вихованням шанобливого ставлення до сім'ї, любові до рідного краю, держави (сімейне виховання, життя в суспільстві).

СПОУ - спілка піонерських організацій України. Ця організація залишила назву піонерської, але за своєю програмою і характером вона не є спадкоємицею своєї радянської

попередниці, хоча є правонаступником республіканської піонерської організації України. Вона не має політичної забарвленості, не орієнтується на якісь політичні партії.

Основною метою діяльності Спілки є «захист прав та інтересів своїх членів, об'єднання зусиль для добрих і корисних справ, розвитку здібностей підростаючого покоління». Її *девіз*: «За батьківщину, добро і справедливість!». СПОУ вважає своїм завданням виховання у дітей любові до свого краю і народу, вивчення минулого України, збереження народних традицій, формування віри в себе, поваги до старших, своїх рідних і близьких, піклування про молодших, миролюбності, працьовитості, милосердя. Керується у своїй діяльності *принципами*: єдність слова і діла, честі і совісті, дружби і товариськості, турботи і милосердя.

Зміст діяльності СПОУ відображено у програмі «Я—родина — Батьківщина».

«Я» - це програма самопізнання та самовдосконалення. Піонер повинен знати, як розвивати свої здібності і фізичні можливості, ефективно використовувати вільний час, правильно оцінювати себе, дбати про зовнішній вигляд. Програма включає вміння бути чемним, гостинним, привітним товариським, піклуватися про власне здоров'я і загартовувати себе фізично, стежити за своїм зовнішнім виглядом.

«Родина» - передбачає знання свого родоводу, родинних традицій і свят, сімейного побуту, правил сімейних відносин. Піонер оволодіває вмінням записувати спогади, вести родовід, шукати історичний матеріал, підтримувати і примножувати сімейні звичаї, традиції і свята, цікавитися сімейною економікою, допомагати батькам у вихованні молодших членів сім'ї.

Напрямок «Батьківщина» потребує від піонера знання історії своєї місцевості, географічних та економічних особливостей свого краю, його обрядовості та фольклору. Він повинен вміти збирати історичний матеріал, пропагувати народні традиції, виявляти екологічну активність, сприяти відродженню рідної мови, зберігати пам'ятники історії і культури.

Галстук піонера має сім кольорів веселки, що символізує життєрадісність і мальовничість дитинства. Ці кольори використовуються для назв семи орієнтирів конкретних справ гри «Піонер - значить перший».

Червоний - «Червона калина». Тут пропонуються такі справи, як створення «Бабусиної світлиці», збірки фольклорних творів та історичних даних про своє місто або село «Чиста криниця», проведення фольклорного свята «Червона калина».

Оранжевий - «Лідер». Кожен піонер повинен взяти на себе ініціативу у проведенні певної цікавої справи.

Жовтий - «Берегиня». В цьому напрямку передбачаються справи для зміцнення сім'ї, наприклад проведення в загоні родинного свята «Хата моя, біла хата» або «Щастя бути разом». Тут кожна сім'я розповідає про своїх предків, показує сімейні реліквії, проводяться конкурси господарської вправності.

Зелений - «Краю мій лелечий». Напрямок екологічної активності піонерів. Можна підтримати екологічну операцію «Під єдиним небом», оголошену газетою «Зірка», розчищати русла малих річок, підтримувати рідкісних птахів, бездомних тварин, включитися в операцію «Зелений німб України» по відтворенню «зелених легенів» країни.

Блакитний - «Повір у себе». Напрямок самовиховання піонера. Він формує у себе ввічливість і доброзичливість, повагу до батьків, родичів, друзів, піклується про фізичне здоров'я, свій зовнішній вигляд, розвиває різнобічні інтереси та ерудицію. Пропонується організувати в загоні диспути на теми: «Світ і в світі Я», «Хто твій друг», проводити свята іменинника.

Синій - «Помагай». Йдеться про розвиток взаємодопомоги і практичних навичок господарювання дітей. Вони виявляють свої вміння під час організації «Бюро добрих послуг», пунктів «Швидкої допомоги», піонерських ярмарок, майстерень дитячих саморобок тощо.

Фіолетовий - «Котигоршко». На цьому напрямку передбачається розвиток туристських та спортивних навичок. Вони повинні вміти орієнтуватися на місцевості за допомогою народних прикмет, складати топографічну карту, передбачати погоду, розпалювати вогнище та готувати їжу, використовувати їстівні рослини і лікарські трави, ставити намет, складати рюкзак, налаштувати переправи, плавати, стріляти, водити мопед і картинг, робити ранкову фіззарядку, опанувати один з видів спорту. Пропонується проводити спортивні естафети «Старти надій», туристські походи, експедиції, спортивні змагання, «школи виживання» (Більш детально дивись Програму Федерації дитячих організацій України «Я - родина - Батьківщина»).

У піонерських колективів можуть існувати групи-супутники для дітей від 6 до 10 років, які мають назву «Країна Барвінкова». Ця країна має такі *напрямки роботи*: моя рідна Україна (народознавство, краєзнавство); до кришталевих криниць; подорож у світ прекрасного; рости розумними, працьовитими; рости сильними - міцними - здоровими; у колі друзів.

Жителі «Країни Барвінкової» мають свій значок, а кожен первинний колектив може мати власні емблеми і символи.

Скаутський рух. Він має найдавнішу серед дитячих організацій історію і найбільшу популярність у західних країнах. Життєздатність скаутського руху забезпечується використанням дитячої потреби у грі та романтиці, добре продуманою системою стимулювання дитячих зусиль, яка включає рух дітей по сходинках їх скаутського статусу, збагачення знань та навичок, нагородження за старанність у самовдосконаленні (чого не вистачало старій піонерській організації).

Метою руху є формування у дітей громадянськості, патріотизму, лицарства, енергійності та практичності, прагнення допомагати іншим, допитливості, всебічної обізнаності, самостійності, фізичної досконалості. Ігрова діяльність займає у скаутів першорядне місце, втілюючись у туристичні походи, спортивні змагання, ігри на місцевості тощо.

Існує **традиційна символіка та атрибутика**: прапори, клятва, емблеми, вітання, заклики, символічні жести, звукові сигнали, пісні, уніформа, рангові знаки на ній.

Головним елементом стимулювання скаутської активності є система ступенів (рангів), яка включає ступінь новачка, другу ступінь, першу ступінь, ступінь зірки, ступінь життя, ступінь орла і нагороди пальмовими гілками. Перехід до кожного вищого ступеню потребує оволодіння новими знаннями та навичками (наприклад, в'язанням вузлів, наданням першої допомоги, розпізнаванням отруйних рослин, готуванням їжі у туристських умовах тощо), участі у туристичному поході за певним маршрутом, активної роботи у скаутському загоні, зокрема патрулювання у денний та нічний час.

Для досягнення ступеню зірки та вище потрібно крім іншого одержати декілька значків відзнаки, кожен з яких присуджується за певний рівень знань у певній галузі людської діяльності. Скаут може за власним вибором претендувати на отримання значка за обізнаність, наприклад, у галузі сільського господарства, організації бізнесу, вітчизняної культури, історії, організації праці, тваринного світу, архітектури, мистецтва, астрономії, автомеханіки, авіації, ботаніки, хімії, інформатики, спорту та інших.

Треба відзначити як безумовно позитивний момент конкретність вимог для отримання наступного скаутського ступеню. Ось, наприклад, що потрібно скауту - новачку для здобуття звання скаута другого ступеню.

- > Показати, як працює компас, як розташовані сторони світу на карті, як розуміти умовні позначення на ній.
- > Використовуючи компас і саморобну карту, здійснити 5-мильний туристичний похід (або 10 миль на велосипеді) за згодою з скаутським лідером та батьками.
- > Взяти участь у п'яти активних справах загону чи патрулюванні, два з яких має відбутися вночі.
- > Під час знаходження в таборі показати вміння поводитися з ножем, пилкою і сокирою.

- > Використовуючи необхідний інструмент, підготувати дрова для вогнища.
- > Розкласти вогнище. Допомогти в приготуванні їжі та прибиранні.
- > Під час походу вибрати місце патрулювання, поставити намет і провести в ньому ніч.
- > Взяти участь у піднятті прапора або урочистій церемонії в школі, релігійному осередку, общині.
- > Взяти участь (мінімум одну годину) в проєкті допомоги.
- > Уміти розпізнавати не менш як десять диких тварин, які водяться в даній місцевості, або їхні сліди.
- > Показати, як надавати швидку допомогу при зупинці дихання, сильній кровотечі, отруєнні.
- > Підготувати похідну аптечку та взяти її в похід.
- > Показати, як надається перша допомога при попаданні стороннього предмета в око, укусі тварини, яка може бути сказаною, пораненнях від скабки, цвяха, рибальського гачка, опіку другого ступеня, сонячному ударі, втраті свідомості.
- > Розповісти про правила поведінки на воді. Пропливти 50 ярдів, використовуючи два різні стилі.
- > Взяти участь у програмі попередження вживання тютюну, алкоголю та наркотиків в школі, окрузі, загоні. Обговорити цю програму з батьками.
- > Продемонструвати скаутський дух.
- > Взяти участь у конференції, яку проводить скаутмайстер.

Скаут ступені орла повинен одержати 21 значок відзнаки і носити їх на певному місці скаутської уніформи. Крім того він має спланувати і виконати якусь значну справу, корисну для загону, школи, округу, свого міста або селища тощо - «проєкт допомоги». Цей проєкт схвалюється керівниками скаутської організації даного регіону та місцевою владою, до його виконання залучаються скаути нижчих ступенів.

Крім емблем (значків) шести скаутських ступенів існує чимало особливих відзнак, наприклад, за 50-мильний турпохід, значок за вміння поводитися з вогнищем, за похід по історичних місцях, за збереження оточуючого середовища, медаль за героїзм під час врятування життя людини та інші.

У скаутському русі діє розвинена система самоврядування. На чолі загону стоїть обраний скаутмайстер (не молодше 21 року), який спирається на груповий керівний орган - комітет. Скаутську організацію певної адміністративної одиниці очолює місцева рада з обраним уповноваженим (скауткомінером). Рада має свій виконавчий комітет. Організацією країни керує Головний скаут (чифскаут), що стоїть на чолі Національної ради. Найменшою скаутською групою є ден (щось на зразок піонерської ланки), декілька денів складають загін.

Скаутський рух намагається розвивати організаторські навички своїх членів через систему керівних посад і доручень. Так, наприклад, аби досягти ступеню орла, скаут повинен працювати на одній з посад: помічника командира патруля, командира дену, помічника капітана, інструктора, бібліотекаря, скарбника та інших.

Найбільш відомим є рух скаутів-хлопців (бойскаутів), але існує і скаутська організація дівчат зі своєю програмою.

Українська скаутська організація «Пласт».

Це відродження українського скаутського руху, який був заснований в 1911 (12) році Петром Франком, Іваном Смолою та Олександром Тисовським, маючи своїм завданням всебічне патріотичне і національне виховання, розвиток моральних, духовних і фізичних рис юнаків та дівчат. У 1989 році в Україні була створена опікунська рада, а в 1990 році утворився перший загін пластунів після здобуття Україною незалежності. Але офіційне відродження «Пласту» в Україні відбулося 13 квітня 1991 року на установчому з'їзді. «Пласт» не залежить від політичних, релігійних і громадських організацій, його *метою* є всебічне виховання і самовиховання молоді, він поділяє загальні скаутські принципи, що відбито у тексті скаутської *присяги*: «Присягаю своєю честю, що робитиму все, що в моїх

силах, щоб бути вірним Богові й Україні, помагати іншим, жити за пластовим законом і слухатися пластового проводу».

В основі пластового виховання - заборона політизації дитини. Його метою є сприяння розвитку молодих людей для реалізації їх інтелектуального, громадського та духовного потенціалу, відповідальних громадян, учасників місцевих, національних та міжнародних співтовариств.

Скаутський рух заснований на таких *принципах*: обов'язок перед Богом; обов'язок перед іншим; обов'язок щодо себе.

Хлопці й дівчата виховуються окремо до 17 років. З 17 до 30 років (старшим пластунам дозволяється працювати з дітьми, якщо вони не належать до політичних організацій). Пласт має чітку структуру, атрибутику (гімн, герб, розпізнавальні знаки та форму), присягу.

Наприкінці ХХ століття скаутські організації почали діяти майже у всіх регіонах України. Вони за основу беруть загальнолюдські цінності, норми християнської моралі.

Залежно від віку, скаути належать до певних категорій:

- хлопчики 7-10 років: кабскаути (*дитина, щеня*), дівчатка - браунскаути (*пташенята*);
 - хлопчики 11-14 років: бойскаути (розвідники), дівчата - герлскаути;
 - юнаки та дівчата 15-21 року: «гідні», «пошукачі», «дослідники».

Члени «Пласту» можуть бути: звичайними, дійсними, приятелями, добродіями, почесними, самотниками.

Звичайні члени - це два перші вікові Улади: Улад Пластунів Новачків (6-11 років) і Улад Пластунів Юнаків (12-17 років), яких приймає до Крайової Організації місцева Станичена Старшина.

До дійсних членів відноситься Улад Старших Пластунів (18-30 років) і Улад Пластунів Сеньйорів (понад 30 років). Вони мають право голосувати та бути обраними на будь-яку посаду в Крайові організації, місцевій Станиці чи Пластовій групі.

Приятелі «Пласту» - це члени гуртка Приятелів Пласту при Станиці (старше 18 років), які допомагають Пласту.

«Член Добродій Пласту» - це особа, яка внесла вагомий внесок у розвиток «Пласту». Вони не голосують і не обираються на керівні посади, але можуть бути присутніми на всіх зборах з правом дорадчого голосу.

За ще більш значні заслуги надається титул «Почесного Члена Пласту» з такими ж правами, як у добродіїв.

Членами-самотниками вважаються особи, які відповідають вимогам дійсних членів, але які через віддаленість проживання не можуть входити в якісь групи. Вони мають право дорадчого голосу на зборах Крайової організації, можуть бути обраними до її керівних органів.

Відзнакою пласту є трилиста лілея, мистецьки вплетена в український герб-тризуб.

Найвищим керівним органом Крайової Організації Пласту є Крайовий Пластовий З'їзд, який вирішує всі основні питання діяльності «Пласту».

Оскільки «Пласт» є скаутською організацією, його діяльність у принципі така, як і діяльність скаутських організацій у всьому світі.

Українське дитячо-юнацьке товариство «СІЧ».

Започатковане в лютому 1993 року.

Гасло: «Сила, істина, честь!».

Мета його полягає у відродженні національної свідомості, утвердженні «державницької ідеї», формуванні нового типу українського характеру, основними рисами якого були б фізична досконалість, витривалість, свідомий патріотизм, вихованість, культурність, освіченість, висока моральність.

Члени товариства складають **присягу**: «Присягаю своєю честю бути вірним товаришем, служити товариству життям своїм, слухатись січової старшини». Має осередки в багатьох областях України.

Головні *напрями роботи* - вивчення історії козацтва, військово-патріотичне виховання на засадах козацької педагогіки, фізичне загартування, створення недільних козацьких шкіл, спортивних та інших гуртків, організація оздоровчих таборів.

Дитячо-юнацька козака організація «Джура».

Це історико-патріотична організація підлітків і юнаків, створена з метою їх виховання в дусі традицій і звичаїв українського козацтва, вона є незалежною і позапартійно-громадською.

Метою діяльності «Джури» є «виховання духовно та фізично розвиненого юного покоління суверенної України на історично сформованих засадах козацького світогляду та способу життя». Членом організації може стати хлопець будь-якої національності віком від 10 до 18 років, який згоден з її програмою). «Джура» прагне до співробітництва з іншими дитячими та молодіжними організаціями України та закордону і до прийняття її до Міжнародної організації бойскаутів.

Члени «Джури» діляться на молодших джур (10-12 років), джур (13-15 років) і старших джур (16-18 років). Молодші джури мають джур-зверхників з числа старших. Крім того, згідно з козацькою традицією, джури мають побратимів. Використовується традиційна козацька символіка: прапори, корогви, бунчуки, пірначі, булави та інші козацькі клейноди. Первинним осередком «Джури» є курінь, курені об'єднуються у козацькі коші, коші складають Крайові товариства джур, які вливаються у Всеукраїнське козацьке товариство «Джура». Всеукраїнською організацією керує Генеральна козака канцелярія, яку очолює Генеральний отаман «Джури».

Зміст діяльності «Джури» полягає у оволодінні козацьким військовим мистецтвом, козацькими ремеслами, способом життя і господарювання, козацькою культурною спадщиною. Для цього проводяться заняття у літніх козацьких таборах, військово-спортивні змагання, козацькі походи, науково-практичні конференції, краєзнавчі, фольклорно-етнографічні експедиції та інше.

Спілка української молоді (СУМ). Утворена 1925 року в Києві. Своє головне завдання вбачала у звільненні України, створенні української самостійної соборної держави. У 1929-1930 роках почалося переслідування СУМу. 1989-1991 роки - відродження діяльності СУМу на території України. *Завдання СУМ* - об'єднувати українську молодь віком від 6 до 18 років і виховувати її в українському патріотичному дусі, чесними і працьовитими людьми, свідомими громадянами, спираючись на традиції та морально-етичні засади християнства, державні цілі та ідеали. *Гасло СУМу* - «Бог і Україна».

Спілка поділяється на три основні організаційні ланки: молодше юнацтво (6-12 років); юнацтво (6-16 років); старше юнацтво (12-16 років). Старші члени організації - дружинники (18-35 років). Молодше юнацтво СУМ об'єднує дітей від 6 до 12 років. Молодший СУМовець проходить ступені члена-кандидата, члена-прихильника і члена. Найменша структурна одиниця - Рій молодшого юнацтва, що складається з 6-15 членів. Два - п'ять Роїв об'єднуються у Куш молодшого юнацтва. Там, де діють два або більше Кушів, утворюється Станиця, на чолі якої стоїть Провід Станиці і Станичний. Старше юнацтво СУМ об'єднується в Рої, Курені і Коші.

СУМ має власну форму одягу та символіку: прапори, гімн, гасла, привіти та інше.

Програмні документи СУМу не визначають конкретних форм її діяльності; зміст цієї діяльності полягає у спільному проведенні дозвілля, задоволенні культурних потреб і інтересів, фізичному розвитку.

«Курінь» - дитячо-юнацька організація, що ставить за *мету* виховання духовно та фізично розвиненого юного покоління на історично сформованих засадах козацького світогляду та способу життя, в дусі відданості Батьківщині та її народу, на основі відродження національних, загальнолюдських духовних і моральних цінностей.

Членом організації може стати кожен хлопець чи дівчина віком від 6 до 18 років. Які люблять Україну, хочуть добре знати її історію та літературу, давнє минуле, поділяють ідеали юного козацтва. Особи, яким виповнилося 18 років, за бажанням можуть зберегти

своє членство. Їм присвоюють звання «козак-наставник» і вони беруть участь у виховній роботі з молоддю.

Члени організації діляться на козачат (молодші школярі 6-10 років), джур (середні школярі 10-15 років), молодших козаків (старшокласники 15-18 років). Основою організаційної *структури* є *курінь* - первинний козацький осередок за місцем проживання чи навчання, або з за інтересами. Головна організаційна одиниця членів організації - десяток (10-15 членів, які діляться на застави по 3-5 осіб у кожній). Десятки об'єднуються в загін (чоту), загони - в сотні, останні - до куреня.

Змістом виховної діяльності цієї організації є: «Мій рідний край» (вивчення історії рідного краю); «Гей ви, хлопці, славні запорожці» (вивчення історії українського козацтва); «Духовні цінності українських козаків»; «Козацькому роду нема переводу» (відродження військово-спортивного мистецтва козаків); «Козацькими стежками» (туристично-краєзнавча робота); «Слава козацька не вмре, не поляже...» (відродження народних мистецьких традицій).

У змісті виховання виокремлюють орієнтовну програму виховної роботи з дівчатками: «Хата моя, біла хата.» (про роль жінки - берегині свого роду); «Рідна мати моя, ти ночей не доспала.» (пісні моєї мами); «Ой у лузі червона калина.» (про рослини - символи України); «І на тім рушникові.» (майстерність вишивки); «До дандр народної медицини» (секрети народної медицини).

Організація має свою атрибутику, ритуали, кодекс лицарської честі, кодекс лицарської звитяги та молитву. Наприклад, *кодекс лицарської честі для козачат* полягає в наступному: шануй маму й тата, завжди працею завзято; люби рідну країну, що зветься Україна; турбуйся про молодших, жіноцтво поважай; будь сильним, справедливим, і скромним, і правдивим; і рідну Батьківщину ти завжди захищай!

«**Соکیلський доріст**» - національно-патріотичні освітньо-молодіжні товариства, що діють в окремих регіонах України. Первинний осередок «Соکیلського доросту» - соколине гніздо, яке створюється за місцем проживання. Гніздо налічує не менше 5 членів. Гнізда об'єднуються в чоти (рої). До складу чот входить 3-5 гнізд. Керує гніздом - гніздовий, роєм - роєвий (чотовий). Чоти, окремі гнізда в межах села (міста) об'єднуються в станиці. Станичний може мати ранг соколиного сотника (чотового, гніздового) залежності від кількості членів. Він формує свою канцелярію, має писаря та інше. *Структура* «Соколівського доросту» триступенева: «Соколята» - 6-11 років, «Молоді Соколи» - 12-14 років, «Соколи» - 15-18 років.

Головними напрямми діяльності товариства є: вивчення і відродження кращих традицій «Сокола», українських національно-патріотичних, молодіжних, дитячих товариств та організацій; розвиток і урізноманітнення форм їх діяльності; виховання членів товариства на ідеях свободи, рівності, національної та особистої гідності, шанування родинних зв'язків, працелюбності, взаємодопомоги й самодисципліни; виховання національної свідомості на основі християнських чеснот: честі, доброти, шанування батька й матері, милосердя; глибоке вивчення історії України та історії Українського війська; прищеплення членам товариства любові до рідної мови, віри, звичаїв, до національних ідеалів предків, їх моральних, релігійних, політичних, економічних і соціальних переконань, залучення членів товариства до корисних громадських справ; до клубних, спортивних, туристично-краєзнавчих гуртків та об'єднань; налагодження різних форм спілкування з українською молоддю за межами України; формування у членів товариства бережливого ставлення до суспільного та державного багатства України, її природи, пам'яток культури, старовини, виховання із членів товариства цивілізованих господарів на своїй землі.

З метою всебічного виховання своїх членів товариства залучають їх до таких *видів діяльності*: *національно-історичної* (вивчення історії України, уроки пам'яті, тематичні вечори, «круглі столи» тощо); *спортивно-оздоровчої* (змагання, козацькі забави, спортивні випробовування тощо); *туристично-краєзнавчої* (походи, мандрівки, табірні збори тощо); *культурно-просвітницької* (конкурси, фестивалі, ігри); *інтелектуально-*

пошукової(пізнавальні ігри, олімпіади тощо); *діяльності у сфері милосердя* (допомога, вітання, збір коштів та речей для тих, хто цього потребує); *господарської* (школи бізнесу, шкільні кооперативи).

Вищезазначений матеріал щодо особливостей цілепокладання, змістовної спрямованості діяльності дитячих та юнацьких організацій і рухів вдало використовується в сучасних моделях роботи дитячих оздоровчих таборів (наприклад, тематичні зміни) - МДЦ «Артек», «Молода гвардія» та інших. Після війни "Пласт" відродився за кордоном та існує в багатьох країнах світу, зокрема в Канаді, США, Франції, Тунісі. А зараз "Пласт" відродився і в Україні.

У жовтні 1990 року в м. Моршині Львівської області відбувся I Республіканський з'їзд "Пласту" за участю представників дев'яти областей України, а також посланців українських скаутів-пластунів США та Німеччини.

Сьогодні ставлення до "Пласту" в різних регіонах України неоднозначне. Суперечки точаться навколо питань: у якому обсязі та на яких засадах варто проводити національно-патріотичне виховання пластунів; яке місце повинно займати релігійне виховання у "Пласті". Поряд із національно-патріотичним вихованням тут формують почуття поваги до інших народів. Пластуном о може стати представник будь-якої національності, який підтримує ідею відродження України.

У процесі виховання у "Пласті" велике значення мають українознавство, природознавство, релігія, мистецтво, техніка, спорт.

Стати пластуном не так легко. Необхідно пройти декілька стадій. Перші 6-8 тижнів дитина, що вирішила стати пластуном, є "спостерігачем". Потім перший рік - "пташка". Після цього кандидат в пластунів дає обіцянку і стає "орлятком". Далі треба пройти три іспити (виконати доручення) і тільки після успішного їх складання можна стати справжнім пластуном. Такий шлях, зрозуміло, може подолати не кожен.

Коли порушуються проблеми пластового руху, в колі спеціалістів фізичної культури можна часто чути заперечення: "А при чому тут ми? Хай про ці рухи турбуються громадсько-політичні та просвітницькі організації". Це, мабуть, тому, що ми глибоко не аналізували змісту пластового вишколу. А "Пласт" - це мистецтво розвідника, подолання водних перешкод, стрій, вартові, нічні тривоги, військові ігри, походи, біваци, марш-кидки. Це заняття різними видами спорту, участь у змаганнях, художньо-спортивних святах, таборах, уміння плавати, швидко і довго бігати. Це оволодіння пластовими знаннями й уміннями, тренування, виховання витривалості, сили, дисциплінованості, характеру. Все це - наші теми. Отже, взаємодіяти з цими організаціями і Бог, як кажуть, велів.

Зараз, у час відродження пластового руху, не треба очікувати якихось офіційних рекомендацій щодо цього. На місцях виявляють власну Ініціативу. Зовсім не обов'язково, щоби пластові організації були абсолютно однакові скрізь. Загальні принципи, завдання, форми і зміст відомі, але без нас, спеціалістів дитячого фізичного виховання, пластовий рух успішно розвиватись не може. Скажемо більше: тут є і зворотний зв'язок. Участь у пластовому русі активізує дітей до фізичного самовдосконалення, адже цей засіб є основою виховання пластунів.

Мистецтво розвідника. Скаути (пластунів) - не військові, а мирні розвідники, "розвідники добрих справ", "маленькі друзі всього світу". Кожну хвилину вони готові пожертвувати власним життям, якщо цього вимагає обов'язок перед Батьківщиною. Для цього пластунів прагнуть бути сильними, міцними, спритними, винахідливими, енергійними і заповзятливими. Справжні пластунів проживуть без сторонньої допомоги у степу, чи в лісових хащах. Вони розпізнають сліди людей і тварин, бережуть своє здоров'я без лікарів і аптек, завжди веселі. Для спілкування з товаришами, передусім уночі, кожен розвідник повинен уміти наслідувати крики тварин.

Головну частину з підготовки пластунів становлять ігри розвідників і різноманітні вправи. Для того, щоби витримати іспити на розвідника, треба знати все, що стосується звірів, їхнього життя і звичок. Для цього їх вистежують, потайки підповзають до них і спостерігають їх у природному, вільному стані. Вбивати звірів можна тільки для їжі. Зауважуючи поведінку та особливості людей, зіставляючи їх, розвідник може здогадатись, які люди не заслуговують довіри. У такий спосіб пластуни попередять злочин, або, навпаки, виявлять людей, що потрапили у складне становище, нададуть їм потрібну допомогу. Обов'язок розвідника - допомогти людям у нещасті, причому всіма засобами, котрі у його розпорядженні. Кожен розвідник повинен уміти жити просто неба, будувати курені, робити плоти і переправи, знаходити дорогу вдень і вночі.

Наслідуючи доблесних лицарів минулого, пластун щодня повинен надавати комусь допомогу, вміти поводити себе під час пожеж, піднімати і нести людину, котра втратила свідомість, рятувати людину, що тоне.

Щоби бути спроможним виконати обов'язки розвідника, юнак або юнка повинні бути сильними, здоровими, а цього можна досягти, доклавши чимало зусиль: рухатися на повітрі, гратися, бігати, стрибати, їздити на велосипеді, плавати, загартовуватися, виконувати вранці й увечері гімнастичні та дихальні вправи, приймати оздоровчий душ, не вживати алкоголю і не курити.

Для вдосконалення необхідних якостей розвідника широко використовуються ігри. Стисло опишемо деякі з них.

"Зустріч пластунів". Два загони відходять на певну відстань і починають потайки повзти назустріч одне одному. Виграє той, хто першим побачить противника.

"Погоня за оленем". Пластун "олень" біжить у ліс і розкидає час від часу клаптики білого паперу, прагнучи всіляко заплутати сліди. Через 5-10 хв.

по цих слідах кидаються "собаки". Якщо протягом визначеного часу "собакам" вдається відшукати і побачити "оленя", або торкнутися його, перш ніж "олень" дійде до визначеного місця, то вони виграють.

"Мисливці, звірі та блохи". Ведучий - "мисливець", найменший гравець - "блоха", інші - "звірі". Суть гри полягає в тому, що "мисливець" доторкається до "звірів", і вони "перетворюються" в "собак", які допомагають йому. У свою чергу, "собаки", до яких доторкнулись "блохи", вибувають з гри. Виграють "мисливець" і "собаки", якщо їм вдається доторкнутись до всіх "звірів". Якщо всіх "собак" і "мисливця" доторкнеться "блоха", то виграють "блоха" і "звірі".

"Пам'ять". Покладіть на піднос 20-30 невеликих предметів і накрийте скатертиною. Зніміть скатертину на 1 хв., і після цього нехай кожен учасник гри вам на вухо назве, які предмети він запам'ятав, а ви зафіксуйте його відповіді на спеціально заготовленій таблиці. Виграє той, хто запам'ятав найбільше предметів.

"Увага". Розвідникам дозволяється протягом 1 хв. спостерігати наклеєні різноманітні оголошення на спеціально підготовленому (або випадковому) щиті, після чого пробігти назад до вихідного рубежу і доповісти керівництву, про що йшлося в оголошеннях.

У зимові вечори дуже популярні імпровізовані та спеціально підготовлені диспути, вечори військових танців і пісень.

"Вистежування". Пластунів навчають зауважувати дрібні прикмети, звуки, запахи та розпізнавати і розгадувати їхнє значення. Досвідчені пластуни постійно спостерігають усі предмети і явища, що їх оточують. Це дозволяє їм, наприклад, не заблукати в незнайомому місті, запам'ятовуючи головні вулиці, споруди тощо.

Пластун повинен уміти вночі зауважувати різні прикмети, дрібниці, так само, як і вдень, та багато знати. Наприклад таке: якщо прикласти вухо до землі, палиці чи барабана, що торкаються землі, то на великих відстанях можна почути тупіт кінських копит, чи кроків людини; людський голос можна почути на великій відстані, встромивши в землю лезо ножа, і взявши його в зуби з другого боку.

Для розвитку спостережливості використовуються спеціальні ігри. Наведемо деякі з них.

"Відшукайте перстень, монету і т. ін.". Візьміть перстень (монету або інший маленький предмет) і заховайте його в таке місце, де його видно, але він не впадає у вічі. Запросіть на місце пластунів і запропонуйте відшукати перстень.

"Вітрина магазину". Проведіть групу пластунів біля шести (трьох-чотирьох і т.д.) вітрин і дозвольте зупинитися біля кожної з них на 30 с для огляду. Виграє той, хто запам'ятав найбільше предметів.

"Таємнича кімната". Хай кожен розвідник на 30 с зайде до кімнати і після того складе список предметів, меблів у цій кімнаті. Виграє той, хто запам'ятав найбільшу кількість предметів.

"Невідома місцевість". Покажіть розвідникам фотографії, на яких зображено фрагменти знайомої їм місцевості (перехрестя доріг, вулиці, оригінальні види з вікон будинків, відображення споруд у воді, флюгери і под.), і запропонуйте їм відгадати місцевість.

Є й спеціальні ігри для вистежування. Пропонуємо, наприклад, такі.

"Пам'ятай сліди". Посадіть декілька хлопчиків так, щоб інші розвідники могли розглянути підошви їхнього взуття. Далі хай кожен з хлопчиків зробить декілька відбитків на ґрунті або снігу. Завдання розвідників - визначити, кому належить який слід. Ще один варіант цієї гри: дайте приз тому, хто з пам'яті найточніше намалює побачений за короткий час слід.

"Знайди злодія". Попросіть когось зі сторонніх зробити слід. Дайте змогу гравцям вивчити його. Помістіть того, хто зробив цей слід, серед 8-10 інших людей, і хай усі вони поодиноці пройдуть перед розвідниками, залишаючи свої сліди. Кожен гравець подає записочку судді, вказуючи, яким із пройдених за порядком був той, хто залишив перший слід. Якщо більше одного гравця відгадали правильно, приз отримає той, хто краще за інших намалював із пам'яті цей відбиток.

Варіанти наведених або подібні ігри можуть складати самі пластуни та їхні керівники.

Життя в таборі і походах. Пластунам розповідають про дерева, рослини і гриби. Вони набувають практичних навичок, споруджують курені, рубають дерева, ставлять намети і роблять драбини, човни, плоти, розпалюють вогнища, а також вчать готувати їжу, пекти хліб. Тут велике значення має вміння жити просто неба. Цікаво проходять екскурсії, подорожі по воді і на лижах, сходження на гори, нічне патрулювання, розвідка в горах, змагання на швидкість тощо.

Пластунів необхідно навчити шифрувати, сигналізувати жестами і світлом, а також азбуки Морзе.

Розвиток витривалості у розвідників - це комплексний розвиток їхніх фізичних якостей та виховання звички вести розумний спосіб життя. Пластунів інформують про умови збереження здоров'я, дотримання особистої гігієни, запобігання хворобам, про мікроби та боротьбу з ними, раціональне харчування, одяг. Для цього з ними проводяться спеціальні заняття.

Важливе значення має виховання у пластунів таких рис характеру, як безкорисливість, самопожертва, доброта, великодушність, ввічливість, шанобливе ставлення до жінок, чесність, справедливість, відданість Батьківщині, дисциплінованість, хоробрість, наполегливість, тверезість, дбайливість.

Окремо кожен пластун складає "пробу на пластову відзнаку фізичної вправності" (ПВФВ). Вона налічує п'ять груп вправ та вісім тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей:

- 1) "про рух" (ранкова гімнастика) - комплекс із 14 вправ (кожна вправа виконується по 5-15 разів);
- 2) біг, плавання (біжать поодиноці);
- 3) одна спортивна гра (за вибором);
- 4) стрибки на правій і лівій нозі (результат визначається за сумою стрибків, поділеною на два);
- 5) кидки правою і лівою рукою (результат визначається за сумою кращих спроб обома руками, поділеною на два).

Організаційною і просвітницькою роботою в "Пласті", розробкою його теорії і методики займалися такі відомі наукові та громадсько-політичні діячі як Олександр Тисовський, Петро і Тарас Франки, Іван Чмола, Степан Банде-ра, Роман Шухевич, Іван Боберський. Останній із 28 серпня 1908 року очолював львівський "Сокіл" і пізніше був наречений "батьком українського тіловиховання". Йому належить заклик "Фізичну культуру - на службу нації", який досі не втратив своєї актуальності.

Сильний поштовх до розвитку і поширення спорту та фізичної культури в Галичині дала сокільська ідея, започаткована В. Нагірним у заснованій 1891 року першій сокільській організації в с. Купчинцях на Тернопільщині. Нерозуміння сокільської ідеї місцевими жителями спочатку гальмувало організаційну розбудову товариства, і треба було понад десять років просвітницької діяльності, щоби досягти успіху. Так, якщо 1902 року тих організацій у Галичині було шість, то наступного - вже 64. Протягом другого тисячоліття кількість щорічно створених товариств не опускалася нижче 50, і перед першою світовою війною в Галичині налічувалося понад 900 сокільських гнізд, що об'єднували біля 40 тис. осіб [2]. Чи це не є прекрасним прикладом для наслідування в організації фізкультурно-спортивної роботи на селі?

Водночас із сокільськими товариствами виникали руханково-пожежні товариства "Січ", які мали на меті тіловиховання та боротьбу з пожежами. Перше таке товариство розпочало свою діяльність з ініціативи снітинського адвоката Кирила Трильовського в с. Завалля на Івано-Франківщині. 5 травня 1900 року кілька десятків січовиків на чолі із засновником промарширували через село. У Галичині народилася нова національна сила, готова покласти життя за визволення народу з вікових кайданів. Незабаром осередки "Січі" поширилися по всій Галичині, Буковині, Гуцульщині, охопивши понад 100 тис. осіб, переважно молодого віку. У товаристві гартували дух і тіло такі відомі політичні та військові діячі стрілецтва, як Д. Вітовський, М. Галуцин-ський, О. Демчук, Р. Дашкевич, О. Семенюк.

"Січ" була руханково-пожежним товариством, але виконувала й культурно-освітні функції, влаштовуючи концерти, вистави, доповіді, вечорниці, прогулянки, забави.

У теплі погожі дні січовики вправлялися на свіжому повітрі (для чоловіків - вільні вправи та вправи з топірцями, для жінок - вільні вправи та вправи зі стрічками). Сільським осередкам надавали допомогу інструктори повітових організацій "Січі". Вони вчили сільських юнаків і дівчат вправ, готували їх до виступів на місцевих та окружних фестинах. Деякі первинні ланки "Січі" мали власні духові оркестри, які виступали на своїх і сусідських січових фестинах, народних святах і забавах.

Січові фестини починалися переважно походом (маршем) з оркестром вулицями села. На майдані відбувалися вправи, ігри, забави, атракціони, виступав хор, декламувалися вірші. Наприкінці влаштовувалася забава.

Значний внесок у фізичне виховання майбутніх поколінь може і повинна зробити церква. "Гарна будова тіла, що супроводить і прикрашає молодість у її розвитку, не зменшується і не понижується, а радше вивищується й ушляхетнюється пориванням до релігійної культури і християнських чеснот, які приборкують пристрасті", - пише Святійший Отець Пій XII. "Ваше тіло - це храм Святого Духа", - говорив апостол Павло.

У християнському розумінні першочерговою функцією і метою фізичного виховання та спорту є культивування гідності особи і грації тіла. Практикований помірковано і свідомо, спорт зміцнює тіло, робить його здоровим, свіжим і міцним. Але щоби досягти цієї мети, тіло мусить підпорядковуватися суворій, часто жорсткій дисципліні: твердий тренінг, терплячість до болю, звичка стриманості й суворості поміркованості - усе це необхідні умови для кожного, хто хоче здобути перемогу.

Спорт у християнському розумінні виходить поза межі суто фізичної сили, щоби проводити людину шляхом моральної сили і величі. "Із країни спорту беруть початок ті лицарські та шляхетні змагання, які вивищують дух над низьким шахрайством і витівками уразливої, мстливої суєти".

Піддавати тіло здоровій втомі, щоби дати розумові змогу відпочити та підготувати його до нових зусиль; загострювати мислення для інтенсивнішого здобуття інтелектуальних здібностей; вправляти м'язи і звикати до фізичних зусиль, щоби виробляти характер і формувати сильну та гнучку, немов сталь, волю - ось якою була ідея спорту, сформульована священником-альпіністом Святійшим Отцем Пієм XII.

"Цю основну ідею спорту, ідею людини досконалої, - пише відомий фахівець і пропагандист співпраці церкви зі спортивними організаціями Ярослав Сапеляк, - маємо екстраполувати на суспільне життя, бо вона є пріоритетною не лише в спорті, але й у релігіях і філософських системах різних народів та епох. Тому й роботу в ділянці гармонізації та формування нової людини, нової особистості, відповідні інституції повинні проводити узгоджено, в комплексі". Прикладом практичного втілення цієї ідеї може служити досвід співпраці Бродівської ДЮСШ, що на Львівщині, та благодійного фонду "Карітас" - Броди.

Заслуговує на увагу в цьому плані й діяльність митрополита греко-като-лицької церкви Андрея Шептицького. За власні кошти він посилав на навчання за кордон здібну українську молодь, кожного літа проводив безкоштовні оздоровчі заходи для убогих дітей. Владика опікувався так званими "вакаційними оселями", зокрема у гірській місцевості в Підлютому (нині Долинського району Івано-Франківської області) збирав кілька тисяч дітей від 4 до 14 років. . Подібна "вакаційна оселя" на кілька сот дітей була в Миловані біля Товмача. Отець Андрей Шептицький був опікуном спортивно-просвітницького товариства "Пласт". У Підлютому пластуни мали окремі будинки для навчання і житла. На спеціальних майданчиках проводили спортивні заняття, опановували мистецтво пластунів.

Варто згадати в цьому контексті діяльність на західних землях України Католицької асоціації української молоді (КАУ М), очолюваної А. Мельником (1933-1939 рр.). Ця організація мала на меті поглиблення християнського і національного виховання, її основою були гуртки молоді, яких налічувалося 450, із чотирма віковими відділами (новаки, дорослі, юнацтво, старші). Усього "орлів" було біля 30 тис. Методика праці нагадувала пластову, зокрема на зразок пластових організувалися вишкільні табори - літні та зимові. Товариство співпрацювало з "Соколом", Карпатським леґітарським клубом, Українським студентським спортивним клубом.

Важливу роль у вихованні української молоді в сиву давнину відігравали парубоцькі громади - своєрідні гурти неодружених юнаків. Для обрання отамана головними визначальними рисами були природна краса, високий зріст, значна фізична сила. Звичайно, бралися до уваги і розумові здібності. Під час народних гулянь широко застосовувалися різноманітні види боротьби, танці, рухливі ігри. У весняні та літні дні поширеними були ігри з м'ячами

та кулями. Наприклад, підкидали дерев'яну кулю і намагалися влучити в неї короткими і товстими палицями - шаровнями.

Фізичні вправи є складовою частиною багатьох церковних ритуалів. Наприклад, масниця - свято зустрічі весни, сонця. Кожен її день має свою назву: понеділок - зустріч - влаштовували і заливали гірки; вівторок - веселі ігри; середа - ласунка; у четвер розгульний - веселі народні гуляння з катанням на конях; п'ятниця - тещині вечори, зяті відвідували тещ; субота- досвітки - ходили в гості до родичів; неділя - день прощення, прощались з масницею і просили пробачення в рідних та знайомих: готувалися до довгого та суворого семитижневого посту. Отже, принаймні три дні (понеділок, вівторок, четвер) присвячувалися фізичним вправам.

Прикладом, вартим наслідування і сьогодні в справі гармонійного розвитку юнаків, є запорізькі церковні школи. Відомо, що право називатися запорізьким козаком вважалося найпочеснішою військовою відзнакою. Щоби стати козаком, треба було бути не тільки вільним й нежонатим, а й пройти певний курс навчання. У січовій школі та поза школою вчили молитися Богові, на коні "реп'яхом" сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниці гострозоре стріляти і списом добре колоти. Вчили також правити човном (чайкою, дубом), швидко плавати. Звичним для козаків було обмивання холодною водою, сон на свіжому

повітрі. Отже, січові школи були своєрідними військово-освітніми університетами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

У системі фізичної підготовки козаків важливу роль відіграв гопак, сьогодні знайомий нам сьогодні лише як танець. Слово "гопак" означає "бити, стукотіти ногами, стрибати". Міжнародною незалежною організацією руського кемпо (МНОРК) в Києві відтворена техніка "гопака" як самобутня основа українського національного одноборства (поєдинку).

Структура бойового гопака поділяється на такі групи:

- 1) розминка (загальні та спеціальні вправи);
- 2) ударна техніка ніг;
- 3) захисна техніка рук;
- 4) захисна техніка ніг;
- 5) ударно-стрибкова техніка ніг;
- 6) підсічки;
- 7) робота зі зброєю;
- 8) січ (двобій).

Існує три рівні підготовки: новачки, учні, майстри. Як стверджує президент МНОРК Ю. Костров, сучасний бойовий гопак - стрибкова система далекого бою - не поступається світовим системам одноборства.

УДК 374.9 В. М. Горбинко

СВІТОВА ІСТОРІЯ МАСОВИХ «ДИТЯЧИХ ТАБОРІВ»

У статті автором розглядаються історія виникнення та організаційні форми оздоровчої роботи з дітьми в Америці та Західній Європі починаючи з середини XIX століття. Досліджується вплив громадських організацій, та приватної ініціативи на процеси становлення та розвитку системи закладів оздоровлення та відпочинку дітей у зарубіжних країнах в період її становлення та розвитку.

Ключові слова: оздоровлення, відпочинок, табір, табірний рух, громадські організації, скаути, Міжнародна Співдружність таборів.

«Дитячі табори» відомі у сучасному світі як масова, змістовна, корисна та улюблена форма організованого відпочинку дітей.

Для того, щоб і далі зберігати та вдосконалювати подібну систему оздоровлення, рекреацій і розвитку дітей та молоді, потрібні знання з історії її виникнення, зростання та поширення.

Дослідженнями виявлено, що заклади, подібні тому, що у сучасному тезаурусі зветься «дитячі табори», розпочали свою історію всередині XIX століття.

Перші факти проведення такої роботи з дітьми у Північній Америці були зафіксовані, але без вказівок про місцезнаходження першого табору.

Змістовні відомості про організацію дитячих таборів вдалося знайти у книзі Єлінора Іллс «Історія організованих таборів протягом перших 100 років» [9] та у книзі «Блакитне озеро та Скелястий берег», яку видала Асоціація таборів Онтаріо [3].

За інформацією Асоціації таборів відомо, що в 1840 році певна церковна група створила перший наметовий табір у районі Хоггс Холлоу (Hogg'sHollow), на північ від міста Торонто у Канаді. Надалі цей район був перейменований у Йорк Миллс (YorkMills),

Перший табір, організацію якого було офіційно зареєстровано, виник у 1861 році в Сполучених Штатах Америки (штат Коннектикут, місто Вашингтон).

Це сталося у школі-пансіоні для спільного навчання студентів з 9 по 12 класи без релігійної або військової належності. Директор школи-пансіонату для хлопчиків (GunnerySchool), Фредерік Уільям Ганн, повів групу студентів у 40-мильний похід до поселення Мілфорд на Лонг Айленд Саунд.

Після дводенного переходу хлопці поставили намети, де жили 10 днів під відкритим небом. Основними заняттями були приготування їжі, заняття фізичними та військовими вправами, рухливі ігри. Можливо, то була імітація похідного табірної життя солдат того

часу. Таким чином педагоги стимулювали інтерес дітей та молоді до Громадянської війни. По завершенні табірної терміну діти пішки повернулись назад у школу. Проведення таких таборів продовжувалось до 1879 року.

У 1876 році Джозеф Ротрок, практикуючий лікар в Уілкс - Барре (штат Пенсільванія), організував перший приватний (*незалежний*) табір.

Призначенням цього табору було покращення здоров'я дітей. Акцент робили на фізичні вправи, режим дня та харчування.

Є відомості, що оздоровчий табір існував недовго. Але ідею створення подібних дитячих таборів підтримав Ернест Болкхем, який у 1880 році організував подібний табір (CampChocoma) для хлопчиків віком 12-16 років.

Табір був розташований на озері Асквам (штат Нью-Хемпшир) і функціонував 8 років. Основою діяльності дітей було виконання повсякденних побутових обов'язків: приготування їжі, миття посуду, прибирання. У порядку денному були також спортивні вправи та заняття щодо духовного розвитку хлопчиків.

За перебування в цих оздоровчих таборах була призначена плата. Однак для покриття витрат на утримання дітей плата була замалою. Тому табори скоро закрились.

Досвід, коли табори відкривали приватні особи, був прийнятий громадськими організаціями та фондами. Вони організовували власні заклади, підтримували їх функціонування, брали на себе часткове або повне утримання дітей.

У 1885 році Молодіжна християнська організація (YMCA) організувала табір біля Ньюбурга (штат Нью-Йорк). Керував табором славнозвісний Самнер Ф. Дадлі. З часом цей табір був перенесений до озера Чемплейн та функціонує до сьогодні. Заклад є самим старим - з постійно діючих у США таборів. Він й досі носить ім'я свого першого керівника, Самнера Ф. Дадлі.

На тій самій ділянці, що й табір Самнера Ф. Дадлі, був розташований ще один з найстаріших таборів світу, заснований у 1894 році, табір «Ківейдин» від однойменного фонду («KeewaydinFoundation»).

Перший табір, що офіційно призначений «для відпочинку», відкрив. Християнський союз молодих жінок США (Есбері Парк; штат Нью-Джерсі; **1874 р.**). Інші благодійні установи засновували табори у промислових центрах (Бостон, Пітсбург, Нью-Йорк, Чикаго; 1898-1908 рр.)

Усі названі табори працювали виключно з хлопчиками. Перша зареєстрована сесія для дівчаток відбулась у 1892 році у незалежному таборі «Арей» («CampArey»). А перший незалежний табір для дівчаток відкрила Глен Бернارد в Онтаріо (Канада) і тільки у **1922** році.

Затримка з відкриттям таборів для дівчаток була пов'язана у деякому ступені з вікторіанським відношенням до молодих жінок того періоду: від одягу, рухів і етикету - до освіти та кар'єри.

У кінці XIX та початку XX століття спостерігаються нові тенденції в організації дитячого відпочинку. у Коннектікуті, Нью-Джерсі та інших місцях відкривають «організаційні кемпінги» - табори для молоді, що приїздила з міста («FreshAirCamps»), «табори життя» («LifeCamps»). Вперше відкривають табір для дітей-інвалідів (в Чикаго, в 1900 році).

В цей час виникають національні молодіжні організації з власними програмами рекреаційної діяльності : «Бойскаути Америки» (1910 р.: «CampFireboys»), «Дівчата-скаути США» (1912 р.: «CampFireGirls»). Нині це: «CampFireboysandGirls».

Таборам цього періоду було притаманні наступні тенденції:

- вивести міську молодь та дітей у здорове заміське або сільське середовище;
- організувати рекреаційну діяльність, корисну для оздоровлення та відпочинку;
- сприяти об'єднанню людей у невеличкі групи тощо.

Залежно від рекреаційних можливостей визначалась цільова аудиторія табору:

хлопчики, дівчатка, інваліди (або: люди з обмеженими

можливостями), члени громадських організацій, учні профільних шкіл тощо.

Табори, як правило, були невеликими за територією і простими в організації. Велику частку часу займала організація спільного побуту та самообслуговування (приготування їжі, прибирання тощо).

У роботі з хлопцями переважали фізичні вправи, праця на свіжому повітрі, туризм, спортивні ігри, плавання.

У роботі з дівчатами - спорт, туризм, плавання, ігри, а також мистецтво та художні ремесла.

Активному розвитку табірному руху сприяла поява національних молодіжних організацій та місцевих організацій соціального спрямування, а також успішна робота вже існуючих таборів. Табори з'являються у західній частині США, розповсюджуються у таких штатах як Західна Вірджинія, Іллінойс, Пенсильванія, Міссурі, Каліфорнія.

У 1910-1914 роках «табори забезпечення» почали організовувати місцеві органи влади й - у великій кількості.

Одна з дослідниць цього руху, Абігейл А. Ван Слік вважає, що саме Перша світова війна стала чинником, який вплинув на «посилення військового навчання у таборах для хлопчиків, і у той же час, надав досить сильне обґрунтування для розширення літніх таборів для дівчаток».

Дослідниця також зазначає, що Війна слугувала заохоченню нещодавно сформованих груп, зокрема скаутських, до масштабного розширення сфери організації таборів [9].

У деяких таборах роблять наголос на військовому розташуванні у таборі наметів (будиночків) у ряди, будують стійки для прапору у одному кінці намету. Навіть по закінченні воєнного періоду табори ще довго зберігають ці прапори у своїй центральній будівлі.

Після війни у діяльності таборів з'явилася нова функція - освітня. До рекреаційних занять й розваг додаються такі види як діяльності, як навчання прикладному мистецтву, музиці і танцю. Прогресивний освітній рух почав формувати свою нову методологію відносно змісту та організації перебування дітей у таборах.

Для нової концепції «таборів відпочинку» необхідною складовою частиною стала професійна підготовка персоналу.

У кінці другого десятиліття ХХ століття багато таборів будували свою роботу на проектуванні (плануванні) змісту діяльності, використали різні форми змагання, винагородження для мотивації «відпочиваючих». Особливу увагу звертали на навчання комунікативних вмінь, формування «гарного характеру», розвиток «духовності». В «освітні програми» більшості таборів включали відомості з наук природничої галузі.

Розповсюдження табірному руху у світі на межі ХІХ та ХХ століть набуло стрімкого характеру завдяки місіонерській діяльності молодіжних спілок США (бойскаутських, християнських тощо). Модель табору копіювали й використовували, якщо вона збігалася з освітньою і церковною програмами.

Американські моделі не завжди задовольняли потреби населення інших країн, але їх поступово адаптували до цінностей місцевої культури. На початку ХХ століття подібні табори працювали у багатьох країнах Європи, у Японії тощо.

У деяких країнах розробили власні моделі організації таборів для підростаючого покоління громадян. Зокрема це були: Росія, до складу якої входила у той час Україна, і Франція, де власні табори існували з кінця ХІХ століття.

Збільшення кількості та активний розвиток таборів на початку ХХ століття сприяли професійному спілкуванню фахівців з метою обміну досвідом. Директори закладів зустрічалися, обговорювали загальні проблеми, навчалися один у одного.

У 1912 році була створена професійна асоціація директорів таборів для хлопчиків (CampDirectorsAssociationofAmerica).

У 1916 році заснована асоціація директорів таборів для дівчат (NationalAssociationofGirls' PrivateCamps).

У 1924 році ці організації об'єдналися і почали видавати новий журнал «Сamping» (у 1926 році).

Актуальність турботи про безпеку перебування дітей у табірних закладах, піклування про збереження здоров'я відпочиваючих сприяли формуванню й виокремленню нової адміністративно-організаторської професії - директору табору .

У цей історичний період директори таборів почали збиратися на професійні з'їзди і конференції. Багато уваги приділялось освітньому (навчальному) компоненту в організації життя відпочиваючих у таборах.

У 1930-х роках акцентування навчання в умовах таборів дещо зменшилось, на перший план були висунуті вимоги щодо збереження здоров'я дітей та молоді. У 1935 році Асоціація директорів таборів (CDA) реорганізувалася в Американську асоціацію таборів (ACA). Ця організація почала розробляти стандарти здоров'я безпеки, які склали основу стандартів за кредитації таборів, яка є тотальною обов'язковою США і яку (єдину) визнають професійно компетентною освіті.

Шкільні табори або освіта на свіжому повітрі почали процвітати на початку 40-х років. Такі заклади почали з'являтися і у Австралії. Коледжі і університети розпочали готувати вчителів у цій сфері. Зростала кількість таборів для певних духовних цілей. З цього сегменту таборів у 1963 році утворилася асоціація «Християнські міжнародні табори».

У 1950-х роках перші табори з'явилися у Південній Америці, у Венесуелі. Починаючи з 70-х років ХХ століття табори стали більше пропонувати емпіричне навчання на природі. Дітям пропонується пізнати свої можливості, побороти страхи, навчитись приймати рішення та діяти через подолання перепон, таких як пригоди та стресові ситуації, активне фізичне навантаження, вольове закалювання. Почались ці програми (Outward Bound) в Англії і розповсюдились по Сполученим Штатам та іншим країнам. Варіанти методів програми розповсюдились на багато напрямів, включно роботу з молоддю із груп ризику, засудженою молоддю, і навіть з керівними працівниками. У цей же період у табірному русі спостерігається збільшення кількості спеціалізованих таборів, які пропонують сконцентруватись на певному виді діяльності чи набуттю конкретних навичок. Продовжується тенденція урізноманітнення програм таборів.

Табірний рух у Західній Європі. Скаутський рух, започаткований полковником англійської армії Баден Пауелом, оформився у 1907 році і охопив мільйони дітей по усьому світу. В країнах Західної Європи (практично в усіх), в Америці, країнах Сходу були створені скаутські організації (спочатку для хлопчиків, потім - і для дівчат).

Дослідники скаутського руху визнають причинами розповсюдження цього явища авторитаризм школи, а також потребу суспільства у більш розумних і фізично підготовлених і морально стійких робітниках і солдатах.

Англія саме тоді мала багато колоній і повинна була дбати, як захистити себе від боротьби інших європейських держав за перерозподіл земної кулі.

Скаути були організовані у загони, які очолювали інструктори - з певними знаннями та досвідом керівництва. Загони поділялись на патрулі - невеликі групи для виконання певних завдань.

Скаути ставили за мету виховання працездатної, інтелектуально та фізично розвиненої особистості. Кожен член організації (будь якого віку) був повинен практичними діями, справами, випробуваннями - довести досягнення певного рівня фізичної підготовки, набуття знань, умінь, навичок.

Скаути організовували для дітей літні табори за межами міста, у дикій природі, в умовах, що наближені до умов військових таборів.

Спочатку табори створювались окремо для хлопчиків і окремо для дівчат, згодом (у 1920-х рр.) почали організовувати табори спільного перебування.

Згодом військово-політичні мотиви організації дітей нівелювались, а на перший план у роботі виступили морально - етичні загальнолюдські цінності, швидка і ефективна соціалізація дітей, виховання всебічно розвиненого громадянина.

Табори, як форма організації літнього відпочинку скаутів швидко набули популярності і стали традиційними у багатьох країнах Європи. Скаути використовували типову для армії атрибутику і форми організації: стройову підготовку, піднімання прапора, здавання рапортів, загонову організацію, дисципліну і беззаперечне підпорядкування молодшого старшому тощо.

Другим важливим чинником формування системи роботи був вплив церкви. Католицьке віросповідання на країнах Західної Європи вимагало від громадян сумлінного виконання церковних канонів, щоденної молитви, християнської поведінки. Девіз скаутів «Вірність собі, Богу і Батьківщині» відображено у символіці - складених трьох пальцях і клятві скаута. Багато часу у режимі дня табору відводилось молитві, вивченню Біблії та теософської літератури, морально-етичним бесідам тощо.

Основний метод скаутизма - *протяжна, довготривала гра, яка повинна охоплювати все життя дитини, з'ясувати всі її вчинки.*

У роботі з хлопцями увага приділялась більше фізичному розвитку та загартуванню, формуванню відповідального відношення до будь-якої справи, великодушності, рицарства, благородства, розвитку душевних якостей, мужності, витривалості.

У роботі з дівчатами - навчання рукоділлю, вихованню жіночності, підготовці до свідомого материнства, вмінню створювати сімейний затишок, піклуванню про менших, слабких, потребуючих допомоги, розвитку таких якостей, як милосердя, турботливість, відданість, ніжність, ласка.

Скаутські табори у 20-30 роках існували майже в усіх країнах Західної Європи. Особливо широкого розмаху цей рух набув у таких країнах як Англія, Франція, Німеччина, Італія, пізніше долучились Польща, Словаччина, Угорщина, Греція, Іспанія тощо.

Фінансовою основою утримування дітей у таборах Західної Європи були батьківські внески та пожертви, кошти християнських та громадських організацій.

Друга світова війна дала поштовх розвитку табірному руху. Різко зросла кількість таборів, що відображало збільшення загальної чисельності молоді у світі. Табори стали місцем зосередження дітей та молоді переважно у літній канікулярний період. Вони мали такі переваги як: довготривале перебування на свіжому повітрі, вільний вибір занять, широкі можливості для занять фізичною культурою, спортом, туризмом, прояву соціальної активності, розвитку творчості.

Сучасні табори оздоровлення і відпочинку дітей у Західній Європі до нинішнього часу використовують як основу скаутську систему організації таборів. Однак починаючи з 50-х років у змісті роботи дитячих закладів оздоровлення та відпочинку набуває пріоритету навчально-освітній компонент. Більше уваги приділяється організації розваг, цікавого дозвілля, гурткової роботи, створюються умови для варіативного вибору діяльності самою дитиною.

Як відмічали Нельсон Вітерс, а потім Джордж Вільям, завдяки широкому прийняттю таборів з'явився широкий спектр програм перебування - від глобальних цілей, до конкретних, вузькоспеціалізованих завдань філософського або освітнього напрямку. Це привело до створення у 60-тих роках великої кількості спеціалізованих таборів. Все частіше батьки та представники освітньої системи почали цікавитись впливом досвіду перебування у таких закладах на розвиток характеру, навичок, вмінь. Батьків особливо цікавили програми, спрямовані на вдосконалення певних фізичних навичок, духовного зростання, заняття з дітьми, які потребували розвитку у одній або кількох певних областях навичок.

На сьогоднішній день табори та табірні асоціації працюють по усьому світу. Національні асоціації таборів існують не менше ніж у 15 країнах світу: Австралії, Канаді, Китаї(Гонконг), Колумбії, Грузії, Греції, Японії, Малайзії, Мексиці, Монголії, Росії, Тайвані, США, Україні, Венесуелі. Були проведені Міжнародні конференції: у Торонто (1983 р.), у Вашингтоні (1987 р.), у Торонто (1994 р.).

У 1987 році на міжнародному конгресі таборів у Вашингтоні була створена організація Міжнародна Співдружність таборів (International Camping Fellowship). Її метою є стимулювання інформаційного обміну серед окремих осіб та організацій, зацікавлених у міжнародному обміні досвідом і навчанні персоналу таборів. Україна є членом Міжнародної співдружності таборів з 1999 року.

Міжнародний Конгрес Таборів (International Camping Congress) провів міжнародні конференції по таборам у Санкт-Петербурзі, Росії (1997 р.), Токіо, Японії (2000 р.), Мельбурні, Австралії (2003 р.), Мехіко (2005 р.), Квебеку Ситі, Канада (2008 р.).

У 2004 році на конгресі у Монголії засновано Співдружність таборів Азії- Океанії, проведено другий конгрес у Малайзії (2006 р.) і третій конгрес у Тайвані (2009 р.) Організатори таборів у Європі провели зустрічі по заснуванню Європейської співдружності таборів (Europea Camping Fellowship).

Висновки. Підсумовуючи вище сказане можемо зазначити:

- виникнення дитячих таборів поклало початок оздоровчо-педагогічному рухові у світі, що вплинуло на розвиток і формування систем закладів оздоровлення та відпочинку дітей у світі:

- організаційні основи масових форм відпочинку і оздоровлення дітей у світі досить уніфіковані, мають багато загальних рис і при тому адаптовані до цінностей місцевої культури різних народів:

- форми і методи роботи дитячих таборів довели свою життєздатність і до цього часу використовуються у світовій практиці при тому, що змістовна частина весь час перебуває у процесі модернізації і оновлення.

Л і т е р а т у р а

6. Арманд і Беверлі Болл та Американська асоціація таборів. Основи табірною менеджменту. - 2009 р.
7. *Діба С.Г.* Педагогічні умови соціалізації учнівської молоді в скаутських організаціях (вітчизняний і зарубіжний досвід): автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01; Інститут педагогіки АПН України. - Київ: 2005.
8. *Заїченко Н.В.* Організація позакласної та позашкільної роботи з учнівською молоддю у США та Україні: (Порівняльний аналіз). - Богуслав: 2005.
9. *Жданович Ю.М.* Особливості структури і системи принципів виховання в Пласті // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості (Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей і учнівської молоді): Зб. наук. пр.: В 2 кн. - Київ: ВіРА Інсайт, 2001. - Кн. II.
10. *Куличенко В.* «Піонери за Червоним кордоном» Збірка (статей і художнього матеріалу) про міжнародний комуністичний дитячий рух. - Харків: «Молодий більшовик», 1931.
11. *Миронов М.М.* «Скаутизм як педагогічна система доби імперіалізму». - Харків: 1931.
12. *Окаринський В.М.* Український скаутський рух (1811-1944рр) : автореферат кандидата історичних наук. 07.00.01 \ Київський національний університет ім. Тараса Шевченка - Київ: 2001.
13. *Петров О.Д.* Справочная книжка руського скаута. - Петроград: 1917.
14. *Abigail A. Van Slaik.* A Manufactured Widemess. - Міннеаполіс (Лондон): University of Minnesota Press, 2006.

V. Gorbynko. The world history of mass «children camps».

The author considers the prerequisites and organizational forms of health promotion work with children in the USA and Western Europe upwards the mid-19th- century. The author studies the impact of non-government organizations and private initiative on the formation and development of system of children's health promotion and recreation institutions in foreign countries.

Keywords: *health promotion, recreation, camp, International Camping Fellowship, non-government organizations, scouts.*

Методичні рекомендації для самостійної роботи №4

Естафета звичайна

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15-20 м від команд ставлять високі прапорці чи стійки (1,5 м) або учасників гри (по одному з кожної команди). Їх потрібно буде оббігти. За наказом перші гравці команд підбігають до стійки, оббігають її, повертаються до других номерів, передають естафету, доторкаються до долоні.

Перемагає команда, яка найшвидше закінчить біг. Естафету передають за стартовою лінією.

Естафета з кеглями

Гравці розділяються на дві-три однакові за кількістю команди так само, як і в попередній естафеті. Напротти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії старту креслять у ряд два-три невеликі кола.

За командою (свистком) капітани з кеглями (по одній в руці) добігають до своїх кіл, ставлять кеглі, повертаються назад, торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці підбігають до кеглів, забирають їх, передають наступним гравцям і т.д. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.

Вказівки до гри. Якщо ви поставили кеглю в коло, а вона впала, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.

Естафета з паличками (малими м'ячами)

Правила проведення естафети такі самі, як і в попередній.

Зустрічна естафета

Учнів розподіляють на дві команди, учасники кожної з них, розрахувавшись на першій-другий, у свою чергу діляться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони і стають за позначеною лінією. На відстані 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою проти колони своїх партнерів стають другі номери.

За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні №1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні №2 естафетну паличку і стають у її кінець. Другі номери, діставши паличку, біжать до перших номерів, передають їм естафетну паличку і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання, тобто перші номери якої стануть на місця других номерів, і навпаки.

Кожен гравець перед тим, як віддати паличку, має перетнути накреслену лінію.

Зустрічна естафета з перешкодами.

Розділити гравців на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 10-15 м). Правила проведення естафети такі ж, як і попередньої.

Варіанти естафети:

- а) змагання проводяться на лавах і дітям потрібно пробігти з одного кінця в інший;
- б) учні мають пролізти через гімнастичний обруч (обручі);
- в) діти перестрибують через натягнуту резинку;
- г) стрибають через скакалку (пробігають пів дистанції, беруть скакалку, що лежить на підлозі, роблять 5-10 стрибків і біжать далі).

Вказівки до гри. Гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди.

Естафета з обміном

Гравців розподіляють на дві команди. Діти шикуються в колони по одному. Проводять стартову лінію. На відстані 10-15 м від неї (напроти кожної команди) ставлять стійку або кладуть гімнастичний обруч зі скакалкою. Капітанам дають по малому м'ячу. За командою (свистком) вони підбігають до стійок або гімнастичного обруча, обмінюють м'ячик на скакалку, повертаються до своєї команди і передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав скакалку, біжить вперед і виконує те саме, що перед цим робив капітан.

Варіанти естафети: замість стояків можна використовувати натягнуту резинку. Діти мають перестрибнути через неї або пролізти під нею.

Естафета парами

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикуються в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 м. За командою (свистком) вчителя пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, пробігають між кеглями "змійкою", намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т.д.

Виграє та команда, пари якої раніше за інші виконають завдання.

Під час бігу учасники тримають один одного за руки. Якщо гравець ненароком зіб'є кеглю, то мусить сам її поставити на місце, і лише після цього пара продовжує біг.

Естафета з веденням м'яча

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії старту ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'ячі. За командою вчителя (свистком) вони починають бігти вперед і одночасно ведуть м'яча ударами об підлогу (землю). Добігають до стійки (кегли), оббігають її, повертаються до своїх команд і передають м'яча наступному гравцеві. Гра триває доти, поки всі гравці не виконають ведення м'яча.

Варіанти естафети:

- а) провести м'яч між стійками (кеглями);
- б) закинути м'яч у корзину;
- в) вести м'яч ногами.

Естафета "Передача м'яча над головою"

Учні розподіляють на три-чотири команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному і стають один від одного на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають по м'ячу.

За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, а ті передають його далі гравцям, які стоять у кінці колони. Останні гравці, отримавши м'яча, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і знову починають передавати м'яча над головою. І так доти, доки всі учасники не пробіжать із м'ячем. Коли капітан, який почав гру останнім, отримає м'яча, то мусить стати попереду своєї команди і підняти його.

Варіанти гри:

- а) м'яч передають між ногами;
- б) м'яч передають правою (лівою) рукою;
- в) м'яч передають сидячи.

Естафета "Альпіністи"

Учні розподіляються на кілька команд, які шикуються на великому майданчику в колони по одному. Однією рукою кожен учасник команди тримається за довгу мотузку.

За сигналом (свистком) вчителя "альпіністи", тримаючись однією рукою за мотузку, усією командою біжать до своєї стійки з прапором, оббігають її, повертаються усі гуртом назад і стають за стартову лінію.

Варіанти естафети: гру проводять зі скакалками.

Естафета раків

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них теж ділиться на дві частини і шикуються у дві колони, одна напроти одної. Перші номери присідають, опираючись на руки (за спиною).

За сигналом "Раки" учасники, перебираючи ногами і руками, починають рухатись назустріч один одному. Коли "рак" доповзе до лінії, що позначає територію другої половини його команди, наступний гравець починає повзти. Отже, "раки" міняються місцями.

Перемагає команда, яка виконає завдання першою.

Методичні рекомендації для самостійної роботи №5

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дитячому оздоровчому таборі.

Основними завданнями в роботі оздоровчого табору є створення умов для оздоровлення дітей, формування в них навичок здорового фізично активного способу життя, усвідомленого ставлення до свого здоров'я, активного залучення до регулярних занять різними видами спорту.

Однією з найбільш ефективних форм роботи з учнями у вказаному напрямку є організація і проведення протягом кожної зміни різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань. При цьому бажано дотримуватися наступних вимог:

фізкультурно-оздоровчі заходи необхідно проводити щоденно з максимальним охопленням учнів; утримання фізкультурно-оздоровчих заходів має складатися з урахуванням віково-статевих особливостей учнів;

при підборі практичних завдань необхідно дотримуватися принципів доступності, видовищності, емоційності, швидкоплинності;

при проведенні заходів та змагань необхідно суворо дотримуватися правил безпеки;

спортивні змагання проводити по найменш травмонебезпечним і добре знайомим видів спорту, що входять в навчальну програму з фізичної культури;

всі фізкультурно-оздоровчі заходи та спортивні змагання повинні носити в першу чергу оздоровчий характер.

Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в оздоровчих таборах досить різноманітні. Серед них найбільш ефективними є ранкова гімнастика, рухливі та народні ігри, естафети, прогулянки і походи, фізкультурні свята, спортивні змагання, конкурси, вікторини, дні здоров'я і т. д. У процесі підготовки та участі в зазначених заходах у учнів розширюються і поглиблюються знання про види спорту і фізкультурно-спортивної діяльності. В умовах спортивних змагань у них формується стійка мотивація для занять тим чи іншим видом спорту.

проведення цілеспрямованої роботи по відбору спортсменів у національні та збірні команди України з видів спорту, їх підготовки до участі у міжнародних змаганнях;

подальшого масового розвитку і популяризації виду спорту, залучення громадян до занять спортом, організації їх дозвілля;

пропаганди спорту як важливого засобу зміцнення здоров'я громадян та залучення їх до здорового способу життя, підвищення ефективності фізичного виховання населення.

СУБ'ЄКТИ СПОРТИВНОГО ЗМАГАННЯ

Суб'єктами спортивного змагання є:

організатори;

організаційний комітет;

беруть участь організації;

учасники спортивного змагання;

суддівська колегія.

Організатори:

здійснюють загальне керівництво проведенням спортивного змагання;

затверджують склад організаційного комітету та суддівську колегію спортивного змагання;

розподіляють обов'язки серед суддів відповідно до правил змагань по видів спорту;

затверджують кошторис витрат спортивного змагання.

Організаційний комітет:

визначає порядок організації інформаційної підтримки, спонсорської участі та висвітлення спортивного змагання в засобах масової інформації;

розглядає питання, що виникають в ході підготовки і проведення спортивного змагання;

складає кошторис витрат спортивного змагання і представляє її на затвердження організаторам.

Бере участь організаціями є організації фізичної культури і спорту, інші організації, що здійснюють діяльність у сфері фізичної культури і спорту, що представляють від свого імені спортсмена (команди спортсменів) на спортивному змаганні. При поданні на спортивне змагання команди спортсменів бере участь організація призначає керівника (представника) команди, який несе відповідальність за забезпечення явки учасників спортивного змагання від даної організації на церемонії відкриття, закриття спортивного змагання, церемонію нагородження, а також за дотримання дисципліни серед спортсменів у місцях змагання та проживання, здійснює контроль за виходом спортсменів на старт.

Учасниками спортивного змагання (далі - учасники) є спортсмени (команди спортсменів), судді по спорту, тренери, керівники (представники) команд спортсменів, лікарі та інші особи, визначені в якості учасників положенням про проведення (регламентом проведення) спортивного змагання або правилами змагань з видів спорту.

Суддівську колегію складають судді по спорту, що здійснюють суддівство спортивних змагань у конкретних видах програми. У своїй діяльності суддівська колегія керується правилами змагань з видів спорту.

У складі суддівської колегії створюється мандатна комісія. На мандатну комісію покладаються функції з прийому необхідних для оформлення участі в спортивному змаганні документів. Відповідальність за правомірність допуску спортсмена (команд спортсменів) до участі в спортивному змаганні несе мандатна комісія.

Відносини між суб'єктами спортивного змагання, що виникають у процесі його проведення з конкретного виду спорту, регулюються правилами змагань з видів спорту, прийнятими національними федераціями (спілками, асоціаціями) з видів спорту, виходячи з його характеру та специфіки за погодженням з Міністерством спорту і туризму.

Суб'єкти спортивного змагання зобов'язані знати і дотримуватися положення про проведення (регламент проведення) спортивного змагання, правила змагань з видів спорту, проявляти повагу до суперників, суддів і глядачів.

УМОВИ УЧАСТІ У СПОРТИВНИХ ЗМАГАННЯХ

Напряму учасників на спортивне змагання здійснюється організаціями на підставі офіційного запрошення організаторів. Організації, які отримали таке запрошення, підтверджують свою участь заявкою за встановленою формою. Заявка може бути попередньою, в якій підтверджується сам факт участі в спортивному змаганні, і іменна, із зазначенням персонального складу спортсменів і видів програми спортивного змагання, в яких вони братимуть участь.

Відповідальність за оформлення та своєчасне подання заявок на участь у спортивному змаганні покладається на беруть участь організації.

Учасники, які не заявлені в установленому порядку, до участі в спортивному змаганні не допускаються.

Допуск спортсменів (команд спортсменів) до спортивного змагання здійснює мандатна комісія. Чисельний склад команд спортсменів і кількість спортсменів однієї команди, що допускаються до змагань в окремих видах програми, встановлюється положенням про проведення (регламентом проведення) спортивного змагання.

Для оформлення участі спортсменів (команд спортсменів) в спортивному змаганні керівники (представники) команд спортсменів представляють в мандатну комісію наступні документи:

посвідчення про відрядження керівника (представника) команди спортсменів із зазначенням кількості членів команди згідно з доданим списком. У списку вказується повне найменування спортивного змагання і всі його учасники.

«Золоті правила» фітбол - гімнастики

1. Підбирати м'яч кожній дитині треба по росту, так, щоб при посадці на м'яч між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут. Правильна посадка передбачає також підняту голову, опущені і розлучені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт.

2. Перед заняттям з м'ячами слід переконатися, що поруч відсутні будь-які гострі предмети, які можуть пошкодити м'яч.

3. Одягати дітям зручну одяг, не заважає рухам, і неслизьку взуття.
4. Починати з простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складних.
5. Ні одна вправа не повинно завдавати болю або доставляти дискомфорт.
6. Уникати швидких і різких рухів, скручувань в шийному і поперекових відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів і спини.
7. При виконанні вправ лежачи на м'ячі, не затримувати дихання.
8. Виконуючи на м'ячі вправи лежачи на животі і лежачи на спині голова і хребет мають становити одну пряму лінію.
9. При виконанні вправ м'яч не повинен рухатися.
10. Фізичне навантаження за часом повинна строго дозируватися відповідно до віковими можливостями дітей.

Методичні рекомендації для самостійної роботи №6

Орієнтовний план роботи з фізичного виховання дітей в ДОЗ

1. Організаційна робота.

- Розробка календарного плану спортивно-масових заходів.
- Проведення виборів фізоргів і ради фізичної культури.
- Проведення занять з вожатими.
- Набір дітей в спортивні гуртки. Складання графіку їх роботи.
- Створення положення про табірну спартакіаду та її обговорення.
- Інструктаж фізоргів, вожатих з питань проведення ранкової гімнастики, організація загонових заходів, тренування команд загонів, змагань в загонах і таборі.
- Допомога в організації медичного огляду і контролю.

2. Фізкультурно-оздоровча робота

- Проведення ранкової гімнастики.
- Проведення оздоровчих заходів (сонячні і повітряні ванни, купання).
- Організація загонових занять фізкультурою.
- Організація екскурсій, туристичних походів.
- Проведення ігор на місцевості в загоні.
- Організація фізкультурних виступів на Батьківському дню. КТС: «Тато, мама і я – спортивна сім'я».

3. Спортивно-масова робота

- Проведення занять спортивних гуртків і тренування команд з різних видів спорту.
- Навчання плаванню.
- Проведення семінарів суддів з різних видів спорту.
- Проведення спортивних ігор загону – «Старти надій».
- Організація змагань у загоні: чотириборство, легка атлетика, рухливі ігри, спортивні ігри.
- Проведення товариських зустрічей з командами і загонами сусідніх таборів
- Проведення спартакіади у загоні та таборі.

4. Агітаційно-пропагандистська (просвітницька) робота

- Обладнання стендів для відображення результатів змагань, новин спорту, рекордів.
- Випуск фотостендів.
- Проведення фізкультурної вікторини у загонах і між загонами.
- Організація показу кінофільмів на спортивну тематику.
- Радіоінформація про спортивні події в таборі, країні, світі.
- Зустріч з майстрами спорту.

5. Господарська робота

- Облік спортивного інвентарю, ремонт і поновлення обладнання.
- Обладнання місця для зберігання інвентарю.
- Заготовка бланків, протоколів, грамот, медалей «Чемпіон табору».

- Підготовка та обладнання місць для проведення оздоровчих заходів .

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ПЛАНУВАННЯ В ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Позитивним досвідом є складання режиму дня табору і законів табірної життя у віршованій формі: режим

- 7.30 – 7.45 Прийом дітей
- 7.45 – 8.00 Діти, дружно по порядку,
Всі вставаймо на зарядку!
- 8.00 – 8.30 Увага! Струнко! Так стояти!
Рапорт здати! Прапор підняти!
- 8.30 – 9.00 Всі за стіл!
Дізнатись час:
На сніданок, що у нас?
- 9.00 – 12.30 Хто куди: хто у походи,
Хто в кіно, хто на городи;
Ті на пляжі загорають,
Ті малюють, ті читають.
- 12.30 – 13.00 На обід усяк спішить.
Ми на їжу приналяжем,
Все з'їмо, усім покажем
Наш дитячий апетит..
- 13.00 – 15.00 Сон солодкий по обіді,
Тихо, не буди сусіда.
- 15.00 – 17.00 Ось прийшов веселий час!
Сто розваг для тебе в нас;
Бігай, грайся, розважайся
Чи в басейні покупайся.
- 17.00 – 17.30 Полудень.
- 17.30 – 18.00 Сурма кличе нас. Пора!
На лінійку, дітвора.

Закони дитячого життя в оздоровчому таборі:

1. Не сумувати, друзі .звеселяти.
2. Гігієна, спорт і труд завжди поруч ідуть.
3. Повітря, сонце і травиця в лузі - ось найкращі наші друзі!
4. Тут немає тат і мам, прибери усе ти сам.
5. Старших себе поважай, малюків не ображай.
6. Люби і знай свій рідним край.

Кожний загін в літніх оздоровчих таборах мав свою назву і відповідний їй девіз. Давайте познайомимося з деякими з них:

– загін "Сонечко", девіз:

"Гори, сонечко, ясно,
Відпочинемо прекрасно!
Один, два - не лінуйся,
Три, чотири - загартуйся!"

– загін "Калина", девіз:

"Без верби і калини
Нема України.
Хочуть бути всі здорові
У загоні калиновім!"

– загін "Капітошки", девіз:

"Ми - веселі капітошки,
Ми - одна сім'я.
Дуже дружні і веселі,
Радо носим це ім'я!"
– загін "Невгамовні", девіз:
"Невгамовні ми малята,
Ми всі дружні і завзяті}"
– загін "Світлячки", девіз:
"Ми – загін "СВІТЛЯЧКИ",
Все ми робим залюбки:
Граємо, співаємо
І перемагаємо!"

Загін оздоровчого табору повинен мати власний девіз й речівку:

Загін вожатих - «Невгамовні лідери»

Девіз: «Невгамовний наш загін, дитину кожну любить він».

Речівка: -1,2, 3,4 в ногу,

- «Невгамовним» дай дорогу!

- Хто іще?

- Ми йдемо!

- Весело ми живемо!

-Сумувати ніколи!

- Бо ідуть канікули!

Загін - «Водограй»

Девіз: «Грай, співай, відпочивай.

Хто найкращий? - Водограй!»

Речівка: - Будь веселий!

- Завжди так!

- Будь бадьорий!

- Тільки так!

- Настрій - во!

- Погода-клас!

- Приєднайтеся до нас!

Загін - «Дивосвіт»

Девіз: «Дивосвіт, Дивосвіт, ми шлемо усім привіт,

всі рівняйтеся на нас, бо світ навколо - просто клас!»

Речівка: - Бум, Бум, Бум -

- Проженемо ми весь сум!

- Бам, бам, бам -

- Буде весело всім нам!

- Хай дивосвіт пізнає кожен

- Сміх і радість переможуть!

Спортивний турнір " Подорож у спортляндію "

Учень 1 : Добрий день, шановні друзі,

мама, тато, вихователі

Ми за все вам вдячні дуже

Наш уклін вам до землі

Учень 2: В нас турнір сьогодні наче свято

Ми прийшли - всі залюбки,
Я і мама, і наш тато
Буде гарно працювати
І надіємось на те,
Що займемо найперше місце,
Що ми будемо найсильніші
Учень 3: Гей, колего зачекайте,
Нащо так себе хвалить,
Ви вперед не забігайте,
Час покаже, час навчить.

Учень 4: От, от, ось і я так думав,
Що навіщо цей базар
В нас журі, воно й розсудить,
Хто з вас виграв, а хто програв.

Учень 5: Любі друзі! Не сваріться
Весело всміхніться
У нас радість всім довкола
За руки візьміться.

Учень 6: Хай не буде суперечок
Поміж нас ніколи,
Нехай гра нас об'єднає
В нашій рідній школі.

Привітання команд

Учень 7: У команді "Капітошка"
Всі красиві діти

Розумні, спритні, дружні, і швидкі.

Учень 8: Ми їх із святом хочемо привітати
І побажати успіхів у грі.

Учень 9: Ось і знову в таборі свято. Чути гомін, жарти, сміх.
В ігри грають тут завзято І вітають дружно всі.

Завдання (4 бальна система.)

1.Змагання " Хто швидше? "Зав'язування бантів (по дві дівчинки від команд) Зав'язування шнурків на черевиках (по 2 хлопчики від команди)

2. Посади картоплю. (10 штук)

Кожна команда повинна висадити і збирати картоплю: перший біжить і висаджує, повертається назад і збирає. Те ж виконує і наступний учасник. Хто швидше?

3. Проскакати вперед на правій нозі, а назад - на лівій.

4. Кільце.

Тато бере круг; біжить до вказаного місця, повертається назад і зачіпає маму, біжить дистанцію, повертаються забирають дитину (потім другу і т.Д.)

5. Казковий герой.

Зробити казкового героя з моркви, яблука, горіхів, буряку, картоплини за допомогою ножа, пластиліну.

6. Намалювати сім'ю із заплющеними очима.

7. Пострибати на скакалці вперед і назад.

Слово журі.

Календар пам'ятних дат на червень-серпень 2016 року

Червень

1 Міжнародний День захисту дітей

5 Всесвітній день охорони навколишнього середовища

11 День святої Трійци

22 День Скорботи і вшанування пам'яті жертв війни в Україні

25 День молоді

28 День конституції України

Липень

7 Свято Івана Купала

Серпень

1 День військово-морських сил України.

12 Міжнародний день молоді.

23 День Державного прапора України

24 День Незалежності України.

Орієнтовний план роботи дитячого оздоровчого табору

- 1.06 Міжнародний день захисту дітей. Конкурс на кращу козацьку кашу. Концерт. Ігро-дискотека. Бесіди, інструктажі по ТБ, протипожежній безпеці, правилах дорожнього руху.
- 5.06 Відкриття табірної зміни.
Конкурс емблем, газет та загонових пісень.
- 6.06 Станція «Червона калина». Вікторина «Що ти знаєш про природу рідного краю».
- 7.06 Станція «Зелена». Гра-мандрівка «Ключ старого лісу». Навчання в «Лісовій школі». Усний журнал. Зелена аптека. Акція «Боротьба з королем сміття».
- 8.06 Станція «Мистецтво». Караоке в таборі.
- 9.06 Станція «Мистецтво». Конкурс візиток «Ех, таланти ви наші!» захоплення». Конкурс малюнків «Країна в якій я живу». Літературна вітальня «Фантазери», фестиваль «Світ моїх
- 11.06 Станція «Містечко друзів». Конкурс «Міс табору». Фестиваль тезок «Збираємося разом».
- 12.06 Станція «Богатирі». Спортивна олімпіада. Змагання з міні-футболу. Усний журнал «В здоровому тілі - здоровий дух»
- 13.06 Станція «Бізнес-грай». Виставка «Град веселих майстрів». Конкурс скульптур з піску. Свято творчих майстрів (кулінари, художники, перукарі)
- 14.06 Станція «В гостях у казки». Конкурс інсценізації казки. «Казковий Єралаш». Екскурсія до бібліотеки.
- 15.06 Станція «Озерна». Свято «Нептуна». Ігри та розваги. Конкурс «Чарівна русалонька».
- 16.06 Станція «Будьмо ввічливі». Лицарський турнір ввічливості. Гра «Що? Де? Коли?», ігрова дискотека.
- 18.06 Станція «Імперія кіно». Перегляд кінофільму історичного змісту.
- 19.06 Станція «Сміхограй». Конкурс веселих гримерів.
- 20.06 Станція «Козацькі забави». Конкурс козацької пісні.
- 21.06 Підведення підсумків подорожі. Святковий концерт «Від усієї душі». Закриття табірної зміни. Похід в ліс «Пікнік». Гра «Солодке дерево».

План роботи у дитячому оздоровчому таборі «Олімп»

Дата	Назва заходу
1.06.	Конкурсна програма «Барви сонячного літа» (малюнки на асфальті).

2.06	1. Колективно-творча гра «Подорож до країни Ввічливості і доброти». 2. Екологічний турнір знавців природи. 3. Похід до історичного музею.
3.06	1. Конкурсна програма «Казковий вернісаж». 2. Рейн-ринг «Наша планета». 3. Екологічна гра «Скільки коштує вода, земля, повітря?»
6.06	1. Конкурсна програма «Браво хлопчики». 2. Операція «Джерельце». 3. Конкурс пісень про Батьківщину.
7.06	1. Свято іменинника. 2. Екскурсія «Зелені мандрівки». 3. Операція «Мойдодир».
8.06	1. Спортивна естафета «Козацькі забави». 2. Екскурсія до лісу. 3. Конкурс малюнків «Лісова казка».
9.06	1. Вікторина «Мое рідне село». 2. Спортивна естафета «Веселі старты». 3. Дитячі забави.
10.06	1. Гра-вікторина «Що? Де? Коли?» 2. Пісенний вернісаж. 3. Операція «Війна з королем сміття».
11.06	1. Турнір ерудитів. 2. День здоров'я, спорту. Спортивні змагання «Швидше, вище, краще». 3. Рейн-ринг «Рідний край, його історія та люди».
13.06	1. Конкурс малюнків «Діти землі за мир і дружбу». 2. Спортивна естафета. 3. Літній вернісаж.
14.06	1. Літній бал у королівстві Ввічливості. 2. Зустріч з гостях у казки. 3. Спортивні ігри.
15.06	1. Пізнавально-розважальна програма «Джерела кришталеві душі народної». 2. Акція «Зелена аптека». 3. Пісенний вернісаж.

16.06	1. Конкурсна програма «Браво дівчатка». 2. Пашковий турнір. 3. Зелені свята.
17.06	1. Конкурс «Бантників і веснянок». 2. Екскурсія в дендропарк с. Устимівна.

18.06	День сміху. Екскурсія до музею Раїси Кириченко.
20.06	День віночків. «Розваги на березі водойми». Свято квітів. Виставка квіткових композицій.
21.06	1 . Екскурсія до м. Кременчука.
22.06	1. День іменинника. 2. Подорож у майстерню «Справа майстра хвалить».
23.06	Подорож країною «Віршознай». Рідний край, де ми живем, українок) золем» (конкурсна програма). Спортивні естафети.
24.06	На лісовій галявині (за творами В. О. Сухомлинського). Гра у футбол (хлопці) і піонербол (дівчата).
25.06	1 . Святковий концерт. Закриття табору.

Поряд з основним планом роботи складаємо план роботи гуртків, фізкультурно-спортивних заходів, що будуть урізноманітнювати роботу в таборі, збільшити інтерес та покращити емоційний стан.

Погоджено
Директор школи _____
табору _____
«__» _____ 2017 року

Затверджено

Начальник
«__» _____ 2017 року

**План
оздоровчих і фізкультурно-спортивних заходів
у таборі відпочинку з денним перебуванням «Олімпік»**

№	Назва заходу	Дата проведення	Хто проводить
1.	День фізичної культури і спорту.		
2.	День Олімпійських ігор сучасності		
3.	Спортивні змагання з метання: - метання малого м'яча - метання гранати		
4.	Рухливі ігри: - веселі старты		
5.	Оздоровчий крос 1000м		
6.	Спортивні ігри. Футбол.		
7.	Туристичний похід.		

Організаційні основи фізкультурно-оздоровчої роботи

Вступ

Високий рівень захворюваності, її поширення та поява нових, складніших різновидів хвороб – ось реальність нашого сьогодення. Тому не дивно, що у найважливіших документах національної школи першочерговим завданням дошкільного закладу є «забезпечення фізичного та психічного здоров'я дітей, своєчасне виявлення тих, що потребують корекції здоров'я» [8, 18].

У Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття») одним із завдань реформування змісту освіти є: «сприяння фізичному і психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсуючої спрямованості навчання і виховання дітей з вадами психофізичного розвитку» [6, 113]. У зв'язку з цим у структуру системи освіти входить вдосконалення психолого-педагогічної допомоги сім'ям, в яких є діти-інваліди, і впровадження підпрограми «Реабілітація дітей з вадами розвитку», а також розробка однойменної концепції: Державною національною програмою «Освіта» («Україна ХХІ століття») передбачено створення дошкільних закладів спеціального призначення, важливе місце в яких повинно займати загартування дітей, як засіб зміцнення їх здоров'я лікування захворювань, зміцнення імунної системи» [5, 11].

Завдання програми «Малятко», подані у розділі «Виховуємо здорову дитину», спрямовані на поетапне фізичне вдосконалення дітей, і містять різні види загартування, що є обов'язковим елементом режиму дня дітей у дошкільному закладі.

Отже, в основних документах, якими повинен керуватись кожен дошкільний навчальний заклад у вихованні дітей, обумовлено, що загартування є обов'язковим елементом виховного процесу, тому у зв'язку з високою захворюваністю дітей-дошкільників важливим є створення нових типів дошкільних закладів і розширення мережі дошкільних закладів спеціального призначення.

Методичні рекомендації для самостійного заняття №7 **Організація фізкультурно-оздоровчої роботи**

Керівництво фізичним вихованням у ДОЗ здійснюється начальником табору, медичними працівниками, інструкторами з фізичної культури та педагогом-організатором, вожатими і вихователями дитячих загонів. Інструктори з фізичної культури, враховуючи пропозиції та інтереси дітей, вихователів і вожатих, складають загальний план фізкультурно-оздоровчої роботи, проводять інструктаж і навчання, контроль з усіх напрямків спортивно-масової і санітарно-гігієнічної роботи в таборі, беруть участь у загально табірних і загонних справах, несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Мета фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи спрямована на:

- сприяння нормальному розвитку і загартуванню дітей;
- зміцнення їх здоров'я, виховання інтересів і звичок до систематичного заняття фізичною культурою і спортом;
- формування санітарно-гігієнічних навичок;
- розвиток пізнавальних інтересів про історію і розвиток спорту

Звідси, **завдання фізичного виховання в ДОЗ** передбачають:

- зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку і загартуванню;
- виявлення інтересу і звичок до занять фізичної культури і спортом;
- удосконалення умінь і навичок у безпосередніх видах рухів;
- формування санітарно-гігієнічних і організаційних навичок з фізкультури.

Заняття мають відповідати віку дітей ((6)7-9 р., 10-11 р., 12-13 р., 14-15(16) р.), стану їх здоров'я, фізичного розвитку і фізпідготовці; відповідати інтересам дітей, їхнім прагненням, романтизму.

Для успішного проведення всієї роботи фізичного виховання і спорту необхідно завчасно, до відкриття табірної зміни, скласти календарний план фізкультурних і спортивних справ. Це можуть бути: конкурс бігунів, конкурс стрибунів, конкурс метальників (м'ячів, мішечків з піском), конкурс силачів (перетягування каната), конкурс рухливих ігор, «Старти надій» (біг на 30, 60, 100 м; крос, стрибки в довжину, висоту, плавання, метання м'ячика), «Веселі старты».

Орієнтовна програма проведення в таборі «Веселих стартів»:

- 1-й етап – біг з передачею м'яча;
- 2-й етап – стрибки з м'ячем, що затиснутий в колінах («кенгуру»);
- 3-й етап – хода з м'ячем, що затиснутий колінами («пінгвін»);
- 4-й етап – перенесення тенісного м'ячика у ложці;
- 5-й етап – біг удвох, обнявшись;
- 6-й етап – стрибки, тримаючи ліве коліно двома руками;
- 7-й етап – біг «страусом» (біжать двоє гравців, голова одного під рукою іншого);
- 8-й етап – біг у мішку;
- 9-й етап – біг з підніманням предметів;
- 10-й етап – біг з переодяганням;

11-й етап – біг удвох зі зв'язаними лівою та правою ногою. Кожний загін виставляє свою команду, кількість членів команди визначається кількістю етапів (комплекс рухливих ігор для дітей щодо проведення «Веселих стартів» дивись далі у конспекті заняття).

У кінці змагань переможці нагороджуються жартівливими медалями і «солодкими» призами (пиріг, тістечка, цукерки тощо).

Орієнтовна програма проведення у таборі Малих олімпійських ігор.

Малі олімпійські ігри починаються з урочистого відкриття, під час якого запалюється вогонь і піднімається олімпійський прапор.

До програми Малих олімпійських ігор включаються:

- а) легка атлетика (біг, стрибки, метання м'ячика);
- б) змагання з шахів;
- в) баскетбол, волейбол;
- г) змагання з тенісу;

д) плавання.

Оголошується графік проведення змагань. Результати змагань між командами висвітлюються на стенді «Малі олімпійські ігри», по радіо оголошуються щоденно «Спортивні новини табору», випускаються блискавки-поздоровлення переможців.

Підсумки спортивних змагань підбиваються на урочистому святі закриття Малих олімпійських ігор, у книзі табірної зміни.

3. Зміст та організація колективного планування інструктора з фізичної культури в ДОЗ.

Діяльність інструктора з фізичної культури визначається «Організаційно-методичними вказівками з фізичного виховання в оздоровчому таборі».

Інструктор з фізичної культури разом з лікарем, старшим методистом, загоновим вожатим керує всіма фізкультурними і спортивними заходами.

Інструктор з ф/кзобов'язаний ще до приїзду дітей на І зміну:

- ✓ визначити і дослідити місця проведення зарядки, різних занять, ігор;
- ✓ вивчити стан спортивних майданчиків і місця на пляжі;
- ✓ ознайомитися з кількісним складом дітей;
- ✓ взнати про наявний спортінвентар і обладнання і при необхідності потурбуватися про його виготовлення і придбання [10].

Інструктор з ф/к складає план фізкультурно-масової роботи; погоджує дати проведення різних заходів зі старшим методистом; готує необхідну документацію: бланки протоколів змагань з легкої атлетики, різних турнірів (настільний теніс, шахи); готує грамоти, призи, вимпели для нагородження; проводить з вожатими семінарські заняття з планування фізкультурної роботи, методики проведення ранкової гімнастики, заняття по розучуванню і суддівству рухливих і спортивних ігор, організації туристичних походів.

У таборі інструктор з ф/к:

- ✓ організовує і проводить 2-3 р. на тиждень заняття у спортивних секціях, зі збірними командами;
- ✓ контролює проведення вожатими ранкової гімнастики з загонами, допомагає їм складати комплекси гігієнічної гімнастики, особисто проводить ранкову гімнастику з одним чи 2-3-ма загонами;
- ✓ допомагає вожатим в організації загонових фізкультурних занять і спортивних заходів;
- ✓ готує і проводить загальнотабірні заходи: змагання, спартакіади, товариські зустрічі та інше [10].

Одним із основних документів інструктора з фізичної культури в ДОТ є план масових фізкультурних і спортивних заходів.

Досвідченим керівникам відомо, що без чіткого планування фізичного виховання неможливо досягнути хороших результатів, справжнього відпочинку дітей.

План роботи з фізичного виховання охоплює практично всю діяльність педагогічного колективу та активу табору. Це перспективний перелік усього, що потрібно зробити, термін виконання і відповідальних за виконання окремих пунктів.

Орієнтовний план роботи з фізичного виховання дітей в ДОЗ.

1. Організаційна робота.

5.5. Розробка календарного плану спортивно-масових заходів.

5.6. Проведення виборів фізоргів і ради фізичної культури.

5.7. Проведення занять з вожатими.

5.8. Набір дітей в спортивні гуртки. Складання графіку їх роботи.

5.9. Створення положення про табірну спартакіаду та її обговорення.

5.10. Інструктаж фізоргів, вожатих з питань проведення ранкової гімнастики, організація загонових заходів, тренування команд загонів, змагань в загонах і таборі.

1.7. Допомога в організації медичного огляду і контролю.

6. Фізкультурно-оздоровча робота.

6.1. Проведення ранкової гімнастики.

6.2. Проведення оздоровчих заходів (сонячні і повітряні ванни, купання).

6.3. Організація загонових занять фізкультурою.

6.4. Організація екскурсій, туристичних походів.

6.5. Проведення ігор на місцевості в загоні.

6.6. Організація фізкультурних виступів на Батьківському дню. КТС: «Тато, мама і я – спортивна сім'я».

7. Спортивно-масова робота.

7.1. Проведення занять спортивних гуртків і тренування команд з різних видів спорту.

7.2. Навчання плаванню.

7.3. Проведення семінарів суддів з різних видів спорту.

7.4. Проведення спортивних ігор загону – «Старти надій».

7.5. Організація змагань у загоні: чотириборство, легка атлетика, рухливі ігри, спортивні ігри.

7.6. Проведення товариських зустрічей з командами і загонами сусідніх таборів.

7.7. Проведення спартакіади у загоні та таборі.

8. Агітаційно-пропагандистська (просвітницька) робота.

8.1. Обладнання стендів для відображення результатів змагань, новин спорту, рекордів.

8.2. Випуск фотостендів.

8.3. Проведення фізкультурної вікторини у загонах і між загонами.

8.4. Організація показу кінофільмів на спортивну тематику.

8.5. Радіоінформація про спортивні події в таборі, країні, світі.

8.6. Зустріч з майстрами спорту.

9. Господарська робота.

9.1. Облік спортивного інвентарю, ремонт і поновлення обладнання.

9.2. Обладнання місця для зберігання інвентарю.

9.3. Заготовка бланків, протоколів, грамот, медалей «Чемпіон табору».

9.4. Підготовка і обладнання місць для проведення оздоровчих заходів.

Роботу в таборі з фізичного виховання можна умовно поділити на 4 періоди:

5. Організаційний період – підготовка до відкриття табірної зміни (перші 2-3 дні).

6. Залучення загонів до спортивної, гурткової, оздоровчо-профілактичної та екскурсійно-туристичної діяльності.

7. Організація загальнодружинних спортивних заходів у таборі: змагання, спартакіади, конкурси, вікторини.

8. Підготовка до закриття табірної зміни (свято «Закриття зміни», спортивні заходи на святі, підведення підсумків).

4. Методика проведення заходів в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, загартування, купання)

Фізкультурно-оздоровча робота в загоні – це групові та загонові справи з ФК, прогулянки, ігри на місцевості, спортивні вікторини.

Цю роботу слід розпочинати з першого дня заїзду дітей в табір. Вожатий і вихователь шляхом анкетування, опитування дітей і бесід з лікарем ознайомлюються з рівнем фізичного розвитку й інтересами дітей. Під час бесід ознайомлюють дітей з умовами табірної спартакіади, правилами суддівства змагань. У загоновому куточку з'являється рубрика «Спорт у загоні», «Олімпійські резерви», «Сильні, спритні, сміливі», план спортивних змагань на зміну, таблиці загонових змагань.

Значну роль у залученні дітей до систематичних занять спортом відіграє особистий приклад вожатого та вихователя.

Вожатий дитячого загону, спільно з вихователем і фізруком, проводять внутрішньозагонові змагання, рухливі та спортивні ігри між окремими групами загону, комплектують команди для участі у загально табірних олімпіадах, надають допомогу інструктору з плавання в навчанні дітей плавання. Вожатий і вихователь спільно із медичними працівниками організують і проводять із загonom ранкову зарядку, а також інші заходи, спрямовані на оздоровлення дітей.

Таким чином, щодо заходів з фізичного виховання в режимі дня, то інструктор з фізичної культури й інструктор з плавання, спільно з медичним працівником та за підтримки вожатих і вихователів, організують *ранкову гігієнічну гімнастику, заходи по загартуванню організму, заходи з купання та здійснення ігрової діяльності на воді.*

1) Ранкові гігієнічні вправи – важливий оздоровчий засіб, вони спрямовані на загартування організму дитини, виховання волі, дають заряд позитивних емоцій.

Ранкова гігієнічна гімнастика (10-15 хв.). Вимоги (дотримання яких забезпечує ефективність проведення ранкової гімнастики): швидкий організований вихід; чітке шикування; правильність виконання кожної вправи. Ігнорування цими вимогами може привести до негативних результатів.

Методичні прийоми проведення ранкової гімнастики:

- ✓ після показу та короткого пояснення вимагати прийняття вихідного положення. Команда: «В.п. (його назва)»;
- ✓ керівник одночасно з поясненням і показом вправи у повільному темпі пропонує 1-2 р. повторити її за собою;
- ✓ перед початком вправи подається команда: «Вправу вліво (вправо) розпочинай!»;
- ✓ для завершення вправи, замість рахунку останнього (1, 2, 3, ...) скомандувати: «Загін, стій!»;
- ✓ керівник показує вправу, робить її кілька разів з загоном, а потім під рахунок чи під музику контролює її виконання;
- ✓ керівник показує і виконує вправу «дзеркально» відносно позиції дітей.

Ігрові форми проведення ранкової гімнастики для дітей 6-9 років.

Комплекс 1.

«Рости травичка». В.п. – руки до плечей. 1-2 – піднялись на носочки, руки вверх – вдихнути повітря. 3-4 – повернення у в.п. – видихнути (кількість – 3-5 разів).

«Грибок». В.п. – глибоке присідання, руками охоплюємо коліна. 1-2-3 – поступово піднятися, руки в сторони – вдихнули. 4 – в.п. – видихнули (кількість – 6-8 разів).

«Дроворуб». В.п. – ноги на ширині плечей (широка стійка, ноги нарізно), руки вниз у «замку». 1-2 – не роз'єднуючи пальців, руки вверх – вдихнули. 3 – швидкий нахил вперед, руки вниз – видихнули (голосно говоримо «ха!») (кількість – 6-8 р.).

«Насос». В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. 1 – нахил вліво, ліва рука рухається по тулубу вниз (вона пряма), а права по тулубу вгору, згинаючись в лікті. 2 – в.п., 3-4 – те ж у іншу сторону (кількість – 6-8 р. з поступовим підвищенням темпу). Можна запропонувати зображувати «шипіння» насоса.

«Вертоліт». В.п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 – поворот наліво (ніг не відриваємо). 2 – в.п. 3-4 – поворот направо (кількість – 8-10 р.). Дихання вільне.

Література

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М., 1989.
2. Былеева Л.В. Игра? Игра! – М.: Молодая гвардия, 1988.
3. Демшишин А.А., Мухина В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – М.: Молодая гвардия, 1989.
4. Інформаційно-методичний збірник матеріалів щодо оздоровлення та відпочинку дітей в Україні / Упорядники: Кияниця З.П., Смирнова М.О., Чеботарьова Н.О., Король М.Ю./ – К.: Поліграфцентр «ТАТ», 2002. – С. 55-69.
5. Латышкевич Л., Митяжов В., Шевченко Н. Каникулы – пора спортивная. – К., 1981.
6. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков. – К.: Радянська школа, 1989. – 152 с.
7. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: Книга для организаторов внеклассной работы. – М.: Просвещение, 1991. – С.29-56; 160-169.
8. Шевченко О.В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2003. – 108 с.

В умовах літнього оздоровчого комплексу, де на перше місце поставлена турбота про здоров'я як фізичне, так і психологічне, гра, за допомогою інтерактивних форм навчання і виховання, стає одним з головних методів спілкування і виховання дітей. Розвиваючи дитину фізично, необхідно всіляко залучати її до руху. Як свідчить прислів'я «як дитина бігає і грає, так до нього здоров'я прибігає». І це дійсно так.

В оздоровчому значенні ігор можна виділити наступні якості:

- сприяння гармонійному зростанню організму;
- формування правильної постави;
- загартування організму;
- підвищення працездатності;
- загальне зміцнення здоров'я.

Важливий оздоровчий ефект має проведення ігор в умовах літнього оздоровчого закладу, де практично весь час діти проводять на свіжому повітрі, поблизу водоймища.

Окрім оздоровчого значення, рухливі ігри несуть і освітню функцію, яка полягає в наступному:

формування рухливих вмінь і навичок бігу, стрибків, метань;
розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, сила, спритність, гнучкість і витривалість;
засвоєння основ знань з області фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, культурології, історії.

Разом з тим, правильне використання ігор дає можливість вирішувати виховні задачі, такі як:

виховання моральних та вольових якостей дитини;
виховання любові до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
виховання любові до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Чітко і лаконічно пояснивши зміст і правила гри, учасникам дають можливість вибрати ведучого. Гру починають за будь-яким умовним сигналом. Дітям, які порушують правила або помиляються, в процесі гри в коректній формі робляться відповідні зауваження. При цьому необхідний диференційований індивідуальний підхід до кожної дитини з метою уникнення психологічних травм, негативних емоцій. Якщо допускаються грубі помилки, гра припиняється, і роблять додаткові роз'яснення. Особливу увагу слід приділяти учасникам, які грають неактивно, бояться виконувати складні вправи.

Гра припиняється, коли проходить певний час або її завдання виконано. Після цього відзначають найактивніших, вмілих і тих, хто на цей раз грав краще, ніж раніше. Це викликає відчуття впевненості з боку дитини.

Кількість рухливих ігор, їх тематика виключно об'ємні й різноманітні, проте необхідно враховувати як вікові, так і фізичні відмінності дітей.

СЦЕНАРІЙ ІГОР

в приміщенні і на відкритому просторі для дітей різного віку

Комплекс рухливих ігор для дітей 10-12 років

Дві команди стають паралельно колонами. Перед ними на відстані п'яти кроків малюють лінію. У кожній команді є «заєць», «вовк», «пантера», «тигр», «лев». За командою звірята біжать вперед, оббігають прапорець і повертаються на своє місце. Хто назворотному шляху перетне контрольну лінію, приносить своїй команді 1 очко. Звірят викликають у будь-якому порядку, тому необхідно бути дуже уважним. Тривалість старту 3 – 4 хвилини.

«Пінгвіни з м'ячем»

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10м від неї—прапорці. Після сигналу перші номери затискають між колінами один волейбольний м'яч, другий тримають у руках і рухаються до прапорця (діти перехиляються з ноги на ногу, як пінгвіни). Коли перший учасник дістанеться прапорця, він передає у свою команду два м'ячі: один—ударом ноги, другий – кидком руками. Сам стає у кінець своєї команди.

Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» виконають завдання, а м'ячі знову повернуться до першого номера. Порушенням вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який заступив за лінію старту.

«Повітряний міст»

Команди шикуються колонами за зростом (попереду—найменші) паралельно одна одній. На відстані 3–4 м від них малюють лінію, до якої виходять капітани команд з волейбольними м'ячами в руках. Після сигналу кожний капітан кидає м'яч першому гравцю своєї команди і той ловить його, а потім швидко повертається назад і присідає. М'яч від капітана летить до другого гравця, який робить те саме і т. д. Гра закінчується, коли останній гравець передає м'яч капітану і той піднімає його вгору. Гру повторюють 2—3 рази; Якщо м'яч упав на землю, його можна підняти і продовжити гру. Виграє та команда, яка швидше побудує «повітряний міст».

«Естафети-паровозики»

Перед командами, які стоять у колонах, малюють лінію, а на відстані 10 м від неї ставлять прапорець. За сигналом до прапорця біжать перші гравці. Вони оббігають прапорець, повертаються до своєї команди, оббігають її і знову біжать до прапорця. Коли ці гравці порівнюються зі стартовою лінією, до них приєднуються другі номери (беруть перших за талію). Тепер гравці вдвох оббігають прапорець, а потім усю команду. Гра закінчується після виконання завдання всією командою.

Комплекс рухливих ігор для дітей 13-14 років

«Канат»

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4—6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і перетягти на свою сторону, суперник намагається зробити те саме. У боротьбі виграє найбільш спритна команда. Гру проводять з різних вихідних положень: стоячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. За однакових результатів надається третя спроба.

«Переправа в обручах»

Команди вишикувані в колону по одному. Перед стартовою лінією стоїть направляючий і тримає в руках гімнастичний обруч. Після сигналу обруч одягають на пояс два перших гравці і швидко перебігають на протилежний бік майданчика (дистанція до 10—15 м). Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером. Потім він сам залишається на протилежному «березі», а «переправу» наступного учасника здійснює третій номер і т. д. Виграє команда, яка першою закінчить переправу.

«Принеси м'яч»

Команди вишикувані в колону по одному чи в шеренгу перед лінією старту. На протилежному боці майданчика, навпроти кожної команди, лежить коробка з м'ячами по кількості гравців у команді. За сигналом перший номер біжить до коробки, бере один м'яч і бігом, повертається назад на своє місце, передаючи естафету наступному учаснику. Другий номер повторює те саме і т. д. Естафета закінчується тоді, коли принесе свій м'яч і стане в колону останній гравець.

«Бар'єрний біг»

Команди вишикувані на стартовій лінії. Поперек дистанції через кожні 4—5 м натягнуті три—п'ять довгих еластичних мотузок. Після сигналу учасники по чергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За торкання шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єрів варіюється залежно від віку і підготовленості учасників. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету і допустить найменшу кількість помилок.

«Хто далі стрибне?»

Склад команд — 8—10 чоловік. Команди вишикувані у шеренги обличчям один до одного, між ними дві стрибкові смуги. Перші номери стають за стартовою лінією і виконують стрибок у довжину з місця і т.д. за номерами.

«Естафета зі скакалками»

Команди вишикувані в колону по одному, в руках у направляючих короткі скакалки. Після сигналу перші номери починають переміщення, стрибаючи обумовленим способом через скакалку. Обійшовши прапорець, що знаходиться на відстані 6—8 м від лінії старту, повертаються назад, передають скакалку наступним номерам. Умови естафети: під час переміщення з урахуванням відстані зробити 8—12 обертів скакалки. Способи стрибків: «качалочки» — на два кроки один оберт скакалки; бігом — на кожен біговий крок один оберт скакалки.

«Снайпери»

Склад команди 6—8 чоловік. Команди вишикувані у шеренги за 1,5—2 м перед лінією кидання, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 5—8 м від лінії кидання знаходиться мішень.

Після сигналу гравці по чергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка влучила більшу кількість разів і витратила при цьому меншу кількість м'ячів.

Естафета з елементами спортивних ігор

«М'яч у кільце»

Команди вишикувані в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2—3 м. За сигналом перший номер кидає м'яч в кільце, потім кладе м'яч, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка набрала більшу кількість влучень. Гравець, який не влучив у кошик, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стійку щита і лише тоді передати м'яч наступному гравцеві.

«Баскетбольний слалом»

Склад команди до 10 чоловік. Команди вишикувані за лінією старту, в руках у перших номерів баскетбольні м'ячі. Після сигналу учасники з веденням м'яча оббігають «вісімкаю» вертикальні стійки, що розташовані на відстані 1—2 м одна від одної. Потім, рухаючись вперед, перекидають м'яч через горизонтальну планку (натягнутий шнур), ловлять його, кидають у стінку, знову ловлять і кидають у кільце. Після влучення (число спроб не обмежене) учасник перекидає м'яч назад наступному гравцеві, а сам повертається до команди.

«Шайбу!»

Склад команди 10—12 чоловік. Команди вишикувані в колону по одному, в руках у направляючих хокейні ключки і на підлозі по шайбі. Перед кожною командою вздовж прямої лінії стоять 2—3 стійки, а на протилежному боці майданчика — ворота. Після сигналу перші номери біжать із шайбою, обводять стійки, виконують кидок по воротах, потім бігом повертаються назад, передають ключку наступному учаснику. Щоб запобігти виникненню пауз у грі використовується кілька шайб.

Естафети з колективними діями

«Хто швидше?»

Команди вишикувані в шеренги. Перед кожною командою поставлено по дві стійки висотою 50—60 см, між ними «дверний проміжок». Після сигналу гравці кожної команди по чергово швидко пробігають «двері» і перешиковуються у свою шеренгу на протилежному боці майданчика.

«Парні гонки»

Команда вишикувала в колону по одному. Направляючі — перший і другий номери - стоять у парі. Після сигналу перша пара рухається умовним способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за партнером і т. д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до одного, тримаючись за руки; те саме, стоячи один за одним, тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного.

«Сороконіжки»

Команди шикуються в колону по одному перед лінією старту і розподіляються на групи по 3—5 чоловік. За командою «Приготуватися!» всі учасники першої групи присідають, тримаючи руки на поясі. За командою «Марш!» вони умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки установлену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють учасники другої групи і т.д. Виграє команда, учасники якої першими перейдуть фінішну лінію, не порушуючи встановлених правил.

Естафети комічного характеру

«Каракатиця»

Команди вишикувані в колони по одному. Направляючі у вихідному положенні — упор сидячи. За сигналом вони трішки піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до лінії, розташованої на відстані 5—6 м від старту. Як тільки ноги перетнуть фінішну лінію, гравці встають і бігом повертаються назад, стаючи в кінець колони, а рух починають другі учасники.

«Розсипав — збери»

Команди вишикувані на старті. В руках у перших номерів по коробці, в якій знаходяться 10—12 тенісних м'ячів. За сигналом учасник підбігає до обруча, що лежить на підлозі на відстані 5—6 м від старту, висипає всередину вміст своєї коробки і швидко відносить її назад, передаючи другому учаснику. Той біжить до обруча і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному учаснику, який знову висипає м'ячі в обручі т.д.

Ігри на місцевості

«ЗАХИСТ МОСТУ»

Для гри необхідно збудувати перекидний місток через струмок! Мостом може слугувати гімнастична колода. Коли міст уже «збудований», учасники гри поділяються на дві команди. Одна команда наступає, тобто намагається перейти через місток, а інша його захищає.

Захисники розміщуються в 5—7 м від переправи, в руках кожного з них по два тенісних м'ячки.

За сигналом керівника наступаючі по одному біжать до мосту, їхня мета — якомога швидше перебігти на протилежний бік. Захисники кидають у «перебіжчиків» м'ячі або шишки, а ті, в свою чергу, намагаються вивернутися або спіймати м'яч, за що отримують п'ять балів. Той, хто перебрався через міст на інший бік, отримує три бали. Якщо ж м'яч потрапив у гравця, то він вибуває з боротьби.

Гра закінчується, як тільки гравці використали свої «боеприпаси», кинули по два м'ячі.

В іншому варіанті гри захисники розміщуються по обидва боки від мосту. У цьому разі можна піднімати м'ячі, що перелетіли з іншого боку, і знову кидати в

перебігаючих.

Після закінчення перебіжки підраховуються бали кожної команди. Після цього гравці міняються ролями. Переможця визначають, підрахувавши бали — штурму та оборони.

«ЕСТАФЕТА МАРАФОНЦІВ»

Для естафети керівник вибирає два пункти, відстань між якими 1,5 км. Для того, щоб з одного пункта потрапити до іншого, потрібно пройти через невеликий ліс, перебратися через яр, пройти через чагарник, ялинник тощо.

Усі учасники естафети розподіляються на 2—4 команди по 12—15 осіб. Капітани розставляють гравців між стартом і фінішем з розрахунком, щоб кожний з них під час естафети пробігав не більше 100—150 м. Важкі ділянки скорочують до 80—100 м, рівні відрізки дистанції збільшують до 150 м.

У середині дистанції, на старті і на фініші свої місця займають судді. Дається сигнал, і перші номери команд направляються вперед. Кожний намагається якомога швидше пробігти свій відрізок шляху і передати естафетну паличку товаришеві по команді.

Переможе та команда, яка першою суддям надала естафетну паличку. Перемога залежатиме від вдалої розстановки гравців на дистанції, вміння юних марафонців долати перешкоди і правильно розподіляти сили під час бігу.

«ЛІСОВЕ П'ЯТИБОРСТВО»

У цій грі беруть участь 6—8 дітей одного віку. Хлопчики й дівчатка змагаються окремо. Вибирають ділянку пересіченої місцевості довжиною 400—600 м з таким розрахунком, щоб маршрут мав форму кола, тобто старт і фініш знаходилися поруч. Пересічений рельєф доповнюють декількома перешкодами, котрі учасники долатимуть у ході гри. На старт вирушають гравці за жеребом, з інтервалом у 60 секунд. Кожний учасник має на спині номер.

Перший етап. Пробігти 60 м лісовою стежкою і стрибнути у «вікно», зроблене з двох жердинок або між деревами.

Другий етап. Оббігти з правого і лівого боків (зиг-загом) десять дерев, перев'язаних стрічкою.

Третій етап. Проповзти по-пластунськи коридором, який утворено з 5—6 жердин, прикріплених до кілочків. Довжина такого коридора 6—7 м, висота 50 см. Потім за допомогою жердини перестрибнути через канаву шириною в два метри.

Четвертий етап. Пробігти по перекинутій через струмок (або рівчак) колоді, з розгону перестрибнути рівчак шириною 1,5 м.

П'ятий етап. Пробігти по пеньках, біля яких лежать шишки. Потім кинути десять шишок і влучити ними у дерево, продовжуючи при цьому бігти до фінішу.

Підсумки змагання п'ятиборців підводять за часом, затраченим учасником на подолання дистанції. Судді на етапах нараховують гравцям штрафні секунди за помилки під час подолання перешкод і за неточні влучання в ціль.

«БОРотьБА ЗА ПРАПОРЦІ»

Для проведення гри вибирають дві галявини на відстані 200—300 м одна від одної і на кожній встановлюють по десять прапорців. На галявині однієї команди вони—синього кольору, а другої — оранжевого.

У грі беруть участь дві команди по 15 дітей. У кожній з них п'ять дітей — «вартові», інші — «розвідники».

Гра починається за сигналом сурми. «Вартові» охороняють по два прапорці, розміщених у 8—10 метрах один від одного. «Розвідники» намагаються непомітно потрапити на галявину суперника, захопити прапорці й перенести у свій табір. По дорозі до своєї галявини їх можуть «заквачити» і відібрати прапорець. Для цього достатньо торкнутися гравця рукою. Той, хто втратив прапорець, а також гравець, якого «заквачив» «вартовий», вважається полоненим. За кожного з них, за правилами гри, команда повертає суперникові один прапорець.

Гра триває, допоки одна з команд не здобуде чотири «ворожих» прапорці. Можна грати, засікаючи час, наприклад одну годину, після чого треба підвести підсумки. Таким чином переможця визначають за кількістю прапорців, які здобули гравці.

«КРОКОМІРИ»

На початку гри всі гравці вимірюють середню довжину свого кроку. Для цього певну відстань, наприклад 100 м, потрібно пройти, рахуючи кроки, а потім цю відстань поділити на кількість зроблених кроків.

Мета гри — дізнатися, хто з дітей найточніше може визначити відстань між двома точками: стовпами, деревами або прапорцями.

У центрі галявини або футбольного поля — прапорець, від якого по п'яти-шести радіусах розміщені прапорці на різній відстані від центра (але довжина цих різних відстаней відома керівникові). Усі гравці розподіляються на пари, отримують олівці, папір і, користуючись кроком як міркою, визначають відстань до вказаного прапорця. Виграє та пара, яка найточніше зробить вимір. Потім дають завдання кожній парі визначити відстань від центра до кожного прапорця.

Визначають переможця у кожній парі, а потім і серед усіх учасників гри.

«ТЕЛЕФОН БЕЗ ДРОТУ»

Гравці розподіляються на дві команди, одна з яких йде до лісу. Це «зв'язківці». Вони розміщуються за 10—15 кроків один від одного. Керівник дає останньому в такому ланцюгові «зв'язківцю» аркуш паперу, на якому вже написано 5—6 фраз, кожна з яких містить 5—6 слів. Наприклад, «завтра увечері — багаття старшого загону». Через 10—15 хвилин у ліс відправляється друга група. Це «розвідники».

За сигналом керівника останній «зв'язківець» передає «телефонограми». Слово за словом чітко вимовляє слова першої фрази сусідові. Той передає почуте далі. Таким чином, фраза проходить через «живий ланцюг» і доходить до останнього гравця, який записує таку «телефонограму». Закінчивши передачу першої фрази, останній зв'язківець відразу починає передавати наступну і т.д.

Мета «розвідників» — непоміченими опинитися якомога ближче до зв'язківців і дізнатися, які фрази вони передають по телефону без дроту. Все почуте вони запам'ятовують або записують. Якщо «зв'язківець» помітить «розвідника» й назве його ім'я, той повинен залишити свій пост.

Гра закінчується за сигналом керівника після того, як всі фрази будуть передані по телефону. Підводяться підсумки.

Перемога на боці «розвідників» лише у тому випадку, якщо їм вдалося записати половину переданої інформації.

ПОГОНЯ ЗА «ЛИСИЦЕЮ»

Гра проводиться на місцевості з природними перешкодами.

Серед 8—10 гравців вибирають «лисицю», а інші виконуватимуть роль «мисливців». «Лисиця» одягає через плече сумку з дрібними шматками паперу. Таких шматочків розміром 6х6 см в кожній сумці має бути не менше 100—150 шт. У кожній «лисиці» папірці певного кольору.

На відстані 2—3 км від центрального пункту (галявини) розмічають фініш. Туди заздалегідь відправляють двох—трьох суддів. «Лисиці» — спритні й витривалі бігуни. Через кожні 10—15 кроків вони «мітять» територію, викидаючи папірці й петляючи лісом, щоб переслідувачам важко було їх ушіймати. При цьому вони тримаються недалеко один від одного, намагаються підтримувати між собою зв'язок, оскільки під час гри доводиться допомагати один одному, відволікаючи на себе увагу переслідувачів. «Лисицю» тоді вважають спійманою, якщо комусь із «мисливців» вдасться її запламити. За час погоні переслідувачі збирають папірці, які до цього викидали «лисиці», і на фініші здають їх керівникові.

Гру продовжують до того часу, поки «лисиці», яких не вдалося спіймати, прибіжать до фінішу. Але якщо хоча б одна з них перетне фініш, то перемога на їхньому боці. «Мисливці» перемагають у тому разі, якщо «лисицям» не вдалося дійти до фінішу.

«КВАЧ У ЛІСІ»

Для гри вибирають галявинку. Учасники розбігаються в різні боки від ведучого, який намагається наздогнати, доторкнутися і «заквачити» когось із них.

Рятуючись від погоні, гравець підбігає до будь-якого дерева і торкається його. В такий момент його «заквачувати» не можна. Якщо ж ведучий хоче продовжити переслідування цього гравця, то йому потрібно голосно рахувати до п'яти, відходячи щоразу від дерева. Перш ніж рахунок закінчиться, той, хто стоїть біля дерева, відбігає, і погоня продовжується. Ведучим стає той, кого першим «заквачили».

Можна провести гру, дещо змінивши її правила. Не можна «заквачувати» гравця, якщо його ноги не торкаються землі, тобто він стоїть на пеньку, висить на сучку або обхватує стовбур дерева руками і ногами.

Можна влаштувати на галявині¹ «квача-перетинача». У цьому випадку будь-хто з гравців, маючи бажання викрити товариша, перетинає дорогу ведучому. Після цього він починає наздоганяти того, хто перетнув йому шлях.

«МИСЛИВЦІ» - СПОРТСМЕНИ

Широко відома спортивна гра «Полювання на лисиць» з використанням радіотехніки. У нас джерелом звуку слугуватимуть дитячі голоси.

Серед учасників вибирають п'ять гравців, які вміють гарно наслідувати голоси тварин і птахів. Керівник відводить їх у глиб лісу і розставляє у 70—80 метрах один від одного. Після цього керівник повертається на галявину до інших гравців (їх 8—10), у кожного з яких — планшет і компас. Це «мисливці» — спортсмени.

Після сигналу сурми вони з інтервалом у п'ять хвилин по одному йдуть у ліс. Необхідно знайти всіх, хто заховався і час від часу подає звукові сигнали, наслідуючи тварин. Це перше завдання. А друге — визначити і нанести на свій аркуш паперу азимуту і відстані між пунктами, звідки доносяться голоси «мешканців лісу». Переходити на інші місця їм не дозволяється. Вони подають один і той же сигнал постійно, приміром, один раз на хвилину.

«Мисливець» спортсмен, знайшовши когось із гравців, відмічає його місцезнаходження, почувши інший сигнал, йде в тому напрямку за встановленим азимутом. Після сигналу сурми всі збираються на галявині. Керівник називає переможців, звіряючи інформацію, яку надали учасники гри.

«ЗУСТРІЧНИЙ МАРШРУТ»

У грі беруть участь дві команди, у кожній з яких 8—12 дітей. Ділянку пересіченої місцевості вибирають раніше.

Керівник вручає капітанам команд по конверту, в яких знаходяться маршрутні схеми шляху із зазначенням азимутів і відстаней.

За умовами гри кожна команда піде одним і тим же маршрутом у протилежних напрямках. Цей шлях у 1000—1500 м з п'ятьма-сімома етапами, є замкненою ламаною лінією, що проходить в лісі і в полі.

Після сигналу керівника команди, зорієнтувавшись по компасу і визначивши азимуту, виходять на маршрут. У кінці кожного етапу є суддя. Це орієнтир, за яким можна визначати правильність шляху. Він дає капітанові команди «перепустку» на право подальшого користування. Команда, що прийшла з протилежного боку, отримує «перепустку» іншого кольору. Після цього гравці визначають азимуту наступного етапу і продовжують рух. У процесі гри команди обов'язково зустрінуться, оскільки йтимуть тим же шляхом.

Виграє та команда, котра раніше повернеться на галявину і передасть керівникові всі отримані в дорозі кольорові «перепустки».

Добре, якщо в кожній команді буде не один, а декілька компасів. У цьому випадку всі діти будуть активно залучені до гри.

РУХЛИВІ ІГРИ

Мета: формування згуртованості вихованців, здатності до співпереживання, швидкості мислення і спритності дій.

«Алфавіт»

При кожному стрибку гравець має назвати одну з букв алфавіту (спосіб стрибання має бути складним, щоб важко було безпомилково стрибнути 33 рази, називаючи всі букви алфавіту). Зробивши помилку, гравець має відразу назвати рослину на що букву чи тварину, чи місто, про що домовляються перед грою. Якщо це вдалося зробити відразу, гравець може починати стрибати спочатку, якщо ні - черга наступного гравця. Завдання учасника гри пройти всі букви алфавіту.

«Золоті ворота»

Двоє ведучих, узявшись за руки зверху, утворюють ворота і співають пісню:

Золоті ворота
Пропускають не завжди,
На перший раз прощається,
На другий забороняється,
а на третій раз не пропустим вас!

Усі інші учасники, поки лунає пісня, пробігають крізь «ворота». На останні слова ворога зачинаються, хто «упіймався», виходить із гри.

«Художня естафета»

Намалювати по черзі свій портрет (знак зодіаку), передаючи маркер як естафетну паличку.

«Зміна місць»

Дві команди шикуються в шеренги очна навпроти одної. За командою ведучого гравці команд міняються місцями. Перемагає та команда, яка першою вишикується в шеренгу.

Гру можна урізноманітнити, змінюючи початкове положення, стоячи спиною один до одного, сидячи обличчям або спиною один до одного, лежачи на животі, лежачи на спині тощо.

«Модниця»

Для гри потрібна велика сумка, повна старих речей. За сигналом ведучого сумка переходить по колу від гравця до грання. За двома сигналами ведучого гравець, у кого опинилася сумка, дістає одну річ і вдягає. Коли лунає сигнал - гра продовжується.

«Феєрверк»

Гравці вибирають по одному спритному гравцеві з команди. Ті мають утримати одночасно в повітрі спочатку два, а потім три, чотири, п'ять порожніх, різнобарвних, одноразових целофанових пакетів, підкидаючи їх двома руками.

«Спритні оригінали»

Група ділиться на дві чи більше команд. Кожна стає в коло за капітаном. Через 4—5 м робиться фініш. За сигналом перша дитина з кожної команди біжить до фінішу і назад, передаючи естафету наступному гравцеві. Команди змагаються в оригінальності. Наступний гравець має досягти фінішу іншим способом (підскоками тощо), але не повторюючи рухів попередніх гравців.

«Одвічний рух»

Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати фізичні рухи (махати рукою, тупотіти ногою тощо). Гравець, що праворуч від нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, виходить із гри.

«Ми веселі хлоп'ята»

На протилежних сторонах майданчика чи зали відзначаються лініями 2 будинки, де «мешкають» 2 команди. Відстань між ними 15-20 кроків. По черзі кажуть хором: «Ми — веселі хлоп'ята. Любим бігати і грати. Ми—веселі хлоп'ята, спробуй нас наздогнати"!». У

цей, час одна команда виходить зі свого «будинку» і хизується перед супротивниками. Останні мають право починати ловити, коли будуть вимовлені слова: «Спробуй нас наздогнати!». Ті, кого спіймали до лінії будинку, переходить до команди суперників. Після того наступає інша команда. Гра триває доти, доки в одній із команд не залишиться жодного гравця.

«Поміняйтеся місцями»

Гравці сидять на стільцях у колі. Ведучий пропонує помінятися місцями тим, у кого, наприклад, імена починаються чи закінчуються на букву «А». Під час пересаджувань гравців ведучий має хутненько сісти на звільнене місце. Той, хто лишився без місця, стає ведучим.

«Ривок за м'ячем»

Команди вишикувані в колони по одному за лінією старту, перед якою на відстані 2-3 м встановлені високі стійки з планкою на висоті 2-3 м. У руках першого гравця великий, надувний м'яч. За сигналом ведучого він кидає м'яч угору - уперед через планку пробігає під нею і ловить м'яч, не даючи йому впасти на підлогу. Потім біжить із м'ячем назад і передає його наступному учаснику. Наступний гравець повторює те саме завдання.

«Спробуй утекти»

Уві учасники об'єднуються в одну команду і шикуються в шеренгу. Посередині майданчика окреслюється зона завширшки два метри. У цій зоні стоїть ведучий, який має ловити гравців, що перебігають через зону на інший бік ігрового майданчика. Усі піймані ведучим гравці мають йому допомагати ловити, не залишаючи при цьому зони. Гра триває доти, доки залишиться один не-пійманий гравець. Він і буде переможцем.

Ігри.

«По-новому».

Для цієї гри всі учасники сідають в коло. Ведучий бере в руки перший ліпший предмет, це може бути: хустинка, олівець, краватка, гудзик, зошит та передає його першому учаснику й просить того розповісти, як можна по-новому використати цей предмет. Далі учасник передає цей предмет гравцю праворуч, той в свою чергу повинен представити свою версію нового застосування даного предмета й передає його наступному гравцю. Той хто завагався відповісти, вибиває з гри. Коли залишається тільки двоє гравців, переможцем вважається той, хто запропонує більше версій нового застосування предмета. В ході гри дотримуються наступного правила: версії не повинні повторюватися.

«Білки, жолуді, горіхи»

Учасники поділяються на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на майданчику. Кожний гравець в колі має назву - «білка», «жолудь», «горіх». Одну дитину вибирають ведучим. По команді «білки!», «жолуді!», або «горіхи!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий прагне зайняти місце в одній з трійок. Дитина, що залишилася без місця стає ведучим.

«Прапорець»

Для цієї гри треба мати два прапори, або можна їх замінити двома кольоровими клаптиками. Обирають ведучого та поділяють всіх учасників на дві команди. Кожна команда повинна обрати капітана. Далі обидві команди шинкуються в два ряди одна проти одної на відстані 10м. Руки гравців сховані за спиною. Капітани команд обходять свої шеренги та непомітно для оточуючих вкладають прапорці одному з представників своєї команди. Ведучий, який стоїть з краю, між шеренгами, вимовляє: «Дай прапорець!» Гравці – власники прапорців – повинні швидко зірватися з місця й принести їх ведучому. Той учасник, який впорався із завданням, заробляє для своєї команди очко. Переможцями стають учасники, які отримали їх найбільше.

«Хмари і хмаринки»

Вибирається ведучий – «хмаринка». Решта дітей вільно переміщуються по майданчику – це «хмари». Задача «хмаринки» - зловити «хмару». Після того, як «хмара» спіймана, вона стає «хмаринкою», «хмаринки» беруться за руки і намагаються зловити наступну «хмару» і т.д.

«Механізм»

Дії в цій грі повинні нагадувати роботу налагодженого механізму. Спочатку учасники поділяються на дві команди. Далі їм даються різноманітні завдання. Спочатку пропонують дітям шикуватися за зростом. Ті учасники, які швидше це зроблять отримують призове очко. Наступні завдання можуть бути такими: шикуватися за довжиною волосся, за довжиною ніг, кольором очей, за місяцями народження.

«Вище землі»

Вибирається ведучий. Решта учасників вільно переміщуються по майданчику. По сигналу, ведучий прагне наздогнати кого-небудь з гравців і засалити його. Засалений стає ведучим. Для того, щоб стати недосяжним для ведучого, необхідно стати «вище землі» - стати на лавку, камінь і т.п. Стояти можна не більше 5 - 10 секунд, після чого необхідно знову бігти.

«Вовк і заєць»

Гравці стоять парами. Двоє ведучих, один – «вовк», інший – «заєць». По команді «вовк» починає наздоганяти «зайця». Для того, щоб сховатися від «вовка», «зайцю» необхідно стати в середину пари. Гравець, спиною до якого став «заєць», приймає цю роль на себе.

«Бій півнів»

Загін ділиться на дві команди. Для відмінності на шию гравцям однієї команди можна пов'язати шматки матерії. Креслиться коло діаметром 3 метри, команди стають один проти одного по зовнішньому діаметру кола. Капітани посилають гравців поодиночці в коло. В колі суперники стоять на одній нозі, іншу підтягують і утримують ззаду руками. По команді гравці намагаються виштовхнути один одного плечем з кола. Перемагає команда, в якій залишиться більше не витиснених гравців.

«Вибивний»

Вибирається два ведучих «за колом». Решта учасників гри – в колі. Ведучі стоять один проти одного на відстані 5 - 7 метрів. У одного в руках м'яч. По команді ведучі по черзі кидають м'яч, прагнучи потрапити в тих, що знаходяться в колі. Гравець, в якого потрапив м'яч, вибуває з гри.

«Влучи в ціль»

Місце гри обмежується середньою і двома зовнішніми лініями. На середній лінії виставляється 5 червоних і 5 синіх кегель по черзі. Гравцям дається м'яч. По команді гравці прагнуть збити кеглі свого кольору, прагнучи не збити кеглі супротивника.

«Розірви ланцюг»

Загін ділиться на дві команди. Гравці беруть один одного за руки, руки витягнуті. Ланцюги стоять на відстані 5 - 10 метрів. Викликаючи по черзі гравців іншої команди, гравці прагнуть не дати супротивнику розірвати ланцюг. Мета викликаного гравця – з розгону розірвати руки супротивників в будь-якому місці ланцюга.

«Гривні»

Дві команди стають один проти одного на відстані 10 - 15 метрів. Гравець біжить до гравця команди, щоб «купити товар». Ударивши три рази по долоні гравця іншої команди (заплативши три гривні), він біжить назад в свій будинок. Ударяти по долоні можна з різними інтервалами. Якщо гравець тікає – він забирає «в гаманець» (в свою команду, якщо його наздогнали – переходить в іншу команду).

«10 паличок»

На камінь або горбик кладуть дошку, на якій лежать 10 паличок завдовжки 15-20 см. По команді один з гравців ударяє ногою по дошці так, щоб палички розлетілися. Поки ведучий збирає їх, гравці на одній нозі прагнуть відскакати від ведучого. Коли він зібрав всі палички, подає команду «10 паличок!». По команді гравці зупиняються. Ведучий з місця м'ячем прагне вибити одного з них. Вибитий гравець стає ведучим.

Гра – забава «Бариня»

Обирають ведучого та поділяють всіх учасників на три великі групи. Бажано, щоб представники однієї групи сиділи ближче один до одного. Далі ведучий дає кожній групі свої слова:

1 група – «в ступі яблука толочені!»

2 група – « метли, віники верчені!»

3 група – « веретена не кручені!»

Завдання команд – уважно слідкувати за рукою ведучого. Як тільки він покаже на одну з груп або назве її, остання повинна заспівати свою фразу. Якщо учасники завагаються, то отримують штрафне очко. Показавши декілька раз на групи, ведучий завершує перший раунд гри приспівом, який співають хором всі групи: «Бариня, бариня, бариня-судариня» - два рази.

Далі ведучий знов показує на будь-яку групу, й гра продовжується. По закінченню підраховують штрафні очки. Програвші, тобто ті, у кого найбільше штрафних очків, готують концертний номер.

Ділова гра «Лідер».

Мета гри: надати дітям можливість розповісти і показати, якими організаторськими знаннями, якими уміннями вони володіють, як застосовують їх на практиці.

Хід гри:

Комплектування команд по 5-7 чол.

Вибори капітана команди, обговорення назви, девіза.

Конкурс на кращу назву й девіз команди.

Конкурс капітанів.

Виконання колективного завдання.

Аукціон ідей.

Комплектування команд і вибори капітанів можна проводити використовуючи гру «Ромашка», різні ігрові питання і завдання. Або можна запропонувати дітям скласти с підручного матеріалу будь-яку фігуру (дім, машину тощо). Поки діти зайняті справою, вожатий повинен уважно слідкувати, як діють учасники: хто бере ініціативу на себе, віддає розпорядження, а хто пасивно спостерігає за ходом справи.

Конкурс капітанів допоможе виявити в загоні найбільш ерудовану й організовану людину, яка вміє швидко орієнтуватись, знаходити вірні рішення.

Після жеребкування капітан підходить до групи експертів, і йому пропонується одне питання. Якщо капітан відповідає, то переходить до другого питання. Капітану вручається жетон (червоний – 5 балів, зелений – 3, білий – 0). Якщо відповідь викликає труднощі у капітана, то він може купити інформацію за дозволом команди, але при цьому команда штрафується.

На наступному етапі гри бере участь вся команда. Їй пропонується одне з ігрових завдань.

Представник команди дістає по одній картці з кожної групи. Наприклад, «чемпіонат», «естрада», «веселий». Із цих слів треба скласти назву справи «веселий чемпіонат естрадних артистів». Кожній команді на підготовку цієї справи дається час.

Гра проводиться протягом 1-1,5 годин. Кількість учасників не перебільшує 40 осіб. Гра починається з бесіди вихователя, в якій розкриваються основні цілі, етапи й хід гри.

Дана методика організації та проведення гри має відкритий характер.

«Хто найбільш зіркий»

На відстані, на якій ще можна розрізняти прості рухи, один із гравців через довільні проміжки часу швидко виконує різні рухи: піднімає руки, чистить зуби і т.і. Решта гравців повинні записати кожен його рух. Виграє той, чиї записи найточніші.

«Сліпий сторож»

На пеньок кладемо декілька невеликих предметів. Одному із гравців – «сторожу» - зав'язуємо очі і ставимо його на відстані двох кроків від пенька. Решта гравців повинні непомітно взяти будь-який предмет з пенька. Того, хто при цьому видасть себе шумом, «сторож» виводить з гри.

«Хто швидше»

Вожатий загону за допомогою свистка називає через певні короткі інтервали п'ять букв. Завдання гравців – вгадати букви і протягом хвилини назвати п'ять міст, назви яких починаються з цих букв. За хвилину по команді всі перестають писати.

Методичні рекомендації для самостійної роботи №9

Проведення туристичних походів та екскурсій

Основними формами туристично-краєзнавчої та екскурсійної роботи з дітьми в оздоровчому таборі є:

в) туристична прогулянка, яка являє собою нетривалий за часом груповий вихід дітей за межі оздоровчого табору з метою ознайомлення з навколишньою місцевістю, населеним пунктом, пам'ятними місцями;

б) екскурсія – групове відвідання одного або кількох екскурсійних об'єктів (географічних, історичних, культурних) з навчально-пізнавальною та виховною метою;

в) туристичний похід – проходження групи дітей за визначеним маршрутом активним способом пересування з метою фізичного розвитку, змістовного відпочинку, засвоєння та виконання відповідних спортивно-туристичних нормативів.

Туристичні походи та екскурсії з дітьми проводяться відповідно до затвердженого плану роботи та з дозволу директора й лікаря дитячого оздоровчого табору.

Директор оздоровчого табору видає наказ, яким затверджує список дітей, що йдуть у похід (на екскурсію), керівників походу та груп, визначає маршрут, час відправлення й повернення дітей до табору. На маршрутній схемі позначаються основні пункти пересування групи, місця відпочинку, купання, ночівлі тощо.

Перед проведенням походу слід отримати від територіальної санітарно-епідеміологічної стації про можливість використання місцевих джерел питної води та щодо екологічної обстановки на маршруті.

Усі учасники походу проходять необхідний інструктаж з правил безпеки, поводження з отруйними рослинами і грибами, для них організується навчання орієнтування на місцевості, елементарним туристичним навичкам.

До участі у походах та екскурсіях допускаються лише здорові діти.

У похідному загоні на кожні 15 дітей повинен бути керівник; який несе персональну відповідальність за здоров'я і життя дітей, дотримання ними правил безпеки.

Маршрути руху дітей не повинні проходити через кручі, урвища, броди тощо. При пересуванні груп дітей дорогами з автомобільним рухом на початку та в кінці колони обов'язкове застосування сигнальних прапорців.

При погіршенні метеорологічних умов керівник походу спільно з медичним працівником вирішує питання про його припинення або зміну маршруту.

У випадку травмування чи раптового захворювання дитини під час походу керівник походу і медичний працівник повинні організувати її доставку до найближчого лікарняного закладу і повідомити про це керівництву оздоровчого табору.

Дуже часто використовується у виховній роботі табору екскурсії, туристичні та краєзнавчі походи, де діти мають знати й виконувати наступні правила:

1. Правила поведінки учнів під час туристичних походів

Протягом слідування до і з місця розташування учні:

- слідують за керівником групи;
- не зупиняються та не відходять від групи без дозволу керівника;
- в разі поганого самопочуття негайно повідомляють про це керівнику групи;
- на дільницях поблизу автошляхів дотримуються правил дорожнього руху.

2. На місці проведення табору учні:

- дотримуються правил пристойної поведінки;
- виконують розпорядження керівників групи;

- дотримуються розпорядку дня;
- дотримуються правил особистої гігієни;
- в разі поганого самопочуття повідомляють керівників групи.

Учням забороняється:

- відходити далі ніж на 200 метрів від місця розташування табору без повідомлення керівників групи;
- підходити до річки та купатися в ній;
- ходити босоніж у лісосмузі;
- смітити на території та наносити шкоду природі;
- користуватися вогненебезпечними предметами;
- розводити зайві багаття;
- палити та вживати алкогольні напої.

3. Правила поведінки учнів під час екскурсії

1. Під час слідування до місця перебування та назад дотримуватися правил дорожнього руху, не виходити на проїжджу частину.
2. Без дозволу керівника групи не залишати місця перебування.
3. В разі поганого самопочуття негайно повідомити керівника групи.
4. Дотримуватися правил пристойної поведінки та виконувати розпорядження керівника групи.
5. Дотримуватися правил протипожежної безпеки під час розведення вогнища.
6. Не торкатися незнайомих предметів, які можуть бути вибухонебезпечними.
7. Паління, вживання алкогольних напоїв та купання в річці суворо заборонені.

Методичні рекомендації для самостійної роботи №10

Проведення масових і спортивних заходів

Приміщення, де проводяться масові заходи, повинні мати не менше двох входів і виходів, біля яких під час проведення заходів необхідно організувати чергування вихователів та вожатих.

Присутність під час проведення масових заходів (спартакіад, фестивалів, свят, концертів) директора оздоровчого табору, лікаря, вихователів і вожатих обов'язкова.

Категорично забороняється розпалювати багаття легкозаймистими засобами, влаштовувати феєрверки, факельні ходи та інші заходи, пов'язані з небезпекою виникнення пожежі.

Заняття дітей у спортивних секціях погоджуються з лікарем оздоровчого табору. Керівництво оздоровчого табору, інструктор з фізичної культури та спорту повинні забезпечити належний стан спортивних споруд і майданчиків, повну придатність інвентаря та обладнання.

На спортивні майданчики діти допускаються лише в спортивному одязі та взутті.

«Веселі старты»

Одним з найулюбленіших спортивно-масових заходів дітей, відпочиваючих в літніх оздоровчих таборах є «веселі старты». За своєю специфікою вони займають проміжне місце між рухливими й спортивними іграми. Саме в «Веселих стартах» одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції посилюють всі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, покращують роботу всіх органів і систем. Правила гри регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості,

рішучості. «Веселі старты» привчають долати психологічні і фізичні навантаження, залучають дітей до занять спортом, створюють веселий настрій.

Успішне проведення «Веселих стартів» залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей ведучого, його уміння дохідливо, коротко, цікаво пояснити правила естафет, вміло керувати процесом змагань, бути об'єктивним і уважним при визначенні переможців. Всі види спортивно-масової роботи необхідно завершувати своєчасно, коли гравці одержали достатнє емоційне і фізичне задоволення. Завершує ігри й змагання за сигналом керівника: вітають команду суперника, підводять підсумки, нагороджують переможців. Пам'ятаючи про педагогічне значення спортивних заходів, організатор змагань відзначає тих, хто діяв за правилами, проявив спритність, рішучість, кмітливість, правильно виконував поставлені задачі, допомагав товаришам по команді, проявляв ініціативу, а також називає тих, хто порушував правила, заважав проводити захід. Називаються також переможці, команди-переможці.

Підводити підсумки необхідно в цікавій формі, щоб викликати у дітей бажання наступного разу досягти ще більш високих результатів.

СПАРТАКІАДА

Місце проведення: спортивний майданчик, відкрита місцевість.

Інвентар: 2 відра, 2 пари калош, 2 мішки, кеглі, 2 шарфи, 2 гімнастичні палки, 2 газети, 2 канати, шишки.

Перед грою гравці поділяються на дві команди.

Ведучий. Вітаємо вас всіх, шановні спортсмени з відкриттям Четвертих Олімпійських ігор нашого табору. Сьогодні вам випала честь позмагатися в різних видах спорту, де ви зможете показати свою спритність, витривалість, винахідливість, силу та командний дух. Слідкувати за проходження наших змагань буде невіддільна суддівська колегія.

Отже, все готове до гри і ми розпочинаємо.

Естафета стрибки у довжину.

В цій естафеті не буде розбігу, а заступати буде категорично неможливо. Естафета проходить так: перший учасник стає на лінію старту і здійснює стрибок з місця в довжину. Після приземлення він не повинен рухатися з місця, доки не підведуть лінію, що зафіксує місце приземлення. Проводити лінію потрібно за носками взуття стрибаючого. Наступний учасник ставить ноги прямо перед лінією, не заступаючи за неї, і також здійснює стрибок. Таким чином вся команда здійснює один колективний стрибок. Стрибати потрібно акуратно і не падати при приземленні, в іншому випадку - результат анулюється. Найдовший стрибок є переможним.

Естафета «спортивна ходьба»

В нашій естафеті процес ходи буде таким: учасники, роблячи крок, п'яту однієї ноги повинні приставити до носка іншої. Тобто з кожним наступним кроком учасник пересувається вперед на довжину підошви взуття. Дистанція 10 метрів. Команда, яка першою подолає відстань є переможцем.

Естафета «Стрільба»

Ціллю в даному виді спорту буде звичайне відро, в яке гравці будуть метати шишки (чи м'яч). Відро-мішень встановлюється на відстані 5 метрів від фінішної лінії, а шишки кладуться на фінішну лінію (число шишок дорівнює числу учасників). Перший гравець починає рух від старту до фінішу; досягнувши фінішної лінії, він бере шишку та кидає її, намагаючись потрапити в відро. За кожне попадання команда отримує один бал. Попав чи не попав перший гравець, він не затримується біля лінії, а біжить до команди, щоб передати естафету. Так всі гравці по черзі здійснюють «стрілянину»: чия команда швидше і точніше.

Естафета «Гребля на байдарках»

В цій естафеті кожна команда буде екіпажем байдарки. Команда стає спиною до лінії старту. Кожен гравець береться за пояс гравця, що стоїть попереду. Останній гравець в колоні стоїть, на відміну іншим, обличчям до лінії старту: він — «керуючий», Він тримається за останнього учасника. За сигналом ведучого «Байдарка» починає рухатись: «керуючий», який бачить трасу керує: «вправо», «вліво», «поворот». «Байдарка» повинна дійти до фінішу, обігнути поворотний прапорець і повернутися до старту. «Байдарка», яка першою прийшла до фінішу вважається переможцем.

Естафета «Гребля на каное»

Якщо ви хочете освоїти греблю на каное, можна зробити так; стати на лінію старту на одне коліно, збоку від коліна вертикально з опором на «воду» тримати гімнастичну палицю - «весло». Старт. Перший учасник цієї естафети рухається вперед: крок на ліву підшву, крок на праве коліно, при цьому через крок потрібно відштовхуватись від землі палкою. Щоб не поранити коліно, потрібно користуватися спеціальним наколінником. Кожен гравець повинен допливти до фінішу і в зворотному напрямку, а потім передати «весло» як естафету іншому.

Естафета «Фігурне катання»

В нашій естафеті всім учасникам доведеться розбитися на пари, так як катання у нас буде парним. Кожній парі доведеться взятися за руки, приблизно так, як це роблять фігуристи: в правій руці «партнера» - права рука «партнерки», а в лівій руці – ліва рука «партнерки», руку при цьому перехрещуються. «Спортивна пара» стає на лінію старту, і обидва «фігуристи» піднімають ліву ногу. За сигналом ведучого вони починають стрибати на одній нозі, тримаючись за руки. Звичайно, це не нагадує «плавне ковзання», але щоб його виконати потрібно не менше спритності та наполегливості.

Естафета «Велогонки»

Велосипед у нас замінює звичайна гімнастична палка. Палку потрібно осідлати одразу двом учасникам - вони велосипедисти. Кожному велодуету, тримаючи палку, потрібно «проїхати» до поворотної відмітки і назад. Перемагають велосипедисти, які проїдуть швидше.

Естафета «Штовхання ядра»

Для ядра візьмемо газету та зіжмакаємо її, щоб отримати щільний невеликий шар. Тепер потрібно згадати як по-справжньому штовхають ядро спортсмени: спортсмен бере ядро в одну руку і щільно притискає до плеча, групується, а потім різко випрямляється так, щоб всі сили були направлені в даний момент на ядро, яке потрібно як би виштовхнути. Перший гравець повинен стати на лінію старту і штовхнути ядро. Другий учасник повинен, підійти до місця приземлення ядра і стати так, щоб пальці ніг торкнулися впавшого ядра, - це його вихідне положення, з неї він повинен розпочати штовхання. Таким чином, діють і інші учасники. В результаті всієї естафети визначається сумарна дальність польоту ядра.

«Перетягування каната»

Канат учасники будуть перетягувати, пропустивши його між ніг та стоячи спиною до суперників.

Естафета «Веселі стрибки»

Учасники команди повинні дострибати до поворотної відмітки та назад на одній нозі, тримаючи при цьому ногу попереднього учасника.

Вікторина "Формула здоров'я"

1. Чи згодні ви, що зарядка - це джерело бадьорості і здоров'я? *(так)*
2. Чи правда, що жуйка зберігає зуби? *(ні)*
3. Чи правда, що кактуси знімають випромінювання від комп'ютера? *(ні)*
4. Чи правда, що від куріння гине щорічно більше 10000 чоловік? *(так)*
5. Чи правда, що банани та шоколад піднімають настрій? *(так)*
6. Чи правда, що морква стримує процес старіння організму? *(так)*
7. Чи правда, що є нешкідливі наркотики? *(ні)*
8. Відмовитися від куріння легко? *(ні)*
9. Чи правда, що молоко корисніше від кисло - молочних продуктів? *(ні)*
10. Чи правда, що недостатня кількість сонця викликає депресію? *(так)*
11. Чи правда, що влітку можна застатися продуктами на весь рік? *(ні)*
12. Чи правда, що кожного дня потрібно випивати два стакани молока для збагачення організму кальцієм? *(так)*
13. Чи правда, що дітям до 15 років не можна займатися важкою атлетикою? *(так)*
14. Чи правда, що дітям достатньо спати вночі 8 годин? *(ні, 9)*
15. Чи правда, що жіночий організм звикає до алкоголю швидше ніж чоловічий? *(так)*
16. Чи правда, що задля здоров'я з-за столу треба вставати з легким відчуттям голоду? *(так)*

Методичні рекомендації для самостійної роботи №11

Загартовуючи процедури доповнюють усі форми роботи з фізичного виховання підвищуючи їхню ефективність. Для масового використання в режимі дня різних вікових категорій рекомендовано **традиційне загартування повітрям** (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі), **водою** (місцеві і загальні, контрастне обтирання та обливання, умивання, купання), **сонцем** (сонячні ванни) відповідно до розроблених норм і методів.

Нетрадиційні загартувальні процедури, в тому числі **інтенсивне загартування** (*ходіння босоніж, обтирання холодною водою*) та спеціальні лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури) вводяться до загальної системи фізкультурно-оздоровчої роботи за призначенням лікаря, обов'язково за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я, самопочуттям дітей та типу закладу.

Організація загартувальних процедур та купання дітей.

З перших днів перебування в таборі з дітьми слід проводити загартувальні процедури. Повітряні ванни влаштовуються в затінку при температурі повітря не нижче 18—19 градусів, і їх тривалість поступово доводиться до 1—2 годин на день для дітей основної групи й 30 хвилин — 1 години для дітей підготовчої та спеціальної груп.

Загартування сонцем необхідно починати при температурі у затінку не нижче 18 градусів, без вітру, з 4–5 хвилин, поступово доводячи час прийняття цієї процедури до 50–60 хвилин на день.

Загартування водою слід розпочинати з обтирання вологим рушником після ранкової гігієнічної гімнастики. Температура води для обтирання поступово знижується з 30 до 20–15 градусів.

Купання дітей у річці, водоймі, морі проводиться відповідно до дозволу територіальної санітарно-епідеміологічної станції у спеціально відведеному для цього місці. Дно водойми повинно бути щільним, вільним від гострих каменів, сторонніх предметів, ям. На березі повинні бути обладнані навіси для захисту дітей від сонячних променів.

Починати купання дітей бажано у безвітряний сонячний день при температурі повітря 24 градуси та температурі води не нижче 20 градусів. Через 1–2 тижні дозволяється купання

при температурі повітря 18 градусів і температурі води 16 градусів. Час перебування у воді щоденно збільшується на 1–2 хвилини і доводиться для дітей 7– 12 років до 30-35 хвилин, для дітей 13-15 років — до 40 хвилин.

Купання дітей у річці, водоймі, морі, басейні повинно проводитись у присутності директора табору або його заступника, вихователів і вожатих, медичних працівників, інструкторів з фізичної культури і спорту. Перед початком купання дітей оглядає лікар, який визначає тривалість перебування їх у воді, а також отримання ними сонячних ванн.

Інструктор з фізичної культури і спорту перевіряє готовність пляжу та місця купання, проводить інструктаж дітей щодо правил поведінки на воді, порядку купання. Не дозволяється купання дітей натщесерце, відразу після їжі та фізичних вправ з великою м'язовою навантаженістю. На березі повинні знаходитись рятувальні засоби, сумка першої медичної допомоги. Вихователі й вожаті повинні бути ознайомлені з методикою рятування та надання першої допомоги потерпілим на воді.

Для кожного загону (групи) на території пляжу відводиться окрема ділянка, а водний простір повинен бути розподіленим на сектори та огороженим поплавцями. Допливати до знаків огороження зони купання дозволяється лише дітям, які вміють плавати, решта – купаються біля берега. Найбільша глибина води в зоні купання не повинна перевищувати 1,25 м.

Дозволяється одночасне перебування у воді не більше 10 дітей з одного загону (групи). Один з вихователів або вожатих повинен знаходитись у воді біля обмежувальних знаків у водоймі, другий — спостерігати за дітьми, що купаються, з берега. Вихователі та вожаті перевіряють наявність дітей перед кожним входженням їх у воду та виходом з неї.

Суворо забороняються пустощі й ігри дітей у воді, пірнання та запливання за огорожувальні знаки.

Навчання дітей плаванню здійснюється інструктором з фізичної культури та спорту за окремим планом у години, відведені для проведення оздоровчих заходів.

Під час купання дітей у душовій або бані присутність вихователів та вожатих, медичного працівника обов'язкова. Температура води регулюється за вказівкою медичного працівника. Змішувачі холодної та гарячої води повинні бути справними.

Використання традиційних та нетрадиційних методик загартування у роботі з дітьми дошкільного віку

Дошкільний вік – це саме той період, коли формується характер дитини, її навички, закладаються надійні основи фізичного здоров'я.

Здоров'я дитини – це гармонійний розвиток фізіологічних систем і забезпечити його може оптимальна рухова діяльність. Працівники дошкільного навчального закладу розвивають та виховують дітей через їх рухову діяльність.

Міцне здоров'я – важливе підґрунтя успішного всебічного розвитку дитини і розкриття її особистого потенціалу.

Збереження та зміцнення здоров'я дітей – основне завдання вихователів та батьків. Дитячий дошкільний заклад ставить собі за мету виховати здорових та всебічно розвинених дітей і має для цього всі можливості. В дитячому садку відбувається зміцнення здоров'я дітей, покращується фізичний розвиток, рухова активність за допомогою оздоровчих форм роботи. Загартування є однією з важливих форм оздоровчої роботи з дітьми. Воно зміцнює здоров'я, загартовує волю, а також попереджує простудні захворювання. Якщо ми хочемо виховати здорових і фізично розвинених дітей, то їх потрібно загартовувати.

Загартування – складне явище, під час якого відбувається вплив на організм і відповідь організму на цей вплив, оскільки в такому зворотному механізмі бере участь уся система регулювання життєвих процесів: нервова система, залози внутрішньої секреції, що виділяють хімічні речовини, клітини тіла.

Діти які загартовуються – менше хворіють, мають хороший апетит, швидко звикають до змін у температурі повітря, при цьому не завдають ніякої шкоди своєму здоров'ю, легко переносять як холод так і жару, залишаються активними і життєрадісними. Але перед тим як розпочати з дітьми загартовуючі процедури, потрібно проконсультуватись у лікаря. Адже система загартовуючих процедур не може бути однаковою для усіх. Одні діти переносять холод краще за інших. Одні швидко звикають до холодної температури, а інші – ні, тому з ними потрібно поступово переходити до холодної температури.

Організовуючи загартовуючі процедури із дітьми дошкільного віку слід пам'ятати:

- здійснення загартування можливе лише за умови повного здоров'я дітей;
- інтенсивність загартовуючих процедур доречно збільшувати поступово, відповідно до зростаючих у процесі загартовуючих тренувань компенсаторних можливостей дитячого організму;
- перерви в загартуванні в 2-3 тижні й більше знижують опірність організму до простудних факторів;
- необхідне ретельне врахування індивідуальних особливостей дитини, її віку, наявності підвищеної чутливості до загартовуючих процедур;
- неприпустиме проведення загартування при наявності у дитини негативних емоційних реакцій (страх, плач, збентеженість). Це може привести до невротичних розладів;
- рекомендується використовувати одяг, що не призводить до перенагрівання організму;
- загартування хворобливих дітей слід здійснювати з більшою поступовістю та обачливістю, шляхи загартування повинні бути більш індивідуалізовані.

Загартовуючі процедури проводяться з дітьми всіх вікових груп.

Починати загартовувати дітей потрібно влітку, коли температура повітря найвища, щоб діти поступово звикали до зміни температури. Воно не має бути епізодичним, тому що воно не буде мати ніякої користі, та ще й може завдати шкоди здоров'ю дитини.

Дітей слід поділити на підгрупи:

- перша – здорові діти, які раніше загартовувалися;
- друга – здорові діти, які раніше не загартовувалися або мають функціональні відхилення;
- третя – діти, які мають хронічні захворювання чи тривалий час хворіли. Але згодом дітей можна переводити з однієї підгрупи в іншу.

Для тих дітей які розпочали загартування раніше, то температура повітря має бути нижчою на кілька градусів від тих, які почали загартовуватись пізніше.

Загартування потрібно проводити кожного дня. Від загартування діти мають отримувати лише хороші емоції, тому що коли дитина плаче, то загартовуючі процедури не будуть мати ніякого результату. Їм потрібно пояснити для чого ці процедури проводять. *Також важливою умовою повноцінного загартування є проведення його у комплексі з фізичними вправами.*

Проведення загартувальних процедур має відповідати таким принципам:

1. *Принцип систематичного проведення загартувальних процедур.* Загартувальні процедури, які регулярно, в певній послідовності повторюються, сприятимуть виробленню швидкої реакції кровоносних судин на вплив холоду чи тепла. Перерва в загартуванні вже за 1-2 місяці значно знижує набуту організмом стійкість до негативних впливів зовнішнього середовища.

2. *Принцип поступового збільшення дозування подразника* передбачає щоразові мінімальні зміни в організмі під впливом загартувальних процедур.

3. *Принцип комплексного впливу загартувальних процедур* передбачає поєднання повітряних ванн з фізичними вправами, оскільки рухи потребують глибокого дихання, що сприяє збільшенню площі слизових оболонок внаслідок дії на них повітря. Під час виконання рухів збільшується кількість утвореного тепла, яке перешкоджає переохолодженню організму в прохолодну погоду.

4. *Принцип врахування індивідуальних особливостей дитини.* Перш ніж почати загартувальні процедури, треба проаналізувати вік, стан здоров'я, фізичного розвитку, особливості нервової системи вихованців і залежно від цих даних планувати процедури. Важливим чинником, який, безумовно, впливає на результат і об'єднує усі вище названі принципи, є *активне і позитивне становлення дітей до загартувальних процедур.*

Обов'язкові умови щодо успішного кінцевого результату проведення загартування

Правильне харчування. Достатня кількість вітамінів; оптимальна кількість «живих» продуктів; відсутність переїдання; різноманітність харчування.

Очищення. Виконання загальних правил гігієни; одяг з натуральних тканин; дотримання режиму природного очищення.

Руховий режим.

Енергетичне живлення. Виконання комплексів вправ гімнастики «ушу», цигуш тощо.

Правильний та достатній відпочинок.

В дошкільних навчальних закладах використовують загартування: традиційні та нетрадиційні.

Традиційні загартування проводять у якості початкових процедур. Це загартування: водою (загальне обливання та вологе обтирання, обливання окремих частин тіла, обтирання по пояс), повітрям (ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі ігри, фізкультурні розваги на свіжому повітрі; дні здоров'я, піші переходи; у приміщенні можна проводити повітряні ванни в спокої та русі), сонцем (сонячні ванни).

Традиційне загартування потрібно розпочинати з щоденного перебування дітей на свіжому повітрі до 4 годин. Влітку майже всю діяльність дітей потрібно організовувати на свіжому повітрі загартовуючи їх сонцем. Після сонячного загартування потрібно поступово переходити до водного починаючи з обтирання. Але температуру води потрібно поступово знижувати. Обтирання доцільно розпочинати з холодної води, потім змінювати на теплу і закінчувати знову холодною. Після обтирання необхідно переходити до обливання всього тіла. Під час обливання температуру води потрібно поступово знижувати.

Надзвичайно ефективними є нетрадиційні загартування. Але вони проводяться лише за згодою батьків і за призначенням лікаря. Потрібно обов'язково враховувати показники стану здоров'я кожної дитини, їх фізичні можливості та самопочуття.

До нетрадиційних заходів загартування належать:

- методи експериментальних впливів: холодний душ, обливання холодною водою, ходіння босоніж по снігу, обтирання снігом;
- ходіння босоніж по вологих килимках; ходьба по глині;
- полоскання горла прохолодною водою;
- сон в спальних мішках на свіжому повітрі.

Методи експериментальних впливів потрібно проводити систематично та поступово. При обливанні холодною водою температура води має бути 30-32*С, а тривалість процедури – 1 хвилина. Поступово температуру потрібно знижувати на 1 градус через кожні 3-4 дні, а тривалість продовжити до 2 хвилин.

Обливання рекомендовано проводити після ранкової гімнастики або після сонячних ванн. Спочатку потрібно облити спину, потім груди і живіт, а тільки потім вже все тіло.

Ходьбу по вологих килимках та глині потрібно проводити в кімнаті. Килимки мають бути просочені водою з йодом, морською сіллю, або відварами лікарських трав. Ефективність цієї процедури полягає у тому, що коли дитина ходить по килимку чи глині, то її стопа розминається і збільшується прилив крові, цим самим подразнюючи на ній нервові закінчення, що дає можливість кращому проникненню корисних елементів у пори.

Полоскання горла прохолодною водою – це надзвичайно доступна, проста та ефективна процедура. Її починають проводити з дітьми 4-5 років переважно рано після сну та ввечері перед сном. У воду можна додавати відповідні солі та трави. Температура води має бути від

25 до 30*С. Її можна знижувати щотижня на 1*С. Кількість проведень поступово можна збільшувати від 1-2 до 5 разів на день.

Корисно також проводити денний сон на свіжому повітрі. Під час цієї процедури діти просто сплять у спальних мішках, але якщо дуже тепла погода, то модно спати і без них просто на килимках. Денний сон на свіжому повітрі надзвичайно корисний тим, що він дає можливість заспокоїтись центральній нервовій системі.

Найефективнішим є загартування у поєднанні з різними нетрадиційними методиками, такими як: фітотерапія, дельфінотерапія, іппотерапія, шоугун-терапія, літотерапія, ароматерапія, хромотерапія, арттерапія, гештальттерапія, ігротерапія, піскова терапія.

Фітотерапія – це лікування травами. Вона виступає як один із засобів підвищення фізичної активності дитини. Рослини якими лікують володіють вітамінним комплексом, та благотворно впливають на самопочуття.

Дельфінотерапія – це лікування за допомогою дельфінів. Під час сеансів діти в спеціальних жилетах плавають разом з дельфінами та пробують спілкуватись з ними. Встановлено, що при контакті з дельфінами у дитини активізується імунна система й діяльність головного мозку.

Іппотерапія – лікування за допомогою коней, спілкування з ними. Коли дитина їде верхи на коні, у неї оживають усі м'язи, підвищується тонус організму, покращується настрій.

Літотерапія – це лікування каменями та мінералами. Мінерали координують циркуляторну систему судин і діяльність мозку.

Ароматерапія – це лікування ароматами. Запахи здатні управляти настроєм та працездатністю.

Хромотерапія – лікування кольорами. Енергія кольору й колірні відчуття впливають на функції вегетативної нервової системи, ендокринних залоз і інші життєво важливі органи й процеси в організмі.

Арттерапія – це лікування за допомогою художньої творчості. Арттерапія допомагає вивести свої переживання у зовнішню форму через продукт художньої діяльності.

Ігротерапія – це процес взаємодії дитини і дорослого за допомогою гри. У грі дитина може зміцнити власне «Я», моделювати власне сьогодення й майбутнє.

Піскова терапія – це лікування за допомогою піску під час гри. Взаємодія з піском очищає енергетику дитини, стабілізує її емоційний стан, поліпшує самопочуття.

В ДОЗ найкраще поєднується загартування повітрям та водою в поєднанні з ароматерапією, літотерапією, хромотерапією і арттерапією.

В наш час ігротерапія і піскова терапія є невід'ємною складовою проведення успішного загартування в ДОЗ.

Загартування є важливою формою оздоровлення дітей. Адже діти народжують з великим адаптаційним потенціалом і для того, щоб він розвивався, дітей потрібно загартовувати. За допомогою загартування можна вберегти дитину від негативних впливів навколишнього середовища, розвивати в її організмі опірність до температурних коливань і підвищити імунітет. Дитина буде здоровою, фізично розвиненою, мати такі риси характеру, як стійкість, цілеспрямованість, воля – лише за допомогою загартування.

Оформлення пам'ятки «Основні правила загартовування».

- ❖ Переконайте себе, що загартування вам життєво потрібне, що холод допоможе підвищити стійкість організму до шкідливих умов, поліпшити здоров'я.
- ❖ Загартування проводьте систематично, це виробляє умовні рефлекси(перерахуйте їх).
- ❖ Поступово збільшуйте тривалість дії холоду на тіло.
- ❖ Враховуйте індивідуальні особливості свого організму (стан здоров'я). не перевищуйте своїх можливостей і не зашкодьте організму.
- ❖ Використовуйте для загартування усі засоби – повітря, воду, сонячне проміння.

- ❖ Необхідно враховувати кліматичні умови регіону, в якому ви живете, перед початком загартовування.
- ❖ Емоційний стан відіграє важливу роль у процесі загартовування (усе треба робити з радістю і хорошим настроєм).
- ❖ Слід дотримуватися режиму дня, відмовитися від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків).
- ❖ Показником ефективності загартовування є поліпшення апетиту, сну, настрою, працездатності, зміцнення здоров'я.
- ❖ Якщо ви захворіли на запальну чи інфекційну хворобу варто тимчасово припинити загартовування. Коли одужаєте, поступово відновіть процедури від нових до інтенсивних. Коли перерва досягла більше, як 14 днів, потрібно почати все спочатку.

Цікаві факти.

Розповідь викладача про досвід лікування Порфирія Іванова. Додаток 1.

ЗАГАРТУВАННЯ.

16.01.2013,
19:50

**Додаток до листа МОН України
від 16.08.2010 р. № 1/9-563**

«Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу»

Загартувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: відповідний температурний режим, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм.

Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

Загартовуючі процедури. Їх значення.

За *гартувальні процедури* доповнюють і підвищують ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання.

Для масового використання в режимі дня різних вікових груп рекомендовано *традиційне* загартування: - повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі); - водою (місцеві й загальні контрастні обтирання та обливання, умивання, купання); - сонцем (сонячні ванни), відповідно до розроблених принципів, норм та методик.

Нетрадиційні загартовувальні процедури, в т ому числі інтенсивне загартування (ходіння босоніж, обтирання снігом, обливання холодною водою, сауна) та *спеціальні* лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін.) вводяться до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я й самопочування дітей.

У дитячому садку проводяться спеціальні загартовувальні процедури: водні, повітряні, сонячні ванни. Ефективність їхнього впливу на організм зростає, якщо вони поєднуються з фізичними вправами.

Загартовування має бути систематичним, тривати увесь рік, причому треба поступово знижувати температуру повітря і води, збільшуючи одночасно тривалість процедур. Вплив їх найефективніший тоді, коли вони застосовуються у комплексі. У всіх цих питаннях вирішальна роль належить лікареві. Діючи пліч-о-пліч з педагогом, він призначає і дозує загартовувальні процедури для кожної дитини зокрема.

Методика їх проведення.

Щоб правильно проводити загартовувальні процедури, вихователів треба зрозуміти механізм загартовування і роль фізичних вправ у цьому процесі. Передусім важливо пам'ятати, що гаряча вода, пара, тепле повітря, сонячні промені, масаж і фізичні вправи розширюють, а холодна вода, сніг, морозне повітря звужують судини.

Водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання) організуються після ранкової гімнастики. Це доцільно тому, що під час виконання фізичних вправ збільшується приплив крові до м'язів і шкіри, внаслідок чого судини розширюються. Прохолодна вода викликає звуження їх. Щоб вони знову розширилися, треба зробити фізичні вправи, або енергійно розтертися рушником, або застосувати різні способи масажу.

Загартовування водою починають з елементарних процедур – умивання обличчя, обмивання шиї та верхньої частини грудей, рук до ліктів.

Обтирання—процедура, що сильніше діє на організм. Рукавичкою, змоченою у воді (температура 32—22°), спочатку обтирають кінцівки, потім груди, живіт, спину. Після цього енергійно розтираються сухим рушником. Можна використати і різні способи масажу.

Обливання — ще сильніша процедура, тому температура води має бути на 2—3° вища, ніж під час обтирання. Обливатися можна з лійки, глечика або замінити їх душем. Приймаючи душ, корисно робити вправи, пов'язані з розтиранням тіла. Тривалість приймання холодної душу не має перевищувати 40 с

Після холодної душу для розширення судин корисно прийняти гарячий (контрастний) душ, а потім розтертися рушником до почервоніння шкіри. В результаті виникає приємний, бадьорий стан.

Температура гювітря у приміщенні, де проводяться водні процедури, має

бути не нижчою за $+20$, $+18^{\circ}$. Враховуючи збуджувальну дію водних процедур, їх треба проводити після сну.

Обливання ніг. Обливання стоп і голінок холодною водою призначається після денного сну або увечері, у поєднанні з гігієнічною процедурою миття ніг.

Ця проста водна процедура дає великий ефект як з погляду загартовування організму, так і в розумінні профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів.

При обливанні ніг підвищується тонус судинної системи, збільшується частота пульсу, легенева вентиляція та газообмін, але лише в тому разі, коли температура шкіри стоп вища від температури води на кілька градусів. Ось чому перед обливанням треба підвищити температуру ніг за допомогою фізичних вправ (поперемінне піднімання п'яток, не відриваючи носків від підлоги; перекочування з п'ятки на носок; ходьба, біг, стрибки на місці, присідання). Після обливання треба розтерти ноги рушником і знову зробити названі вище вправи. Для обливання ніг застосовують воду, температура якої $+28$, $+16^{\circ}$.

Купання у середній смузі починають при температурі води не нижчій за $+22^{\circ}$ і навколишнього повітря $+24$, $+26^{\circ}$. Тривалість купання з віком збільшується від 1 до 7 хв. Не можна купатися натщесерце або раніше ніж через 1,5 год після їди.

Треба стежити, щоб діти із спітнілим та охолодженим тілом не входили у воду. Спочатку рекомендується зробити кілька рухів на суші, а потім, зайшовши у воду, виконувати підготовчі вправи до плавання, гри з м'ячем і з гумовими надувними предметами. Важливо стежити за дозуванням і не допускати появи у дітей ознобу.

Після купання треба витертися рушником і зробити фізичні вправи.

Повітряні ванни. Влітку діти протягом майже всього дня перебувають на відкритому повітрі у полегшеному одязі (трусах, літньому взутті, часто босоніж) і, отже, приймають повітряні ванни.

У холодний час загартовування дитячого організму відбувається під час фізкультурних занять і ранкової гімнастики, завдяки полегшеному одягу. Крім того, спеціально організуються повітряні ванни, які проводяться після денного сну. Температура приміщення поступово знижується до $+14^{\circ}$, а тривалість повітряної ванни збільшується від 5 до 12 хв.

Доцільно поєднувати повітряні ванни з фізичними вправами. Поліпшуючи кровообіг, вони підсилюють вплив прохолодного повітря на удосконалення терморегулюючих механізмів. Під час повітряних ванн можна проводити добре засвоєні вправи, які одночасно виконують усі (ходьба у швидкому темпі, що чергується з бігом у середньому темпі; загальнорозвиткові вправи; ходьба з різними рухами рук — вгору, до плечей, у сторони; стрибки на одній та двох ногах з просуванням у різних напрямках).

Сонячні ванни. Вони завжди поєднуються з повітряними ваннами, тому особливо сприятливо впливають на організм. Благотворний вплив сонця пов'язаний з дією ультрафіолетового проміння, із загартовувальними властивостями повітря (температура, вологість і швидкість руху).

Сонячні ванни проводяться з дітьми щодня у ранішні часи — у середній смузі між 10—12 годинами. Тривалість їх збільшується поступово від 4 до 30 хв (додавати по 1—2 хв щодня).

Сонячні ванни корисно приймати під час виконання фізичних вправ. Щоб діти не перегрівались, вправи підбирають помірної інтенсивності (ігри з м'ячем, у городки, бадмінтон).

Вихователь стежить за самопочуттям і поведінкою дітей під час

процедур. Аналізуючи спостереження, він робить відповідні висновки для удосконалення методики загартовування.

Загартовування водою.

Що таке здоров'я? Здавалося б, тут і питати нічого: кожен знає – здоровий, отже, не хворий. Навіть з вигляду можна визначити, зазовнішніми ознаками.

Наукове пояснення, наведене в енциклопедії, стверджує: “Здоров'я – природний стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з довколишнім середовищем і відсутністю будь-яких больових змін”.

Загартовування безпосередньо пов'язане з підтриманням такого стану. Тому будь-хто і будь-коли має знати про корисність загартовування і всебічно користуватися цією безкоштовною цілющою скарбничкою підтримання здоров'я.

Існує два правила загартування. Їх два – щоденність і поступовість.

Холодна вода не даремно називається “королевою здоров'я”. Загартовувальна дія її на організм найсильніша.

Починають водні процедури поступово після ранкової зарядки. Температуран води має бути 28-30 градусів. Кожні наступні два-три дні роби її холоднішою на один градус, поки не доведеш до 12 градусів, а то й нижче – в залежності від індивідуальних особливостей організму. Температура в приміщенні, де загартовуєшся, не повинна перевищувати 17-20 градусів.

Обтирання роблять губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, плечей, шиї, тулуба. Відтак швидко витираються досуха і надягають білизну.

Ще сильніше діє обливання холодною водою. Тому температура водиспочатку має бути не нижче 30 градусів. Її, також поступово знижуючи, доводять до 20-15 градусів і нижче.

Холодну воду використовують і як засіб проти зайвої ваги. У ній можна “спалювати” надлишки жирів завдяки високій теплопровідності води.

Відомо, приміром, що за 15 хвилин купання у двадцятиградусній воді додатково виділяється 100 кілокалорій. Але вдаватися до цього сильнодіючого засобу, щоб схуднути, можна лише тоді, коли порадишся лікарем.

Відомий німецький гігієніст Еріх Дойзер вважає, що звичайний душ краще закінчувати 10—15-секундним перебуванням під абсолютно холодним струменем.

При контрастному душі, на його думку, повинна бути така черговість: 2 хвилини — гаряча вода (не тепла, а гаряча), 5—10 секунд — холодна (гарячий кран закручується зовсім). Знову 2 хвилини гарячої води.

Всього від 4 до 6 циклів. Закінчувати обов'язково холодною водою.

Таким чином, після двох-трьох років підготовки більш-менш молоді (дітями підліткам “моржування” категорично протипоказане!) і до того жабсолютно здорові люди можуть подумати і про найвищу формузагартовування — цілорічне плавання. Першого року, почавши навесні чивлітку з купання у воді температурою 18—20 градусів, вони продовжують цю

благу справу до жовтня-листопада, другого року — до грудня, а на третійчи четвертий рік уже можна плавати серед крижин. Та й то не більше 40—60секунд. Навіть дуже досвідчені “моржі” не плавають більш як півтори-двіхвилини.

Інструктивно-методичні рекомендації «Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період»(лист МОНмолодьспорт від 16.03.2012 № 1/9-198)

Важливе місце серед заходів, спрямованих на оздоровлення дітей у літній період займає загартування, яке доповнює різні форми роботи з фізичного виховання, підвищує їхню ефективність. Рекомендованим для масового використання для різних вікових груп є традиційне загартування повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі), водою (місцеві і загальні, контрастні обтирання та обливання, умивання, купання, полоскання горла), сонцем (сонячні ванни), яке проводиться відповідно до розроблених принципів, санітарно-гігієнічних норм і педагогічних методик. Поряд з ним можна проводити й інші загартувальні процедури (ходіння босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску, обливання водою, сауна тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

Програма Я у світі:

Вік немовляти.

ОСНОВНІ ЛІНИ РОЗВИТКУ. Фізичний розвиток

Завдання розвитку.

Систематичне використання загартовуючих засобів ефективно сприяє загартуванню дитини. Вже від народження використовуються повітряні ванни під час кожного переодягання, протягом 1-3 хвилин. Наприкінці третього місяця тривалість повітряних ванн збільшується до 5-ти хвилин тричі на день.Сповивають /дитину лише для сну, а весь інший час вона перебуває у повзунках. З 6 до 12 місяців під час перевдягання та гімнастики повітряні ванни тривають 10-15 хвилин. Сон дітей на повітрі доцільно організовувати влітку вже на другому тижні, а восени, навесні та взимку, якщо температура повітря не нижче -5 С, дитину виносять спати на повітря не менше трьох разів на день на третьому тижні.

Дитину 1-го року життя починають обтирати сухою-фланелевою рукавичкою до незначного почервоніння шкіри (7-Ю разів), потім зволоженою у воді, температура якої+37 С, з наступним поступовим зниженням її до +35 С.

Ранній вік.

ОСНОВНІ ЛІНИ РОЗВИТКУ. Фізичний розвиток

Завдання розвитку.

Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей

Загартування. В приміщеннях забезпечується відповідний температурний режим (+21,+22С). та чистота повітря Дитина має бути вдягнена в полегшений двохшаровий одяг з натуральної тканини. Під час переодягання дитина приймає повітряні ванни, що поступово збільшуються від 2-3 до 8-10 хвилин. Під час денного сну оптимальна температура в спальні становить +16,+ 18С. В зимовий період дитина перебуває на свіжому повітрі до 4-х годин при температурі повітря не нижче -12, -ЮС. Влітку всю дитячу життєдіяльність доцільно організувати на повітрі. Однак, перебування під прямим сонячним промінням необхідно контролювати і поступово збільшувати від 4-5 до 20 хвилин протягом дня.

Загартовуючі процедури варто вводити поступово. Для місцевого загартування ніг рекомендується використовувати: ходіння босоніж по килиму, по вологій доріжці; сухе та волоте обтирання; тупцювання у ванночці з морською водою, на дні якої покладена дрібна галька; поєднання загартування з масажем рефлекторних зон стопи; обливання ніг водою.

Дорослий використовує загальні загартовуючі процедури: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання тіла /душ/ у теплий період, що проводиться після прогулянки (початкова температура води +34, +35С, кінцева +26, +20С), обливання тіла водою контрастних температур.

Корисно організувати купання дітей у басейні чи відкритій водоймі в безвітряну погоду при температурі повітря не нижче +25С та температурі води +23С. Тривалість купання поступово збільшувати від 3 до 6-8 хвилин.

Молодший дошкільний вік.

ОСНОВНІ ЛІНИ РОЗВИТКУ. Фізичний розвиток

Завдання розвитку.

Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей

Загартовування. Продовжуються всі види загартування дітей, у приміщенні підтримується температура повітря у межах +20°, +19°С. Денний сон організується з доступом свіжого повітря. Проводиться загартовування сонцем під час ранкової прогулянки у весняно-літній період року. Забезпечується щоденне перебування дітей на свіжому повітрі. Прогулянка в зимовий період проводиться при температурі до -18°, -22°С, її тривалість скорочується за низьких температур. Продовжується проведення місцевих та загальних водних процедур вологе обтирання, обливання ніг, тіла. Температура води при місцевих процедурах поступово знижується з +30 до +16 - +14 С (знижувати температуру на 1°С кожні 1-2 дні). Ноги обливаються водою контрастних температур. При загальних водних процедурах (обливання всього тіла) початкова температура води становить +34 -+35 С, кінцева +26, +20 С, температура повітря +20 - 19 С (температура води знижується через 4-5 днів на 1 °С). Дорослі продовжують купання дітей у відкритій водоймі, дотримуючись гігієнічних і педагогічних вимог.

Старший дошкільний вік.

ОСНОВНІ ЛІНИ РОЗВИТКУ. Фізичний розвиток

Завдання розвитку.

Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей

Загартовування. Узимку дорослий забезпечує перебування дітей у добре провітрюваному приміщенні при температурі +19-20°С у полегшеному одязі; денний сон організує при температурі повітря у спальній кімнаті +15°С; ранкову гімнастику, гігієнічну гімнастику проводить після

денного сну, заняття з фізичної культури - у фізкультурному залі з відчиненими квартирками і температурою повітря +14-15°C. Тривалість прогулянки має бути не меншою за 2-2,5 год. у першій і 1-1,5 год. у другій половині дня за будь-якої погоди. У теплу пору року діти найдовше перебувають на свіжому повітрі, вдень сплять на повітрі чи в спальній кімнаті з відчиненими вікнами.

Водні процедури. Дорослі вдаються до вологого обтирання, обливання ніг і тіла дитини. Під час виконання місцевих водних процедур батьки та педагоги поступово знижують температуру води: від +30 до +14°C (у холодний період року вода на 1-2°C тепліша). Обливання триває 15-20 сек., ноги обливають водою контрастних температур (+35, +36°C і +22, +20°C), поступово збільшуючи діапазон температур води (до +40°C теплої і до +18°C - прохолодної). Під час загальних водних процедур дорослий проводить обливання всього тіла дошкільника, при цьому початкова температура води +32, +33°C, кінцева - +21, +22°C. Тривалість обливання поступово зростає: від 15 до 35 сек. Найдоцільніша температура повітря - не нижча, ніж +20°C. При купанні дітей у відкритих водоймах температура повітря має становити +24, +25°C, води - не нижче +23°C, тривалість купання - від 3 — 5 до 10- 12 хв. У холодний період року загартовування водою проводиться після денного сну, влітку - перед обідом. Загартовування сонячним промінням здійснюється під час ранкової гімнастики. Окрім традиційних процедур доцільне використання й нетрадиційних підходів у загартуванні (з досвіду народної медицини): ходьба босоніж по росяній траві, глині, калюжах, вологому піску тощо. При проведенні загартовування реалізується індивідуальний підхід до кожної дитини, враховується стан здоров'я, ступінь звикання до впливу загартовувальних заходів, інтереси до процедур.

Вільчковський:

Загартування організму дитини

Загартування є основним засобом підвищення опірності організму дитини до коливань температури зовнішнього середовища, отже, до респіраторних захворювань.

У деяких дітей, особливо взимку та під час несприятливої погоди, часто повторюються ангіни, бронхіти, нежить та інші простудні захворювання, особливо тоді, коли батьки надто кутають свою дитину, вмивають її тільки теплою водою, мало бувають з нею на свіжому повітрі. Немає кращого засобу для зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням, ніж загартування. Його починають з першого місяця життя малюка.

Ефективність загартування для зміцнення здоров'я, покращання емоційного стану та фізичного розвитку, профілактики багатьох хвороб у дітей переконливо доведена практикою виховної роботи у сім'ях Нікітіних, Денисових та ін.

Батьки повинні знати принципи загартування: поступовості в проведенні загартовуючих процедур (поступове зниження температури повітря чи води, збільшення часу на повітряні та сонячні ванни та ін.); систематичності застосування загартування у всі періоди року (припинення загартовуючих процедур на 5-6 днів приводить до зникнення ефекту адаптації до холоду); урахування індивідуальних особливостей дитини та її ставлення до процедур (стан здоров'я, загальний фізичний розвиток і особливості нервової системи дитини).

Відомий педіатр академік Г.М. Сперанський писав: «Загартування корисно всім дітям. Проте способи й методи загартування повинні бути для

різних дітей різні. Одну дитину відразу ж привчають до порівняно низьких температур, для іншої перехід від теплого до прохолодного має бути поступовим, майже непомітним. В одній загартування стає єдиним засобом зміцнення здоров'я, в інших воно поєднується з лікуванням. Але в усіх без винятку – з правильним режимом дня, зміцненням нервової системи, від якої в значній мірі залежить те, як організм дитини реагує на зміну зовнішнього середовища».

Добрий апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я та фізичного розвитку є головним показником позитивного впливу загартовуючих процедур. Система загартування базується на раціональному використанні природних факторів: повітря, сонця та води.

Повітряні ванни для немовлят проводяться при кожному сповиванні (по 15-20 с при температурі повітря не нижче +22 °С). Дітей з двох-трьох місяців при сповиванні можна залишати роздягнутими на декілька хвилин. При цьому дитину слід перевертати, щоб повітря впливало на всю поверхню тіла.

Краще всього поєднувати повітряну ванну з масажем та гімнастикою, з грою в ліжку.

Для 2-річних дітей повітряні ванни поступово збільшуються до 45-60 хвилин. Дошкільнята, починаючи з 3-річного віку, можуть бути на повітрі влітку більшу частину часу дня в одних трусиках. Більшість дітей люблять ходити босоніж. Цьому не слід перешкоджати. Влітку в теплі дні дитині корисно побігати по траві або піску. Потім дозволяють ходити босоніж по підлозі кімнати. Спочатку до 5-6 хвилин, а потім поступово (щотижня на 1-2 хв) час збільшується до 25-30 хвилин.

Сонячні ванни дозволяється проводити з малюками, починаючи з 6 місяців після обов'язкової консультації з лікарем. Ультрафіолетові проміння мають бактерицидний та антирадіаційний вплив. Під їх дією хвороботворні мікроби швидко гинуть, знезаражується й повітря в приміщенні. Існує навіть народне прислів'я: «Куди рідко заглядає сонце, туди часто заходить лікар».

Однак зловживання сонцем може призвести до перегрівання дитячого організму, дитина стає вередливою та уразливою, у неї виникає безсоння та втрачається апетит. Слід також пам'ятати і про можливий шкідливий вплив сонячної радіації.

Сонячні ванни для дітей до одного року тривають не більше 2-3 хвилин на кожний бік тіла. Загальна тривалість ванни для дітей від одного до трьох років збільшується з 2-3 хвилин до 20 хвилин. Для дітей більш старшого віку тривалість сонячної ванни поступово збільшується до 40-50 хвилин.

На Україні влітку у південній частині республіки кращим для загартування сонцем є час з 8 до 11 та з 16 до 18 годин, а в південній - з 8 до 10 та з 17 до 19 годин.

Приймаючи сонячні ванни, дозволяється не раніше як через годину після сніданку. Голова дитини в цей час повинна бути захищена від сонця панамкою.

Водні процедури. Найбільш сильним засобом загартування для дітей є вода. Для дітей першого року життя загартовуючими процедурами є підмивання, вмивання та вологе обтирання. Початкова температура води для цих процедур для малюків 28 °С, тобто вона наближається до температури шкіри на внутрішніх частинах тіла. Через кожні 2-3 дні, а індивідуально через 5-6 днів температура води зменшується на 1-2 °С.

Обтирання застосовується у малюків, починаючи з 5-6 місяців. Починають обтирання водою +35...+36 °С. Кожні 3-4 дні температура води знижується на 1°. Для дітей 3-4 років її доводять до +22...+20 °С, для 5-6-річних до +18...+17 °С. Кожну частину тіла після обтирання відразу ж

втирають насухо (до невеликого почервоніння). Таким чином, поєднується дія води та легкого масажу.

Корисним для дітей від 1,5 до 6 років є ванни для ніг: обливання та миття ніг прохолодною водою. Основною вимогою для проведення цих процедур є те, щоб ноги до цього були теплими. Тому краще виконувати цю процедуру вранці після сну або вдень після прогулянки. Наукові дослідження свідчать, що вплив обливання більш помітно відображається на тонусі судинної системи, частоті пульсу за умови, якщо температура шкіри стоп вища температури води на декілька градусів.

Початкова температура води для обливання ніг для дітей до 3 років +30 °С, з поступовим зниженням її до 18 °С або використанням контрастних температур (початкова +36 і +25 °С, кінцева +18 °С). У дошкільників 3-6 років температура води поступово знижується на 1° через 4-5 днів, починають з +28...+26 °С і доводять її до +16...+14 °С.

Після цієї процедури ноги дитини ретельно втирають, а потім розтирають рушником до незначного почервоніння.

Обливання тіла під душем справляє на організм дитини більш міцну дію. Починають цю процедуру з дітьми одного-півтора року. Початкова температура води +35...+36 °С, через кожні 3-4 дні її знижують до +26...+24 °С. У дітей двох-трьох років початкова температура води складає +34...+35 °С, а кінцева +22...+20 °С. У дітей дошкільного віку обливання під душем починають з температури води +32...+30 °С, а кінцева температура +20...+18 °С. Тривалість обливання під душем - 40-50 с.

Купання дітей в природній водоймі (ріка, озеро, море) можна починати з двох років при температурі повітря +25...+26 °С та температурі води не нижче +23 °С. Тривалість купання від 1-2 хв з поступовим збільшенням до 5 хв. для дітей 3-4 років та 10-15 хв для дітей 5-6 років. У літню спеку дошкільники можуть купатися двічі на день (вранці через 1,5 години після їжі та ввечері о 17-18 годині).

Щоб привчити дитину до щоденних загартовуючих процедур, батькам треба проявити деяку наполегливість, не вживаючи, однак, примусових заходів. Перш ніж розпочати загартування, варто пояснити дитині, що слід робити і для чого їй це потрібно. Можна розповісти їй про життя людей на півночі (полярників), про міцне здоров'я моряків та воїнів. Це викликає бажання наслідувати їх. Поняття про загартування завжди повинно узгоджуватися з хоробрістю та стійкістю людей. Оздоровче значення його тісно пов'язане з вихованням дошкільнят.

Методичні рекомендації для самостійної роботи №12

Заходи безпеки на території оздоровчого табору

Кожна зміна оздоровчого табору комплектується одночасно дітьми усіх вікових груп. Додатковий прийом дітей можливий лише з дозволу територіальної санітарно-епідеміологічної станції. Тривалість зміни повинна становити 21–26 днів. Між змінами повинна бути перерва не менше двох днів для проведення генерального прибирання та санітарної обробки території, приміщень, обладнання та інвентарю.

Після прибуття до табору всі діти проходять профілактичний медичний огляд, Лікар та медична сестра перевіряють довідки лікувальних установ про стан здоров'я дітей, проводять термометрію та розподіл дітей за медичними групами, подають відповідну інформацію і рекомендації щодо проведення з дітьми оздоровчих заходів директору оздоровчого табору та педагогічному персоналу, при необхідності проводять санітарну обробку прибулих.

Вихователі та вожаті знайомлять дітей з територією оздоровчого табору, правилами протипожежної безпеки, користування атракціонами, спортивними майданчиками, з вимогами щодо дотримання ними дисципліни та режиму дня.

Режим дня в оздоровчому таборі погоджується з лікарем і повинен бути диференційованим залежно від віку дітей. Слід передбачати максимальне перебування дітей на свіжому повітрі, повноцінне харчування, достатню тривалість сну, раціональну організацію самообслуговування дітей, занять фізичною культурою і спортом, суспільно корисною працею.

Кожен працівник оздоровчого табору повинен дотримуватись загальних заходів безпеки. У випадку загрози життю і здоров'ю дітей вживати всіх заходів для ліквідації небезпеки, бути максимально пильним при виявленні осередків травматизму, порушень санітарно-гігієнічного режиму, протипожежної безпеки, оперативно інформувати про це керівництво оздоровчого закладу.

Педагогічний та виховательський персонал повинен забезпечити постійний контроль за дотриманням дітьми правил електробезпеки, не допускати перебування дітей у підвалах корпусів, на території технічних і господарських служб, очисних споруд, будівельних майданчиків, трансформаторних підстанцій, інших об'єктів підвищеної небезпеки.

Медичні працівники зобов'язані слідкувати за дотриманням дітьми особистої гігієни, не допускати контактів здорових дітей з хворими, забезпечувати своєчасну госпіталізацію в закріплених лікувально-профілактичних закладах дітей, які постраждали внаслідок нещасного випадку або захворіли інфекційними хворобами.

У кожному оздоровчому таборі повинен бути розроблений план евакуації дітей на випадок пожежі або стихійного лиха.

Перебування сторонніх осіб на території дитячого оздоровчого табору неприпустиме.

Дня організації відвідин дітей батьками на території табору слід обладнати спеціальний майданчик. Медичні працівники повинні забезпечити контроль за складом та якістю харчових продуктів, що передаються дітям батьками. Вихід дітей під час зустрічі з батьками за територію оздоровчого табору небажаний.

Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дитячих оздоровчих закладів знаходять місце:

- **футбол-гімнастика** – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою;
- **стретчинг** – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили.

Ритмічна гімнастика

- Ритмічна гімнастика за своєю руховою структурою проста та доступна

- для дітей.
- До неї входять загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, елементи танців. Однак їх використання здійснюється в прискореному темпі та емоційно. Кожен комплекс ритмічної гімнастики складається з підготовчої, основної та заключної частини. Підготовча частина забезпечує розігрівання організму, підготовку його до основного фізичного навантаження. Вправи цієї частини виконуються з невеликою амплітудою.
 - В основній частині передбачені вправи для м'язів шиї, рук, плечового поясу, тулуба і ніг. Добираючи їх з таким розрахунком, щоб рівномірно навантажити всі частини тіла.
 - Спочатку всі вправи виконуються з положення стоячи. Потім – біг і серія різноманітних стрибків. Добре використовувати танцювальні рухи. Головне, щоб інтенсивність рухів цієї частини була вищою від підготовчої.
 - Після двох-трьох дихальних вправ, які дозволяють відновити сили, основну частину комплексу продовжують в положенні сидячи і лежачи на підлозі. Такі положення дуже зручні для виконання вправ щодо зміцнення м'язів живота, ніг, тулуба, рук. При цьому зменшується вертикальне навантаження на хребет і верхній плечовий пояс.
 - Кожен комплекс закінчується вправами на дихання і розслаблення, що їх виконують у повільному темпі (заклучна частина).
 - Під час гімнастики необхідно весь час нагадувати дітям про поставу та дихання.
 - Заняття обов'язково супроводжують музикою.

Комплекс вправ ритмічної гімнастики

- 1. В.п. – о.с., руки на поясі. Почергове піднімання на носок правої (лівої) ноги, згинаючи при цьому коліно.
- 2. В.п. – таке саме. Праву руку – вперед, долонею назовні, ліву руку – в сторони, ліву ногу ліворуч на носок. В.п. Теж саме, з іншої руки і ноги.
- 3. В.п. – таке саме. 1 – поворот праворуч. 2-3 – закидання гомілок. 4 – в.п. 5-8 – поворот ліворуч, стрибки з виносом прямих ніг уперед.
- 4. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – випад праворуч, руки вгору. 3-4 – в.п. 5-8 – теж саме, ліворуч.
- 5. В.п. – таке саме. 1-2 – випад правою ногою вперед, руки вперед. 3-4 – в.п. 5-8 – те саме з лівої ноги.
- 6. В.п. – сидячи на підлозі. Пересування вперед-назад (на сідницях) на 4 такти.
- 7. В.п. – упор сидячи позаду. «Велосипед» ногами (15 с).

№

Зміст роботи

З метою охорони життя та здоров'я дітей:

Видати накази:

- про організацію роботи з попередження дитячого травматизму в дошкільному закладі
- про запобігання дитячого травматизму:

1. -в осінній період
-в зимовий період
-в весняний період
-в літній період
- про організацію та проведення „Тижня безпеки дітей”
-«Про стан травматизму за минулий рік і заходи щодо його попередження»

Проводити:

2. -аналіз статистичних даних щодо травмування дітей під час навчально-виховного процесу
-інструктажі з вихователями по запобіганню дитячого травматизму
3. Поповнювати інформаційні листи в куточках для батьків з запобігання травматизму.
4. Провести з вихователями усіх вікових груп інструктажі з безпеки життєдіяльності дітей час проведення навчально-виховного процесу.

Проводити:

5. -заняття з охорони безпеки життєдіяльності;
-бесіди з дітьми щодо запобігання дитячого травматизму;
-бесіди з батьками щодо запобігання дитячого травматизму;
-заняття з валеологічного виховання;
-розваги щодо запобігання дитячого травматизму.

6. Провести порівняльний аналіз знань з ОБЖД старших дошкільників.

7. Підвищити особисту відповідальність співробітників у період проведення масових заходів.

8. Записати до планів самоосвіти вихователів питання з охорони життя та попередження дитячого травматизму.

9. Обладнати виставку літератури та дидактичних посібників з питань запобігання дитячого травматизму.

10. Залучати ДАІ, МНС

ТИЖДЕНЬ БЕЗПЕКИ

11. **Робота з працівниками.**

Розробити план підготовки до проведення тижня безпеки дитини.

12. Провести консультацію для вихователів щодо проведення «Тижня безпеки дітей».
13. Скласти поденне планування навчально-виховної роботи щодо проведення тижня безпеки життєдіяльності з дітьми.
14. Оформити наочність «Тиждень безпеки життєдіяльності» в батьківському куточку кожної вікової групи.
15. Підвести підсумки роботи «Тижня безпеки життєдіяльності». Оформити наказом.

16. Провести інструктаж з педагогічним та технічним персоналом.
17. Провести перевірки запасних виходів по групах та приміщень закладу.
18. Перевірити наявність пожежних гідрантів, вогнегасників.
Провести практичні заняття з працівниками закладу:
19. - надання першої медичної допомоги при переломі, опіках, ураженні
- „Екстренна евакуація дітей та персоналу під час виникнення НС”. П
персоналу на випадок пожежі.
20. Запросити інспектора ДАІ, представника МНС.
21. Забезпечити наочне оновлення матеріалу щодо запобігання дитяч
інформаційних куточках для батьків.

- 8. В.п. – сидячи ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахил до правої ноги, руки вперед. 2 – в.п. 3 – нахил до лівої ноги, руки вперед. 4 – в.п.
- 9. В.п. – о.с., руки біля грудей у замок. Стрибки, коліном правої (лівої) ноги почергово торкатися кистей рук.
- 10. В.п. – о.с. 1-2 – приставні кроки праворуч. 3-4 – напівприсід, сплескування в долоні. 5-8 – те саме, ліворуч.
- 11. В.п. – о.с. Біг на місці з різними махами ніг.
- 12. Ходьба на місці з поєднанням рухів рук і дихальними вправами на подовжений вижик.

- у разі прийняття рішення педагогічною радою дитячого закладу про дострокове відправлення дитини до місця постійного проживання за порушення вимог внутрішнього розпорядку дитячого закладу та у разі неможливості батьків або інших законних представників забрати дитину з дитячого закладу відшкодувати витрати, понесені таким закладом, на супроводження дитини до місця постійного проживання.

1. Рекомендації працівникам профспілкових комітетів, керівникам дитячих оздоровчих закладів з профілактики травматизму та упередження нещасних випадків з дітьми і учнівською молоддю, які перебувають на відпочинку в дитячих оздоровчих таборах (центрах, комплексах).

2. Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку. Відповідно до статті 13 Закону України "Про оздоровлення та відпочинок дітей"

РОБОТА ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ВСІХ ВИДІВ ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОЖЕЖІ ВІД ПУСТОЦІВ ТА НЕОБЕРЕЖНОГО ПОВОДЖЕННЯ З ВОГНЕМ

Щоб не допустити пожежі необхідно виконувати наступні правила пожежної безпеки:

—зберігати сірники в місцях, недоступних дітям;

- не дозволяти дітям розводити багаття;
- не дозволяти самостійно вмикати електронагрівальні прилади;
- не дозволяти користуватися газовими приладами;
- не допускати перегляд телепередач, користування комп'ютером за відсутності дорослих;
- не залишати малолітніх дітей без нагляду;
- не вмикати електроприлади з пошкодженим дротом чи струмоприймачем;
- не нагрівати лаки та фарби на відкритому вогні;
- не заставляти шляхи евакуації (лоджії, балкони, коридори);
- не зберігати на балконах легкозаймисті речовини (бензин, мастила, ацетон);
- не сушити речі над газовою плитою;
- не користуватися саморобними ялинковими гірляндами;
- не влаштовувати піротехнічні заходи з балкону та поряд з будівлею;
- не палити в ліжку.

Шановні батьки! Ставтеся негативно до дитячих ігор з вогнем.

Роз'яснюйте, що їхні пустощі з вогнем можуть спричинити пожежу, загибель у вогні майна, та людей!

Шановні батьки! Своїм прикладом навчайте дітей суворому виконанню протипожежних вимог. Пам'ятайте, що приклад старших є для дітей кращим методом виховання.

При виникненні пожежі негайно викликайте пожежну охорону за телефоном "101"

ДІЇ ПІД ЧАС ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ

Шановні батьки!

Щоб зберегти життя своє та ваших близьких, дотримуйтесь послідовності дій під час виникнення пожежі:

- подзвонити до служби порятунку за номером «101»;
- викликаючи службу порятунку, чітко називати адресу, поверх, номер квартири та своє прізвище; сповістити, що саме горить;
- негайно евакуювати з приміщення дітей, немічних людей та людей похилого віку;
- при евакуації уникати користування ліфтом, бо є ризик відключення ліфта від електроструму;
- при евакуації з висотного будинку більше шансів мають ті люди, що не біжать вниз крізь дим та вогонь, а шукають порятунку на даху будівлі;
- пересуватися потрібно швидко, але зважати на те, що кисню більше біля підлоги, а тому краще до виходу повзти, закриваючи обличчя вологою тканиною;
- при евакуації заручитися чиеюсь підтримкою, хто вас підстрахує і допоможе, якщо ви знепритомнієте від диму;
- намагатись загасити полум'я засобами первинного пожежогасіння;
- до первинних засобів належить вода, пісок, товста зволожена тканина (ковдра, килим), вогнегасник;
- за можливості м'які предмети вкинути до ванни та залити водою;
- вимкнути електропроводку, щоб уникнути ураження електрострумом;

— не відчиняти вікна, щоб не жити пожежу свіжим притоком кисню;
Усі вище названі дії можливі лише в тому разі, якщо пожежа піддається знищенню в перші хвилини. У разі значного розповсюдження вогню слід негайно залишити приміщення, бо в сучасних квартирах дуже багато матеріалів з синтетичним покриттям, що виділяє дуже ядучу| субстанцію. Вдихнувши дим з тліючого лінолеуму чи меблів з МДС є ризик знепритомніти і згоріти заживо!

Шановні батьки!

При виникненні пожежі не втрачайте здорового глузду, негайно орієнтуйтеся у ситуації та приймайте рішучі дії щодо запобігання тяжким наслідкам!

При виникненні пожежі негайно викликайте пожежну охорону за телефоном «101».

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шановні батьки!

Життя потребує від наших дітей вміння орієнтуватись і знаходити вихід з непередбачених ситуацій. Чим менше у дитини знань, тим більше небезпеки з боку оточуючого середовища.

Щоб вберегти дитину від біди, треба пам'ятати та дотримуватись наступних правил:

- не залишати дітей дошкільного віку самих, навіть на короткий час;
- вчити дитину користуватися дверним вічком;
- не дозволяти відчиняти двері незнайомим людям, навіть одягненим у міліцейську форму;
- вчити користуватися телефоном для виклику служб 101, 102, 103, 104;
- забороняти підбирати на вулиці незнайомі предмети — вони можуть бути небезпечними;
- забороняти бавитися ріжучими, гострими та вибухонебезпечними предметами;
- не дозволяти користуватися ліфтом без супроводу дорослого родича;
- запобігати формуванню в дитині жорстокого ставлення до тварин;
- не дозволяти дражнити тварин;
- не дозволяти вмикати електроприлади за відсутності дорослих;
- не дозволяти виходити на балкон, відчиняти вікна;
- не дозволяти визирати у відчинене вікно;
- вчити дітей звертатися по допомогу до відповідних органів;
- вивчити з дитиною домашню адресу або вкладати в кишеню з особистими даними дитини.

Проявляйте витримку і навчайте дітей берегти своє життя та здоров'я!

Телефон виклику міліції – «102»

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шановні батьки! Швидке збільшення інтенсивності руху висуває серйозне завдання — забезпечення безпеки руху пішоходів.

У попередженні дорожньо-транспортного травматизму роль відіграє робота

дорослих з роз'яснення дошкільникам дорожнього руху і прищеплення навичок дисциплінованості на і дорогах. Щоб не допустити лиха на дорозі, вам необхідно:

- не подавати дітям негативного прикладу, порушуючи правил дорожнього руху;
- не чіплятися на підніжку транспорту і не стрибати на ходу, своїм прикладом не заохотити дітей;
- вчити переходити вулицю на зелене світло світлофора, користуватись підземним переходом;
- на власному прикладі вчити користуватись нерегульованим пішохідним переходом;
- при перетині вулиці нерегульованим пішохідним переходом радити дітям йти в загальній масі пішоходів, бо дитина сама ще не завжди здатна оцінити дорожню ситуацію;
- не дозволяти дітям з'являтися зненацька перед транспортними засобами;
- вчити дітей правильно обходити транспорт на зупинках (трамвай — спереду, тролейбус, автомобіль та автобус — позаду);
- не дозволяти дітям самостійно користуватись громадським транспортом;
- не допускати ігор дітей на проїжджій частині дороги;
- не дозволяти дітям грати з м'ячем, кататися не велосипеді, ковзанах, роликах, лижах, санчатах на проїжджій частині дороги та поблизу від неї.

Сподіваємося, що ви прислухаєтесь до наших порад!

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІДПУСТКИ БАТЬКІВ

Шановні батьки! Щоб не допустити травмування дитини під час вашої відпустки, щоб не зіпсувати довгоочікуваний відпочинок, закликаємо вас відповідально поставитися до наступних рекомендацій:

- під час перебування на свіжому повітрі в літній день захищайте голову дитини панамною;
- регулюйте перебування дитини під сонцем, щоб запобігти опікам шкіри;
- користуйтеся спеціальними спреями та захисними кремами для захисту від ультрафіолетового опромінення;
- дозуйте перебування дитини у воді, щоб організм не зазнав переохолодження;
- не залишайте дитину біля водойми без нагляду;
- не дозволяйте дитині купатись та стрибати у воду в неперевірених місцях;
- для купання обирайте незасмічені місця з твердим дном, без водоростей та мулу;
- не дозволяйте дитині запливати на глибину, яка перевищує зріст дитини, на гумовому матраці чи іграшці без супроводу дорослого;
- забороняйте самостійно користуватися човном, плотом;
- не допускайте надмірних пустощів у воді (не можна зненацька лякати, утримувати одне одного під водою, жартома кликати на допомогу);
- забороняйте ходити до лісу без супроводу дорослого родича;
- під час перебування з дитиною в лісі не збирайте та не знайомі ягоди, рослини та гриби;
- не розводьте в лісі багаття під час посухи; а за необхідності вогнище на

відкритому місці; після використання залийте водою та засипте землею всі залишки;
обстежте місця установки намету з метою уникнення зустрічі зі зміями, бджолами, мурахами, павуками;
— для походу в ліс одяг дитини підбирайте таким чином, щоб максимально захистити її від комах, кліщів та іншої небезпеки;
— не засмічуйте навколишнє середовище та не залишайте жодних слідів свого перебування.

Пам'ятка

з попередження дорожньо-транспортного травматизму серед дітей дошкільного віку

Шановні батьки!

Швидке збільшення інтенсивності руху висуває серйозне завдання – забезпечення безпеки руху пішоходів.

У попередженні дорожньо-транспортних випадків з дітьми важливу роль відіграє робота дорослих з роз'яснення дошкільникам правил дорожнього руху і прищеплення навичок дисциплінованого поведіння на вулицях і дорогах.

Щоб не допустити лиха на дорозі, Вам необхідно:

1. Вчити переходити вулицю на зелений сигнал світлофора у встановлених місцях.
2. Не дозволяти дітям з являтися зненацька перед транспортними засобами.
3. Вчити дітей правильно обходити транспорт, що стоїть: автобус, тролейбус – позаду, трамвай – спереду.
4. Не дозволяти дітям самостійно їздити на громадському транспорті.
5. Не допускати ігор дітей на проїжджій частині дороги.
6. Не дозволяти дітям грати з м'ячем, кататися на велосипеді, ковзанах, санчатах, роликах на проїжджій частині дороги та поблизу неї – це може коштувати дитині життя.
7. Не чіплятися на підніжку транспорту і не стрибати на ходу, щоб своїм прикладом не заохотити дітей.
8. Не подавати дітям негативних прикладів, порушуючи правила дорожнього руху

СПОДІВАЄМОСЯ, ЩО ВИ ПРИСЛУХАЄТЕСЬ ДО НАШИХ ПОРАД!

Незабаром у дошкільному закладі розпочнеться літній оздоровчий період. Цей чудовий довгоочікуваний сезон водночас пов'язаний із такими можливими неприємними «сюрпризами», як порізи, дрібні травми, падіння, що супроводжуються забоями, подряпинами, синцями та саднами. Як запобігти дитячим травмам, а у разі нещасного випадку – діяти правильно? Дорослим дуже важливо знати відповіді на ці запитання.

Порізи, садна і подряпини – невід'ємна частина допитливого дитинства. Навіть найуважніші батьки і вихователі не можуть дати гарантії, що опікувана ними дитина виросте без падінь, забитих місць і ушкоджень.

Основні причини виникнення дитячих травм:

* неухажне поводження дітей з ріжучими та колючими предметами у побуті чи під час спрямованої діяльності;

* наслідок проявів агресії, власної чи з боку інших дітей;

* неправильне поводження зі свійськими тваринами;

* падіння на бите скло або розщеплене дерево (у таких випадках у рані може залишитися шматочок стороннього матеріалу: скла, дерева або каміння).

Найпоширенішими видами дитячих травм є забої, порізи, садна і подряпини.

Загальноприйнятими заходами першої долікарської допомоги при порізах і саднах є:

* промивання рани;

* зупинення кровотечі;

* накладення стерильної пов'язки (при кровотечі – тиснутої пов'язки);

* застосування антисептика.

Слідкуйте за тим, щоб влітку кожна дитина мала панамку, з метою попередження теплового та сонячного удару.

Щоб запобігти тепловому чи сонячному удару, необхідно дотримуватися кількох простих правил. Насамперед потрібно вживати багато води. У спекотну погоду, що поєднується з високою вологістю, необхідно пити значно більше рідини, ніж зазвичай. Зазвичай доросла людина має випивати за добу до 2-2,5 л води, а дитина трохи менше. До того ж улітку обов'язково потрібно носити головний убір. Від дії сонячних променів захистить також парасолька. Якщо з яких-небудь причин необхідно тривалий час перебувати на повітрі та ще й фізично працювати, то запобігти перегріву допоможе періодичне обливання холодною водою.

Причиною дорожньо-транспортних пригод частіше за все є самі діти. Приводить до цього елементарне незнання основ правил дорожнього руху, бездієве відношення дорослих до поведінки дітей на проїжджій частині.

Порада батькам: вивчайте правила дорожнього руху з раннього дитинства.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! ЖИТТЯ ДИТИНИ В ВАШИХ РУКАХ!

З метою безпеки, збереження життя і здоров'я дітей ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

1. порушувати режимні моменти;
2. знаходитися поза загоном без дозволу вихователя;
3. знаходитися на стадіоні, на пляжі без вихователя;
4. пересуватися по схилам;
5. лазити по деревах;
6. перелазити з балкону на балкон, з поверху на поверх;

7. обривати зелені насадження;
8. псувати майно оздоровчого комплексу;
9. самостійно виходити за територію оздоровчого комплексу;
10. наближатися до розподільних щитів та трансформаторних будок;
11. **при виїзді у місто стояти або ходити по салону автобуса, смітити або псувати його майно;**
12. **переходити дорогу на червоне світло та у заборонених для переходу місцях.**

з багатодітних і малозабезпечених сімей; діти, батьки яких загинули від нещасних випадків на виробництві або під час виконання службових обов'язків; діти, які перебувають на диспансерному обліку; талановиті та обдаровані діти – переможці міжнародних, всеукраїнських, обласних, міських, районних олімпіад, конкурсів, фестивалів, змагань, спартакіад, відмінники навчання, лідери дитячих громадських організацій; дитячі творчі колективи та спортивні команди, а також діти працівників агропромислового комплексу та соціальної сфери села; діти, які потребують особливих умов для оздоровлення, діти з особливими фізичними та психічними потребами, які не можуть перебувати в закладах оздоровлення та відпочинку самостійно, потребують індивідуального догляду та створення спеціальних умов.

Дітям у таборі, згідно з законодавством [1] мають надаватися послуги:

1. послуги з оздоровлення – комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що надаються дитячим закладом оздоровлення та відпочинку і спрямовані на відновлення та поліпшення фізичного і психічного стану здоров'я дитини;

2. Відпочинкові послуги – заходи, спрямовані на організацію дозвілля дітей з дотриманням періоду активного та пасивного відпочинку, організацію раціонального харчування та забезпечення відповідними до вимог умовами проживання.

Тобто виховна робота, до якої традиційно готували студентів педагогічних ВНЗ, є тільки однією складовою організації відпочинку та оздоровлення дітей. Це вимагає нового змісту підготовки вожатих, вихователів до роботи в дитячих таборах. Цей зміст має включати не тільки виховну роботу, а й медичну, соціально-педагогічну, соціальну з дітьми з урахуванням особливостей розвитку, виховання, спілкування, звичок, рівня активності і самостійності, відповідальності дітей. Провідним завданням роботи педагогічних працівників є забезпечення безпеки дітей в таборі. Ці аспекти не були досі предметом підготовки студентів до роботи в дитячих оздоровчих таборах. Тому зміст підготовки має включати вимоги до знань з цих проблем, професійних умінь здійснювати роботу в цих напрямках з різними категоріями дітей.

Для підготовки студентів педагогічних ВНЗ до роботи в дитячих оздоровчих таборах кожен ВНЗ самостійно визначає час і кількість дисциплін: від конкретної дисципліни «Виховна робота в дитячих літніх оздоровчих таборах» до блоку дисциплін: «Табірне літо», «Методика виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах», «Організація дозвілля в тимчасових дитячих колективах», «Робота волонтерів у дитячих оздоровчих таборах», «Психологія тимчасового дитячого колективу», «Методика фізкультурної роботи в дитячих таборах», «Навчання плаванню в дитячих таборах» тощо. Особливістю такого підходу є орієнтація на конкретний напрям роботи студентів у таборах – виховну, соціальну, фізкультурну, соціально-педагогічну, психологічну. У той же час ми не знайшли дисциплін

щодо прав та обов'язків педагогічних працівників таких позашкільних закладах, рекомендацій щодо ведінки педагогічного працівника в екстремальних ситуаціях. Тобто потрібні або теми в усіх дисциплінах щодо особливостей роботи в дитячих оздоровчих таборах, або комплексна дисципліна, яка включала б зазначені аспекти змісту підготовки. Ми пропонуємо програму збору-семінару з підготовки студентів до роботи в літніх оздоровчих закладах, яка передбачає синтез отриманих соціальних, правових, медичних, психолого-педагогічних знань студентів, їх орієнтацію на педагогічну діяльність, практичний вивчення методики роботи з дітьми в оздоровчих закладах та педагогічну практику на цій основі. Організація виховної практики згідно часу, відведеному у навчальних планах, проводиться на III курсі (в кінці VI семестру) в позаміських оздоровчих таборах, середніх шкільних та інших позашкільних виховних закладах протягом чотирьох тижнів. Потрібна підготовка студентів до такої роботи. Навчальний курс складається з модулів теоретичної підготовки; практичного удосконалення набутих знань; індивідуального творчого пошуку самостійної роботи над теоретичним матеріалом педагогічної практики у дитячих закладах відпочинку та оздоровлення.

Мета практики: на основі правових, соціально-педагогічних, психолого-педагогічних знань сформувати студентів практичні уміння виховної роботи з дітьми в умовах оздоровчих таборів та інших позашкільних виховних закладів, підготувати майбутнього вчителя до організації виховної роботи в літніх оздоровчих закладах.

Основні завдання практики:

1. поглибити та закріпити теоретичні знання студентів з педагогіки та психології, сформувати знання про особливості педагогічної діяльності в дитячих оздоровчих таборах, види таборів, особливості їх функціонування;
2. сформувати у студентів професійно-педагогічні знання та уміння організації дитячого колективу, проведення виховної роботи з дітьми, навички вільного спілкування з різними віковими групами школярів, знаходити індивідуальний підхід до дітей;
3. ознайомити із правами та обов'язками педагогічних працівників у таборах, правилами безпеки дітей, правами дітей, специфікою, основними положеннями, традиційними методами та інноваційними технологіями виховної роботи в дитячих оздоровчих закладах;
4. навчити орієнтуватися у нормативних документах, які регламентують діяльність літніх оздоровчих таборів;
5. сформувати практичні уміння та навички педагогічної майстерності педагога-організатора для роботи в дитячих оздоровчих закладах; 6. організувати самостійну практичну діяльність студентів в якості педагогічних організаторів у дитячих оздоровчих закладах.

Практика передбачає оволодіння студентами певними вміннями:

- 1) конструктивними: планувати виховну роботу, відбирати доцільні види діяльності; здійснювати

- особистісно-орієнтований підхід до кожної дитини в умовах колективу загону; здійснювати індивідуальний підхід до учнів з урахуванням психолого-фізіологічних і вікових особливостей;
- 2) організаторськими: виявляти й організувати актив загону, управляти ним у різних умовах; організувати різні види колективної та індивідуальної діяльності дітей, розвивати їхню активність; здійснювати контроль і допомогу у виконанні доручень дітьми;
 - 3) комунікативними: організувати плідну взаємодію з дітьми, регулювати внутріколективні та міжколективні стосунки; знаходити педагогічне доцільні форми спілкування; передбачати результат педагогічного впливу на стосунки з дітьми;
 - 4) дослідницькими: вивчати індивідуальні особливості дитини і колективу; критично оцінювати свій досвід, результати своєї діяльності; усвідомлено удосконалювати педагогічну майстерність; використовувати в роботі дані психолого-педагогічних досліджень, передовий педагогічний досвід;
 - 5) прикладними: творчі (малювати, співати, танцювати, виразно читати голю); масово-вигвіницькі; спортивно-туристські;
 - 6) педагогічної техніки: організувати себе, керувати своїм станом і впливати на дитячий колектив; зацікавлювати, навіювати, захоплювати дітей.

Після вивчення даної програми студенти володіють теоретичними знаннями і практичними вміннями необхідними для роботи вожатим, вихователем в оздоровчих таборах відпочинку.

Методи навчання:

1. Лекції для вивчення теоретичних положень з розділу методики роботи у таборах відпочинку.
 2. Тестування студентів за модулями.
 3. Демонстрація, ілюстрація.
 4. Метод вправ.
 5. Самостійна робота над теоретичним матеріалом.
- Форми роботи: фронтальна, групова, індивідуальна. Наведемо зміст програми збору – семінару по підготовці до літньої практики в дитячих оздоровчих таборах.

Лекційні заняття. Актуальні проблеми організації відпочинку дітей та молоді літа 2010 року. Типи таборів. Особливості роботи профільних таборів. Охорона життя та здоров'я дітей в таборах. Особистість вожатого. Вимоги до вожатого, вихователя, керівника фізичної культури. Специфіка роботи з дітьми, які мають фізичні або психічні відхилення. Особливості роботи з обдарованими та важкими дітьми. Планування виховної роботи в таборі, загоні. Напрями виховної роботи. Національне, громадянське, трудове і фізичне виховання в умовах табору. Національні обряди та свята. Різноманітність форм по всім напрямкам виховної роботи. Методи, прийоми заохочення та покарання в умовах табору. Інноваційні технології в умовах табору. Комп'ютерні ігри. Виховання екологічної культури в умовах табору. Природний мир рідного краю

Практичні заняття. Організаційний період у таборі. Організаційний збір в таборі, загоні. Музичний практикум: розучування дитячих пісень. Гурток «Вмілі руки» (Місто веселих і талановитих майстрів). Екологічна стежка. Педагогічна майстерня «Театр мініатюр». Зустріч з артистами. Колективна творча справа «Шляхами слави батьків». Коло друзів – розучування дитячих ігор. Калейдоскоп комп'ютерних ігор. Гра вожатського вміння «Дитячий експрес».

Додаткова тематика з урахуванням специфіки факультетів. Планування спортивно-масової роботи в таборі. Форми роботи з фізичного виховання в таборі. Методика проведення походів, прогулянок. Специфіка роботи плаврука та фізрука в таборі. Техніка безпеки у спортивній роботі. Правила поведінки на воді. Організація та проведення спортивних змагань. Спортивні свята. Заочна подорож «Ювілей Харкова». Екскурсія на Меморіал Слави. Виставка «Дар природи». Свято птахів. Усний журнал «Краса та мода». Вечір пісні та танцю. Круглий стіл «Розповідь про себе». Калейдоскоп комп'ютерних ігор. Шевченко завжди з нами. Коло пісень «Діти різних народів». Спартакіада.

Висновки.

На основі проведеного аналізу досвіду підготовки педагогів у ВНЗ до роботи в дитячих оздоровчих таборах з'ясовано, що не має комплексного курсу підготовки фахівців до такої роботи, увага приділяється окремим аспектам підготовки, відсутня орієнтація на сучасні завдання і нормативну базу такої підготовки. Визначено новий зміст підготовки, який враховує потреби практики оздоровлення і відпочинку дітей, нормативну базу з проблеми, спрямований на формування професійних педагогічних умінь. Серед різних форм такої підготовки в Україні можливими є: навчальні дисципліни різної спрямованості з проблеми, комплексні семінари з різними модулями підготовки.

Перспективами подальших досліджень є: експериментальна перевірка ефективності різних форм підготовки фахівців у ВНЗ до роботи в дитячих таборах в сучасних умовах.

Література:

1. Закон України Про оздоровлення та відпочинок дітей http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/T080375.html
2. Ганикіна С.О. Гігієнічна оцінка ефективності оздоровлення дітей і підлітків на морському узбережжі: Дис... канд. наук: 14.02.01. / Ганикіна Сніжана Олександрівна. – 2008-157с.
3. Коваленко Є. І. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі: Навч. посібник для педагогів серед. закладів освіти та позашк. закладів, викладачів і студ. вузів I- II і III-IV рівнів акредитації / Інститут змісту і методів навчання. / Коваленко Є. І., Конончук А. І., Пінчук І. М., Солова В. М. – К., 1997. – 280с.
4. Пундик Л.Є. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до виховної діяльності в умовах оздоровчого табору: Дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. / Пундик Людмила Євгенівна. – К., 1999. – 205л.
5. Шутка Г.І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі: Дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. / Шутка Галина Іванівна. – Л., 2002. – 196с.

Надійшла до редакції 28.09.2010р.
Трубава Ірина Николаевна, д.п.н., проф.
sport2005@bk.ru

Проблеми і шляхи підготовки майбутніх педагогів до роботи в дитячих оздоровчих таборах

Трубавіна І.М.

Харківський національний педагогічний університет ім.Г.С.Сковороди

Анотація:

Розкрито зміст професійної підготовки майбутніх педагогів до роботи в дитячих оздоровчих таборах. Окреслено нові завдання підготовки, проаналізовано зміст її в різних ВНЗ України. Визначено необхідність її оновлення, розкрито новий зміст і різні форми такої підготовки. Зазначено на відсутності комплексного курсу підготовки фахівців до роботи у таборах. Визначено новий зміст підготовки з врахуванням потреби практики оздоровлення і відпочинку дітей. Серед різних форм підготовки можливими є: навчальні дисципліни різної спрямованості з проблеми, комплексні семінари з різними модулями підготовки.

Трубавина И.Н. Проблемы и пути подготовки будущих педагогов к работе в детских оздоровительных лагерях. Раскрыто содержание профессиональной подготовки будущих педагогов к работе в детских оздоровительных лагерях. Отмечены новые задачи подготовки, проанализировано содержание ее в разных вузах. Определена необходимость ее обновления. Раскрыто новое содержание и разные формы такой подготовки. Указано на отсутствие комплексного курса подготовки специалистов к работе в лагерях. Определено новое содержание подготовки с учетом потребности практики оздоровления и отдыха детей. Среди разных форм подготовки возможными являются: учебные дисциплины разной направленности по проблеме, комплексные семинары с разными модулями подготовки.

Trubavina I.N. Problems and ways of preparation of future teachers to work in child's health camps. Maintenance of professional preparation of future teachers is exposed to work in child's health camps. The new tasks of preparation are marked, maintenance of it is analysed in the different institutes of higher. The necessity of its update is certain. New maintenance and different forms of such preparation is exposed. It is indicated on absence of complex course of preparation of specialists to work in camps. New maintenance of preparation is certain taking into account the necessity of practice of making healthy and rest of children. Among the different forms of preparation possible it is been: educational disciplines of different orientation on issue, complex seminars with the different modules of preparation.

Ключові слова:

оздоровлення, відпочинок дітей, професійна підготовка учителів, зміст і форми підготовки.

оздоровление, отдых детей, профессиональная подготовка учителей, содержание и формы подготовки.

making healthy, rest of children, professional preparation of teachers, maintenance and forms of preparation.

Вступ.

Проблема підготовки фахівців до роботи в дитячих таборах – актуальна в світлі реалізації основних завдань соціальної політики України, є пріоритетом роботи уряду. Проблема оздоровлення і відпочинку дітей – проблема здоров'я нації, її виживання і розвитку. У 2010р. урядом поставлено завдання організувати відпочинок і дозвілля 100% дітей-сиріт, а також дітей з пільгового контингенту -70%. Це вимагає оновлення існуючої практики підготовки вожатих до роботи в дитячих оздоровчих таборах, яка розрахована в основному на дітей, які проживають в сім'ях. Виїжджають масово сироти і діти з пільгового контингенту. Виникає проблема адаптації і успішної соціалізації різних категорій дітей в таборах.

На 2010р в Україні майже відсутні дослідження з професійної підготовки студентів до роботи в дитячих оздоровчих таборах. Це окремі наукові дослідження [2,4,5] або різні методичні рекомендації щодо проведення табірних заходів (для профспілок, начальників таборів, лікарів, педагогів), єдиний посібник з підготовки фахівців у ВНЗ до виховної роботи в таборі (І.Пінчук, О.Коваленко, А.Конончук) – 1997р. видання [2]. Існуючі окремі центри підготовки вожатих, вихователів на базі «Артеку», «Молодої гвардії», ЦК профспілок України, Мінсім'молодьспорту, обмежуються науково-практичними конференціями, платними семінарами і виданням сценаріїв заходів у таборах. У той же час сучасного аналізу змісту підготовки, комплексного підходу до підготовки фахівців – медичного, педагогічного, правового, психологічного, соціально-педагогічного її аспектів не було. Хоча на робочому місці студенти мають вміння застосувати знання з медицини, психології, соціальної педагогіки і соціальної роботи тощо не було. Розроблялись окремі

аспекти змісту підготовки до роботи вожатих в дитячих оздоровчих таборах.

Робота виконана за планом НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою статті є: визначення нового змісту роботи вожатих у таборі і на цій основі скоректувати програми підготовки педагогічних працівників до цієї роботи.

Завданнями статті є:

1. Визначити прогалини підготовки фахівців у ВНЗ до роботи в дитячих оздоровчих таборах;
2. Виділити новий зміст підготовки вожатих та запропонувати ефективні форми цієї підготовки

Результати дослідження.

Згідно із Законом України «Про оздоровлення і відпочинок дітей»[1] **відпочинок** – комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що забезпечують організацію дозвілля дітей, відновлення фізичних і психічних функцій дитячого організму, сприяють розвитку духовності та соціальної активності дітей, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом відпочинкової зміни; **оздоровлення** – комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, які спрямовані на поліпшення та зміцнення фізичного і психічного стану здоров'я дітей, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом оздоровчої зміни. Контингент дітей, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки, це: діти-сироти, діти, позбавлені батьківського піклування, бездоглядні та безпритульні діти, діти-інваліди; діти, потерпілі від наслідків Чорнобильської катастрофи, діти, які постраждали внаслідок стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф; діти

Отже, давайте підведемо підсумки:

Мати або не мати шкідливої звички - справа глибоко особиста. Ваше дозвілля - на що хочете, на те і витрачайте свій час та здоров'я, але пам'ятайте - будь-які сигарети роблять шкідливий вплив на організм людини!!! Паління і спортсмен – це взагалі речі несумісні. Студентські роки — це роки формування як фізичного, так і розумового розвитку . Організму потрібно багато сил, щоб справитися зі всіма навантаженнями.

Тому, якщо вам закортить гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, то зробіть свій вибір на користь **ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ!!!!**