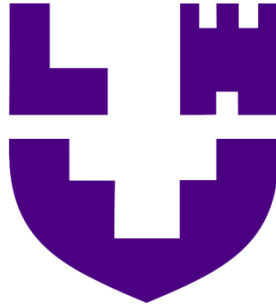


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



Організація та методика роботи в оздоровчих таборах

Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітніх програми «Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання

Луцьк 2023

УДК 796.8(07)

О 64

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій
ЛНТУ _____ Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних
технологій ЛНТУ, протокол № _____ від « ____ » _____ 2023 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ С.С. Бакуменко

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та
здоров'я ЛНТУ, протокол № _____ від « _____ » _____ 2023 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ В.Я. Ковальчук

Укладачі: _____ В.В. Файдевич, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

_____ Г.В. Безверхня, кандидат наук фіз. вих. і спорту,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: _____ В.С. Дмитрук, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: _____ В.Я. Ковальчук, кандидат педагогічних
наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Організація та методика роботи в оздоровчих таборах [Текст]

О 64 Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітніх програми «Середня освіта
(Фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11
Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання.,
2023. – 20 с.

ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ТА ЗАГАРТУВАННЯ ШКОЛЯРІВ.

ПЛАН

1. Поняття про фізичне виховання, його головні завдання, зміст, засоби.
2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в ДОТ.
3. Зміст та організація колективного планування інструктора з фізичної культури (ФК) в ДОТ.
4. Методика проведення заходів в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, загартування, купання).
5. Загонові заняття фізкультурою («Година фізкультури» в загонах; заняття з плавання; спортивний стрій; вправи з предметами, ігрові форми легкоатлетичних вправ тощо).

1. Поняття про фізичне виховання, його головні завдання, зміст, засоби.

Людина – то найдивовижніший і найбільш досконалий витвір природи, в ній є дві взаємопов'язані сфери – духовна та фізична. Турбота про фізичну досконалість є важливою передумовою повноцінного життя людини.

Наші пращури в системі виховання людини питанням формування фізичної досконалості особистості надавали особливого значення. Це ми можемо прослідкувати через прислів'я: «В здоровому тілі – здоровий дух», «Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду», «Сила та розум – краса людини», «Найбільше багатство – здоров'я» та інші. Фізично здорові люди прославлялися в піснях, легендах, билинах через образи богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Котигорошка та інших.

Впродовж століть народ створив своєрідну систему фізичного виховання.

На сучасному етапі розвитку суспільства виховання підростаючого покоління фізично здоровим є важливим завданням. Адже за даними епідеміологічних досліджень, до здорових можна віднести лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% дітей молодшого шкільного віку, 60% підлітків.

Фізичне виховання – соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і умінь /С.У. Гончаренко/.

Фізичне виховання – цілеспрямована, чітко організована і планомірно здійснювана система фізкультурної і спортивної діяльності дітей /Б.Т. Ліхачов/.

Мета фізичного виховання полягає в гармонійному розвитку тіла кожної дитини в тісному, органічному зв'язку з розумовим, трудовим, моральним і естетичним вихованням.

Основні завдання фізичного виховання:

1. Зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності.
2. Оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями: в галузі гігієни, медицини, фізичної культури, спорту, військово-прикладної діяльності.
3. Розвиток і навчання рухливих умінь і навичок, їх використанню у складних ситуаціях.
4. Розвиток основних рухливих якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність):

Сила – здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок зусиль м'язів.

Швидкість – здатність виконувати рухи за мінімальний відрізок часу.

Витривалість – здатність виконувати певну роботу протягом можливо тривалого часу.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Спритність – здатність людини швидко засвоювати нові рухи і успішно діяти в умовах, що змінюються.

5. Виховання високих моральних якостей (смівості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму тощо).

6. Розуміння необхідності фізичної культури і турботи про здоров'я.

7. Готовність до праці та захисту Батьківщини.

8. Формування естетичних якостей (постава, культура рухів, тощо).

9. Вироблення потреби і звичок до систематичних занять фізкультурою та спортом.

10. Формування гігієнічних умінь та навичок.

11. Прагнення до фізичної досконалості.

В цілому до **змісту фізичного виховання входять**: гімнастика, легка атлетика, рухливі ігри, спортивні ігри, лижна підготовка, кросова підготовка, ковзанярська підготовка, плавання, теоретичні відомості.

До основних **засобів фізичного виховання** відносять:

- фізичні вправи (гімнастика, ігри, туризм, спорт);

- природні фактори (сонце, повітря і вода);

- гігієнічні фактори (раціональний режим навчально-пізнавальної діяльності, відпочинку, харчування, сну).

Фізичні вправи – це рухливі дії, що виконуються свідомо і в співвідносності з закономірностями фізичного виховання.

Процес виконання фізичних вправ супроводжується активністю інтелектуальних і емоційних процесів, при цьому докладається необхідне вольове зусилля. Під час організації літнього відпочинку фізичні вправи використовуються у вигляді гімнастики, гри, туризму, спорту.

Особливістю **гімнастики** є зовнішня форма рухів, при обов'язковій точності виконання, а в спортивних видах – виразність. Вправи, що входять до гімнастики, впливають на окремі групи м'язів, на розвиток тої чи іншої рухливої якості, а також дають можливість більш точно дозувати фізичне навантаження, гімнастичні вправи займають провідну позицію в управлінні розвитком дітей.

Ігри, в порівнянні з гімнастикою, здійснюють вплив на організм в цілому, сприяють колективному розвитку рухливих якостей. Особливістю гри є її динаміка, змінюючи обставини, що привчають діяти винахідливо, ініціативно, самостійно. При цьому відносна свобода вибору обмежується встановленими правилами гри, моральними нормами і необхідністю взаємодіяти з іншими учасниками. **Недоліком** гри є складність у точному дозуванні фізичного навантаження.

Туризм має особливе значення у формуванні прикладних навичок орієнтування, пересування в ускладнених умовах. Характерним є різноманітна рухлива діяльність у природному середовищі, самообслуговування і пізнавальна спрямованість.

Дозування навантаження в туризмі здійснюється вагою спорядження, що несеться; відстанню і складністю маршруту; а також різними видами діяльності на привалах і під час відпочинку. Серед видів туризму виокремлюють: прогулянки, екскурсії, походи, подорожі.

Під час туристичних походів учні фізично загартовуються, розвивається витривалість, виховується спостережливість, відповідальність, бережливе ставлення до природи, турбота за іншого, комунікабельність.

Спорт характеризується прагненням до прояву майстерності в рухах і спрямований на досягнення максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. На основі різнобічної фізичної підготовки здійснюється поглиблена, спеціалізована підготовка в певному виді спорту.

Поступове збільшення фізичного навантаження у процесі тренувань до максимальних, сприяє інтенсивності впливу на ріст і формування організму та прискорює розвиток досягнень. Перевірка досягнутого рівня проходить в умовах спортивних змагань з дотриманням встановлених правил. Заняття спортом загартовують волю, привчають долати фізичні та нервові навантаження, виховують патріотизм, працездатність.

Оздоровчі сили природи мають допоміжне значення, використовуються для того, щоб змінити вплив фізичних вправ шляхом виконання їх в певних географічних чи кліматичних умовах (у високогір'ї при різних $t^{\circ}\text{C}$ і вологості повітря тощо); для зміцнення здоров'я (наприклад: прийом сонячних і повітряних ван, купання, водні процедури).

Створення необхідних **гігієнічних умов** для занять фізичними вправами є обов'язковими. Це особиста гігієна, гігієна місць занять (оптимальна площа спортзалу, вологе прибирання, регулярне провітрювання, робочий стан спортивного обладнання), режим життя (праця, відпочинок, сон, харчування) тощо.

2. Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в ДОТ.

Керівництво фізичним вихованням у ДОТ 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 загальнотабірних і загонових 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 ДОТ** 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 старти».

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. В 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 ДОТ.

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/к зобов'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 загонових фізкультурних занять і спортивних заходів;
- готує і проводить загальнотабірні заходи: змагання, спартакіади, товариські зустрічі та інше.

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 ДОТ.

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

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

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

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 загоніві 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 загонівому куточку з'являється рубрика «Спорт у загоні», «Олімпійські резерви», «Сильні, спритні, сміливі», план спортивних змагань на зміну, таблиці загонівих 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 загальнотабірних 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.**

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; чітко шикування; правильність виконання кожної вправи. Ігнорування цими вимогами може привести до негативних результатів.

Інструктор з фізичної культури (ФК) є зразком виконання. **Він має бути:** активним прибічником ранкової гімнастики; неухильно вимогливим до самого себе і до дітей при виконанні зарядки; особистим прикладом спонукати дітей до занять.

Інструктор з ФК завчасно вибирає місце для зарядки. В 1 -ий день необхідно спеціально вишикувати загін на цьому місці. Це місце в подальшому має бути постійним, воно має бути рівним, без ям, без сторонніх предметів, за розмірами вмещувати весь загін, де відстань між дітьми вперед і вправо-вліво має бути 1,5-2 кроки.

Вишикувати дітей так, щоб діти малого зросту стояли першими, а самому знаходитися на підвищенні.

Після підйому дітям дається 5-7 хв. на збори. Зарядка проводиться в один і той же час, комплекс складає 7-10 вправ. Спрямованість вправ – вплив на головні групи м'язів.

Принципи керівництва:

Перші вправи – спрямованість на тонізацію організму, перехід від сну до бадьорості. Починати треба з ходи, з легкої пробіжки («підтюпцем») і вправи в потягуванні.

Наступні вправи поступово включають в роботу м'язи тулуба, рук, ніг.

Вправи на швидкість необхідно включати на кінець комплексу. Останні: стрибки або біг з послідовним переходом на поступово уповільнену ходу з глибоким диханням. Закінчити вправою на відновлення нормальної діяльності органів дихання і кровообігу (заспокійливі вправи). Стежити, щоб ритм дихання був співвідносний темпу рухів (тут нагадати, що не можна затримувати дихання, що дихати потрібно вільно і ритмічно, наголосити, що сильний видих призведе до глибокого вдиху). Кількість повторень слід поступово збільшувати в міру щоденної тренуваності. Для підвищення інтересу та навантаження можна ускладнювати комплекс – це і включення додаткових вправ; прискорювати темп руху; використовувати спортивний інвентар. Дотримуватися самому і слідкувати за якістю виконання вправ дітьми. При підборі вправ враховувати вікові особливості дітей.

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 вверху – 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
«замку». 1-2 – не роз'єднуючи пальців, руки вверху – 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.

«**Хлопки**». В.п. – основна стійка, руки в сторони, вдихнули. 1 – мах правою ногою вперед, хлопок під нею, видих. 2 – в.п. 3 – мах лівою ногою, хлопок під нею. 4 – в.п. (кількість – 4-5 разів).

«**Горобчики**». В.п. – основна стійка, руки на поясі. Три стрибки на місці, четвертий – з поворотом направо. В.п. Та ж сама вправа з поворотом вліво (3 р. в кожную сторону). Хода на місці з поступовим уповільненням кроку.

Варіативні вправи, що можна внести до комплексу:

«**Потягушечки**». В.п. – ноги на ширині плечей, руки вниз. 1 – руки в кулачки, повільно підняти до плечей, 2 – руки вгору, кулачки розжати, пальці розвести якнайширше, піднятися на носочки, широко відкрити рот (потягнутися). 3-4 – в.п. – видих (кількість – 5-6 разів).

«**Розбуди себе**». В.п. – ноги на ширині плечей, прямі руки витягнуті вперед, долонями всередину. Команда: «розбудити долоні» – хлопки без рахунку 6-8 р.; тепер «розбудимо ніжки» – хлопки долонями по колінах, «будимо щічки, чоло, ніс, вушка» – інтенсивно потерти ці частини тіла.

«**Коники стрибунці**». В.п. – стійка на одній нозі, іншу ногу захватити за ступню рукою. По 10-12 стрибків на кожній нозі.

«**Каченята**». Вправи з відомого танцю «Танцюючі утята».

«**Силачі**». В.п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1-2 – повільно з силою зігнути руки в ліктях, показати свої м'язи. 3-4 – в.п. (кількість – 6-8 разів поступово збільшуючи темп).

«**Ліс шумить**». В.п. – ноги на ширині плечей, руки вверху. 1-2 – нахил вліво, 3-4 – нахил вправо (звуками передати шум лісу).

Завершити зарядку можна так: вожатий: «Здоров'я», діти: «Чудове», в.: «Апетит», д.: «Подвійний», в.: «Хто робить зарядку ...», д.: «У того все в порядку».

Загартування.

Загальний девіз: **«Нумо вітер, пести нам шкіру».**

Щоб нічний сон сприяв загартуванню, повітря має бути постійно свіжим; при проведенні ранкової гімнастики (хлопчики – голий торс, дівчатка – шорти і майка) навіть в похмуру погоду одяг той же. Простуди не потрібно боятися – адже тривалість зарядки незначна (15-20 хв.) і тіло знаходиться в постійному русі;

під час прогулянок у будь-яку погоду пропонувати дітям зняти футболки на 15-20 хв. З кожним днем ця тривалість може бути збільшена на 3-5 хв. у залежності від вітру і температури; ні в якому разі не допускати «ознобу» в дітей. Засоби проти ознобу: пробіжка, різні фізичні вправи.

Загальний девіз: **«Доброго дня, сонечко!»** Прислів'я: «Куди рідко в гості заходить сонечко, туди часто приходять лікар».

Вимоги:

під час прийняття сонячних ванн всі діти повинні мати легкі головні убори із світлих тканин;

у перші дні тривалість сонячних ванн не може перевищувати 4-6 хв., а до кінця зміни може бути збільшена до 35-40хв.

Загальний девіз: **«Вода – найкращий друг».**

Водні процедури – найбільш сильний і приємний загартовуючий засіб, на який організм енергійно реагує. Це: скорочення судин з-за відтоку крові (почуття холоду) і її приплив – приємне почуття теплоти. Це своєрідна гімнастика судин.

Види водних процедур, спрямованих на загартовування:

ранком – обтирання тулуба вологим рушником, обливання, ранкове купання;

вдень – купання, душ, обливання;

ввечері – миття ніг прохолодною водою.

Наприклад, ранкове купання – спочатку дозволяти тільки «пірнути», а потім, в залежності від температури води і повітря, дозволяти купатися 1-2 хв. з наступним розтиранням тіла рушником. Не можна цей вид рекомендувати дітям молодше 11 років і дітям з ослабленим здоров'ям.

Плавання (купання) проводиться під керівництвом інструктора з плавання, інструктора з ФК, медичних працівників з медикаментами, рятувальних служб і обов'язково з дозволу начальника табору. Загонові вожаті й вихователі відповідають за організацію купання свого загону.

На початку організації купання дітей у водоймищі (річці, озері, морі) необхідно перевірити, чи вміють діти плавати. Виділити окремо дітей, які добре плавають, у другу групу – які вміють триматися на воді і мають певні навички плавання, і в третю групу – які зовсім не вміють плавати і навіть бояться води. (Орієнтовний поділ на групи по оволодінню умінням плавати такий: 1-а група – пропливають 50 м; 2-а група – 10-15 м; 3-я група – не вміють плавати). Ці дані мають бути в кожному загоні. Керівники табору ознайомлюють вихователів з правилами купання дітей, поведінкою на воді (з ними проводяться окремі теоретичні та практичні заняття).

Під час купання і занять з плавання вожаті допомагають інструкторові з плавання, слідкують за дотриманням дітьми правил поведінки на воді і разом з інструктором з плавання несуть відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей.

Вимоги до організації купання:

- спеціально відведене і обладнане місце на річці, морі й т.д.

- після прийому сонячних ванн чи рухливої гри дати дітям відпочити 10-15 хв., щоб температура тіла стала нормальною;

- краще купання проводити по 10-12 чоловік;
 - тривалість купання в перші дні має бути не більшою 3 хв., а під кінець зміни збільшена до 10-15 хв.
 - наявність спасальних кругів, шестів, мотузок, шлюпки є обов'язковою;
- інструктор з ФК встановлює і попереджає про систему сигналів. Наприклад: 1 свисток – шикування і рахунок дітей, два – початок купання, три – завершення, шикування та рахунок. Діти, яким обмежене купання, заходять у воду пізніше, але виходять всі по команді;
- купання проводиться у певний, зазначений час: ранкові години – 10-12 година, вечірні години – 17-19 година;
 - місце для тих, хто не вміє плавати, має бути глибиною 0,5 -1,2 м;
 - під час купання не слід стояти без руху на одному місці;
 - забороняється купатися при температурі води нижче 17-19° С і при температурі повітря 21-23°С;
 - купатися можна не раніше, як через 1,5-2 години після прийому їжі;
- перед заходом і виходом з води перевірити наявну кількість дітей.

5. Загонові заняття фізкультурою («Година фізкультури» в загонах; заняття з плавання; спортивний стрій; вправи з предметами, ігрові форми легкоатлетичних вправ тощо).

Інструктор з ФК може проводити заняття в загонах 1-2 рази на тиждень. «Години фізкультури» можуть проводитися в формі, близькій до ігрової, а також у формі змагання: «Хто краще?», «Хто швидше?» тощо.

Орієнтовний принцип планування і проведення «Години фізкультури»:

1-е заняття.

Гра «Як ми будемо ставати в стрій». Ознайомлення із зоровими командами: рука (ліва чи права) поставлена в сторону – шикування в шеренгу; піднята вгору – шикування в колону.

Гра «Салочки прості і з присіданням». У варіанті з присіданням «салити» не можна, якщо гравець присів.

Імітаційні вправи: «вертоліт», «грибок», «шум лісу», «дроворуб», «хлопки», імітацію ходи через міліну річки (високо піднімаючи ноги). Біг «човником» 3-10 м. Стрибки із положення глибоко присівши (попарно).

Гра —Слухай команду!. При ході в колоні: один свисток – руки на пояс, два свистка – руки в сторони, три свистка – руки вгору. Хто зробив помилку стає у кінець колони.

2-е заняття.

Імітаційні вправи: хода велетнів, карликів, ведмедя, гуски.

Гра «До своїх прапорців», «Визивання номера».

Стрибки «по горбах», з місця, відштовхуючись однією ногою.

Кидання м'яча (для гри в теніс) у ціль. Гра «Хто влучніше?»

3-е заняття проводиться аналогічно, використовуючи елементи змагань зі стрибками.

Ми вже говорили про три групи дітей з різною якістю сформованості умінь плавати. Для дітей, які погано плавають, або зовсім не вміють проводиться 3-5 занять на тиждень з навчання плавання, їх тривалість – 30-40 хв., але не за рахунок годин, відведених на купання. При цьому кількість тих, хто займається – не більше 10-15 осіб. Мінімальна t° води для дітей до 9 років – +21°С, 10 років і старших +18°С.

Програма для дітей, що не вміють плавати:

Вправи для освоєння з водою.

Занурювання в воду з головою. Рахувати про себе послідовно до 5, 10, 15, під час кожного занурювання. Розгляд і діставання предметів з води.

«Поплавок». Занурившись у воду, згрупуватися і чекати, поки тіло не спливе.

Ігри на воді (глибина до пояса).

«Танок». Взевшись за руки, діти утворюють коло і, рухаючись по колу вправо та вліво, хором рахують до 10. При рахунку 10 і в тому ж ритмі рахують до 5, потім піднімають голову над водою. При повторенні вправи рахують до 6, 7 і т.д. Штрафний бал отримує той учень, який раніше часу підняв голову.

«Морський бій». Діти діляться на дві команди і стають лицем один до одного. По команді «до бою», вони починають «хлюпати водою» один в одного так, щоб заставити противника відійти назад або ж повернутися спиною.

«Струмочок». Діти, парами, взявшись за руки, стають один за одним на відстані 1-1,5 метри, утворюють «струмок». Водячий піднирює під руками 1-ї, 2-ї і наступних пар, рухаючись уперед. При цьому він вибирає кого-небудь, бере за руку і вони разом піднирюють далі, аж у кінець «струмочка». Хто залишився без пари той і став водячим.

«Невід». Гравці (риби) розташовуються на обумовленому місці купання. Двоє водячих утворюють невід, взявшись за руки, намагаючись піймати «рибу». Спроба є вдалою, коли «невід» закривається, тобто руки з'єднані в коло. Кожна спіймана «риба» стає частиною ланцюжка неводу. Кінець гри – всі «риби» зловлені. Пірнати під руками «рибам» можна.

«Спробуй дожени». Гравці рухаються по заданій траєкторії. Водячий прагне догнати кого-небудь і «осалити» (доторкнутися). Той, кого догнали, стає водячим. При грі можна використовувати м'яч.

«Горпеда». Хто далі пропливе у воді після відштовхування від стінки басейна (дна водоймища), не працюючи ногами (варіанти: працюючи ногами, без вдиху).

Навчання способу плавання (будь-який вид).

До загонових занять фізкультурою крім «Години фізкультури» і занять з плавання також відносяться і **спортивний стрій, вправи з предметами, ігрові форми легкоатлетичних вправ тощо.**

Спортивний стрій. Основні стройові поняття, що мають згадати, чітко усвідомити та виконувати діти: стрій, шеренга, інтервал, колона, дистанція, направляючий, замикаючий.

Вправи з предметами: вправи з малими м'ячами, вправи з гімнастичною палицею вправи з обручами тощо.

Ігрові форми легкоатлетичних вправ: вправи для метань; традиційні стрибкові вправи; вправи для стрибків у висоту (наприклад: дістати головою предмет чи іграшку, яка підвішена на різній висоті).

Важливим і одним з найпоширеніших засобів всебічного фізичного розвитку дітей у таборі є **рухливі** або **елементарно-рухливі (-спортивні)** (некомандні; ті, що переходять до командних; командні); **спортивні** (більш детальну їх характеристику дивись у матеріалах попереднього заняття). Методика організації ігрової діяльності може бути такою: а) вибір гри; б) розподіл дітей за командами; в) ознайомлення з правилами гри; г) вибір капітанів, розподіл ролей; д) хід гри; є) підбиття підсумків гри.

Особливою умовою ефективності кожної гри є відповідність її змісту, часу проведення, інтенсивності – віку її учасників.

Орієнтовна програма «Веселих стартів».

Комплекс рухливих ігор для дітей віком 10-12 років.

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

«ПІНГВІНИ» З М'ЯЧЕМ. Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10 м від неї – прапорці. За сигналом 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 граючий дістане прапорець, він передає

свою команду два м'ячі один – ударом ноги, другий – кидком через майданчик.

Сам стає

кінець своєї команди. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» зроблять перебіжки і м'ячі знову повернуться до першого номера. Порушенням вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який стоїть перед лінією старту.

ПОВІТРЯНИЙ МІСТ. Команди шикуються колонами по росту (спереду найменші) паралельно одна одній. На відстані від них малюють лінію, до якої виходять капітани команд з волейбольними м'ячами у руках. За сигналом кожний капітан кидає м'яч першому гравцю своєї команди, той ловить його, а потім швидко повертає 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 пояс). Тепер гравці вдвох оббігають прапорець, а потім усю команду. Гра закінчується після виконання завдання усією командою.

Комплекс рухливих ігор для дітей 13-14 років.

ПРИНЕСИ 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 заволодити ним і перетягти на свою сторону. Це нелегко, оскільки 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 ще одна спроба.

ПЕРЕПРАВА В ОБРУЧАХ. Команди вишикувані в колону по одному. Перед стартовою лінією в руках у направляючого гімнастичний обруч. За сигналом 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 продовжує третій номер і т.д. Виграє команда, яка перша закінчила переправу.

ПРИНЕСИ М'ЯЧ. Команди вишикувані в колону по одному чи в шеренгу перед стартовою лінією. На протилежному боці майданчика, напроти кожної команди, лежить коробка з тенісними м'ячами у кількості, що відповідає кількості гравців у команді. За сигналом перший номер біжить до коробки, бере один м'яч і бігом повертається назад на своє місце, хлопаючи по плечу наступного учасника, другий номер повторює те саме і т.д. Естафета закінчується тоді, коли принесе свій м'яч і стане у колону останній гравець.

БАР 'ЄРНИЙ БІГ. Команди вишикувані на стартовій лінії. Поперек дистанції натягнуті три-п'ять довгих еластичних мотузок на відстані 4-5 м між собою. За сигналом учасники почергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За торкання до шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єра варіюється залежно від віку і підготовленості учасників. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету і допустить найменше помилок.

ХТО ДАЛІ СТИБНЕ? Склад команди – 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 СКАКАЛКОЮ. Команди, вишикувані в колону по одному, в руках направляючих короткі скакалки. За сигналом перші номери починають переміщення, скачучи обумовленим способом через скакалку і обійшовши стояк, що знаходиться на відстані 6-8 м, повертаються назад, передаючи скакалку іншим номерам і т.д. 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;
стрибки на двох ногах з проміжковими стрибками;
стрибки на двох ногах без проміжкових стрибків.

СНАЙПЕРИ. Склад команди 6-8 чоловік. Команди вишикувані у шеренгу за 1,5-2 м перед лінією кидка, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 5-8 м від лінії кидання знаходиться мішень. За сигналом гравці почергово виходять вперед виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка попала в більшу кількість мішеней витратила на них меншу кількість м'ячів.

Естафети 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 у кільце, потім ловить і кладе м'яч, а другий гравець бере його й теж кидає у кільце і т.д. Виграє команда, яка набрала більше число влучень. Гравець, який не попав у корзину, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стойку, що знаходиться в 5-6 м від колони і лише тоді передати м'яч наступному гравцю.

БАСКЕТБОЛЬНИЙ СЛАЛОМ. Склад команди 8-10 чоловік. Команди вишикувані за лінією старту, в руках у перших номерів по баскетбольному м'ячу. За сигналом учасники з веденням м'яча (удари об підлогу) оббігають «вісілкою» вертикальні стояки, що стоять на 1-2 м один від одного, потім, рухаючись вперед, перекидають м'яча через горизонтальну планку (натягнутий шнур), ловлять його, кидають у стінку, знову ловлять і кидають у кільце. Після попадання (число спроб не обмежене) учасник перекидає м'яч назад іншому номеру, а сам

повертається до команди.

Естафети з погодженими колективними діями.

ХТО ШВИДШЕ? Команди вишикувані в шеренги. Перед кожною командою поставлено по два стояки висотою 50-60 см, між ними «дверний проміжок». За сигналом гравці кожної команди по чергово швидко пробігають у двері і перестроюються у свою шеренгу на протилежному боці майданчика.

ПАРНІ ГОНКИ. Команда вишикувана в колону по одному. Направляючі – перший другий номери – стоять попарно. За сигналом перша пара рухається умовленим способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, 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.

СОРОКОНІЖКИ. Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 чоловік. За командою: «Приготуватися!» – всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс товаришу. За командою: «Руш» – групи умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки установлену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють другі і т.д. Виграє команда, учасники якої першими перейдуть фінішну лінію і не порушать установлених правил.

Естафети комічного характеру.

КАРАКАТИЦЯ. Команди вишикувані в колони по одному. Направляючі у вихідному положенні – упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом вони трошки піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до протилежної 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. У руках у перших номерів по коробці, в якій знаходяться 10-12 тенісних м'ячів. За сигналом учасник підбігає до кола, що лежить, на підлозі, висипає всередину вміст своєї коробки і швидко відносить її назад, передаючи другому учаснику. Той біжить до кола і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному номеру, який знову висипає вміст в коло і т.д.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубінка М.М. Методика виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах. Навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. – 153 с.

2. 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.

3. Шевченко О.В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2003. – 108 с.

О 64

Організація та методика роботи в оздоровчих таборах [Текст]
Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітніх програми «Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання., 2023. – 20 с.

Комп'ютерний набір:
Редактор:

В.В. Файдевич
В.В. Файдевич

Підп. до друку «__»_____2023 р. Формат 60x84/16. Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 2,5.
Тираж 30 прим.

Відділ іміджу та промоції ЛНТУ
43018, м. Луцьк,
вул. Львівська, 75
Друк – Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я
ЛНТУ

