# **Фізичне виховання в оздоровчих таборах**

Фізичне виховання в оздоровчих таборах має свої особливості. Вони пов’язані з контингентом дітей, різних за віком, станом їх здоров’я, рівнем фізичного розвитку.

У таборах є великі можливості для оздоровлення організму шляхом використання усіх природних факторів, а також через заняття ранковою гігієнічною гімнастикою на свіжому повітрі.

Уся робота з фізичного виховання повинна бути спрямована на те, щоб діти повернулись додому бадьорі, загартовані та сильні.

Педагогічні працівники оздоровчих таборів зобов’язані активно використовувати фізичну культуру і спорт для формування розвиненої людини. Відомо, що фізичне виховання тісно пов’язане з трудовим та естетичним, моральним і розумовим.

Всі оздоровчі, фізкультурно-масові та спортивні заходи потрібно проводити з урахуванням віку дітей (7-9 років, 10-13 років, 14-15 років, 16-17 років).

## Форми фізичного виховання в таборах

1. Оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, загартовування сонцем, повітрям, водою, прогулянки, плавання).
2. Фізкультурна робота (екскурсії, туристичні походи, рухливі ігри, естафети, вечори, вікторини, КВК).
3. Спортивна робота (“Веселі старти”, “Козацькі ігри та забави”, турніри, змагання з різних видів спорту, спортивні ігри, товариські між табірні зустрічі зі спортивних ігор).
4. Навчально-тренувальна робота (заняття у спортивних секціях).

Для чіткого керівництва фізичним вихованням потрібно скласти перелік основних заходів. Він погоджується з начальником табору та обговорюється і затверджується на педагогічній раді.

## Орієнтовний план основних заходів

#### І. Організаційна робота

1. Розробка календарного плану фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

2. Проведення виборів фізоргів і капітанів загонів.

3. Підбір фізкультурного активу.

4. Проведення занять з вожатими та вихователями з питань фізичного вихо­ван­ня в загоні.

5. Організація набору до секцій (гуртків).

#### ІІ. Оздоровча робота

1. Щоденне проведення ранкової гімнастики.

2. Проведення оздоровчих заходів (прогулянки, сонячні та повітряні ванни, купання).

3. Організація рухливих ігор та естафет.

#### ІІІ. Спортивно-масова робота

1. Проводити загонові і табірні змагання.

2. Провести змагання “Веселі старти”.

3. Провести “Козацькі ігри та забави”.

4. Провести змагання з легкої атлетики.

5. Провести змагання зі спортивних ігор:

а) футболу;

б) волейболу;

в) баскетболу;

г) гандболу (ручного м’яча).

6. Товариські зустрічі зі спортивних ігор із командами сусідніх таборів.

7. Вікторини, вечори, КВК.

*IV. Навчально-тренувальна робота*.

1. Загонові заняття.

2. Тренування збірних команд табору з різних видів спорту.

3. Навчання дітей плаванню.

4. Заняття з туристично-краєзнавчої роботи.

*V. Агітаційно-пропагандистська робота*

1. Обладнати стенд “Спортивне життя табору”.

2. Проводити нагородження кращих спортсменів табору, загону.

3. Організація спортивних радіопередач.

*VI. Господарська робота*

1. Ремонт спортивного і туристичного інвентаря.

2. Придбання необхідного спортивного інвентаря.

## Орієнтовний календарний план

**фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Заходи** | **Дата та час проведення** | Відповідальні |
| 1. | Вибори фізоргів і капітанів |  | Вожаті |
| 2. | Ранкова гімнастика |  | Вожаті, інструктор з фізкультури |
| 3. | Прогулянки |  | Вожаті |
| 4. | Екскурсії |  | Вожаті |
| 5. | Змагання в загонах |  | Вожаті |
| 6. | Рухливі ігри та естафети |  | Вожаті |
| 7. | “Веселі старти” |  | Вожаті, інструктор з фізкультури |
| 8. | “Козацькі ігри та забави” |  | Вожаті, інструктор з фізкультури |
| 9. | Спортивні ігри: |  | -- // -- |
|  | а) футбол |  |  |
|  | б) волейбол |  |  |
|  | в) баскетбол |  |  |
|  | г) гандбол |  |  |
| 10. | Турніри: |  | -- // -- |
|  | а) шашки |  |  |
|  | б) шахи |  |  |
|  | в) теніс настільний |  |  |
| 11. | Товариські зустрічі зі спортивних ігор із командами сусідніх таборів |  | -- // -- |
| 12. | Змагання з легкої атлетики |  | -- // -- |
| 13. | Туристичні походи |  | -- // -- |

### Захист

**фантастичних проектів**

Це пізнавальна справа-огляд, під час якої кожна група учасників демонструє підготовлений проект, який виражає уяву автора (авторів) про одну із сторін майбутнього життя. Автор відповідає на запитання інших учасників, намагається переконливіше обгрунтувати свої пропозиції.

Підготовка до захисту фантастичних проектів може продовжуватися декілька днів або всього 40-50 хвилин, якщо ця справа-огляд носить характер експромту, імпровізації. Але в будь-якому випадку вона розпочинається із загального збору-старту всіх учасників, на якому визначається склад бригади і теми проектів. При цьому можливі наступні варіанти:

* кожний колектив вибирає свою тему;
* між мікро колективами проводиться конкурс на кращу пропозицію по темі проекту, потім вибирається одна із тем, і на загальну тему кожний мікроколектив готує свій проект;
* учасники висувають свої пропозиції про теми проектів, вибираються декілька самих цікавих, потім створюються зведені групи.

**Приклади фантастичних проектів**:

* Дім Майбутнього;
* Школа Майбутнього;
* Наше місто, село, край в Майбутньому;
* Транспорт Майбутнього;
* Завод Майбутнього, енергетика Майбутнього;
* Медицина Майбутнього;
* Спорт і фізична культура в Майбутньому;
* Мистецтво Майбутнього: музика, кіно, театр.

**Поради організаторам**:

1. Хай кожна група оформить свій проект в декількох графічних роботах (схемах, малюнках...).
2. До початку захисту всі проекти можуть бути вивішені для попереднього вільного ознайомлення з ним всіх учасників і гостей. Можна вивішувати проекти і поступово по ходу захисту (тоді буде деякий ефект несподіванки). Але в будь-якому випадку перед початком захисту всі проекти повинні бути здані ведучим, щоб учасники не відволікались на доробку своїх проектів під час захисту інших.
3. Дуже важливо, щоб доповідав про проект і відповідав на запитання не один з членів бригади, а весь авторський колектив. Тому нехай на час захисту свого проекту вся група займе місце перед ним. Після короткого загального огляду, який може зробити “керівник наукової лабораторії”, бажано б було, щоб кожний із членів бригади сказав своє слово як “спеціаліст”. Ведучі встановлюють час відповідей на запитання.
4. Ведучими повинні бути вожаті або старші з учнів, яких вибирає і затверджує загальний збір-старт, при чому вони можуть вести весь захист спільно або змінювати один одного в залежності від характеру проектів і своїх інтересів. Вожаті також можуть бути консультантами з тих чи інших питань.
5. Не слід влаштовувати змагання між бригадами, щоб не розпалювати непотрібного суперництва і не гасити творчих устремлінь у “переможених”. У заключному слові ведучий повинен відмітити переваги кожного проекту, вказати на запитання, над якими варто подумати і помріяти.