

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ЛІТНЯ ФАХОВА

ПРАКТИКА:

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Луцьк-2025

УДК 378.147:796:373.5

Літня фахова практика: методичні рекомендації / укл. Н. В. Борбич, О. В. Мельничук, О. А. Пуш, А. І. Смолюк [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025. 48 с.

Методичні рекомендації розроблено для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта, предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою надання практичної допомоги в організації фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та виховної роботи в умовах дитячих закладів оздоровлення та відпочинку. У виданні розкрито специфіку діяльності майбутнього вчителя фізичної культури в адаптаційний, основний та підсумковий періоди зміни, особливості планування рухової активності дітей і підлітків різних вікових груп, організацію спортивних заходів, змагань, туристичних ігор та естафет з урахуванням вимог безпеки життєдіяльності й охорони здоров'я.

Рекомендації містять зразки планування «навігації дня» з акцентом на рухову активність, практичні алгоритми проведення спортивних заходів, чек-листи для самоконтролю практиканта та поради щодо профілактики травматизму й урегулювання конфліктних ситуацій. Видання стане корисним студентам-практикантам, інструкторам з фізичної культури, організаторам дозвілля та методистам, які прагнуть створити безпечне, здоров'язбережувальне й розвивальне середовище для школярів у літній період.

Укладачі:

Борбич Наталія Віталіївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Мельничук Оксана Вікторівна, старший викладач циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Пуш Олена Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Смолюк Артем Іванович, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Рецензенти:

Денисенко Наталія Григорівна, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Антонюк Володимир Зіновійович, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету педагогічної освіти та соціальної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки

Розглянуто на засіданні кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 27.08.2025 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 29.08.2025 №1)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ЛІТНЬОЇ ФАХОВОЇ ПРАКТИКИ	5
ЗМІСТ ПРАКТИКИ	7
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИКИ	7
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИКИ	9
ОХОРОНА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД	11
СПЕЦИФІКА РОБОТИ ІЗ ШКОЛЯРАМИ З ООП В УМОВАХ ЛІТНЬОГО ДОЗВІЛЛЯ	11
ДІЯЛЬНІСТЬ ІНСТРУКТОРА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОРГАНІЗАТОРА АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ	12
ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УПРОДОВЖ ТАБІРНОЇ ЗМІНИ	14
ОСНОВНІ ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ	15
ПЛАНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ВИХОВНОЇ РОБОТИ	17
ОСНОВИ СЦЕНАРНО-МЕТОДИЧНОЇ РОЗРОБКИ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ	18
ОРГАНІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	20
ЗАВЕРШЕННЯ ЛІТНЬОЇ ФАХОВОЇ ПРАКТИКИ	22
ДОДАТКИ	
1. Охорона життя і здоров'я дітей та підлітків в умовах організації літнього дозвілля та відпочинку	22
2. Рекомендації щодо створення безбар'єрного та інклюзивного середовища під час літньої фахової практики	26
3. Приклади планування фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи	31
4. Інструментарій для організації фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи	34
5. Ігрові технології у виховній роботі з дітьми і підлітками в літній період	38
6. Педагогічні «лайфхаки» для практикантів	44
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ	46

ВСТУП

Літня фахова практика – це особливий етап професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури, коли освітній процес виходить за межі спортивної зали чи шкільного уроку й переноситься у простір активного відпочинку, руху, гри та живого спілкування з дітьми. Саме в умовах дитячих закладів оздоровлення та відпочинку студент отримує можливість реалізувати себе як організатор спортивно-масової роботи, наставник, лідер команди й приклад здорового способу життя. Тут перевіряється не лише рівень фахових знань і методичних умінь, а й здатність швидко приймати рішення, забезпечувати безпеку дітей, мотивувати їх до рухової активності та підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі.

Сучасні виклики вимагають від майбутнього вчителя фізичної культури гнучкості, високого рівня відповідальності, сформованих здоров'язберезувальних компетентностей і готовності працювати в інклюзивному середовищі. Літній період створює унікальні можливості для гармонійного фізичного розвитку дитини, формування командної взаємодії, лідерських якостей і стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. У цей час педагог має змогу органічно поєднати оздоровчу, виховну та соціалізуючу функції, перетворюючи кожен день зміни на продуману систему активностей.

Метою цих методичних рекомендацій є надання студенту-практиканту чітких орієнтирів щодо організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності в умовах літнього відпочинку дітей. У посібнику висвітлено особливості періодів зміни, подано алгоритми планування «навігації дня» з урахуванням рухового режиму, рекомендації щодо створення безпечного, безбар'єрного та інклюзивного середовища, поради з профілактики травматизму, врегулювання конфліктних ситуацій, а також інструменти професійної рефлексії та самоаналізу діяльності практиканта.

Колектив упорядників

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ЛІТНЬОЇ ФАХОВОЇ ПРАКТИКИ

Метою літньої фахової практики є формування та розвиток професійних компетентностей у майбутніх учителів фізичної культури в умовах пришкільних літніх таборів, закладів оздоровлення та відпочинку, а також приватних літніх освітньо-оздоровчих установ; набуття досвіду організації фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та виховної роботи із школярами різних вікових груп у літній період; удосконалення лідерських, організаторських і комунікативних якостей, здатності забезпечувати безпечно, інклюзивне та здоров'язберезувальне освітнє середовище.

Завдання літньої фахової практики:

- формування умінь планувати, організовувати та проводити ранкову гімнастику, рухливі ігри, спортивні змагання, туристично-краєзнавчі заходи, дні здоров'я, квести та інші активні форми роботи в умовах пришкільних і стаціонарних таборів;
- забезпечення дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарно-гігієнічних норм та правил охорони праці під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;
- розвиток умінь організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність в інклюзивному середовищі, з урахуванням індивідуальних особливостей школярів та школярів з особливими освітніми потребами;
- формування навичок моніторингу фізичного стану школярів, дозування фізичних навантажень відповідно до віку та рівня підготовленості;
- виховання в учнів ціннісного ставлення до здорового способу життя, рухової активності та фізичного самовдосконалення;
- набуття досвіду командної роботи в педагогічному колективі табору, встановлення професійної взаємодії з адміністрацією, вихователями, медичним персоналом та батьками;
- удосконалення навичок ведення документації (план роботи, сценарії заходів, щоденник, звіт практиканта);
- формування здатності до рефлексії та самоаналізу результатів власної професійної діяльності.

ОБОВ'ЯЗКИ ТА ПРАВА ЗДОБУВАЧІВ

Здобувач освіти зобов'язаний:

- відвідувати практику згідно з графіком;
- відпрацювати кількість годин, передбачених навчальним планом, а у випадку відсутності на практиці з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) ліквідувати заборгованість відповідно до визначених викладачем термінів;
- до початку практики одержати від керівника практики від коледжу методичні матеріали та консультації щодо оформлення всіх необхідних документів;
- своєчасно прибути на базу практики;

- у повному обсязі виконувати всі завдання, передбачені програмою практики та вказівками її керівників;
- вивчити й суворо дотримуватись правил техніки безпеки та внутрішнього розпорядку;
- своєчасно оформити звітну документацію.

Здобувач освіти має право:

- на методичне та організаційне забезпечення практики від коледжу та бази практики;
- на консультативну допомогу з боку керівників практики від коледжу;
- на можливість отримання робочого місця згідно з програмою практики;
- звертатися за консультаціями до керівників практики, підрозділів та провідних фахівців;
- користуватися нормативними та інструктивними матеріалами з програмних питань практики, фондом законодавчих актів та установчих документів, інформаційними ресурсами базових закладів;
- на здорові, безпечні та належні для високопродуктивної роботи умови праці.

ЗМІСТ ПРАКТИКИ

У процесі літньої фахової практики здобувачі вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта, предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) повинні виконати такі види професійно-педагогічної діяльності:

– ознайомитися з умовами функціонування закладу оздоровлення та відпочинку/пришкільного табору, матеріально-спортивною базою (майданчики, спортивний інвентар, туристичне спорядження), правилами внутрішнього розпорядку, планом фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи;

– дотримуватися правил внутрішнього розпорядку табору, вимог адміністрації та керівників практики, норм професійної етики інструктора з фізичної культури;

– забезпечувати дотримання правил техніки безпеки та охорони праці під час проведення рухливих ігор, спортивних змагань, туристичних походів, водних активностей; проводити інструктажі з безпеки життєдіяльності, у тому числі щодо дій під час повітряної тривоги;

– вивчати вікові, індивідуальні та фізичні особливості дітей та підлітків, рівень їхньої фізичної підготовленості, стан здоров'я (на основі медичних довідок), з метою дозування фізичних навантажень та добору адекватних форм рухової активності;

– організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу й спортивно-масову діяльність: ранкову гімнастику, руханки, спортивні години, естафети, турніри, квести, дні здоров'я, туристичні змагання, заходи військово-патріотичного та олімпійського спрямування;

– методично грамотно готуватися до проведення заходів, розробляти сценарії спортивних свят, добирати вправи, ігри, естафети з урахуванням віку та підготовленості дітей, підлітків;

– здійснювати санітарно-гігієнічний контроль під час спортивних занять (дотримання режиму дня, питного режиму, відповідності одягу й взуття до виду діяльності), формувати в дітей, підлітків навички здорового способу життя та самообслуговування;

– проводити індивідуальну роботу із школярами, зокрема з тими, хто має низький рівень фізичної підготовки або особливі освітні потреби, сприяти формуванню мотивації до рухової активності;

– вести щоденник практики, здійснювати самоаналіз проведених фізкультурно-оздоровчих заходів.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИКИ

Літня фахова практика майбутніх учителів фізичної культури проводиться протягом двох тижнів на III курсі (VI семестр) з відривом від теоретичного навчання (після екзаменаційної сесії) та має виражене фізкультурно-оздоровче спрямування. Практична підготовка реалізується у два змістові модулі: підготовка до роботи в літній період (1 тиждень) і робота у літньому таборі (1 тиждень).

1. Підготовка до роботи в літній період

Підготовчий етап орієнтований на систематизацію та вдосконалення методичного інструментарію організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей

та підлітків у літній період. Особлива увага приділяється: добору та апробації рухливих ігор, спортивних естафет, командних змагань, туристських вправ; розробці сценаріїв спортивних свят, днів здоров'я, олімпійських тижнів, квестів та військово-патріотичних заходів; плануванню ранкової гімнастики, руханок, спортивних годин з урахуванням вікових особливостей і рівня фізичної підготовленості школярів; опрацюванню методики дозування фізичних навантажень у літній період.

Зі студентами проводиться обов'язковий інструктаж з техніки безпеки, охорони праці та збереження життя і здоров'я школярів під час занять фізичними вправами, спортивних і туристичних заходів (результати фіксуються у відповідному журналі). Окремо відпрацьовуються алгоритми дій під час повітряної тривоги та в разі виникнення травмонебезпечних ситуацій.

Протягом підготовчого тижня студенти відвідують різні типи закладів оздоровлення та відпочинку (пришкільні, позаміські, приватні спортивні табори, центри розвитку), беруть участь у тренінгах, майстер-класах із організації спортивно-масових заходів, зустрічаються з керівниками таборів і фахівцями з фізичної культури. Наприкінці етапу студенти отримують допуск до роботи у таборі.

2. Робота у літньому таборі. Основний етап практики передбачає організацію та проведення фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової й туристської роботи з дітьми та підлітками.

У літньому таборі кожен практикант спільно з педагогічним працівником або інструктором з фізичної культури планує та реалізує: щоденну ранкову гімнастику та руханки; спортивні години та тренувальні заняття; турніри, естафети, командні ігри; туристські походи, змагання з елементами орієнтування; дні здоров'я, спортивні свята, військово-патріотичні заходи.

Студент веде облік своєї діяльності у щоденнику практики, здійснює самоаналіз проведених заходів. Після завершення практики студент звітується перед викладачем-методистом, подає характеристику, підписану керівником базового закладу та щоденник.

Протягом практики здобувачі освіти беруть участь у виробничих нарадах, аналізують досвід роботи інструкторів з фізичної культури, вихователів та організаторів спортивних заходів, створюють умови для активного відпочинку та оздоровлення школярів.

Поточний контроль за діяльністю практикантів у таборі здійснює старший вихователь або інструктор з фізичної культури, а в приватних установах – уповноважена особа від адміністрації. Керівники практики від базових закладів консультують студентів щодо планування фізкультурно-оздоровчої роботи, перевіряють документацію, надають методичну допомогу.

Загальне керівництво практикою здійснюють викладачі закладу вищої освіти, закріплені за групою студентів. Вони допомагають у складанні планів, спостерігають та аналізують проведення спортивно-масових заходів, оцінюють професійні компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Після завершення практики перевіряється звітна документація та виставляється диференційований залік.

За потреби студенти можуть бути направлені на практику в різні табірні зміни протягом літа. За погодженням із керівництвом закладів достатньо підготовлені студенти можуть працювати на штатних посадах інструкторів з фізичної культури або вихователів спортивного спрямування. Перед початком практики всі студенти проходять обов'язковий медичний огляд.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИКИ

Оцінювання результатів проходження практики здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

Поточний контроль здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж літньої фахової практики під час виконання практичних завдань, підготовки та проведення форм організації фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, туристичної роботи.

Модульний контроль здійснюється на останньому практичному занятті в поточному змістовому модулі, він передбачає: ЗМ 1. – презентацію методичного інструментарію організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та підлітків у літній період; ЗМ 2 – представлення портфолію студента-практиканта.

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційованого заліку (усно). Залік передбачає захист портфолію студента-практиканта, що включає: оформлений щоденник, звіт, характеристику від базової установи; узагальнені та оформлені матеріали проведених форм роботи, мультимедійну презентацію/відеоролик.

Змістовий модуль 1 Підготовка до роботи в літній період				Змістовий модуль 2 Робота у літньому таборі				Залік
Відвідування занять	Участь у заходах	Наявність методичного інструментарію	ЗМ 1	Ведення щоденника	Звіт	Фото-, відео-матеріали	Характеристика	
5	15	10	15	15	5	10	10	15
45 балів				55 балів				30 балів
Всього: 100 балів								

Оцінка «відмінно» ставиться здобувачеві вищої освіти, який у повному обсязі та в установлені терміни виконав програму літньої фахової практики; якісно спланував і професійно провів фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи (ранкова гімнастика, рухливі ігри, змагання, туристичні заходи тощо); продемонстрував високий рівень методичної підготовки, уміння дозувати фізичні навантаження з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей;

забезпечував дотримання вимог безпеки життєдіяльності й профілактики травматизму.

Виявив організаторські та лідерські якості, педагогічний такт, ініціативність, самостійність і творчий підхід до організації рухової активності дітей; ефективно взаємодіяв з вихованцями, колегами, адміністрацією та батьками; здійснював ґрунтовний самоаналіз власної діяльності.

Оцінка «добре» ставиться здобувачеві вищої освіти, який виконав програму літньої фахової практики в повному обсязі; продемонстрував належний рівень організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; у цілому правильно визначав мету й завдання роботи, враховував вікові особливості дітей і дотримувався вимог безпеки.

Проявляв ініціативу та відповідальність у роботі, однак допускав незначні методичні помилки в плануванні або проведенні окремих форм фізкультурно-спортивної діяльності.

Оцінка «задовільно» ставиться здобувачеві вищої освіти, який загалом виконав програму практики, але продемонстрував недостатній рівень методичної підготовки з організації фізкультурно-оздоровчої роботи; не завжди вмів правильно добирати вправи та дозувати фізичне навантаження; допускав помилки під час проведення спортивних заходів; неповною мірою враховував індивідуальні, вікові та фізичні можливості дітей.

Рівень самостійності, ініціативності та рефлексії власної діяльності є недостатнім.

Оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві вищої освіти, який не виконав програму літньої фахової практики або виконав її частково; продемонстрував низький рівень професійної підготовки до організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи; систематично порушував вимоги безпеки або не забезпечував належного контролю за фізичним навантаженням дітей; не здійснював аналізу власної діяльності та не підготував звітну документацію в установленому порядку.

ОХОРОНА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД

Літній період характеризується підвищеною руховою активністю дітей та підлітків, тривалим перебуванням на свіжому повітрі, зміною режиму дня та впливом природних чинників (сонце, вода, висока температура повітря). У цих умовах відповідальність інструктора з фізичної культури за збереження життя і здоров'я школярів суттєво зростає. Його діяльність має ґрунтуватися на принципах безпеки, поступовості навантажень, індивідуалізації та здоров'язбереження.

Перед початком роботи педагог зобов'язаний:

- провести обов'язковий інструктаж з техніки безпеки (правила поведінки на спортивному майданчику, під час рухливих ігор, змагань, водних процедур, туристичних заходів);
- ознайомитися з медичними довідками школярів, врахувати групу здоров'я та можливі протипоказання;
- перевірити стан спортивного обладнання й інвентарю, відповідність місця проведення занять санітарно-гігієнічним нормам.

Особливу увагу влітку слід приділяти профілактиці перегрівання та зневоднення. Інструктор з фізичної культури повинен:

- планувати активності у ранкові або вечірні години;
- регламентувати тривалість і інтенсивність навантаження;
- забезпечувати достатні паузи для відпочинку та питний режим;
- використовувати головні убори, легкий спортивний одяг, контролювати самопочуття дітей та підлітків.

Обов'язковим є дотримання принципу поступовості: навіть у форматі гри навантаження має відповідати віковим та індивідуальним можливостям школярів. Під час організації змагань важливо запобігати надмірному емоційному напруженню, формувати культуру чесної гри та взаємопідтримки.

Окремим напрямом роботи є формування в дітей та підлітків навичок безпечної поведінки та відповідального ставлення до власного здоров'я. Через бесіди, інтерактивні вправи, приклад особистої поведінки педагог виховує усвідомлену потребу в руховій активності, самоконтролі та дотриманні правил безпеки.

СПЕЦИФІКА РОБОТИ ІЗ ШКОЛЯРАМИ З ООП В УМОВАХ ЛІТНЬОГО ДОЗВІЛЛЯ

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами з особливими освітніми потребами (ООП) у літній період потребує від інструктора фізичної культури високого рівня професійної компетентності, емпатії та гнучкості. Основою діяльності є інклюзивний підхід, що передбачає створення безпечного, доступного й підтримувального середовища для кожного школяра незалежно від його фізичних, психофізичних чи сенсорних особливостей.

Передусім педагог:

- вивчає індивідуальні особливості школяра (за рекомендаціями фахівців і медичних працівників);
- адаптує фізичні вправи та правила ігор відповідно до можливостей учасників;
- дозує навантаження з урахуванням функціонального стану організму;
- забезпечує доступність простору (відсутність бар'єрів, безпечне покриття, зручне розташування обладнання).

У роботі із школярами з ООП важливо використовувати принцип універсального дизайну: одна й та сама активність має передбачати різні рівні складності, варіативність виконання, альтернативні способи участі (наприклад, виконання вправ у спрощеному темпі, з меншою амплітудою, у парі з партнером-помічником).

Велике значення має психологічний аспект. Інструктор з фізичної культури:

- формує атмосферу прийняття та взаємопідтримки в колективі;
- запобігає проявам дискримінації чи ізоляції;
- розвиває в дітей та підлітків толерантність і командну взаємодію;
- підтримує успіх кожного, акцентуючи увагу на індивідуальних досягненнях.

Рухлива діяльність для школярів з ООП у літній період має не лише оздоровчий, а й корекційно-розвитковий ефект: сприяє розвитку координації, витривалості, комунікативних навичок, упевненості у власних силах. Важливо, щоб школяр відчував себе повноцінним учасником команди, а не стороннім спостерігачем.

ДІЯЛЬНІСТЬ ІНСТРУКТОРА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОРГАНІЗАТОРА АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Інструктор з фізичної культури в умовах літнього табору виступає не лише організатором рухової активності, а й гарантом безпеки, координатором спортивно-масових заходів, наставником і прикладом здорового способу життя. Його діяльність спрямована на створення здоров'язбережувального середовища, у якому поєднуються оздоровча, виховна та соціалізуюча функції фізичної культури.

Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в літньому таборі має відповідати таким вимогам:

- **Безпека та охорона життя і здоров'я дітей:** обов'язковий інструктаж із техніки безпеки, перевірка стану спортивних споруд та інвентарю, дотримання санітарно-гігієнічних норм.
- **Урахування вікових та індивідуальних особливостей:** дозування фізичних навантажень відповідно до віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.
- **Поступовість і систематичність навантажень:** раціональне чергування активності та відпочинку, оптимальна тривалість занять.

- **Варіативність форм роботи:** поєднання індивідуальних, групових і командних видів діяльності.

- **Інклюзивність та безбар'єрність:** адаптація вправ для дітей з різними освітніми потребами.

- **Профілактика перегрівання та травматизму:** планування заходів у безпечний час доби, контроль питного режиму, використання відповідного спортивного одягу.

Інструктор організовує різноманітні форми активного дозвілля:

- ранкова гімнастика та руханки;
- рухливі ігри на свіжому повітрі;
- спортивні години та тренування за інтересами;
- змагання між загонами (естафети, «Веселі старти», турніри з ігрових видів спорту);

- туристичні походи, спортивні квести;
- дні здоров'я, олімпійські дні;
- водні та загартовувальні процедури (за погодженням із медичним працівником).

Особливе значення має створення емоційно позитивної атмосфери, формування командного духу та мотивації до регулярної рухової активності.

Ефективна фізкультурно-оздоровча робота неможлива без тісної взаємодії інструктора з **медичним працівником**. Співпраця передбачає:

- ознайомлення з медичними картками дітей;
- визначення медичних груп (основна, підготовча, спеціальна);
- погодження рівня фізичних навантажень;
- контроль за станом здоров'я дітей під час проведення заходів;
- участь у профілактичних заходах (попередження травматизму, теплових ударів, зневоднення);

- оперативне реагування у випадку травм чи погіршення самопочуття.

У літньому таборі фізкультурно-оздоровча діяльність організовується з урахуванням розподілу дітей на медичні групи:

- **Основна група** – діти без обмежень за станом здоров'я, які виконують повний обсяг навантаження.

- **Підготовча група** – діти з незначними відхиленнями у стані здоров'я; для них зменшується інтенсивність і тривалість вправ.

- **Спеціальна медична група** – діти з хронічними захворюваннями або тимчасовими обмеженнями; для них застосовуються індивідуально підібрані вправи оздоровчого спрямування.

Інструктор зобов'язаний диференціювати навантаження, використовувати альтернативні вправи, забезпечувати індивідуальний підхід і створювати ситуацію успіху для кожної дитини.

Організація роботи потребує належного ведення документації, зокрема:

- календарного та перспективного плану фізкультурно-оздоровчої роботи на зміну;

- щоденного плану-конспекту заходів;

- журналу обліку проведених заходів;

- журналу інструктажів із техніки безпеки;
- списків медичних груп дітей;
- звітної документації за підсумками зміни;
- протоколів змагань та спортивних свят.

Документація забезпечує системність роботи, контроль якості проведених заходів і підтверджує відповідальне ставлення інструктора до професійних обов'язків.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УПРОДОВЖ ТАБІРНОЇ ЗМІНИ

Організація рухової активності в літньому таборі має системний і педагогічно виважений характер. Вона ґрунтується на таких принципах:

- систематичність і наступність (щоденна рухова активність із поступовим ускладненням);
- поступовість навантаження (адаптація організму до фізичних вправ у перші дні зміни);
- варіативність і доступність (різні форми активності з урахуванням віку, статі, медичної групи);
- емоційна привабливість (ігровий, змагальний, квестовий формат);
- інклюзивність і безпека (адаптація вправ, чіткий інструктаж, контроль стану здоров'я).

Організація літньої зміни має чітку педагогічну логіку розвитку дитячого колективу: від формального об'єднання – до згуртованої команди – і до спільноти, здатної до саморегуляції та самореалізації. Інструктор з фізичної культури відіграє в цьому процесі важливу роль, адже саме рухова діяльність стає ефективним інструментом згуртування, виховання та розвитку особистості.

1. Організаційний (адаптаційний) період. На початку зміни дитячий колектив є формально створеною групою. Діти переживають емоційну напругу, інформаційний дефіцит, формуються нестійкі мікрогрупи.

Завдання інструктора з фізичної культури:

- створити атмосферу безпеки й довіри через рухливі ігри на знайомство;
- організувати перші спільні фізкультурні заходи без акценту на змагання;
- сформувати базові правила безпечної поведінки під час рухової діяльності;
- виявити фізичні можливості, інтереси та рівень підготовленості дітей;
- забезпечити свідоме прийняття режиму дня (зарядка, активні години).

Методи роботи: гра, переконання, позитивний приклад, короткострокові доручення, елементи змагання в легкій формі.

Форми діяльності: ігри на знайомство в русі; ранкова гімнастика; «Веселі старты» без визначення переможців; спортивні міні-квести; екскурсія спортивною базою табору.

Період завершується, коли діти приймають правила, відчувають себе частиною команди та готові до більш інтенсивної спільної діяльності.

2. Основний період (етап активного розвитку колективу). Після адаптації можливі приховані конфлікти, боротьба мікрогруп за лідерство. Роль інструктора – спрямувати енергію дітей у спільну значущу мету.

Завдання інструктора з фізичної культури:

- об'єднати дітей через командні змагання та проєкти;
- формувати відповідальність, взаємовиручку, лідерські якості;
- забезпечити оптимальний руховий режим;
- диференціювати навантаження відповідно до медичних груп;
- підтримувати дисципліну без надмірного авторитаризму.

Педагогічна позиція: у конфліктних ситуаціях – арбітр; у період згуртування – партнер і помічник.

Методи: колективна діяльність, змагання, доручення (капітан команди, суддя, організатор), гра, заохочення.

Форми роботи: турніри з ігрових видів спорту; спартакіада табору; День здоров'я; туристичні змагання; комплексні заходи («Олімпійський день», «Спортивний марафон»).

У цей період рухова діяльність стає інструментом морально-вольової мобілізації: формується командний дух і позитивний соціальний досвід.

3. Підсумковий період. Колектив досягає високого рівня згуртованості, посилюється роль самоврядування. Діти демонструють самостійність і відповідальність.

Завдання інструктора з фізичної культури:

- надати кожному можливість проявити себе;
- закріпити набуті рухові навички та моральні якості;
- організувати підсумкові спортивні заходи;
- провести аналіз досягнень;
- забезпечити особливий контроль безпеки наприкінці зміни.

Форми діяльності: фінальна спартакіада; показові виступи; спортивні підсумкові збори; нагородження активних учасників; рефлексивна бесіда «Чого я навчився цього літа».

Позиція інструктора: старший друг, наставник, аналітик власної діяльності.

ОСНОВНІ ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

1. Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка)

Регулярні заняття ранковою гігієнічною гімнастикою мають велике значення для зміцнення здоров'я дітей та підлітків. Вони сприяють поліпшенню роботи всіх внутрішніх органів і систем, розвитку фізичних якостей, вихованню волі й характеру, що проявляється в підвищенні загального життєвого тону школяра, його працездатності і життєстійкості. Найкраще, якщо зарядка проводиться під музичний супровід. За тривалістю ранкова гігієнічна гімнастика не повинна перевищувати 30 хв, включаючи і організаційні моменти. Зарядка може бути і загальнотабірною. Вправи для ранкової гігієнічної гімнастики підбирають так, щоб послідовно впливати на всі основні м'язові групи і внутрішні органи. Починати зарядку потрібно завжди з вправ загального впливу, наприклад з ходьби.

2. Ігри, естафети

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

3. Танці

Крім рухливих ігор, до змісту ранкової зарядки, до її заключної частини після загальнорозвиваючих вправ можуть бути включені ритмічна гімнастика, танці, елементи національних танців. Розучують танці, як правило, або на загонових годинах із фізичної культури, або на заняттях хореографічного гуртка.

4. Загонова година із фізичної культури

Загонова година фізичної культури – основна форма фізичного виховання в літньому таборі. Її слід проводити щодня (в позаміському таборі – за винятком суботи та неділі, коли, як правило, проходять загальнотабірні заходи). Основу змісту загонових годин із фізичної культури складають вправи комплексної програми з фізичного виховання, а також елементи видів спорту, яким важко приділяти увагу в школі і які в таборі можна провести на досить високому рівні. Триває загонова година фізичної культури 60 хв., але на саму «Годину» відводиться 40 хв. Загонова година із фізичної культури не повинна дублювати урок у школі. Загонову годину проводять в ігровій, змагальній формі, у першій половині дня, але обов'язково через 1-1,5 год. після сніданку.

5. Заняття в спортивних секціях (гуртках)

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

6. Спортивні змагання

Спортивні змагання – невід'ємна частина роботи з фізичного виховання літньому таборі. Обов'язковим документом будь-якого змагання є положення про нього. У положенні розкривають вид спорту, за яким проводять змагання (з легкої атлетики, футболу тощо); їх характер (особисті, особистісно-командні, командні); мета і завдання змагань; склад учасників (вік, стать, кількісний склад команд); місце і терміни проведення змагань; зміст програми змагань; порядок і умови зарахування; порядок і умови нагородження; порядок і терміни подання заявок, форму заявки; вимоги до форми й екіпіровки учасників.

7. Фізкультурні свята

Фізкультурні свята зазвичай присвячують визначним подіям в житті країни, в спорті, знаменним датам. Успіх фізкультурного свята багато в чому залежить від його ретельної організації. Здійснює його оргкомітет, до складу якого входять усі провідні працівники табору. Оргкомітет розробляє положення і сценарій свята, своєчасно знайомить з ним його учасників, залучає до підготовки місць проведення свята окремі загони (в основному старші), організовує підготовку дітей та підлітків до показових виступів, проводить репетиції і т. ін. Спортивні свята не повинні тривати більше 1,5-2 год.

ПЛАНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ВИХОВНОЇ РОБОТИ

Ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності в літньому таборі безпосередньо залежить від науково обґрунтованого та системного планування. Воно забезпечує логічну послідовність заходів, раціональне дозування фізичних навантажень, інтеграцію оздоровчої та виховної складових, урахування вікових і медичних особливостей дітей. Планування здійснюється на трьох рівнях: перспективному, календарному та щоденному.

1. Перспективне планування (на всю табірну зміну)

Мета: визначити стратегічні орієнтири фізкультурно-оздоровчої роботи на весь період зміни (14–21 день), забезпечити системність і поступовість навантажень.

Структурні елементи перспективного плану: 1) Аналіз вихідних умов: тривалість зміни; вік дітей; розподіл за медичними групами; матеріально-технічна база (майданчики, інвентар); кадрове забезпечення; кліматичні умови. 2) Мета та завдання зміни: оздоровчі (зміцнення фізичного здоров'я); освітні (формування рухових умінь); виховні (розвиток командності, відповідальності); соціалізуючі (формування культури здорового способу життя). 3) Основні напрями діяльності: ранкова гімнастика; загонові години фізичної культури; спортивні свята та спартакіади; туристично-краєзнавча робота; дні здоров'я; інклюзивні активності. 4) Розподіл навантаження за періодами зміни: адаптаційний (1–3 дні) — легкі ігрові форми; основний (4–12 дні) — змагальні та тренувальні заходи; підсумковий (останні дні) — спартакіада, свято спорту.

2. Календарне планування (потижневе)

Мета: конкретизувати перспективний план, визначити зміст роботи на кожен тиждень.

Структурні елементи календарного плану: 1) Тема тижня (за наявності тематичної зміни, наприклад: «Олімпійський тиждень», «Тиждень здоров'я», «Туристичний марафон»). 2) Перелік заходів із зазначенням: назви заходу; форми проведення; дати та часу; вікової категорії; відповідальних осіб; місця проведення. 3) Руховий режим тижня: кількість годин активної рухової діяльності; співвідношення інтенсивних і помірних навантажень; дні відновлювального характеру. 4) Заходи з безпеки: інструктаж; погодження з медичним працівником; перевірка інвентарю. 5) Форми виховної роботи: бесіди про здоровий спосіб життя; міні-лекції; рефлексивні кола після змагань.

3. Щоденне планування. *Денний чек-лист (навігація дня)* – це сучасний підхід до планування режимних моментів, інструмент планування, що складається зі списку ключових справ для структурування часу зниження когнітивного навантаження та підвищення продуктивності. Він допомагає відстежувати прогрес, уникати помилок та гарантувати виконання важливих завдань, що особливо корисно для регулярних процесів.

Створення плану-конспекту заходу.

Мета: детально розробити окремий захід або заняття з урахуванням педагогічних і методичних вимог.

Структура плану-конспекту: 1) Тема заняття. 2) Мета: оздоровча; освітня; виховна. 3) Місце проведення. 4) Час і тривалість. 5) Контингент (вік, медична група). 6) Обладнання та інвентар. 7) Хід заходу: підготовча частина (5–10 хв. – організація групи; інструктаж із техніки безпеки; розминка (загальнорозвивальні вправи); основна частина (20–40 хв. – навчання або закріплення рухових навичок; ігрова або змагальна діяльність; диференціація навантаження для медичних груп; контроль самопочуття); заключна частина (5–10 хв. – вправи на відновлення дихання; стретчинг; підбиття підсумків; рефлексія. 8) Методи та прийоми: ігровий метод; змагальний метод; колективні форми роботи; індивідуальні завдання. 9) Заходи безпеки. 10) Педагогічний аналіз (самоаналіз): досягнення мети; рівень активності дітей; труднощі; рекомендації на майбутнє.

ОСНОВИ СЦЕНАРНО-МЕТОДИЧНОЇ РОЗРОБКИ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Спортивно-масовий захід у літньому таборі – це не просто змагання, а педагогічно спроектована подія, що поєднує оздоровчу, виховну, розвивальну й соціалізуючу функції. Його ефективність залежить від чіткої сценарно-методичної розробки, яка забезпечує логіку дій, безпеку, емоційну залученість і досягнення педагогічної мети.

Організація спортивних свят, естафет, днів здоров'я, спартакіад у таборі сприяє зміцненню здоров'я дітей та підлітків, формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, розвитку командної взаємодії, лідерських якостей і відповідальності. У літній період рухова активність особливо важлива, адже забезпечує гармонійний фізичний розвиток і компенсує гіподинамію, що накопичується протягом навчального року.

В умовах табору фізкультурні заходи мають не лише спортивну, а й виховну спрямованість. Вони допомагають формувати дисциплінованість, витримку, культуру поведінки, дотримання правил безпеки та чесної гри.

Сценарій спортивно-масового заходу повинен бути цілісним, містити педагогічне обґрунтування, детальний опис ходу заходу, методичні рекомендації та організаційні аспекти.

На початку визначається *тема і форма заходу* (спортивне свято, турнір, спартакіада, квест, день здоров'я тощо). Далі формулюється *мета*, яка має включати *оздоровчий, освітній і виховний* компоненти. Завдання конкретизують мету та окреслюють, яких результатів планується досягти.

Обов'язковими структурними елементами є:

- характеристика вікової категорії учасників;
- місце та час проведення;
- перелік необхідного інвентарю та обладнання;
- опис правил і змісту конкурсів або змагань;
- система оцінювання результатів;
- заходи безпеки.

Сценарна частина містить послідовний опис усіх етапів заходу: відкриття, основної частини, підбиття підсумків та нагородження. У тексті зазначаються

репліки ведучого, музичний супровід, паузи для відпочинку, зміна локацій або інвентарю.

Розробляючи спортивно-масовий захід, майбутній учитель фізичної культури має враховувати такі принципи:

- доступності та відповідності віковим можливостям дітей (фізичні навантаження повинні відповідати стану здоров'я та рівню підготовленості учасників);
- поступового зростання навантаження (інтенсивні конкурси мають чергуватися з менш активними або ігровими формами);
- емоційності та мотивації (захід має бути яскравим, динамічним, наповненим позитивними емоціями);
- безпеки (перед початком проводиться інструктаж, перевіряється справність інвентарю, стан майданчика та погодні умови).

Особливості організації спортивно-масових заходів у літньому таборі. У літній період необхідно враховувати температурний режим, тривалість перебування дітей на сонці, забезпечення питного режиму та можливість відпочинку в тіні. Заходи бажано планувати у ранкові або вечірні години. Важливо забезпечити участь максимальної кількості дітей, у тому числі з різним рівнем фізичної підготовки. З цією метою використовують естафетні форми, командні ігри, творчі спортивні конкурси. Під час організації заходів необхідно взаємодіяти з медичним працівником табору. Він визначає можливість участі дітей основної, підготовчої та спеціальної медичних груп, контролює стан здоров'я учасників і надає рекомендації щодо обсягу навантаження.

Етапи організації спортивно-масових заходів у літньому таборі.

Підготовчий етап. Підготовка до спортивно-масового заходу включає декілька послідовних дій. Спочатку визначається концепція і складається сценарій. Далі здійснюється розподіл обов'язків між педагогами, інструкторами та вихователями. Проводиться підготовка інвентарю, оформлення території, виготовлення атрибутів і нагород. З учасниками заздалегідь проводиться ознайомлення з правилами та тренування окремих елементів, якщо це передбачено форматом заходу.

Основний етап. Проведення заходу розпочинається з урочистого відкриття. Це може бути шикування команд, представлення назв і девізів, підняття прапора табору. Такий початок створює атмосферу свята та формує відповідне ставлення до події.

Основна частина складається з конкурсів або змагань, які мають чітко визначені правила. Інструктор з фізичної культури контролює дотримання техніки безпеки, слідкує за станом дітей та підлітків, регулює навантаження.

Завершальний етап передбачає підбиття підсумків, нагородження переможців, оголошення подяки учасникам і короткий аналіз проведеного заходу.

Після завершення спортивно-масового заходу доцільно провести педагогічний аналіз. Оцінюється рівень організації, активність дітей та підлітків, відповідність навантаження, ефективність виховного впливу. Такий аналіз допомагає вдосконалювати подальшу діяльність.

ОРГАНІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Організація ігрової та змагальної діяльності в літньому таборі є одним із провідних напрямів роботи інструктора з фізичної культури. У цей період фізична активність поєднується з емоційним відпочинком, соціалізацією та вихованням ціннісних орієнтацій. Грамотно організовані рухливі ігри, естафети, турніри та туристично-спортивні заходи формують у дітей і підлітків не лише фізичні якості, а й навички чесної гри, командної взаємодії, відповідальності та лідерства.

Методика проведення рухливих ігор. Рухлива гра є універсальним засобом розвитку швидкості, спритності, витривалості та координації. У таборі вона виконує ще й адаптаційну функцію, допомагаючи дітям швидко включитися в колектив.

Організація гри передбачає:

- чітке пояснення мети й правил;
- демонстрацію окремих рухових дій;
- визначення ролей;
- встановлення сигналів початку та завершення гри;
- контроль за дотриманням техніки безпеки.

Важливо забезпечити варіативність ігор залежно від віку та підготовленості дітей. Для молодших школярів доцільно використовувати сюжетні ігри з елементами фантазії. Для підлітків – командні ігри з елементами тактики.

Після завершення гри доцільно провести коротке обговорення, звернувши увагу на командну взаємодію та дотримання правил.

Організація спортивних естафет і командних турнірів. Естафети та турніри сприяють розвитку змагального духу й формуванню відповідальності за результат команди. Під час підготовки необхідно:

- визначити склад команд (з урахуванням фізичних можливостей);
- підібрати вправи різної інтенсивності;
- передбачити зони старту, фінішу та безпечні дистанції;
- розробити чітку систему оцінювання.

Командні турніри з ігрових видів спорту можуть організовуватися за круговою або олімпійською системою. При цьому вчитель має контролювати рівень навантаження, дотримання правил і запобігати конфліктним ситуаціям.

Формування навичок чесної гри (fair play). Концепція чесної гри ґрунтується на повазі до суперника, судді, правил та партнерів по команді. Ідеї fair play активно підтримуються міжнародним олімпійським рухом, започаткованим у сучасному вигляді завдяки П'єр де Кубертен. Формування навичок чесної гри передбачає:

- пояснення цінності правил і їх однаковості для всіх;
- заохочення прикладів шляхетної поведінки;
- обговорення спірних моментів після гри;
- використання системи символічних нагород «За волю до перемоги», «За чесну гру».

Важливо, щоб учитель демонстрував власним прикладом коректність і неупередженість.

Розвиток командної взаємодії та лідерства. Командні ігри й турніри створюють природне середовище для формування лідерських якостей. Учитель може:

- змінювати капітанів команд;
- доручати дітям організаційні функції (суддівство, підрахунок балів);
- впроваджувати завдання, що потребують спільного планування

тактики.

Важливо формувати в дітей розуміння, що лідерство – це не домінування, а відповідальність за команду.

Організація спортивно-патріотичних заходів. Спортивно-патріотичні заходи поєднують фізичний розвиток із національно-патріотичним вихованням. Популярною формою є квест або змагання «Козацькі забави», які відтворюють традиції українського козацтва, сприяють формуванню національної ідентичності та поваги до історичної спадщини.

Під час підготовки таких заходів необхідно:

- розробити тематичний сценарій;
- включити естафети силового й координаційного характеру;
- додати інтелектуальні або історичні завдання;
- забезпечити елементи символіки.

Туристичні заходи та смуги перешкод. Туристично-спортивна діяльність розвиває витривалість, самостійність, уміння орієнтуватися на місцевості. Організація туристичної смуги перешкод передбачає:

- визначення маршруту;
- перевірку безпечності локації;
- підготовку етапів (переправа, «болото», перенесення вантажу тощо);
- інструктаж із техніки безпеки.

Під час проведення заходів із елементами орієнтування діти навчаються користуватися картою та компасом, визначати напрям руху, працювати в команді.

Проведення днів здоров'я та олімпійських тижнів. Їхньою метою є популяризація спорту та формування цінностей здорового способу життя.

День здоров'я – це комплексний захід, що включає рухливі ігри, туристичні прогулянки, змагання та просвітницькі бесіди про здоровий спосіб життя.

Олімпійський тиждень передбачає серію заходів, присвячених олімпійському руху, змаганням і символіці Олімпійські ігри. У програму можуть входити: тематичні лінійки; спортивні турніри; конкурси плакатів; вікторини.

Методика підготовки спортивних квестів. Спортивний квест – це інтерактивна форма змагання, що поєднує фізичні вправи та логічні завдання. Квест повинен бути динамічним, без тривалих пауз і черг. Під час підготовки вчитель:

1. Визначає маршрут із кількома станціями.
2. Розробляє завдання різного характеру.
3. Готує картки з інструкціями.
4. Призначає відповідальних за станції.
5. Розробляє систему підрахунку балів.

Проведення туристичних походів і краєзнавчо-спортивних маршрутів. Похід організовується з урахуванням віку дітей, тривалості маршруту та погодних умов. Перед виходом проводиться обов'язковий інструктаж із техніки безпеки та правил поведінки в природному середовищі. Під час маршруту можуть бути передбачені:

- зупинки для виконання фізичних вправ;
- завдання з орієнтування;
- краєзнавчі повідомлення.

Після повернення до табору проводиться підбиття підсумків і рефлексія.

Методично грамотно організована ігрова, змагальна, туристична та спортивно-патріотична діяльність у літньому таборі є ефективним засобом фізичного розвитку, виховання громадянських цінностей і формування соціальних компетентностей дітей та підлітків.

ЗАВЕРШЕННЯ ЛІТНЬОЇ ФАХОВОЇ ПРАКТИКИ

Завершення практики – це не просто «останній день», а критично важливий етап педагогічної рефлексії та правильного емоційного розставання з дітьми та підлітками. Щоб залишити про себе гарне враження та винести максимум користі для професійного портфоліо, пропонуємо:

1. Педагогічна рефлексія та звітність.

Завершіть оформлення щоденника практики. Проаналізуйте не лише те, що ви робили, а й те, що ви відчували та чому навчилися.

Підготуйте інформацію для характеристики (керівник від бази практики).

Підберіть фото і відеоматеріали, що ілюструють різні форми фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи. Це стане чудовим додатком до вашого портфоліо.

2. Ритуали завершення та емоційний детокс.

Для дітей працівник табору – це значущий дорослий. Різде зникнення може бути травматичним.

Візьміть участь або проведіть вечір спогадів, під час яких обговорите спільні заходи, враження, пережиті емоції. **Методичний коментар:** фінальна промова має бути побудована на засадах партнерської педагогіки; говоріть спокійно, трохи тихіше, ніж зазвичай, це змусить дітей прислухатися і створить інтимну атмосферу; робіть паузи після важливих слів, щоб вони «осіли» в пам'яті; намагайтеся подивитися в очі якомога більшій кількості дітей, а не просто в багаття; буде дуже символічно, якщо на завершення промови ви зробите останній «ритуал» або обміняєтеся чимось на згадку; використання особистих звернень та позитивного підкріплення дозволить завершити практику на високій емоційній ноті, закріпивши у вихованців почуття успіху та приналежності до спільноти.

Символічні подарунки: не обов'язково купувати щось дороге. Найкраще працюють «листи в майбутнє» або маленькі браслети-обереги, зроблені власноруч.

Дотримання професійних кордонів: будьте обережні з обміном особистими контактами в соцмережах. Рекомендується створювати спільний закритий чат зміни, де ви зможете надіслати фінальні фото та слова підтримки, але зберігайте дистанцію «педагог-вихованець».

3. Самопрезентація перед адміністрацією.

Ваша практика – це ваш іспит на ринку праці.

Подяка команді: не забудьте подякувати технічному персоналу, кухарям та медикам. У закладі відпочинку та оздоровлення це створює репутацію професіонала, який розуміє важливість кожного гвинтика в системі.

4. Чек-лист «Що взяти з собою в професійне майбутнє»

Перевірте, чи ви зафіксували ці моменти:

Методична скарбничка: заходи, ігри, які «залетіли» найкраще.

Кейс-менеджмент: опис одного складного конфлікту, який ви допомогли вирішити (це ідеальна історія для майбутніх співбесід).

Сленговий словник: розуміння того, чим живе сучасна молодь (ми про це говорили раніше).

Завершення практики є для майбутнього вчителя точкою професійної трансформації. Роль педагога – це не контроль, а створення безпечного простору для розвитку. Тож залишайте заклад з відчуттям вдячності вихованцям за щирість та колегам – за підтримку.

ДОДАТКИ

1. ОХОРОНА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛІТНЬОГО ДОЗВІЛЛЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

Кожен працівник закладу **зобов'язаний**:

- контролювати користування електричними приладами;
- не дозволяти торкатися до електричних проводів, кабелів;
- не допускати ремонт і розбирання електронагрівальних приладів та вимикачів;
- не дозволяти стояти і сидіти на перилах;
- слідкувати за тим, щоб діти, підлітки не заходили в місця, де стоять заборонні вказівні знаки;
- не допускати контакту здорових дітей, підлітків із хворими;
- не допускати перебування сторонніх осіб на території закладу.

Зверніть увагу:

- приміщення, в яких проводяться масові заходи, повинні мати 2 виходи, у дверях повинен чергувати вихователь;
- усі діти повинні знати, де знаходяться укриття;
- у випадку повітряної тривоги діти разом з вихователями повинні прямувати до укриттів;
- працівник табору інформує письмово керівника про вихід за територію;
- після повернення на територію закладу працівник табору інформує керівника про повернення;
- під час масових заходів з дітьми, підлітками повинні бути керівник, старший вихователь, всі педагоги-організатори (вихователі), медичні працівники;
- під час прибирання приміщень дітям, підліткам забороняється мити вікна, плафони, прибирати санвузли. Категорично забороняється працювати на механізмах (хліборізка, м'ясорубка, електроплита);
- забороняється використовувати для пиття і миття посуду воду із відкритих водойм;
- працівники табору не мають права залишати територію без дозволу керівника закладу;
- всі працівники повинні своєчасно пройти медичний огляд, який надає право працювати в закладі.

ПАМ'ЯТКА З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

1. Ознайомитися з розпорядком роботи закладу та отримати вступний інструктаж на робочому місці.
2. Ознайомитися з маршрутами та місцями евакуації дітей, підлітків на випадок пожежі, повітряної тривоги з первинними засобами пожежогасінням, місцями їх розміщення, розташуванням укриттів.
3. Ознайомити дітей, підлітків (за малюнками, гербаріями) з місцевими отруйними рослинами, небезпечними тваринами.

4. Не залишати без нагляду електроприлади (телевізори, настільні лампи), не дозволяти торкатися розеток, обірваних проводів.

5. Заздалегідь ознайомитися з маршрутами екскурсій, походів, прогулянок.

6. Дотримуватись правил вуличного руху при організації руху групи дітей, підлітків.

7. Не дозволяти дітям, підліткам вилазити на дерева, різні споруди, без дозволу заходити на будівельні майданчики.

8. Не користуватися водою для пиття з відкритих водойм і невідомих джерел.

9. Не дозволяти пробувати на смак невідомі плоди рослин, бо це може привести до отруєння.

10. Не дозволяти дітям, підліткам купатися без дозволу і в невідомих місцях. Перед купанням обстежувати дно водоймища, в час купання тримати в полі зору, купати невеличкими групами (5-6 чоловік), не допускати пустощів у воді, заходження глибше, ніж по пояс.

11. Не допускати перегрівання дітей, підлітків на сонці.

12. У походи до лісу, парку обов'язково ходити у зручному спортивному взутті, панамках чи капелюхах.

13. Завжди тримати в полі зору всіх дітей, підлітків, не дозволяти відлучатися нікому без дозволу.

2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ЛІТНЬОЇ ФАХОВОЇ ПРАКТИКИ

Різноманітність у контексті дитячого літнього закладу оздоровлення та відпочинку – це не просто наявність дітей різного віку, статі чи соціального походження. Це стратегічний ресурс, який перетворює Гурт на модель реального світу, де кожен вчиться взаємодіяти з «іншим».

Створення інклюзивного середовища в закладі відпочинку та ліцензування не вимагає колосальних витрат, воно вимагає зміни педагогічного фокусу. Безбар'єрність починається з готовності педагогів адаптувати світ під потреби дитини, а не змушувати дитину адаптуватися під незручний світ.

Те, що необхідно для дітей з ООП, є корисним і комфортним для всього колективу:

1. Соціалізація та подолання стереотипів, адже заклад відпочинку та оздоровлення – це ідеальне середовище для руйнування упереджень. Коли в одному колективі опиняються діти з різних регіонів, з різним рівнем достатку або з особливими освітніми потребами, вони змушені виходити за межі своєї «соціальної бульбашки». Кожна дитина **вчиться бачити в іншому** передусім особистість, а не діагноз, статус чи зовнішність.

2. Взаємонавчання, оскільки різноманітність створює умови для природного обміну досвідом. Дитина, яка захоплюється ІТ, може навчити інших програмуванню. Дитина, яка виросла в сільській місцевості, може поділитися знаннями про природу. Дитина з інклюзивним досвідом вчить однолітків альтернативним способам комунікації (жести, піктограми). Як результат: **Збагачення світогляду кожного учасника.**

3. Ефективність командної роботи, оскільки гетерогенні (неоднорідні) групи знаходять більш креативні та ефективні рішення, ніж гомогенні. Різні типи мислення (аналітичне, творче, практичне) дозволяють загому вигравати квести та вирішувати конфлікти швидше, оскільки проблема розглядається з різних боків.

ЯК ПЕДАГОГУ ПІДТРИМУВАТИ РІЗНОМАНІТНІСТЬ:

Для того, щоб різноманітність стала перевагою, а не причиною конфліктів, важливо використовувати такі інструменти:

1. Акцент на унікальності, а не на відмінності: під час ігор на знайомство просіть дітей назвати не просто ім'я, а «суперсилу», яка є тільки у них.

2. Запобігання мікрогрупам за ознаками: свідомо перемішуйте дітей у командах, щоб «міські» не дружили тільки з «міськими», а дівчата не ігнорували хлопців.

3. Інклюзивний дизайн заходів: створюйте ситуації, де для перемоги потрібні різні навички (хтось швидко бігає, хтось гарно малює, а хтось уважно рахує).

Вправа «Скринька талантів»

Запропонуйте кожній дитині написати на папірці те, що вона вміє робити найкраще, і покласти в спільну скриньку. Коли колективу знадобиться допомога (наприклад, намалювати плакат чи заспокоїти малюка), ви звертаєтеся до «ресурсу різноманітності» цієї скриньки. Різноманітність складу є ключовим

фактором розвитку критичного мислення вихованців. Зіткнення різних точок зору та життєвих досвідів стимулювало дітей до пошуку компромісів. **Робота педагога полягає не в нівелюванні відмінностей, а в їхній інтеграції заради спільного результату**

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЛІТНЬОГО ДОЗВІЛЛЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

Створення безбар'єрного середовища в закладі – це не лише про встановлення пандусів. Це комплексна робота, яка базується на принципах універсального дизайну, де простір є зручним для всіх: і для дитини на кріслі колісному, і для вихованця з РАС (розладами аутистичного спектра), і для вихователя з важким реквізитом.

Проте потреби у всіх різні, оскільки кожна людина – і дорослий, і дитина індивідуальні та неповторні. Є діти, що потребують більшої уваги і окремих підхід для опанування навчальної програми. Причому це не «пожиттєво», а частіше за все тимчасово – через хворобу, сімейні обставини тощо.

Хто такі діти з ООП? Це діти до 18 років, яким потрібна додаткова підтримка в навчанні. **Хто може мати ООП:** діти з інвалідністю; діти з родин у складних життєвих обставинах; безпритульні діти, діти-сироти; діти, що живуть із ВІЛ/СНІД; діти з дислексією, дисграфією чи дискалькулією; ті, хто тимчасово випав з навчання через хворобу. Важливо: слово «особливий» тут уживається лише у сполученні «особливі освітні потреби». Тобто ми характеризуємо не дитину, а її потреби.

Неправильно	Правильно
Інвалід, людина з обмеженими можливостями, людина з особливими потребами	Людина з інвалідністю, людина з фізичними порушеннями
Прикутий до крісла/ліжка	Людина, яка має порушення рухових функцій
Інвалідний візок, інвалідне крісло	Крісло колісне
Людина з порушеннями/вадами зору, слуху	Людина яка має порушення функцій зору, слуху
Мова жестів, сурдопереклад	Жестова мова
Сонячна дитина	Дитина із синдромом Дауна
Дитина дощу	Дитина з розладом аутистичного спектру
Особлива дитина», інклюзивна дитина, дитина з інклюзією, інклюзятко	Дитина з особливими освітніми потребами (ООП)

І завжди **пам'ятаємо** просте та важливе правило безбар'єрної мови – спочатку говоримо про людину, а вже потім про її риси.

УНІВЕРСАЛЬНИЙ ДИЗАЙН ЗАКЛАДУ

Універсальний дизайн – це стратегія створення такого середовища, яке є максимально зручним, безпечним та доступним для кожного, незалежно від віку, зросту, фізичних чи ментальних можливостей. На відміну від простої «інклюзії» (коли ми щось додаємо спеціально для людей з інвалідністю), універсальний дизайн робить простір кращим для всіх одразу.

7 ключових принципів універсального дизайну, адаптованих до умов літнього закладу відпочинку та оздоровлення:

1. Рівність у використанні. Дизайн не повинен виділяти або ізолювати окремі групи дітей.

Приклад: Якщо в таборі є парадний вхід зі сходами, а для дітей на кріслах колісних передбачено окремий вхід ззаду – це не універсальний дизайн. Універсальний дизайн – це коли основний вхід є пологим і зручним для всіх: і для дитини на кріслі, і для вихователя з важкою колонкою, і для малюка, що біжить.

2. Гнучкість у використанні. Табірне обладнання та активності мають підлаштовуватися під різні вподобання та здібності.

Приклад: Майстер-клас із малювання. Дитина може малювати стоячи за мольбертом, сидячи за столом або навіть на підлозі. Використовуються пензлі різних розмірів та форм (зокрема з потовщеними ручками для дітей з порушенням моторики).

3. Просте та інтуїтивне використання. Розуміння простору не має залежати від досвіду, знань чи рівня концентрації дитини.

Приклад: Замість текстової таблички «Їдальня» – велике зображення столових приборів. Колірне кодування корпусів: «ми живемо в Синьому корпусі» (це зрозуміло навіть дитині, яка не вміє читати або перебуває у стресі).

4. Сприйняття інформації. Важлива інформація повинна дублюватися різними способами (візуально, тактильно, звуком).

Приклад: Сигнал на обід – це одночасно і звук дзвоника, і яскравий прапорець на флагштоці, і повідомлення в месенджері загону. Це важливо для дітей із порушеннями зору чи слуху.

5. Допуск на помилку. Дизайн має мінімізувати небезпеку від випадкових дій.

Приклад: На спортивному майданчику замість асфальту – гумове покриття. Усі небезпечні кути меблів заокруглені. Маршрути в квесті прокладені так, щоб дитина не могла випадково вийти на небезпечну ділянку.

6. Низькі фізичні зусилля. Простір має бути спроектований так, щоб діти не виснажувалися фізично там, де це не передбачено грою.

Приклад: Легкі двері в корпусах, які дитина може відкрити однією рукою; зручні сенсорні крани в умивальниках; розташування питної води на рівні зросту дитини.

7. Розмір і простір для доступу. Врахування габаритів та можливостей доступу.

Приклад: Широкі проходи між ліжками в спальнях; ігрові зони, де достатньо місця для розвороту крісла колісного або для того, щоб дитина з аутизмом могла почуватися вільно, не торкаючись інших.

Замість того, щоб створювати окремі умови для вихованців з ООП, можна застосувати принципи універсального дизайну в роботі всього гурту. Наприклад, використання візуального таймінгу (карток із розкладом) допоможе дітям із РАС знизити тривожність, а іншим дітям – краще орієнтуватися в часі та бути пунктуальнішими. Це доводить, що універсальне середовище підвищує якість відпочинку для кожного учасника зміни.

Ось конкретні **рекомендації**, розділені за напрямками:

1. Фізична безбар'єрність (Архітектурна доступність)

Доступність маршрутів: Всі основні локації (їдальня, медпункт, актова зала) мають бути з'єднані доріжками з твердим покриттям без високих порогів (не більше 2 см).

Маркування простору: Використання контрастних кольорів для позначення країв сходів, скляних дверей та поворотів. Це допомагає дітям із порушеннями зору та сприяє кращій орієнтації загалом.

Адаптовані меблі: Наявність у загальних зонах столів різної висоти або таких, що дозволяють під'їхати на кріслі колісному.

2. Інформаційна та когнітивна доступність (фізична доступність)

Візуалізація правил: Замість довгих списків тексту використовуйте піктограми та інфографіку. Це полегшує розуміння правил дітям з інтелектуальними порушеннями та іноземцям.

Навігаційні підказки: Кольорове кодування корпусів або поверхів (наприклад, «зелений шлях» веде до медпункту).

Спрощена мова (Easy-to-read): Інструкції до ігор мають бути короткими, без складних метафор та подвійних значень.

3. Сенсорна безпека та розвантаження (сенсорна доступність)

Створення «Зони тиші»: Наявність місця на території закладу, де рівень шуму мінімальний. Це «ресурсна зона», де дитина може усамітнитися при сенсорному перевантаженні.

Контроль звукового фону: Уникання раптових гучних сигналів (різких свистків чи сирен). Краще використовувати візуальні сигнали або мелодійні звуки для оголошення зборів.

4. Соціальна інклюзія (психолого-педагогічний супровід)

Принцип «Рівний-рівному»: Проведення тренінгів для всього загону з етики спілкування. Важливо навчити дітей, що інвалідність – це лише одна з характеристик людини, а не її ідентичність.

Адаптація/модифікація ігор: Кожна активність повинна мати варіант «Б». Якщо за планом активний біг, передбачте роль для дитини з порушенням опорно-рухового апарату (наприклад, роль «координатора» або «судді», який має реальний вплив на результат).

Залучення асистентів: Чітка взаємодія між педагогом та асистентом дитини з ООП (тьютором), де педагог керує процесом, а асистент забезпечує технічну підтримку дитини.

ВРАЗКИ УНІВЕРСАЛЬНОГО МІКРО-ДИЗАЙНУ У ГУРТІ (закладі)

1. Візуалізація розкладу (для когнітивної доступності).

Поруч із текстовим планом дня на загоновому куточку додайте малюнки-піктограми (сонце – підйом, ложка – обід, м'яч – спорт). Це допомагає дітям, які швидко втомлюються від читання, дітям із РАС, а також молодшим школярам відчувати контроль над своїм часом.

2. Створення «Кишені тиші» (для сенсорного розвантаження).

Виберіть затишний куток у холі або на веранді. Покладіть туди кілька пуфів або карематів. Оголосіть це зоною, де не можна кричати та грати в активні ігри.

Це дозволяє дитині, яка відчула емоційне або шумове перевантаження, самостійно «перезавантажитись», не йдучи в ізоляцію в спальню.

3. Контрастне маркування (для безпеки та зору).

Якщо в корпусі є скляні двері, наклейте на рівні очей дитини яскраві наліпки (коло, смайлик). Позначте першу та останню сходинки на сходах яскравим скотчем. Це запобігає травматизму та допомагає дітям із порушеннями зору краще орієнтуватися в просторі.

4. Вибір способу відповіді (гнучкість у навчанні).

Під час вечірньої рефлексії дозвольте дітям ділитися враженнями різними способами: хтось каже слово, хтось показує жест («лайк/дизлайк»), а хтось малює свій настрій на спільному ватмані. Це знімає бар'єр перед публічним виступом для сором'язливих дітей або дітей із порушеннями мовлення.

5. Правило «Двох варіантів» у квестах (фізична доступність).

Плануючи гру на місцевості, на кожній станції передбачте два типи завдань: активне (пробігти, донести) та статичне (розгадати, зібрати пазл). Дитина з будь-якими фізичними обмеженнями (навіть просто з розв'язаним шнурком чи тимчасовою травмою) зможе зробити реальний внесок у перемогу команди.

6. Спрощення навігації (кольорові шляхи).

Якщо заклад великий, домовтеся з дітьми про назви шляхів: «синя доріжка до їдальні», «зелена стежка до озера». Можна прив'язати кольорові стрічки на орієнтири. Це полегшує топографічну орієнтацію та знижує тривожність у нових умовах.

7. «Скринька емоцій» (зворотний зв'язок)

Поставте коробку з отвором, куди дитина може кинути анонімну записку про те, що їй не подобається або що складно. Це дає голос дітям, які бояться підійти до вихователя особисто, забезпечуючи рівний доступ до комунікації з адміністрацією.

Важливо: елементи мікро-дизайну середовища не вимагають додаткових ресурсів, але підвищують рівень інклюзивності колективу. Зокрема, створення «зони тиші» дозволить знизити кількість конфліктів, а візуалізація розкладу сприятиме підвищенню пунктуальності вихованців, а також педагогічного персоналу.

3. ПРИКЛАДИ ПЛАНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ВИХОВНОЇ РОБОТИ

ПРИКЛАД КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ РОБОТИ (НА 14 ДНІВ ЗМІНИ)

День	Основний захід	Додаткові форми роботи
1	Організаційні рухливі ігри «Знайомимось у русі»	Інструктаж з ТБ
2	Спортивна година: естафети	Ранкова гімнастика
3	Турнір з мініфутболу	Рухливі ігри
4	День здоров'я	Похід-екскурсія
5	«Веселі старты» між загонами	Стретчинг
6	Турнір з настільного тенісу	Рухливі ігри
7	Олімпійський день	Флешмоб
8	Турнір з волейболу	Релаксаційні вправи
9	Спортивний квест	Ігри на координацію
10	Легка атлетика (біг, стрибки)	Дихальна гімнастика
11	День туриста	Командні естафети
12	Турнір з баскетболу	Рухливі ігри
13	Спартакіада табору	Репетиція закриття
14	Підсумкове спортивне свято	Рефлексія

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ЗАГОНОВИХ ГОДИН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ТИЖНЕВИЙ)

День тижня	Зміст заняття	Тривалість
Понеділок	Рухливі ігри на розвиток швидкості	45 хв
Вівторок	Вправи на координацію та рівновагу	45 хв
Середа	Командні ігри	60 хв
Четвер	Силові вправи з власною вагою	40 хв
П'ятниця	Естафети та змагальні вправи	60 хв
Субота	Туристична підготовка	45 хв
Неділя	Релаксація, йога, розтягування	30–40 хв

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ (НА ТИЖДЕНЬ)

Тривалість: 10–15 хв. Час проведення: 8:15–8:30

День	Спрямованість комплексу
Понеділок	Загальнорозвивальні вправи
Вівторок	Танцювальна руханка
Середа	Вправи з елементами аеробіки
Четвер	Силова гімнастика
П'ятниця	Координаційні вправи
Субота	Ігрова руханка
Неділя	Дихальна гімнастика та стретчинг

ПРИКЛАД ДЕННОГО ЧЕК-ЛИСТА (НАВІГАЦІЇ ДНЯ)

1. Ранок (налаштування на активність).

Перегляд цілей дня: головні завдання фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ранкова зарядка: включення вправ на розігрів та налаштування на активний день.

Підготовка дітей до сніданку, коротка інструкція щодо безпечної поведінки та гігієни.

2. День (виконання основних завдань).

Робочі блоки фізкультурних занять: рухливі ігри, спортивні естафети, квести, турніри.

Перерва на відновлення: легкі вправи, дихальні практики, водні перерви або короткі ігри для релаксації.

3. Вечір (завершення дня).

Аналіз дня: оцінка рівня фізичної активності, командної взаємодії та дисципліни.

Підготовка плану на завтра: короткий огляд наступних заходів, налаштування матеріалів та обладнання.

Аналіз та рефлексія (емоційне розвантаження, корекція поведінки та формування суб'єктності)

Що вдалося?

Над чим варто попрацювати?

Мій емоційний стан?

!!!Важливо: аналіз та рефлексія під час практики – це не просто «підбиття підсумків», а процес перетворення сирого досвіду (подій, емоцій, конфліктів) на усвідомлене знання та життєву мудрість. Без рефлексії педагогічна практика, як і будь який вид діяльності, перетворюється на калейдоскоп картинок, які швидко забуваються.

ПРИКЛАД РОЗПОРЯДКУ ДНЯ В ПРИШКІЛЬНОМУ ТАБОРІ З ДЕННИМ ПЕРЕБУВАННЯМ

- 08:00 – 08:30** — Зустріч дітей, ранкова зарядка
- 08:30 – 09:00** — Гігієнічні процедури, сніданок
- 09:00 – 10:30** — Лінійка ранкова, рухова активність (ігри, танці)
- 10:30 – 13:00** — Основний час: екскурсії, тематичні майстер-класи, гуртки, секції, робота загонів
- 13:00 – 14:00** — Обід
- 14:00 – 15:30** — Спокійні ігри, читання, перегляд фільмів, підготовка до наступного дня
- 15:30 – 16:00** — Полуденок (підвечірок)
- 16:00 – 17:00** — Підбиття підсумків дня, повернення додому

ПРИКЛАД РОЗПОРЯДКУ ДНЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ЗАМІСЬКОМУ ТАБОРІ

- 08:00 – 08:10** — Підйом і прибирання постільної білизни
- 08:10 – 08:30** — Ранкова гімнастика
- 08:30 – 08:50** — Водні процедури
- 08:50 – 09:00** — Ранкова лінійка
- 09:00 – 09:30** — Сніданок
- 09:30 – 11:00** — Робота загонів, ланок, гуртів
- 11:00 – 12:30** — Оздоровчі гігієнічні процедури (повітряні, сонячні ванни, душ, купання), навчання плавання
- 12:30 – 13:30** — Вільний час
- 13:30 – 14:30** — Обід
- 14:30 – 16:00** — Післяобідній денний відпочинок
- 16:00 – 16:30** — Полуденок (підвечірок)
- 16:30 – 18:30** — Заняття в гуртках, спортивних секціях, різновікових групах та об'єднаннях, участь у загальнотабірних заходах
- 18:30 – 19:00** — Вільний час, тихі ігри, індивідуальне читання
- 19:00 – 20:00** — Вечеря
- 20:00 – 21:45** — Вечори, змагання між загонами, заходи, лінійка
- 21:45 – 22:00** — Вечірній туалет
- 22:00 – 08:00** — Сон

4. ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ВИХОВНОЇ РОБОТИ

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТАБОРУ СПОРТИВНИМ ІНВЕНТАРЕМ (ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК)

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

ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ

Для дітей молодшого шкільного віку

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

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

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

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

Для дітей середнього шкільного віку

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

Гравці однієї групи (шеренги) отримують (за жеребом) назву «горобці», інші – «ворони». Керівник до початку гри подає команду в такий спосіб: він повільно, розтягнуто вимовляє перші два склади назви групи – «го-ро-», потім закінчує «-бці» або «во-ро-» «-ни». Виходить або «горобці», або «ворони». Останній склад назви групи («-бці» або «-ни») і служить сигналом до дії. Гравці названої керівником команди повертаються і ловлять гравців іншої команди. Ловити можна до лицьової лінії. Спіймані стають «полоненими». Керівник називає то одну, то іншу команду, але однакову кількість разів. Перемагає команда, яка захопила більше «полонених».

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

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

«Підсікання». Гурт ділиться на 2-3 групи, які будуються в колону по одному на відстані 2-3 м одна від одної. На землі позначається лінія, на якій стають напрямні груп. У кожній групі має бути однакова кількість гравців. Перший і другий гравці відокремлюються від груп, беруться за кінці мотузки (можна використовувати гімнастичну палицю). За сигналом інструктора вони проходять (пробігають) уздовж колони, змушуючи всіх гравців підскакувати на місці, щоб уникнути підсікання їх. Потім перший гравець стає в кінець колони, а другий повертається до початку і з третім гравцем продовжує гру тим же способом. Якщо випадково мотузка (палиця) виривається з рук ведучих, то продовжувати підсікання можна тільки в тому випадку, коли кінці мотузки або палиці будуть в обох підсікальників. Гра продовжується доти, поки перший і другий гравці не виявляться на чолі колони.

«Підсікання в колі». Гравці утворюють коло в один ряд, стоячи обличчям до центру. Керівник (або призначений гравець) стає в центрі кола. У його руці мотузка довжиною 2-4 м з прив'язаним до неї мішечком із піском. Він дає їй горизонтальний обертальний рух із таким розрахунком, щоб мішечок досягав

висоти литок гравців (рекомендується при цьому не кружляти разом із мотузкою, а передавати її з руки в руку перед собою і за спиною). Гравці, намагаючись уникнути зіткнення з мотузкою, перескакують через неї. Гравець, що зачепив мотузку, займає місце ведучого або в кінці гри «карається» блиц-виступом (танець, вірш, спів та ін.). Гра триває 2-4 хв. або скільки дозволяє час, відпущений на зарядку.

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

«Естафета з оббіганням». Дві рівні команди (можна і три-чотири), вишикувавшись в колону по одному, стоять, поклавши прямі руки на плечі гравців, які стоять попереду. За командою перші біжать вперед, оббігають прапорці (можна використовувати будь-який предмет, який не має гострих кутів), встановлені спереду і ззаду колони, стають позаду колони і передають останньому у ній гравцеві естафету (краще гумове кільце або малий м'яч). По ланцюжку гравців естафета переходить вперед. Перший у колоні, отримавши естафету, повторює шлях попереднього гравця. Перемагає команда, в якій перший гравець знову опиниться попереду. Гра триває не більше 4 хв.

Для дітей старшого шкільного віку

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

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

«Тягни-штовхай». Гра схожа на попередню. Гравці так само пересуваються, але позиція їх відносно один до одного інша. Гравці тримаються руками над головою гравця, що везе, тільки нахилившись вперед, несе наїзника, що лежить спиною на його спині.

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

«Естафета». За сигналом керівника головні гравці всіх шеренг одночасно починають біг по зовнішньому колу проти годинникової стрілки. Як тільки вони втекли, на їх місце стає другий. Оббігши весь круг, головний гравець оббігає другого ліворуч, стає у хвіст колони і передає естафету останньому. Той передає її вперед. Гравець, що стоїть першим у колоні, отримавши естафету, також оббігає весь круг, стає в кінець колони і передає естафету гравцю, який стоїть попереду. І так повторюється, поки не пробіжать всі гравці. Останній гравець передає естафету керівнику, який стоїть у центрі кола. Місця команд визначають у порядку черговості приходу на фініш. Гра триває не більше 4 хв.

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

5. ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВИХОВНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ І ПІДЛІТКАМИ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД

Ігрові технології в умовах літнього відпочинку – це не просто розвага, а провідна форма життєдіяльності тимчасового дитячого колективу. Саме через гру реалізуються завдання адаптації, соціалізації, навчання та психологічного розвантаження.

Структура ігрової технології (Алгоритм проведення)

Для того, щоб гра мала виховний ефект, вона повинна проходити через чотири обов'язкові етапи:

1. **Легенда** (Занурення). Створення ігрового всесвіту. Дітям важливо розуміти «навіщо» вони це роблять. (Наприклад: «Ми не просто бігаємо, ми збираємо фрагменти коду для порятунку сервера»).

2. **Інструктаж**. Чіткі правила та техніка безпеки. Використання принципу «допуску на помилку».

3. **Дія** (Процес). Власне гра, де педагог займає позицію фасилітатора або ігротехніка, спостерігаючи за динамікою груп.

4. **Підсумки** (Обговорення). Найважливіший етап. Аналіз того, що допомогло перемогти, як почувалися учасники та які уроки винесли для реального життя.

СУЧАСНІ ТРЕНДИ В ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЯХ

➤ Гейміфікація шляхом перетворення всієї зміни на масштабну гру (наприклад, Гурт як «клан» у грі, який накопичує «досвід» за корисні справи).

➤ Сюжетно-рольове моделювання через створення ситуацій, де діти приміряють професії майбутнього (архітектори метавсесвіту, біоетики тощо).

➤ Імерсивність як максимальне занурення через декорації, звук та використання смартфонів (квести, QR-коди).

ПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ІГОР

1. Добровільність.

Гра не має бути примусовою. Має бути передбачена роль «спостерігача» або «аналітика» для тих, хто не хоче активної участі.

2. Відповідність віку.

Уникання «дитячості» для підлітків (крінжу) та надмірної складності для малюків.

3. Безпека та безбар'єрність.

Модифікація правил під фізичні та ментальні можливості кожного учасника (Універсальний дизайн гри).

ІГРИ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВА ТА ЗГУРТУВАННЯ

Ігри на знайомство та згуртування – це не просто спосіб розважити дітей та підлітків, а фундаментальний психолого-педагогічний інструмент. У середовищі тимчасового дитячого колективу (ТДК), де школярі опиняються в новому

оточенні без звичного соціального захисту (батьків, шкільних друзів), ці ігри виконують роль соціального клею шляхом:

1. Зняття комунікативних бар'єрів та тривожності.

У перші години зміни дитина відчуває «адаптивний стрес». Ігри на знайомство дозволяють у безпечній ігровій формі дізнатися імена однолітків та лідерів, що миттєво знижує рівень напруги. Результатом стає формування почуття базової безпеки.

2. Структурування групи та виявлення ролей. Саме під час перших ігор педагог може помітити:

Хто є природним лідером.

Хто схильний до самотності (потребує інклюзивної підтримки).

Хто стає «душею компанії». Це дозволяє правильно розподілити доручення в майбутньому.

3. Створення спільних емоційних «якорів».

Спільний сміх, фізичний контакт у грі або спільне вирішення ігрової задачі створюють перші приємні спогади. Це підґрунтя для переходу від формальної групи (просто набору учасників) до колективу-суб'єкта.

4. Профілактика конфліктів.

Згуртований Гурт менш схильний до булінгу. Коли діти і підлітки знають інтереси один одного (через ігри-інтерв'ю), їм легше знайти точки дотику, що нівелює ґрунт для агресії в період «штормінгу» (кризи середини зміни).

Базові варіанти:

1. Гра «Снігова куля». (Класика для запам'ятовування імен).

Мета: Швидко запам'ятовування імен усіх учасників групи.

Зміст: Перший учасник називає своє ім'я. Другий називає ім'я першого і своє. Третій – імена двох попередніх і своє. І так далі, поки коло не замкнеться на вихователю.

Примітка: гра допомагає зняти початковий бар'єр спілкування та сформуванню первинну увагу до кожного члена колективу».

2. Гра «Інтерв'ю за хвилину».

Мета: Більш глибоке знайомство, пошук спільних інтересів.

Зміст: Діти діляться на пари. За 1 хвилину вони мають дізнатися одне про одного 3 незвичайні факти (наприклад, улюблене хобі, колір та мрія). Потім кожен презентує не себе, а свого партнера перед усім загonom.

Примітка: вправа спрямована на розвиток навичок активного слухання та емпатії. Діти вчаться презентувати іншу людину, що сприяло встановленню дружніх зв'язків у парах».

3. Гра «Ми з тобою схожі тим, що...».

Мета: Згуртування групи через пошук спільних рис.

Зміст: Учасники вільно рухаються по кімнаті. За сигналом педагога вони мають об'єднатися в пари з тими, хто найменше на них схожий зовні, і знайти 3 спільні риси (наприклад: «ми обидва любимо піцу», «у нас обох є коти»).

Примітка: гра сприяє подоланню стереотипів та об'єднанню мікрогруп всередині загону, допомагає дітям відчувати спільність інтересів».

4. Вправа «Колективний малюнок: Герб гурту»

Мета: Творча взаємодія та формування ідентичності групи.

Зміст: На великому ватмані діти мають разом намалювати герб свого гурту, де кожен додає елемент, що символізує його особисто. Важливо, щоб малювали всі одночасно.

Примітка: техніка спрямована на колективну творчість, процес виявляє лідерів у групі та допомагає дітям узгодити спільну мету.

Рекомендовано: під час проведення ігор звертайте увагу на емоційний стан дітей, залучаючи до активності сором'язливих вихованців через індивідуальні доручення.

ІГРИ, ЯКІ ЛЕГКО ОРГАНІЗУВАТИ В КІМНАТІ ЧИ ХОЛІ

Погодні умови інколи вносять корективи у план-сітку дня, що вимагає від педагогів гнучкості та швидкої зміни форм роботи. Перенесення активностей у приміщення дозволить краще пізнати індивідуальні особливості дітей у спокійній атмосфері. Тому, наявність «ігрового запасу» на випадок дощу є критично важливою для підтримки позитивного мікроклімату. Це справжній рятунок для вихователя.

1. Гра «Детектив» (на логіку та увагу).

Зміст: Один учасник (детектив) виходить за двері. Група обирає «злочинця». Коли детектив повертається, він ставить питання, на які можна відповісти тільки «Так» або «Ні», щоб вирахувати особу.

Примітка: гра спрямована на розвиток дедуктивного мислення та вміння чітко формулювати запитання, допомагає підтримати дисципліну в замкненому просторі».

2. Вправа «Крокодил: Педагогічна версія».

Зміст: Діти мають мімікою та жестами показати слово або фразу, пов'язану з життям у закладі (наприклад: «тиха година», «зарядка», «вечеря»).

Примітка: метод невербальної комунікації, який допомагає дітям зняти м'язову напругу, що виникла через відсутність активного руху на вулиці, та розвинула творчу уяву.

3. Гра «Ритмічне коло».

Зміст: Усі сідають у коло. Педагог задає ритм (наприклад: два хлопки в долоні, один по колінах). Діти мають повторити і не збитися. Можна ускладнювати, додаючи звуки або пришвидшуючи темп.

Примітка: вправа розвиває групову координацію та слухову увагу, допомагає синхронізувати енергію загону та переключити увагу з активних ігор на спокійнішу діяльність.

4. Інтелектуальний турнір «Що? Де? Коли?» (спрощений).

Зміст: Розділіть Гурт на команди. Задавайте цікаві питання про тварин, космос або історію закладу. Кожна правильна відповідь – бал (або цукерка).

Примітка: проведення вікторини стимулює пізнавальний інтерес та командну взаємодію, формат змагання дозволяє дітям проявити свої знання та лідерські якості».

Важливо: якщо в закладі є папір та олівці, можна провести «Пошту довіри»: кожна дитина робить конверт зі своїм ім'ям і вішає на стіну, а інші пишуть туди короткі приємні побажання. Це ідеально займає дітей на 30–40 хвилин.

СЛОВНИК СУЧАСНОГО МОЛОДІЖНОГО СЛЕНГУ (за матеріалами спостережень під час практики)

Для встановлення довірливих стосунків із вихованцями та розуміння їхніх внутрішніх комунікацій важливо проводити аналіз мовленнєвого середовища загону. Це допоможе краще розуміти емоційний стан дітей та ефективно модерувати їхнє спілкування. Вивчення сленгу дозволить не лише розуміти зміст розмов вихованців, а й використовувати окремі слова (наприклад, сігма, пруф) для створення ігрового моменту та зближення з колективом. Водночас необхідно і важливо проводити лагідну корекцію мовлення, пояснюючи доречність використання тих чи інших слів у різних ситуаціях

Ключові терміни:

Скібіді / Skibidi – зараз використовується як універсальний прикметник для позначення чогось дивного, поганого або, навпаки, «крутого» (залежно від контексту). Часто вживається іронічно.

Сігма / Sigma – самодостатня, крута, авторитетна людина. Діти часто називають так лідерів загону або вихователів, яких поважають.

Рил / Real – скорочення від «really» (справді, життєво). Використовується для підтвердження правдивості слів або згоди з думкою.

Делюлу / Delulu – скорочення від «delusional» (той, що перебуває в ілюзіях). Так кажуть про людину, яка занадто фантазує або вірить у щось неможливе.

Пруф / Proof – доказ. (Наприклад: «Які твої пруфи?» – чим доведеш свої слова?).

Тред / Thread – довга історія, обговорення якоїсь теми.

Форсити / Force – активно просувати якусь ідею, слово чи мем, нав'язувати щось.

Крінж / Cringe – почуття ніяковості за дії інших. У контексті закладу відпочинку та оздоровлення: «Це був крінжовий виступ» (невдалий або дивний).

Рофл / Rofl – жарт. «Ти рофлиш?» означає «Ти жартуєш?».

Тихоня / NPC (Ен-Пі-Сі) – аббревіатура з ігор, що означає персонажа, який не має власної волі. Діти так називають тих, хто пасивно поводить себе або просто повторює за іншими.

ІГРИ-КРИГОЛАМИ ДЛЯ НАЛАГОДЖЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ У ГУРТІ

Використання ігор-криголамів із залученням молодіжного сленгу дозволить нівелювати дистанцію між педагогом та вихованцями. Це продемонструвало дітям обізнаність старших у їхній субкультурі, що значно пришвидшить процес встановлення довірливих стосунків та знизить рівень адаптаційної тривожності в групі. Вони враховують їхню любов до гаджетів, сленгу та бажання виглядати «сігмами» (авторитетними), уникаючи «крінжу».

1. Гра «Рил чи Фейк?» .

Зміст: Кожен учасник записує у смартфоні (або на папірці) два факти про себе: один – це чиста правда (рил), інший – вигадка (фейк). Завдання групи – поставити уточнювальні запитання і вгадати, де правда.

Чому це працює: Підлітки люблять ділитися незвичайними фактами, які підвищують їхній статус.

Сленговий акцент: Якщо групу вдалося обманути, гравець отримує статус «Майстер маніпуляцій» або «Стелс-рівень».

2. Гра «Створи свій Плейлист».

Зміст: Учасники діляться на мікрогрупи. Завдання: за 2 хвилини скласти список із 5 пісень, які б стали саундтреком до першого дня в закладі відпочинку та оздоровлення. Потім кожна група презентує свій «вайб».

Чому це працює: Музика – головний ідентифікатор для підлітка. Це найшвидший спосіб знайти «своїх» за вподобаннями.

Сленговий акцент: Обговорюємо, чий плейлист найбільш «вайбовий», а чий – повний «олдових» треків (ретро).

3. Гра «Мемний штурм».

Зміст: Вихователь показує роздруковану або на екрані картинку популярного безтекстового мему. Кожна команда має за 1 хвилину придумати найсмішніший підпис, який стосується життя в закладі відпочинку та оздоровлення (наприклад, про чергу в їдальню чи підйом).

Чому це працює: Це знімає інтелектуальну напругу і дозволяє проявити почуття гумору.

Сленговий акцент: Перемагає той підпис, який збере найбільше «лайків» (оплесків) і не буде «крінжовим».

4. Гра «Пруф або Дія».

Зміст: Модифікація класичної гри. Гравець каже: «Я можу довести (дати пруф), що я... (вмію рухати вухами, знаю 10 столиць Африки, можу простояти на одній нозі)». Якщо група не вірить – він має надати пруф (показати це).

Чому це працює: Дозволяє продемонструвати приховані таланти без зайвої скромності.

Сленговий акцент: Використовуємо слово «Пруфани!» як заклик до дії.

5. Гра «Інста-рамка».

Зміст: Діти стають у коло. Один виходить у центр і «завмирає» в позі, що відображає його головне хобі. Інші мають «підписати» це фото (вгадати хобі) та поставити «коментарі» (приємні асоціації з цією людиною).

Чому це працює: Це візуалізація їхнього цифрового життя в реальності. Допомогає запам'ятати обличчя та інтереси.

Сленговий акцент: Кажемо, що ми створюємо «реальну стрічку загону», де кожен пост – це людина.

ЯК НЕ ВИГЛЯДАТИ «КРІНЖОВО», ВИКОРИСТОВУЮЧИ СЛЕНГ?

Використання сленгу педагогом – це прогулянка по тонкій кризі. Якщо робити це правильно, ви стаєте «своєю» людиною, якщо помилитися – це

виглядає як спроба здаватися молодшим, що і викликає той самий «крінж» (відчуття ніяковості).

Сленг-контроль для педагога:

1. Слухай більше, ніж говори.

- Чи розумію я точно значення слова, яке хочу вжити?
- Чи чув я, як діти використовують його в цьому контексті?

Порада: Якщо не впевнені, краще промовчіть. Неправильне вживання слова – це 100% крінж.

2. Уникайте застарілого сленгу.

➤ Чи не використовую я слова, які були модними 5-10 років тому? (напр. «няшка», «превед», «чотко»).

Порада: Сленг живе 1-2 сезони. Те, що було «хайповим» минулого літа, сьогодні може бути «антикваріатом».

3. Використовуйте сленг для схвалення, а не для повчань.

➤ Чи вживаю я сленг, щоб похвалити дитину? («О, це рил крутий кейс!», «Твій виступ – це розрив!»).

➤ Чи не намагаюся я сварити дітей їхньою мовою? («Ти чо такий крінжовий?» – Ні, це табу).

Порада: Сленг має працювати на позитив і зближення.

4. Дотримуйтесь дистанції.

➤ Чи додаю я легку іронію, коли використовую сленг?

Порада: Найкращий спосіб не виглядати крінжово – дати зрозуміти, що ви знаєте, що це підліткове слово, і вживаєте його трохи жартома.

5. Не замінюйте нормальну мову сленгом.

➤ Чи залишається моя мова мовою педагога?

Порада: Сленг – це спеція. Якщо його забагато, ви втрачаєте авторитет дорослого. Використовуйте його як «пунктуацію» (1-2 рази за розмову), а не як основу речень.

6. Повага до інклюзивності.

➤ Чи не є слово, яке я використовую, образливим для певних груп?

Порада: Уникайте сленгу, який висміює особливості здоров'я, зовнішність чи походження, навіть якщо діти його вживають. Педагог – це фільтр.

Важливо: під час комунікації з підлітками слід дотримуватися стратегії дозованого використання молодіжного сленгу. Це дозволить створити спільне інформаційне поле та підвищити рівень довіри у гурті. Діти цінують не «підробку» під підлітка, а щирість та розуміння їхніх культурних кодів дорослим наставником..

6. ПЕДАГОГІЧНІ «ЛАЙФХАКИ» ДЛЯ ПРАКТИКАНТІВ

1. Метод «Вибору без вибору».

Ситуація: Замість того, щоб не змушувати дитину щось робити, ви даєте їй два варіанти, обидва з яких вам підходять. (Наприклад: «Ти будеш прибирати іграшки зараз чи після того, як ми дочитаємо казку?»).

Трактування: «Ефективно проявив себе метод альтернативного запитання, який дозволяє дитині відчувати власну суб'єктність і відповідальність, уникаючи при цьому прямого конфлікту та супротиву».

2. «Правило 5 секунд» для залучення уваги.

Ситуація: Використання звукового сигналу (плескання, піднята рука, свисток) замість крику.

Трактування: «Застосування невербальних ритуалів привернення уваги дозволило зберегти голосовий апарат педагога та навчило дітей швидкій самоорганізації без підвищення тону».

3. Прийом «Шепіт як інструмент дисципліни».

Ситуація: Коли в групі стає занадто шумно, ви не кричите, а починаєте говорити дуже тихо (майже пошепки) щось цікаве. Діти затихають, щоб почути.

Трактування: «Використання контрастного мовлення як засобу управління груповою динамікою. Це сприяє розвитку слухової зосередженості та знижує загальний рівень тривожності в колективі».

4. Метод «Педагогічного ігнорування».

Ситуація: Не акцентувати увагу на дрібних капризах, що робляться «на публіку», але бурхливо хвалити за хорошу поведінку.

Трактування: «Застосування тактики вибіркової уваги дозволило мінімізувати демонстративну поведінку окремих вихованців та зміцнити позитивні моделі взаємодії через механізм соціального схвалення».

5. Техніка «Сендвіча» у спілкуванні з батьками.

Ситуація: Починаєте з похвали дитини, потім кажете про проблему, і закінчуєте на позитивній ноті.

Трактування: «У роботі з батьками використано алгоритм позитивного зворотного зв'язку, що допомогло знизити захисну реакцію родини та налагодити конструктивну співпрацю для вирішення виховних завдань».

ПРОФЕСІЙНІ ВИСНОВКИ ПРАКТИКАНТІВ

(або «Робота над помилками»)

1. Спроба бути «надто добрим» другом, а не наставником.

Як було: У перші дні я намагався/намагалася сподобатися дітям, дозволяючи порушувати дрібні правила. Це призвело до часткової втрати контролю над дисципліною.

Висновок: усвідомив/усвідомила важливість дотримання дистанції та послідовності в педагогічних вимогах. Педагогічний авторитет базується на справедливості та чітких межах, а не на бажанні бути «зручним» для вихованців.

2. Гіперопіка та прагнення все зробити за дітей.

Як було: Я намагався/намагалася допомагати дітям у всьому – від заправлення ліжок до вирішення їхніх суперечок.

Висновок: Зрозуміла/зрозумів, що надмірна опіка гальмує розвиток самостійності. Надалі дотримуватимусь принципу: «Не роби за дитину те, що вона може зробити сама», виступаючи лише в ролі модератора».

3. Надмірне захоплення планом замість реагування на ситуацію.

Як було: Я строго дотримувався/дотримувалася сценарію гри, навіть коли стало зрозуміло, що діти втомилися або їхня увага переключилася на щось інше.

Висновок: педагогічний процес має бути гнучким. Важливо відчувати групову динаміку і вміти вчасно змінити форму роботи (імprovізувати), якщо того потребує емоційний стан колективу.

4. Публічне зауваження замість індивідуальної розмови.

Як було: Зробив/зробила зауваження дитині перед усім колективом, що викликало в неї протест та агресію.

Висновок: критика має бути конфіденційною. Індивідуальна бесіда «віч-на-віч» набагато ефективніша для корекції поведінки, оскільки вона зберігає гідність дитини та не створює їй образу «антигероя» в групі.

5. Недооцінка важливості «хвилин тиші» та рефлексії.

Як було: Я намагався/намагалася заповнити кожну хвилину активністю, що призвело до емоційного перевтомлення – і дітей, і мого власного.

Висновок: Зрозуміла/зрозумів цінність пауз. Дітям потрібен час на осмислення досвіду та просто спокійне спілкування. Необхідно) вводити в режим дня моменти рефлексії та тихої творчості.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Бойчук П. М., Борбич Н. В., Марчук С. С., Пуш О. А., Смолюк А. І. Використання народознавчих ідей видатних українських просвітників у професійній підготовці майбутніх педагогів. Педагогічна академія: Наукові записки. Електронне фахове видання. 2025. Випуск 20.

2. Галішевська Н. А. Виробнича практика (педагогічна практика в літніх оздоровчих таборах): робоча програма педагогічної практики для здобувачів фахової передвищої освіти з галузі 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Музичне мистецтво). Кременець, 2023. 13 с. URL: https://kogpa.edu.ua/images/main_dir/college/rob_prog/muz/2022-2026/Pedahohihna%20praktyka%20v%20litnih%20ozdorovyh%20taborah.pdf

3. Грицай Н. Педагогічна практика як засіб формування методичної компетентності майбутніх учителів біології. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2012. № 5(Ч. 2). С. 26–33.

4. Денисенко Н. Г., Марчук С. С., Борбич Н. В., Пуш О. А., Смолюк А. І. Практична підготовка майбутнього вчителя: теоретико-методологічні орієнтири Нової української школи. Інноваційна педагогіка. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Науковий журнал. 2025. Випуск 84. Том 1. С. 90–97.

5. Державний соціальний стандарт оздоровлення та відпочинку дітей, затверджений наказом Міністерства сім'ї, молоді та спорту від 13.08.2009 № 2881. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0854-09#Text>

6. Добірка сценаріїв виховних заходів, різноманітних ігор для літнього табору. URL: <https://vseosvita.ua/library/dobirka-scenariiv-vihovnih-zahodiv-riznomanitnih-igor-dla-litnogo-taboru-167739.html>

7. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17#Text>

8. Закон України «Про позашкільну освіту». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>

9. Збірка матеріалів для організації роботи пришкольного табору. https://znayshov.com/News/Details/zbirka_materialiv_dlia_orhanizatsii_roboty_pryshki_lnoho_taboru_vilnyi_dostup

10. З відданістю Україні в серці: сучасний погляд на національно-патріотичне виховання молоді). Метод. посіб. / укл. Бахомент С., Оксенчук Т., Мельничук О. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 367 с.

11. Ігри в таборі, на вулиці, в приміщенні (коли йде дощ). <https://vseosvita.ua/library/metodicnij-posibnik-igri-v-tabori-na-vulici-v-primisenni-koli-jde-dos-361637.html>

12. Ігри в таборі, на вулиці, в приміщенні (коли йде дощ). <https://vseosvita.ua/library/metodicnij-posibnik-igri-v-tabori-na-vulici-v-primisenni-koli-jde-dos-361637.html>
13. Казакова Н.В. Навчальна практика «Підготовка студентів до роботи в літніх оздоровчих таборах»: Метод. реком. Хмельницький: Вид-во ХГПІ, 2004. 74 с.
14. Калініченко А. Механізми організації дитячого оздоровлення та відпочинку: зарубіжний досвід. Публічне управління: теорія та практика. 2014. Вип. 3. С. 92–100.
15. Колективні ігри літні для дітей на свіжому повітрі (у дитячому літньому таборі відпочинку). <https://vseosvita.ua/library/kolektivni-igri-litni-dla-ditej-na-svizomu-povitri-u-ditacomu-litnomu-tabori-vidpocinku-19600.html>
16. Концепція Державної соціальної програми оздоровлення та відпочинку дітей на період до 2025 року. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/524-2021-%D1%80#n>
17. Лаппо В.В. Методика виховної роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах: практичний посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. с. 290
18. Методичні рекомендації з педагогічної практики (в літніх оздоровчих таборах) / уклад. Т. С. Гужанова, Н. Ю. Рудницька. 2-ге вид., перероб. і доп. Житомир, 2019. 40 с.
19. Методичні рекомендації щодо організації літнього відпочинку дітей у 2023 році (лист МОН №4/1797-23 від 31.05.2023). <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/2023/06/07/Lyst.MON.vid.31.05.2023-4.1797-23.pdf> .
20. Методичні рекомендації щодо організації та проведення літньої педагогічної практики студентів III курсу / Авт.-укл. Н.В.Долгая. Кривий Ріг: КДПУ, 2008. 64 с.
21. Олійник Н. Я. Підготовка студентів педагогічних вищих навчальних закладів до виховної роботи з дітьми у дитячих оздоровчих закладах у контексті вимог Болонського процесу. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2025. №24. С.114–117.
22. Педагогічні основи організації виховної роботи в сучасному дитячому оздоровчому закладі (навчально-методичний посібник з питань оздоровлення та відпочинку дітей). Випуск 3 / Упорядники С.П. Бахомент, Н.В. Борбич, А.В. Тарасюк. Луцьк, 2013. 289 с.
23. Порядок надання домедичної допомоги дітям при раптовій зупинці кровообігу (наказ Міністерства охорони здоров'я України № 441 від 09.03.2022). <https://moz.gov.ua/uk>
24. Практика в таборах відпочинку : навч.-метод. посібник / уклад. : А.В.

Гакман, Я.Б. Зорій. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 84 с.

25. Практикум з організації дозвілля дітей в умовах літнього відпочинку. Ч. 1 / уклад. С. П. Бахомент, Н. В. Борбич, О. В. Мельничук. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 60 с.

26. Практикум з організації дозвілля дітей в умовах літнього відпочинку. Ч. 2 / уклад. С. П. Бахомент, Н. В. Борбич, О. В. Мельничук. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2023. 136 с.

27. Про методичні рекомендації щодо організації літнього відпочинку та активного дозвілля дітей у громадах у 2024 році. Лист МОН № 1/10318-24 від 11.06.24 року. https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/92800/

28. Пуш О. А. Професійно-практична підготовка студентів як чинник позиціонування закладу вищої педагогічної освіти на ринку освітніх послуг. «Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки», Кременець, №17 (2023). С. 25-29.

29. Розпорядження КМУ від 07 квітня 2023 р. № 301-р. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти. <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvvalennia-kontseptsii-bezpeky-zakladiv-osvity-i070423-301>

30. Смолюк, А., Бойчук, П., Борбич, Н., Пуш, О, Марчук, С. Поєднання фізичного та інтелектуального розвитку школярів в період літнього оздоровлення та відпочинку. Acta Paedagogica Volyniensis. 2025. №4,. С.90–98.

31. Сценарії для літнього табору 2024: сучасні, смішні та веселі. <https://hnatob.com/sczenariyi-dlya-litnogo-taboru-2024-suchasni-smishni-ta-veseli/>

32. Технологія організації відпочинку і оздоровлення дітей в сучасному дитячому оздоровчому закладі (практичний аспект) / упоряд. С. П. Бахомент, Н. В. Борбич, А.П. Хомярчук. Луцьк, 2015. 72 с.

33. Технологія організації відпочинку і оздоровлення дітей в сучасному дитячому оздоровчому закладі (теоретичний аспект) / упоряд. С. П. Бахомент, Н.В. Борбич, Н. І. Шевчук. Луцьк, 2015. 284 с.

34. Технологія організації відпочинку і оздоровлення дітей в сучасному дитячому оздоровчому закладі : 4-е вид., доп. та перероб. / Упорядники С.П. Бахомент, Н.В. Борбич, А.П. Хомярчук. Луцьк, 2019. 300 с

35. Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 28.04.2009 № 422. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/422-2009-%D0%BF#Text>

36. Тихенко Л. В., Бабич В. Г., Доценко Т. М. І знову літо! Організація літніх оздоровчих таборів та навчання дітей-лідерів: метод. посіб. Біла церква, 2009. 256 с.

ЛІТНЯ ФАХОВА ПРАКТИКА: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Методична розробка

Методичні рекомендації розроблено для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта, предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою надання практичної допомоги в організації фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та виховної роботи в умовах дитячих закладів оздоровлення та відпочинку. У виданні розкрито специфіку діяльності майбутнього вчителя фізичної культури в адаптаційний, основний та підсумковий періоди зміни, особливості планування рухової активності дітей і підлітків різних вікових груп, організацію спортивних заходів, змагань, туристичних ігор та естафет з урахуванням вимог безпеки життєдіяльності й охорони здоров'я.

Рекомендації містять зразки планування «навігації дня» з акцентом на рухову активність, практичні алгоритми проведення спортивних заходів, чек-листи для самоконтролю практиканта та поради щодо профілактики травматизму й урегулювання конфліктних ситуацій. Видання стане корисним студентам-практикантам, інструкторам з фізичної культури, організаторам дозвілля та методистам, які прагнуть створити безпечне, здоров'язбережувальне й розвивальне середовище для школярів у літній період.

Літня фахова практика: методичні рекомендації / укл. Н. В. Борбич, О. В. Мельничук, О. А. Пуш, А. І. Смолюк [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025. 48 с.

УДК 378.147:796:373.5