

Всероссийский детский центр «Орлёнок»  
Управление морских, туристских  
и физкультурно-спортивных программ

О.Е. Волкова,  
В.А. Заболоцкий

# **ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!**

2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Двигательная активность в условиях детского лагеря.....	5
2. Основные формы организации дел двигательной направленности в отряде.....	7
3. Методика проведения дел двигательной направленности.....	12
Малые формы занятий.....	12
Подвижные игры.....	12
Дела с использованием природного рельефа.....	13
Соревновательные формы.....	14
4. Средства оздоровительной работы в отряде.....	15
Физкультминутки и физкультпаузы.....	15
Подвижные игры, которые может проводить отрядный воспитатель.....	23
Отрядные физкультурные состязания.....	37
Игры народов мира.....	40
Игры с использованием природного рельефа.....	55
Литература.....	76

*Корректор: А.Ю. Мистюрина*

© ВДЦ «Орлёнок», управление морских, туристских и физкультурно-спортивных программ, 2017

© О.Е. Волкова, составление; О.Е. Волкова, В.А. Заболоцкий, основной текст, 2017

© Отдел художественного оформления и дизайна, вёрстка, оформление, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Основной целью оздоровительной работы в детском лагере является сохранение и укрепление здоровья детей. Главные задачи – не допускать перегрузки детей во время участия в различных массовых мероприятиях в ущерб их отдыху и здоровью, учить ребят основам здорового образа жизни.

В «Орлёнке» сложилась система физкультурно-оздоровительной и спортивно – массовой деятельности. В помощь отрядным воспитателям, которые всегда многое делали сами, сегодня в отдельном управлении для работы с детьми, участниками смен, объединены специалисты по физической культуре, спорту и туризму. Имея специальное образование, спортивный опыт, они на качественном профессиональном уровне обеспечивают реализацию программ физкультурно-спортивной и туристско – краеведческой направленности. Управление морских, туристских и физкультурно – спортивных программ отвечает за проведение спортивных соревнований, туристских походов, обучающих занятий в бассейне, на море, занятий лечебной физической культурой и т.д. В «Орлёнке» созданы хорошие условия для массового спорта.

В процессе организации оздоровительного отдыха в природно – климатических условиях Краснодарского Причерноморья при обеспечении режима двигательной активности, с учётом возраста, здоровых интересов и желаний детей отрядный педагог продолжает играть незаменимую роль. Оздоровительную работу необходимо грамотно планировать, и центром этой работы должен являться отряд.

В пособии раскрываются вопросы организации активной досуговой деятельности в условиях детского лагеря. Методические рекомендации основаны на предыдущем опыте и со-

ставлены по итогам анализа деятельности сотрудников управления морских, туристских и физкультурно – спортивных программ ВДЦ «Орлёнок» за период 2011 – 2015 гг. Цель сборника — дать отрядным педагогам чёткое представление об особенностях проведения мероприятий двигательного характера с участниками смен в условиях ВДЦ «Орлёнок» и любого другого летнего лагеря, познакомить с конкретными формами проведения дел с детьми в возрасте 10 –16 лет, обратить особое внимание на соблюдение правила безопасности.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ЛАГЕРЯ

Двигательная активность – необходимое условие, непосредственно влияющее на здоровье, физическую и умственную работоспособность человека. Движение имеет большое значение для человека с ранних лет: стимулирование двигательной активности оказывает положительное воздействие на становление и развитие психических и физических качеств человека.

Согласно санитарно – эпидемиологическим нормам и требованиям план физкультурно – оздоровительной работы на смену должен включать следующие мероприятия:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- спортивные и подвижные игры;
- прогулки, экскурсии и походы;
- спортивные секции;
- спортивные часы, соревнования и праздники;
- другие виды физической культуры: общая физическая подготовка и лечебная физическая культура.

**Важно!** Ежедневно отрядный план на день должен предусматривать проведение дел двигательной направленности объёмом не менее 3 часов.

Продолжительность одного мероприятия двигательного характера в режиме дня детей, имеющих основную и подготовительную группу здоровья, должна быть не более:

- 40 – 45 минут для детей младшего и среднего школьного возраста;
- 60 минут для детей старшего школьного возраста.

**Важно!** Детям специальной медицинской группы по решению и под контролем врача рекомендуется до 45 минут в день участвовать в играх малой и средней подвижности.

При планировании активной физической деятельности в режиме дня отряда необходимо руководствоваться следующими правилами:

- проводить эти мероприятия после мероприятий, имеющих низкую двигательную активность: обучающих занятий в отделе детского творчества, уроков в школе и т.п.;
- обеспечить максимальное пребывание детей на свежем воздухе и использование естественных факторов природы;
- не проводить мероприятия, требующие повышенной физической активности, сразу после приёма пищи и непосредственно перед приёмом пищи. Интервал должен быть не менее 60 минут;
- чередовать виды деятельности с учётом возраста, пола, состояния здоровья детей. Выбор вида двигательной деятельности должен носить ситуационный характер и решать задачу как повышения уровня активности ребёнка (после гиподинамических мероприятий), так и понижения (перед обедом, ужином или сном);
- при составлении комплекса игр надо руководствоваться основными принципами: от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному, от общего к частному.

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЛ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ОТРЯДЕ**

Сегодня в арсенале деятельности детских лагерей и управления морских, туристских и физкультурно – спортивных программ имеется большое количество разнообразных дел двигательной направленности. К ним относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурно – спортивные занятия «Спортивный час», танцевальные занятия, закаливающие процедуры, спортивные соревнования и праздники, физкультурные состязания, подвижные игры, туристские тропы и походы, прогулки.

Неизменной популярностью пользуются эстафетные игры. С данной формой дел подробнее вы можете ознакомиться в сборнике «Весёлые старты и конкурсы» (автор – составитель Яркина Наталья, серия «Школа вожатых «Ориентир», 2013 г.).

Ниже приведены примеры наиболее распространённых дел двигательной направленности в смене.

№	ФОРМА	СОДЕРЖАНИЕ
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	Комплекс упражнений, направленных на повышение общего тонуса организма после сна
2	Физкультурные минутки и паузы	Комплекс упражнений, направленных на поддержание работоспособности
3	Закаливающие процедуры: спортивные и физкультурные занятия на свежем воздухе, окунание и купание в море	Комплекс мер по закаливанию организма, включающих воздействие трёх факторов: солнца, воздуха и воды
4	Закаливающие процедуры: прогулки, экскурсии, игры на свежем воздухе	

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	КТО ПРОВОДИТ
12-15 минут	Инструктор по физической культуре
Физкультминутки – 1-2 минуты; Физкультпаузы – 2-3 минуты	Воспитатель
Ежедневно	Инструктор по физической культуре
	Воспитатель

5	Спортивные игры	Вид двигательной деятельности, основанный на использовании физических упражнений и направленный на развитие физических качеств ребёнка
6	Подвижные игры	Вид деятельности, основанный на использовании элементов техники физических упражнений и направленный на развитие физических качеств ребёнка
7	Спортивные соревнования	Вид деятельности, направленный на достижение максимального спортивного результата
8	Походы	Вид туризма; в «Орлёнке» групповое мероприятие с активными способами передвижения по всему маршруту
9	Туртропы, турчасы	Формы занятий, направленные на освоение знаний, умений в области туризма

От 40-45 до 60 минут	Инструктор по физической культуре
От 40-45 до 60 минут	Воспитатель
От 40-45 до 60 минут	Инструктор по физической культуре
От 1 до 3 дней	Инструктор-методист по туризму
От 45 до 90 минут	Инструктор-методист по туризму

# **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЛ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

## **Малые формы занятий**

При планировании деятельности в отряде воспитателю необходимо чередовать дела статического характера с двигательными делами. Активный отдых позволяет избегать переутомления детей, восстанавливать их работоспособность. Ускорению и углублению отдыха в перерывах занятий способствует набор элементарных физических упражнений – физкультминутки и физкультпаузы. Во время занятий с низкой двигательной активностью у детей чаще всего устают спина и глаза, нарушается осанка. Чтобы дети отдохнули, нужно предусмотреть в занятии динамическую паузу и сделать с ними два–три упражнения (потягивание с глубоким дыханием, вращение туловища, приседание и др.).

## **Подвижные игры**

При выборе игры необходимо учитывать:

- физическую подготовленность детей;
- возрастные особенности и интересы;
- количественный состав играющих;
- место проведения;
- погодные условия.

Необходимо предусмотреть, чтобы на площадке не было посторонних предметов, мешающих движениям ребят. Нужно заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить границы игровой площадки. Разметку лучше проводить заранее, её можно обозначить палочкой или мелом, а также с помощью флажков, мячей и т.д.

В случае, когда игра проводится в помещении, его следует тщательно проветривать.

Во время объяснения и в ходе игры воспитатель должен стоять так, чтобы и он, и дети хорошо видели и слышали друг друга. Не ставьте детей лицом к солнцу.

Объяснение игры должно быть кратким, точным, лучше – в исходном для игры положении, когда участники разделены на команды. После объяснения игры нужно предложить детям повторить правила, выбрать двух – трёх человек и продемонстрировать остальным примеры игровых ситуаций.

Нужно стараться чётко регулировать нагрузку детей:

- увеличением или уменьшением времени игры;
- количеством повторений;
- изменением размеров площадки;
- упрощением или усложнением правил.

Для начала, остановки и окончания игры необходимо подавать звуковые (свистком или голосом) или зрительные (взмах флажком, рукой) сигналы.

Об окончании игры нужно предупредить заранее: «осталась одна минута», «последний водящий». После окончания необходимо подвести итоги, объявить результаты, отметить лучших игроков.

Нельзя допускать явных, грубых нарушений правил, всегда останавливайте игру, если кто – то из детей ведёт себя некорректно.

### **Дела с использованием природного рельефа**

Территория Всероссийского детского центра «Орлёнок» имеет прибрежный горно – лесной ландшафт с дубовыми и грабовыми лесами и можжевельновыми редколесьями. Береговая зона представлена песчаной составляющей, единственным

скоплением кварцевого песка на побережье Чёрного моря протяжённостью 3,5 километра. Дендропарк устроен таким образом, что прогулки ребят проходят как по участкам с высаженными экзотическими растениями, так и там, где находится так называемый вторичный лес. Во многих местах можно проводить игры на открытом воздухе круглый год. Для игр, ориентированных на передвижение детей по естественному рельефу, в «Орлёнке» можно отправляться как на тропинку в лес, так и на площадку вдоль кромки моря. В Центре этим местом может быть Звёздная роща, лужайка за школой, перед лагерем «Комсомольский», сосновая роща на набережной, пляж и многое другое.

### **Соревновательные формы**

Для проведения соревнований необходимо не менее двух соревнующихся команд. Для обеспечения судейства можно привлекать ребят из отряда либо из соседних отрядов, но главным судьей должен быть взрослый.

## СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОТРЯДЕ

### Малые формы подвижных игр Физкультпауза

#### «Стань деревом»

*Использованы материалы книги Джозефа Корнелла  
«Давайте наслаждаться природой вместе с детьми»*

Участники сопровождают прослушивание текста пантомимой.  
Воспитатель делает упражнения вместе с детьми.

<b>Текст, который произносит воспитатель</b>	<b>Движения, которые выполняют участники физкультминутки</b>
Вы - маленькие деревца, стоящие в большом поле. Прошлогодние листья давно облетели, а новые листочки спят в плотно закрытых почках, спрятавшись от холода.	Кулаки плотно сжаты
Вокруг вас выюжит, ветки заокоченели и качаются от ветра, ствол слегка раскачивается из стороны в сторону.	Лёгкое покачивание туловища.
Наконец приходит весна, земля оттаивает, бегут ручьи и наполняют ваши корни водой, вода из корней попадает в ствол, и затем в ветки и молодые побеги.	Руки поднять, потянуться вверх.

<p>По мере того, как вода поднимается к веткам, набухают почки. Внезапно они раскрываются и появляются молодые листочки.</p>	<p>Руки широко расправлены, кулаки разжимаются.</p>
<p>Ваши листочки радуются солнышку и готовы следовать за ним, встречая его на рассвете и провожая на закате.</p>	<p>Руки вытянуты вверх, ладони обращены к небу, пальцы расставлены в стороны. Медленные наклоны влево – вправо.</p>
<p>Один за другим листочки разворачиваются и поворачиваются к небу. Вы почувствуете ласковое прикосновение тёплых солнечных лучей.</p>	<p>Пальцы рук в замок, ладонями раскрыты и обращены к небу. Встать на носки, потянуться вверх.</p>
<p>На ваших ветвях появляются плоды: у кого-то яблоки, у кого-то груши или апельсины. Они созревают, и вы стряхиваете их с себя на землю.</p>	<p>Руки в стороны. Выпад вперёд, хлопок перед собой.</p>
<p>Если вдруг пойдёт дождь, ваши ветви укроют вас, а когда выглянет солнце – они снова будут ему радоваться.</p>	<p>Присед, скрестив руки над головой, далее встать и поднять руки вверх.</p>

<p>Вы провели хорошее лето, но осень не за горами, и вам надо вдохнуть побольше тёплого свежего воздуха, чтобы запастись энергией ветра на зиму.</p>	<p>Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p>
<p>Наступает осень, и вы сбрасываете с себя последние листочки.</p>	<p>Энергичные потряхивания конечностями.</p>
<p>Вдруг резко налетает ветер, он несёт с собой мороз, снег и стужу. Вы засыпаете до следующей весны.</p>	<p>«Застыть» в любой позе.</p>

## Физкультпауза на занятии статического характера

1. И.п. – основная стойка; 1 – 2 – поднять руки вверх; 3 – 4 – опустить через стороны.



2. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях; 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки согнутые в локтях поднять вверх; 3 – 4 – опуститься на полную стопу и опустить локти.



3. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях; 1 – 2 – круговые вращения согнутыми в локтях руками вперед; 3 – 4 – круговые вращения согнутыми в локтях руками



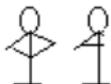
4. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях; 1 – 2 – ногу назад на носок, руки вверх; 3 – 4 – и.п. 5 – 8 – то же, отставляя назад другую ногу.



5. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот головы влево; 2 – поворот головы вправо.



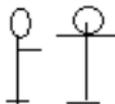
6. И.п. – основная стойка, руки на пояс; 1 – 2 – отвести руки назад, свести лопатки; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.



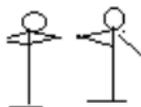
7. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях; 1 – 2 – наклоны туловища влево; 3 – 4 – наклоны туловища вправо.



8. И.п. – основная стойка, руки вытянуты вперед; 1 – 2 – развести руки в сторону, развести пальцы; 3 – 4 – свести руки, соединить пальцы.



9. И.п. – основная стойка, руки перед грудью, пальцы в кулак; 1 – выпрямить левую руку вперед, правая рука перед грудью; 2 – согнуть левую руку перед грудью, правую выпрямить вперед.



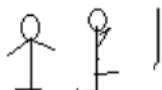
10. И.п. – основная стойка, руки на пояс; 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – наклон туловища влево.



11. И.п. – сидя; 1 – 2 – прогибаясь в грудной части позвоночника и приподнимая передний край грудной клетки, втянуть живот за счет напряжения его мышц; 3 – 4 – и.п.; расслабить мышцы.
12. И.п. – сидя, наклониться вперед, руки опустить; 1 – 2 – руки поставить на пояс, прогнуться в пояснице; 3 – 4 – и.п.



13. И.п. – сидя, ноги вместе; 1 – 8 – разводить и сводить ноги, ставя их на носки.
14. И.п. – сидя, ноги вместе, стопы на носках; 1 – поставить левую ногу вперед на носок; 2 – и.п.; 3 – поставить правую ногу на носок; 4 – и.п.
15. И.п. – сидя, носки вместе, руки на пояс; 1 – до отказа сгибая на себя стопы, развести пошире носки; 2 – приподнять пятки и максимально развести; 3 – 4 – так же развести носки, затем пятки; 5 – 8 – аналогичными переступаниями в обратном порядке вернуться.



16. И.п. – подняться на носки (носки вместе), руки на пояс; 1 – опускаясь на пятки, сделать полуприсед; 2 – и.п.



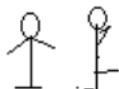
17. И.п. – сидя, ноги вместе; 1 – 2 – поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх и выполнить маховые движения голенью; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – поднять правую ногу, согнутую в колене, вверх и выполнить маховые движения голенью.



18. И.п. – сидя, ноги врозь; 1 – 2 – поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх, правая стопа на носке; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – поднять правую ногу, согнутую в колене, вверх, левая стопа на носке; 7 – 8 – и.п.
19. И.п. – сидя, ноги вместе; 1 – 2 – поднять руки вверх, потянуться влево; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – поднять руки вверх, потянуться вправо; 7 – 8 – и.п.



20. И.п. – основная стойка; 1 – прыжок на левую ногу; 2 – прыжок на правую ногу.



### **Физкультминутка «Если устала спина»**

1. Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз.
2. Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7 – 10 раз.
3. Сделайте 7 – 8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.
4. Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

### **Физкультминутка «Если устали ноги»**

1. Сидя вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5 – 7 раз.
2. Стоя сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7 – 10 раз.
3. Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами. Сидя вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5 – 7 раз.
4. Стоя сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7 – 10 раз.

**Подвижные игры,  
которые может проводить отрядный воспитатель  
Игра «Снайпер»**

*Описание игры подготовила  
Яркина Наталья – инструктор по физической культуре*

**Место проведения:** открытая ровная площадка.

**Инвентарь:** мяч.

**Участники:** две команды по 6 – 10 игроков.

**Продолжительность игры:** из трёх партий до двух побед (счёт 2:0, 2:1), каждая партия по 3 – 5 минут.

**Ход игры:** построение команд, приветствие, жеребьёвка (выбор площадки и мяча). Игроки команд располагаются на своей стороне площадки, капитаны уходят за «линию капитанов» (рис.1). Игра начинается с перекидки мяча по воздуху от капитана своей команде и обратно. После чего, по свистку судьи, начинается «перестрелка»: любой игрок команды должен попасть мячом в соперника. Если игрок выбит прямым попаданием мяча, он по кратчайшему пути уходит за пределы площадки к своему капитану. Мяч остается в команде, потерявшей игрока. Выбитый игрок продолжает игру из – за линии капитанов и больше на поле не возвращается. Капитан входит в игру, когда на его площадке остается один невыбитый игрок.

Есть другой вариант игры: когда в любой команде остается на поле три игрока, «перестрелка» начинается в круговую, то есть соперники имеют право располагаться за боковыми линиями поля соперника (рис.2). Выбивать в этом случае можно с четырёх сторон, но не переходя за условно продолжающуюся центральную линию площадки.

По истечении времени подсчитывается количество невыбитых игроков – это количество очков команды. Вариант игры: партия заканчивается, когда в одной из команд будут выбиты все игроки, включая капитана.

На второй период команды меняются полями, мяч – у команды, проигравшей жеребьёвку перед началом игры.

### **Правила игры:**

*Игровые действия с мячом:*

- право выбивать соперника имеют все игроки, включая капитанов, не нарушая правил разметки;
- команда, не владеющая мячом, имеет право на перехват мяча при полёте, либо отскочившего от игровой площадки;
- если во время выполнения броска игроки заступают за среднюю линию, то мяч передается сопернику;
- если капитан или выбитый игрок во время выполнения броска заступил «линию капитанов», мяч передается сопернику;
- мяч на атаку остается в команде, где был выбит игрок.

*Игрок считается выбитым, если:*

- мяч, брошенный соперником, коснулся игрока прямым попаданием;
- игрок заступил за пределы своей площадки, уворачиваясь от атаки соперника;
- мячом задеты два и больше игроков, и мяч падает на площадку;
- игрок падает с мячом в руках, и мяч касается площадки.

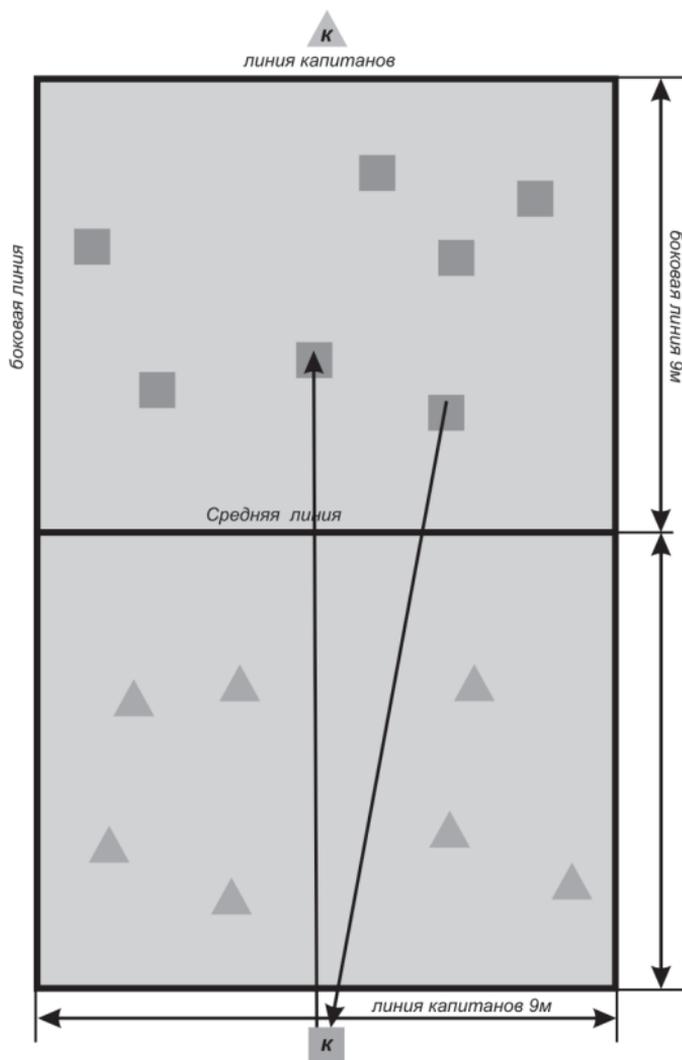
*Игрок не считается выбитым, если:*

- мяч попал в игрока, отскочив от площадки;
- игрок поймал мяч;
- мяч, отскочив от игрока, был пойман партнёром и не коснулся площадки.

**Техника безопасности:**

- сухая площадка, без посторонних предметов;
- игроки не старше 11 лет для смешанного состава, для команды одного пола – не старше 12 лет;
- закрытая обувь и одежда, не стесняющая движений игроков.

## Разметка площадки для игры «Снайпер» (1) расположение игроков перед началом игры

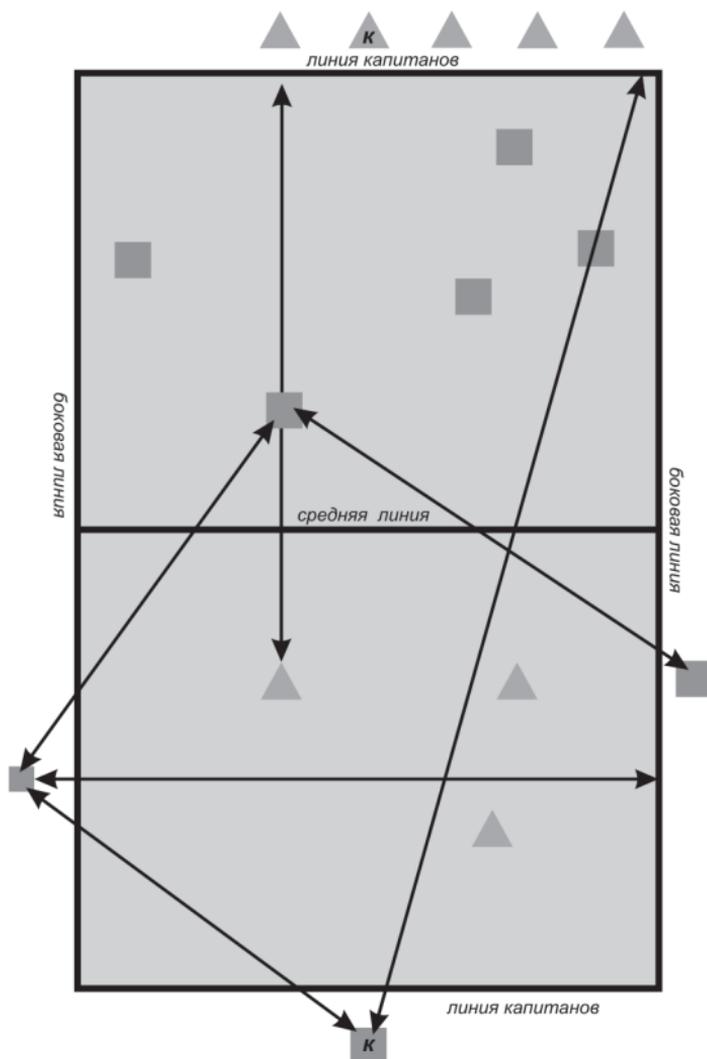


Условные обозначения:

- ▲ - игроки команды А      → - полёт мяча
- - игроки команды Б      ▲ к ■ - капитаны

рис.1

Разметка площадки для игры «Снайпер» (2)  
 расположение игроков в ситуации  
 «трое в поле» – выбивание по кругу



Условные обозначения:

▲ -игроки команды А

■ -игроки команды Б

→ -полёт мяча

▲к ■к -капитаны

рис.2

## Подвижная дворовая игра «Знамя»

*Описание игры подготовил*

*Ибрагимов Евгений – инструктор по физической культуре*

**Участники:** две команды.

**Инвентарь:** два одинаковых предмета, изображающих знамя. Например, палочки, флажки и т.п. Длина «знамени» - 30-50 см.

**Игровое поле:** открытая прямоугольная площадка, разделённая линией на две равные части, на краю каждой из них выделена (например, мелом) зачётная зона, в которую помещено «знамя». Рекомендуется принимать за зачётную зону нарисованный мелом круг диаметром 1 – 1,5 м (рис.3).

**Цель игры:** захватить «знамя» соперника, перетащив его на свою сторону.

**Правила игры:** игроки располагаются произвольно на своём игровом поле, в своей зачётной зоне не может находиться ни один игрок.

После сигнала о начале игры (подаётся в любой удобной командам форме) игроки каждой команды начинают пытаться перебежать на сторону соперника и попасть в зачётную зону, где находится «знамя» соперника.

Во время передвижения на чужом поле игрока могут осалить соперники. Если это произошло, осаленный игрок остаётся на месте, где его осалили. Если при этом он уже захватил «знамя», то он поднимает его вверх, показывая всем, что «знамя» у него, затем кладёт его на землю рядом с собой.

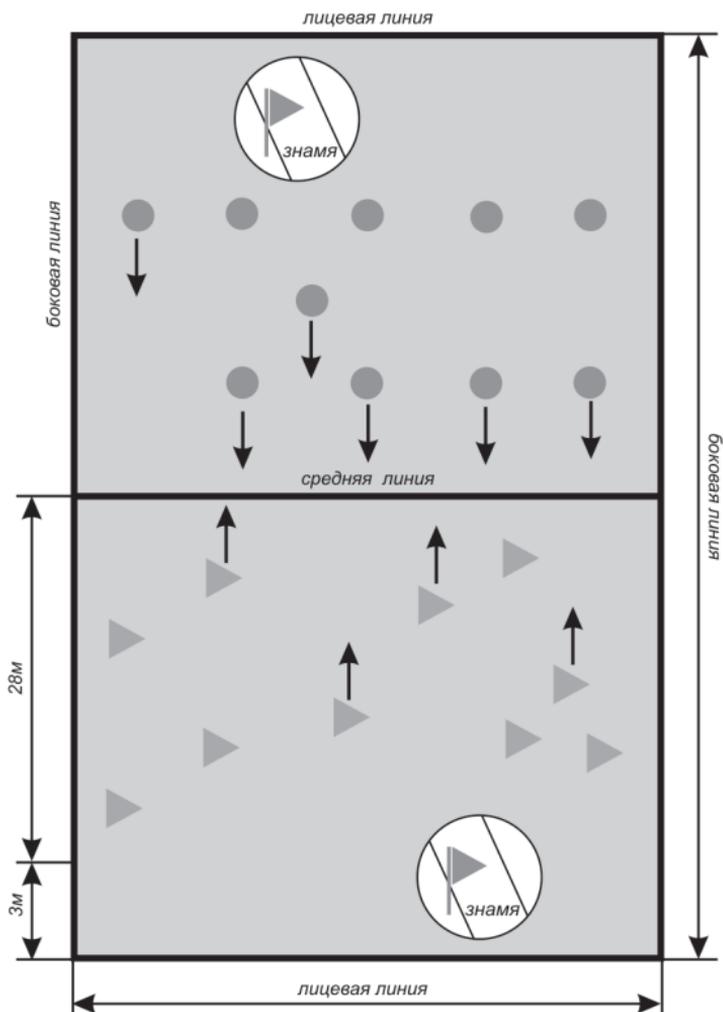
Освободить осаленного может игрок его команды, дотронувшись до него рукой.

В момент, когда украденное «знамя» лежит возле осаленного игрока, забрать «знамя» и вернуть его обратно в зачётную зону может только капитан команды.

Если игрок, прорвавшийся на поле соперника, успел пересечь линию зачётной зоны, то он находится в безопасности, его осалить нельзя.

Как только команда перенесла «знамя» на свою сторону, ей засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

## Разметка игрового поля игры «Знамя»



### Условные обозначения:

- - игрок команды А
- ▲ - игрок команды Б
- ➔ - передвижение игроков по игровому полю

рис.3

## Фрисби

*Описание игры подготовил*

*Милашевский Илья – инструктор по физической культуре*

### **Историческая справка:**

Студенты Йельского университета в свободное от учёбы время бросали друг в друга жестяными подставками для пирогов фирмы Frisbie Pie Company. Название «фрисби» было настолько популярно среди студентов, что представители компании – производителя пластиковых «летающих тарелок» Wham – О переименовали свои летающие тарелки на Frisbee. Одна буква была намеренно изменена, чтобы Frisbie Pie Company не могла предъявлять претензии на название.

**Участники:** две команды по 5 – 10 человек.

**Инвентарь:** диск «Фрисби» (летающая тарелка).

**Игровое поле:** открытая прямоугольная площадка, разделённая линией на две равные части, на краю каждой из них выделена (например, мелом) зачётная зона. Рекомендуется принимать за зачётную зону полукруг диаметром 3 – 6 м. Можно играть на пляже.

### **Цель игры:**

1 вариант. Набрать наибольшее количество очков за определённое время.

2 вариант. Набрать как можно быстрее определённое количество очков.

**Правила игры:** игроки располагаются на своей половине поля в «зоне цели противника» (рис.4). Разыгрывается право первой атаки в любой удобной для игроков форме. После сигнала о начале игры (подаётся в любой удобной командам форме) игру из «зоны цели противника» начинает команда, выигравшая право первой атаки.

Атакующая команда должна, используя передачи летающей тарелки по воздуху, добраться до зоны «цели противника» и заработать очко, поймав там диск. Защищающейся команде нужно стремиться перехватывать диск во время передачи и начать свою атаку.

Нельзя передвигаться с диском в руках. Поймав диск, необходимо сразу остановиться и в течение 10 с сделать передачу игроку своей команды. Разрешается поворачиваться вокруг своей оси на опорной ноге.

Если диск коснулся земли, то он переходит сопернику и игра продолжается с того же места.

Любой физический контакт между игроками запрещён. Нельзя выхватывать диск из рук нападающего игрока.

## Разметка площадки для фрисби

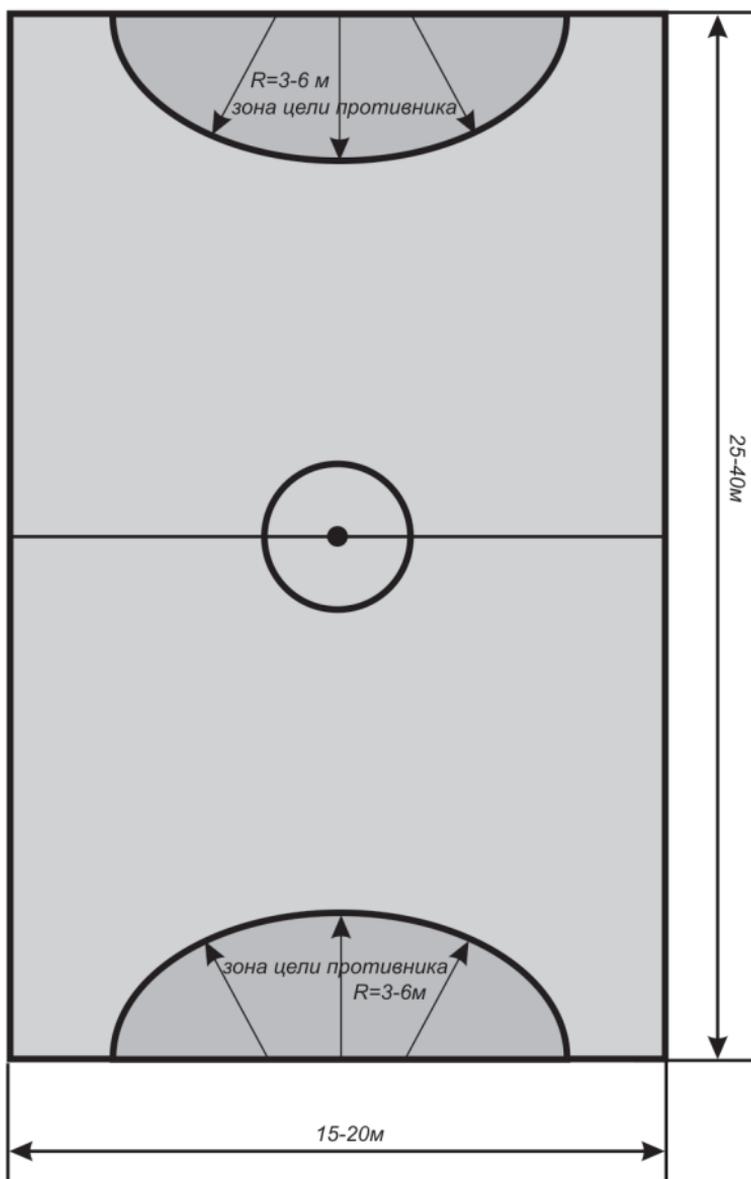


рис.4

## Ринго

*Описание игры подготовили:*

*Руденко Андрей – педагог-организатор,*

*Яркина Наталья – инструктор по физической культуре*

**Место проведения:** прямоугольная площадка, размер которой варьируется в зависимости от возраста и количества играющих детей. Чем больше игроков, тем больше поле. Например: от 12м×20м до 20м×50м (или любые другие удобные для играющих размеры). Площадка имеет лицевые и центральную линии. Центральная линия проводится параллельно лицевым и делит поле на две равные игровые зоны соперников. За каждой лицевой линией по центру на расстоянии 50 см от неё расположена зачётная зона в форме круга диаметром 1 м.

**Участники:** интереснее играть двумя командами от 4 до 8 человек. Рекомендуемый возраст детей – 12 лет и старше.

**Инвентарь:** кольцо ринго.

**Продолжительность игры:** 2 периода по 10 – 15 минут с 5-минутным перерывом.

**Цель игры:** забросить кольцо в зачётную зону соперника и предотвратить такое же действие с его стороны.

**Ход игры:** построение команд, приветствие. Жеребьёвка: выбор кольца или стороны площадки. Игра начинается по сигналу судьи подачей из-за лицевой линии площадки. Розыгрыш кольца происходит до попадания в зачётную зону или до команды судьи «стоп» (рекомендуется свистком). Перед началом очередного розыгрыша команды выстраиваются по границе своей зоны. Кольцо находится у нападающей команды. Кольцо вводится в игру, только когда обе команды готовы (сигналом является поднятая рука одного из игроков).

## Правила игры:

- Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
- Разрешается блокировка атакующего игрока одним игроком команды соперников.
- Требования к полёту кольца:
- кольцо не может вращаться во время полёта на  $180^\circ$  или более относительно поверхности площадки,
- вертикальный полёт допускается, только если изначально кольцо выпущено из рук горизонтально.

Требования к броскам и ловле кольца:

- запрещаются действия, в результате которых кольцо передаётся игроку, находящемуся ближе к зачётной зоне соперника,
- ловля кольца осуществляется стоя, на бегу, в прыжке, в падении и т.п.,
- во время перехвата кольца на бегу или в прыжке игроку разрешается совершить два шага по инерции. После этого перед атакой можно сделать ещё один шаг. Отсчёт трех шагов происходит с момента касания кистью кольца,
- ошибками являются перехваты, при которых кольцо оказывается надетым на кисть, предплечье, руку и ловля кольца двумя руками,
- при неправильной ловле кольца судьёй подается команда «Ринго-стоп!» (или свисток) и происходит смена атакующей стороны,
- во время выполнения броска обязательным условием является контакт одной из частей ступни с поверхностью площадки.

- Разрешается держать кольцо не более 5 с.
- Шаги на площадке во время игры:
- игроку разрешается делать с кольцом не более 3-х шагов,
- ловля кольца может происходить в падении. После того как игрок поймал кольцо, он может выполнить бросок, находясь в положении лёжа или же сначала подняться, а потом бросить.
- Фолы назначаются за:
- намеренный контакт между двумя или более игроками разных команд,
- пробежку,
- блокировку атакующего игрока более чем одним игроком команды соперников,
- препятствование движению игроков команды соперников.

#### **Техника безопасности:**

- сухой песок на поверхности площадки;
- игра только специальным кольцом ринго;
- игра для детей 12 лет и старше;
- отсутствие у игроков украшений, металлических предметов.

## Отрядные физкультурные состязания (по системе «Выиграл – проиграл»)

*Система разработана В.А. Паротиковым –  
Президентом детского футбольного клуба «Кожаный мяч»*

В наборе дел двигательной активности с отрядом воспитатель может иметь не просто подвижную тематическую игру, но и физкультурные состязания в форме личного или командного первенства.

Для того, чтобы повысить массовость соревнований, предлагается использовать систему «Выиграл – проиграл» – без выбывания участников. После первого тура все выигравшие в дальнейшем соревнуются только между собой. Проигравшие не выбывают, а продолжают соревноваться с участниками, имеющими аналогичные результаты.

Программа состязаний должна быть крайне простой. Обязательным условием выбора состязания является то, в какой форме выражается его результат: он должен иметь количественное выражение.

Например, в программу можно включить соревнования по таким доступным для отрядного воспитателя в организации и проведении видам, как:

- прыжки с места;
- бег;
- броски в цель;
- прыжки через скакалку;
- наклоны;
- приседания и т.п.

Как проводится личное первенство по этой системе, рассмотрим на примере игры с 16 – тью участниками. Согласно количеству участников необходимо провести состязания в 4 тура.

Организатор заготавливает 16 карточек с номерами от 1–го до 16 размером 1/8 листа А4, которые служат протоколами, и пять табличек из плотного картона, на которых крупно написано: «4В», «3В», «2В», «В» и «П», что означает 4 выигрыша, 3 выигрыша, 2 выигрыша, 1 выигрыш и проигрыш соответственно. Каждому участнику присваивается номер, затем проводится жеребьёвка, в результате которой формируются пары, т.е. каждый участник получает соперника. На все состязания соревнующиеся отправляются по две пары с тем, чтобы одна пара состязалась, а вторая их судила и фиксировала результаты в протоколах. Затем их роли меняются.

**Первый тур.** Участники по парам соревнуются в прыжках в длину. После первого состязания участники кладут протоколы с записью у табличек с буквами «В» (выигрыш) и «П» (проигрыш), соответствующие результатам состязания. Пример записи результата: «В7» – выиграл у седьмого, «П16» – проиграл шестнадцатому.

**Второй тур.** Снова проводится жеребьёвка в двух группах: среди 8 – ми выигравших и 8 – ми проигравших. По итогам жеребьёвки пары отправляются на второе состязание (челночный бег) и аналогично первому туру делают записи в протоколах. Участники снова кладут свои протоколы у табличек с буквами «2В» (два выигрыша), «В» (выигрыш) и «П» (проигрыш). Таким образом, участники делятся на три группы.

**Третий тур.** Тур начинается с жеребьёвки участников по трём группам. Пары состязаются в конкурсе на меткость «попади в цель», после чего, аналогично двум первым турам, заполняют протоколы и кладут их у табличек «3В» (три выигрыша), «2В» (два выигрыша), «В» (выигрыш) и «П» (проигрыш).

**Четвертый тур.** Во всех группах, за исключением групп «3В» и «П», в которых осталось всего по два участника, снова проводится жеребьёвка. Пары состязаются в прыжках через скакалку, обязательно фиксируя результат (количество прыжков в течение 30 – ти секунд) в протокол. Пример записи: «В7» (36) – выиграл у участника №7 с результатом 36 прыжков; «П15» (32) – проиграл участнику № 15 с результатом 32 прыжка. Завершается тур сбором протоколов у табличек «4В», «3В», «2В», «В» и «П».

По истечении четырёх туров появится следующая картина: у таблички «4В» – один протокол (участник – победитель, выигравший во всех четырёх турах); у таблички «3В» протоколы располагаются в порядке убывания результатов, достигнутых участниками в прыжках через скакалку (участник с лучшим результатом занимает 2 – е место, со вторым 3 – е место, затем 4 – е и 5 – е). Участники группы «2В» занимают места с 6-го по 11– ое, затем места с 12 – го по 15 – е занимают участники с одним выигрышем (группа «В»), у таблички «П» – один протокол (участник, занявший последнее 16 – ое место).

**Условия организации состязаний по системе «Выиграл-проиграл»:**

- до 4-х участников (или команд) – состязания проводятся в 2 тура,
- до 8-ми участников (или команд) – состязания проводятся в 3 тура,
- до 16-ти участников (или команд) – состязания проводятся в 4 тура,
- до 32-х участников (или команд) – состязания проводятся в 5 туров и т. д.

## **Конкурсная площадка «Игры народов мира»**

Интересным примером проведения в отряде (или между отрядами) соревнований по подвижным играм может служить площадка «Игры народов мира». Воспитатель с детьми в отряде может искать (придумывать самим тоже разрешается) игры, в которые играют в других странах. Разучив их с ребятами, можно устроить в лагере целые соревнования. Интересно то, что такие игры мало кому известны, а значит, весь отряд начинает осваивать их одновременно и шанс добиться успеха у всех равный.

В отличие от традиционных спортивных игр, многие из которых изучают в школе или в спортивной секции, здесь у ребят не будет разной начальной подготовки, и интересно будет всем, ведь изначально все окажутся в равных стартовых условиях. Предлагаем организовать с детьми конкурсную площадку «Игры народов мира», где соревноваться можно ещё и в умении найти и провести для других детей новую интересную игру.

### **ПОЛОЖЕНИЕ**

#### **о конкурсной площадке «Игры народов мира»**

**Цель организации и проведения конкурса:** популяризация здорового образа жизни среди детей и молодёжи, знакомство с играми народов мира.

#### **Этапы проведения конкурсной площадки:**

- Первый этап – подготовка национальной командной игры страны.
- Второй этап – проведение обучающих занятий по игре.
- Третий этап – подготовка команд; согласование правил игр капитанами команд.
- Четвёртый этап – проведение соревнований.

### **Условия проведения конкурсной площадки:**

Работа конкурсной площадки оценивается по следующим критериям по 5 – балльной шкале:

1 – я оценка: «Соответствие содержания игры теме конкурсной площадки»;

2 – я оценка: «Организация работы площадки (используемые формы, средства, методы и приемы работы на площадке)»;

3 – я оценка: «Степень вовлечения в активную деятельность всех участников игры»;

4 – я оценка: «Оформление площадки».

По каждой из основных оценок присуждается 1-5 баллов:

1 – 3 – организатор не смог заинтересовать участников игры, не ясна суть игры и её цель;

4 – организаторы хорошо подготовлены, имеется раздаточный материал, но есть недочёты (в оформлении площадки, во внешнем виде организаторов игры – соответствие формы одежды содержанию игры и т.п.);

5 – игра даёт её участникам и организаторам познавательную информацию о представляемой стране, проходит на высоком эмоциональном уровне.

Бонусные баллы (1 – 3) присуждаются жюри за большое количество активных организаторов игровой площадки.

### **Определение победителей:**

Победители конкурсной площадки определяются в двух направлениях: команда – организатор площадки и команды-победители в представляемых играх.

## Японская игра «Ян-кен-пон» («Камень-ножницы-бумага»)

*Авторы-разработчики:*

*Яркина Наталья, Анфилатов Алексей -  
инструкторы по физической культуре,  
Микрюкова Ольга, Гильманов Марат –  
воспитатели детского лагеря «Звёздный»*

**Количество участников:** 2 команды по 16 человек.

**Возраст участников:** 13 – 14 лет.

**Время игры:** 2 кона по 7 минут.

В каждой команде выбираются 2 «сторожа» и 14 атакующих игроков – «лисицы». «Сторожа» каждой команды охраняют поле размером 2×2 м, внутри которого находятся 14 «голубей» (рис.5). У каждой «лисицы» есть свой «голубь».

Все участники двигаются по полю прыжками на одной ноге. Если во время игры «лисица» наступает на обе ноги, то она получает предупреждение. Если это происходит во второй раз, то игрок выходит из игры навсегда.

На площадке имеются острова жизни, там могут отдыхать только «лисицы», но не более 10 секунд. Если игрок простоит на острове больше 10 секунд, то он выбывает из игры.

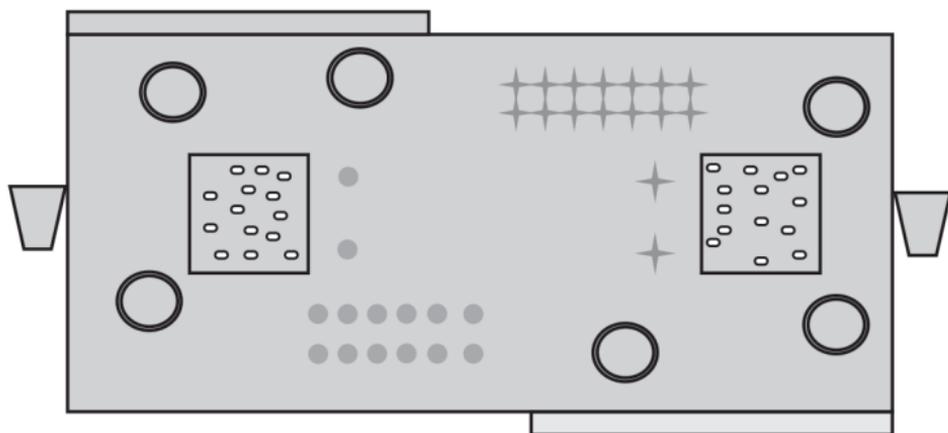
Если «лисица» зашла на территорию соперника, то на свою территорию она вернуться не может, в противном случае команда нарушителя отдаёт своего «голубя» в противоположную команду, а противоположной команде начисляется 1 балл – «янис».

Одновременно на площадку соперника выходят две «лисицы». Если «лисица» запрыгивает в квадрат с «голубями» соперника и «сторож» не осаливает её, то «лисица» выбирает любого «голубя» и несёт его в свою команду. Если же «сторож» осаливает «лисицу», то они играют в игру «ян – кен – пон» (то есть по – русски – в «камень – ножницы – бумага»). Если выи-

грывает «сторож», то «лисица» уходит ни с чем, отдаёт своего «голубя» «сторожу», а на площадку выходит следующая «лисица». Если выигрывает «лисица», то с площадки уходит «сторож», а на его место выходит другой «сторож», и «лисица» выбирает из квадрата любого «голубя».

Каждый участник может быть либо «сторожем», либо «лисицей». Он может выйти на площадку только один раз за кон. Кон заканчивается, когда у обеих команд закончатся и «лисицы» и «сторожи». После каждого кона и в самом конце подсчитывается количество пойманных каждой командой «голубей», подводятся итоги, и выявляется победитель.

### Разметка площадки для игры «Ян-кен-пон» («Камень - ножницы - бумага»)



-  - Остров жизни
-  - Участник первой команды
-  - Чан для голубей
-  - Участник второй команды
-  - Голуби
-  - Площадка для выбывших

рис.5

## Мексиканская фольклорная игра «Сокровища Ацтеков»

*Игру подготовили и провели ребята лагеря «Стремительный».*

*Описание игры подготовил*

*Кирьян Евгений – инструктор по физической культуре*

**Участники:** 2 команды по 12 человек, первая команда – защитники, вторая команда – похитители «сокровищ».

**Цель игры:** для защитников – сохранение «сокровищ», для похитителей – «кража сокровищ».

**Инвентарь:** мячи – 2 шт., ласты – 2 пары, фишки – 20 шт., скамейки длиной 3 м – 4 шт., оградительная лента.

**Место проведения:** пляж ВДЦ «Орлёнок» либо ровная, сухая и просторная площадка размером 30м×20м.

### **Описание игры:**

Целью команды, нападающей на хранилище «клада», является похищение «сокровищ», состоящих из 20 – ти предметов (фишек). Путь к хранилищу лежит через мост, проходящий над рекой (рис.б). Целью команды, защищающей свой «клад» («индейцы») является сохранение содержимого хранилища.

Атакующая команда путём перебегаания (прохождения) через мост проникает в хранилище и похищает его содержимое, перенося клад на свою сторону.

Защищающаяся команда должна препятствовать похищению. Путём прямого попадания мячом в соперника, они выводят из игры игрока атакующей команды. Попадание засчитывается только с «места обитания». У команды «индейцев», защищающей «клад», в реке с каждой стороны может находиться подающий снаряды игрок. Этот игрок должен быть в ластах.

Команда нападающих имеет право ловить «снаряды» (мячи) и выбивать, выводя из игры соперников.

Если из игры выбит подающий снаряды игрок, его может заменить любой другой участник команды, находящийся на том же «берегу реки».

### **Правила игры:**

**«Мост»:** На «мосту» одновременно может находиться не более 4 – х участников атакующей команды. На «мосту» разрешается передавать «клад» из рук в руки, а так же перекидывать его игрокам, находящимся в игре (то есть не выбывшим в данный момент). Игрокам, защищающим «сокровища», запрещается всяческое проникновение на «мост».

### **Игрок нападения считается выбывшим из игры, если:**

- в него попали мячом соперники с «места их обитания»,
- игрок сорвался с «моста» в «реку»,
- игрок зашёл на «мост» лишним человеком,
- он вёл себя грубо, «неспортивно».

### **Участник команды «индейцев» выбывает из игры, если:**

- игроки нападающей команды выбили его пойманным мячом,
- игрок заступил в «обрыв» или «реку»,
- игрок покинул «зону обитания» (при этом не меняя выбывшего подающего снаряды),
- он вёл себя грубо, «неспортивно».

### **Подающий снаряды:**

- не имеет права выбивать соперника,
- доставляет «снаряды» на «берег»,
- не имеет права сталкивать соперников с «моста» и всячески им мешать,
- считается выбитым, если мяч коснулся его прямым попаданием.

### **Игрок нападения, поймавший мяч:**

- может выбивать «индейцев» прямым попаданием мяча,
- не имеет права специально выбрасывать «снаряд» в «обрыв», «хранилище», своей команде, передвигаться с ним, задерживать в руках более 5 – ти секунд,
- может скинуть «снаряд» в реку и зону обитания «индейцев».

**Клад:** За один проход через мост «похититель» может брать только один предмет.

### **Клад, упавший в «воду», считается затонувшим, если:**

- нападающая команда уронила его в «реку»,
- он находится в руках у участника нападающей команды, который в данный момент был выбит.

### **Замены:**

- выбитого подающего снаряды, может заменить игрок из «зоны обитания» с того же берега «реки», сам он выходит из игры.

### **9. «Мёртвый снаряд» – это:**

- снаряд, находящийся в любом другом месте кроме «реки» и «зоны обитания» «индейцев»,
- снаряд, находящийся на той стороне поля, где не осталось защитников «клада», нет игроков и подающих снаряды.

### **Окончание игры или смена ролей:**

- все снаряды в «обрыве» или «мертвы»,
- в «хранилище» нет «сокровищ»,
- все игроки нападения выбиты или вышли из игры,

- игроки защищающей команды с одной стороны выбиты или вышли из игры, а на противоположной стороне нет «снарядов»,
- закончилось время, отведённое на игру.

### Определение победителей:

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. По согласованию капитанов команд и судей команды могут меняться ролями, тогда очки первой половины игры плюсятся к очкам второй половины, и определяется победитель.

### Подсчёт очков:

- за каждый похищенный предмет – 3 очка,
- за каждый предмет, сохраненный в «хранилище» – 2 очка,
- за «затонувший» предмет – 1 очко.

### Разметка площадки для игры «Сокровища Ацтеков»

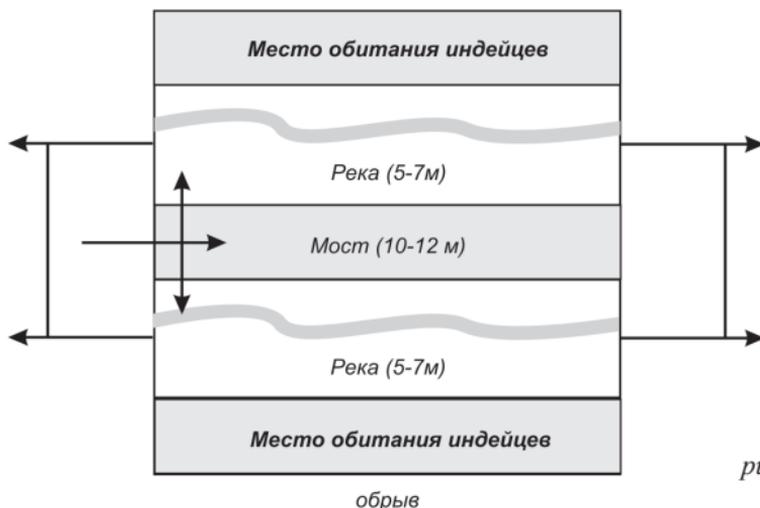


рис.6

## Шведская игра Кубб

Предлагается использовать в работе шведскую национальную игру Кубб. За некоторую схожесть с русской народной игрой Городки Кубб также называют «Шведские городки».

Достоинства игры:

- она вызывает большой интерес у детей;
- игру можно использовать для детей любого возраста;
- можно играть любыми неограниченными количественными составами команд: от 2–х человек и более;
- можно играть неравными составами команд;
- не требуется сложного дорогостоящего инвентаря; инвентарь легко изготавливается в технических условиях Центра;
- инвентарь легко переносить, хранить, он не занимает много места;
- не требуется специальной площадки для игры, подходит любая более или менее ровная площадка. Покрытием может служить газон, грунт, асфальт, песок, укатанный снег и т.п.
- игровое поле размечается самим организатором игры; разметка требует минимум времени и сил;
- игру можно использовать как подвижную в отряде, так и для проведения соревнований между отрядами;
- можно играть в плохую погоду, так как игровое поле не занимает много места, легко располагается в беседке, под навесом и т.п.;
- игра не знакома абсолютному большинству детей в нашей стране и помогает научить их новому в «Орлёнке».

## Общие положения

Игра символизирует сражение двух армий, фигуры имеют соответствующие названия:

- Король – глава государства, к свержению которого стремятся команды,
- Викинги – воины,
- Перебежчики – бывшие Викинги, которые, попадая на сторону соперника в процессе игры, становятся дополнительной преградой для своей бывшей команды, играя против неё.

## Историческая справка

Кубб происходит с шведского острова Готланд. В переводе со шведского «кубб» обозначает «деревянный брус». В Европе игра имеет второе название Viking Chess – «Шахматы викингов».

Распространено мнение о том, что корни игры уходят в эпоху викингов. На этот счёт имеется множество версий и предположений, не всегда лишённых оснований, но они недостаточно серьёзны, чтобы утверждать что – то наверняка.

Достоверно история Кубб ведётся с 1990 года от начала коммерческого выпуска варианта игры. Популярной она начала становиться после проведения первого чемпионата в Швеции в 1995 году.

Чемпионаты по Кубб проводятся ежегодно. Самые известные из них:

- на острове Готланд в Швеции,
- в городе О – Клэр штата Висконсин в США.

## Игровое поле

Стандартная величина игрового поля во время международных соревнований составляет 5м×8м (рис.7).

В неформальных матчах размер поля варьируется от уровня подготовленности игроков и количества играющих.

Например: 5м×2м, 7м×5м, 10м×6м, 15м×7м и любые другие удобные для команд размеры. Чем больше игроков, чем они опытнее, тем больше поле.

Поле имеет боковые, базовые и центральную линии. Боковые линии должны быть длиннее базовых. Центральная линия проводится параллельно базовым и делит поле на две равные игровые зоны соперников.

### **Инвентарь**

1. Бита – 6 шт. длиной 30см и диаметром около 45мм,
2. Куб «Викинг» – 10 шт. размером 15см×7см×7см,
3. Куб «Король» – 1 шт. размером 30см×9см×9см, украшается короной.

Фигуры делятся по номиналу на три уровня:

1. низший – Перебежчики, находятся в поле между базовыми линиями соперников, но не на них,
2. средний – Викинги, находятся на базовых линиях,
3. высший – Король, находится в центре поля.

### **Количество игроков**

В официальных играх используются варианты 1×1 и 2×2, в неформальных – часто используются 3х3 и 6х6; при таком соотношении игроков между ними удобно поровну распределить биты.

В целом, допустимо любое удобное для игры количество игроков.

### **Правила игры**

Во многих странах правила отличаются, самый распространённый из них вариант приведён ниже.

Играют две команды друг против друга на одном поле. Цель игры – выбить фигуры противника согласно правилам. Когда все Викинги и Перебежчики выбиты, необходимо сбить Короля. Команда, которая делает это первой, выигрывает.

- ***Стартовая расстановка фигур***

По базовым линиям на равном расстоянии друг от друга выставляются Викинги, по пять на каждой стороне. Король устанавливается в середине центральной линии.

- ***Техника броска биты (рис.8)***

Игрок держит биту за один из концов, рука вытянута вниз, оттянута немного назад для замаха. Бита, не отклоняясь в стороны, выбрасывается в направлении цели с небольшим обратным кручением или без него. Другой вариант недопустим. В момент, когда бита покидает руку, игрок должен стоять обеими ногами на земле.

- ***Техника броска куба***

В целом схожа с техникой броска биты, но куб можно держать как угодно и придавать ему любое вращение.

- ***Право первого хода***

По одному игроку от каждой команды встают на своей базовой линии и одновременно бросают биты. Тот, чья бита упала ближе к Королю и не коснулась его, добывает для своей команды право атаковать первой. Та команда, чья бита коснулась Короля, теряет право первого хода. Если Короля коснулись обе биты, процедура повторяется.

- ***Фазы игры***

- 1. Атака – попытка сбить кубы:***

Игроки занимают свои места позади базовых линий. Команда, получившая право первого хода, по своему усмотрению распределяет биты между её участниками. Задача этой команды – выбить, находясь на собственной базовой линии, как можно больше Викингов команды соперников, стоящих на противоположной базовой линии.

В одной атаке команда имеет 6 попыток броска биты.

Команда сама решает, кто и сколько раз бросает биты. В ней могут быть игроки, которые не атакуют. Запрещено бросать биты одновременно двум игрокам. Одному игроку запрещено бросать несколько бит одновременно.

Если после завершения атаки не был сбит ни один куб, право атаки переходит к сопернику.

## **2. *Вбрасывание поверженных «Викингов» в игровую зону соперника:***

Если был сбит один или несколько кубов, игроки потерпевшей команды собирают все поверженные кубы, после чего начинают вбрасывать их в игровую зону соперника.

Вбрасывание производится с базовой линии.

Если игрок не смог вбросить куб в игровую зону соперника, он имеет один шанс его перебросить.

Если после всех попыток вбрасываемый Викинг вылетает за пределы поля команды соперников либо не долетает до него (в том числе задевает центральную линию), этот куб соперник выставляет на своей половине непосредственно за Королём на расстоянии, равном высоте Короля, т.е. около 30см.

Когда кубы окажутся в зоне соперника, они становятся Перебжчиками и играют против бывшей своей команды.

## **3. *Выставление брошенных кубов:***

Когда все поверженные кубы брошены в зону соперника, игроки этой команды выходят на поле и переводят кубы в вертикальное положение.

Игроки решают, какая сторона каждого из кубов будет считаться подножьем, после чего, не отрывая подножье от земли, переводят куб в вертикальное положение.

Если после вбрасывания всех кубов, два или более из них соприкасаются, сначала в вертикальное положение переводится один (любой) куб, затем к нему подставляются остальные кубы из соприкасающейся группы. В вертикальном положении эти кубы также должны соприкасаться.

Как только на игровом поле появляются Перебежчики, в атаке они должны сбиваться первыми, Викинги сбиваются только после того, как сбиты все Перебежчики. Если Викинг был сбит не в свою очередь, он возвращается на место.

Если команда в своей атаке не выбивает всех Перебежчиков до одного, то команда соперников получает право кидать биты в своей атаке с воображаемой линии, проведенной параллельно базовой линии через ближайшего к центральной линии Перебежчика.

- ***Атака Короля:***

Если в одной из атак команда сумела выбить всех Перебежчиков и Викингов, и при этом у неё остались неиспользованные попытки для атаки, команда может атаковать Короля. Короля можно сбить только с базовой линии. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выбит Король. Сбитый Король приносит команде победу. Если Король был сбит не в свою очередь, атакующая команда сразу проигрывает.

**Рекомендации:**

- В Кубб можно играть при неравных силах команд. Например, старшие дети против младших, более тренированная команда против новичков в игре и т.п. В этом случае можно компенсировать разницу в стартовых позициях команд, установив Короля ближе к базовой линии более слабого соперника.
- Стратегически верно для команды стремиться к тому, чтобы при вбрасывании кубы останавливались сразу за центральной линией, ближе к линии броска, и падали наиболее кучно. Это повысит вероятность сбить одной битой несколько кубов. В то же время, нецелесообразно вбрасывать кубы слишком близко к Королю, это повысит риск его задеть и, следовательно, сразу получить поражение в игре.

- Если игра идёт на поверхности, где затруднено обозначить границы поля мелом, углы площадки можно обозначить кольшками, вбив их в грунт; для обозначения периметра игрового поля можно натягивать контурную ленту.

### Схема площадки для игры «Кубб»

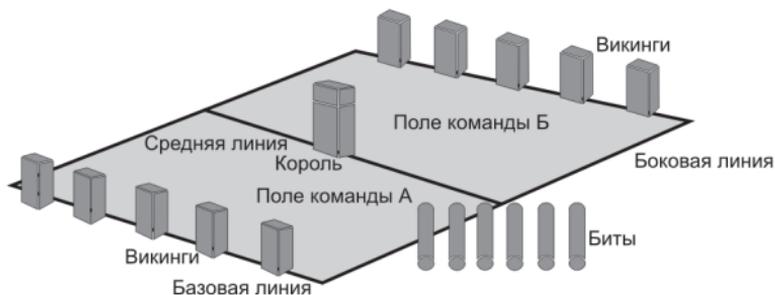


рис.7

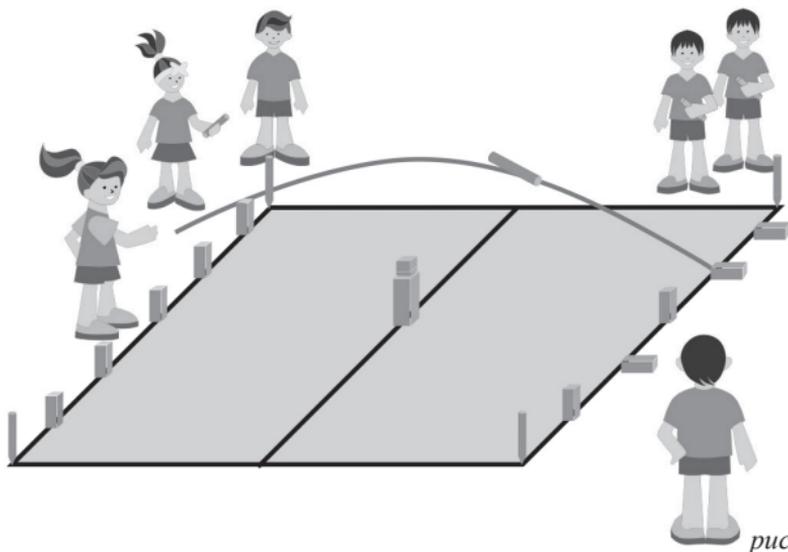


рис.8

## Игры с использованием природного рельефа

### Соревнования по ориентированию в природе

По материалам книги Карела Поломиса  
«Дети на отдыхе»

#### Соревнование с картой

**Задание:** в кратчайшее время пройти маршрут, обозначенный на карте и нанести на неё места расположения контрольных пунктов.

**Рекомендуемая длина трассы:** 500 – 1500 м.

**Число контрольных пунктов:** 5 – 10.

**Команды:** весь отряд нужно поделить на группы по 2 – 3 человека.

**Стартовый интервал:** 2-5 мин.

**Контроль:** любые, произвольно выполненные знаки, помещённые на высоте 1,5 м над землёй на этапах трассы.

**Оценка:** чистое время от старта до финиша с добавлением 5 мин за каждый неправильно отмеченный или незамеченный контрольный пункт.

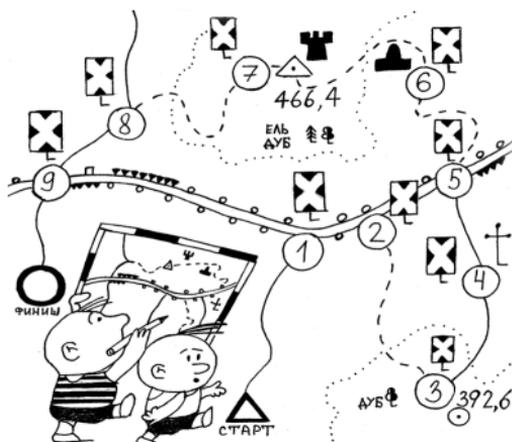


рис.9

## Соревнование в определении величин

**Задание:** в кратчайшее время преодолеть установленный маршрут, выполнив в местах контрольных пунктов следующие задачи:

- определение расстояния,
- определение веса,
- определение высоты,
- определение количества,
- определение времени,
- определение длины трассы.

**Оценка:** сумма чистого времени с добавлением штрафного времени (за неточное выполнение задания) 3 – 5 мин в зависимости от возраста детей. Чем старше они, тем больше минут прибавляется.

## Состязание в наблюдательности

**Задание:** пройти по установленному маршруту и найти как можно больше мишеней.

**Мишени:** листы бумаги с обозначениями, расположенные на высоте 1,5 м над землёй и на расстоянии 20 м друг от друга по обе стороны трассы так, чтобы найти их было непросто.

**Длина трассы:** 500-1500 м.

**Число мишеней:** 20-30.

**Команды:** весь отряд нужно поделить на группы по 2 – 3 человека.

**Обозначения трассы:** бумажные указатели-стрелки.

**Стартовый интервал:** 3 мин.

**Оценка:** сумма чистого времени с добавлением 2 – 3 мин за каждую не обнаруженную мишень.

## **Игра на местности «Орлёнок» как песня, «Орлёнок» как птица»**

*Авторы-разработчики: Постоногова Ольга – методист отдела  
эколого-туристских и экскурсионных программ,  
Антонюк Дмитрий, Пименова Юлия – инструкторы-методисты  
отдела эколого-туристских и экскурсионных программ*

Игра помогает лучше познакомить детей с территорией и природой «Орлёнка». Её можно использовать как средство реализации детской инициативы когда одни ребята становятся организаторами игры для других.

**Участники:** отряд нужно разделить на 4 – 5 команд по 5–7 человек; в команду могут входить дети разного возраста.

**Игровая задача:** необходимо как можно полно и точно выполнить задания на всех этапах игры, победителем считается та команда, которая наберёт большее количество баллов.

**Место проведения:** территория Центра (*рис.10*).

**Реквизиты:** коллекция пород и минералов, растения «Орлёнка», топокарта, (взять в отделе эколого – туристских и экскурсионных программ), 4 – 5 ручек.

**Игра состоит из трёх этапов:**

**1 этап:** заполнение КАЗНЫ (КАрты ЗНАний), около 15 мин.

**2 этап:** определение Кода доступа, около 5 мин.

**3 этап:** прохождение зачётного маршрута, около 60 мин.

## Этап КАРта ЗНАний

Карта состоит из трёх разделов с заданиями. Одно правильно выполненное задание оценивается в один балл.

### Экология

1. Сколько килограммов мусора производит в среднем каждый человек ежедневно? **Ответ:** 1 – 2 кг.
2. Подумайте, посоветуйтесь в команде, вспомните и попробуйте нарисовать пять видов моллюсков, обитающих в Чёрном море.

**Ответ:**

				
Довак	Венерка	Мидия	Трития	Скафарка

3. Подумайте, посоветуйтесь в команде и попробуйте записать названия растений, которым принадлежат листья и плоды, изображённые на карточках.

**Ответ:**

		
Кедр гималайский	Юкка	Клён дланевидный
		
Сосна приморская	Катальпа	

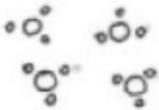
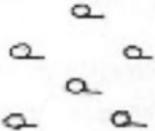
4. Подумайте, посоветуйтесь в команде, вспомните и попробуйте записать пять видов пород и минералов, встречающихся на территории береговой зоны Чёрного моря.

**Ответ:** Песчаник, кальцит, кварц, мергель, глина и др.

### Туристские понятия

1. Что такое азимут? **Ответ:** Угол между направлением на север и направлением на объект.
2. Что такое траверс? **Ответ:** Движение по склону в перпендикулярном направлении с постепенной потерей или набором высоты.
3. Попробуйте назвать пять наименований туристских узлов. **Ответ:** «Прямой», «Стремя», «Встречный», «Проводник», «Булинь», «Грепвайн» и др.
4. Что означают знаки топографической карты, изображённые на рисунках?

**Ответ:**

		
Кустарник	Яма в смешанном лесу	Редколесье
		
Отдельно стоящие деревья	Тропа вдоль лесополосы	

## **История и краеведение**

1. Что такое памятник? Приведите пример памятника, находящегося на территории «Орлёнка»?

**Ответ:** Сооружение, скульптура, воздвигнутое в память об историческом событии, явлении, мифологическом или идеологическом образе, выдающемся человеке. В «Орлёнке»: бронзовая скульптура «Орлёнок», Памятник писателю Н.А.Островскому.

2. Что такое исторический объект? Приведите пример исторического объекта, находящегося на территории Центра.

**Ответ:** Здание, сооружение, природный объект, объект материальной культуры, выполняющий свое предназначение, свидетель исторических событий, либо передающий информацию об исторических событиях. В «Орлёнке»: Площадь пионерской и комсомольской славы, деревья, посаженные известными людьми, здания детских лагерей и др.

3. Опишите географическое положение ВДЦ «Орлёнок».

**Ответ:** ВДЦ «Орлёнок» находится на отрогах Главного Кавказского хребта, на Черноморском побережье Кавказа.

4. Опишите климат территории, на которой находится «Орлёнок».

**Ответ:** Переходный от средиземноморского к влажному субтропическому.

### Этап Код доступа

Команды, набравшие не менее 43 – 55 баллов, получают следующее задание — расшифровать КОД доступа. Ответы на вопросы составляют значение Кода доступа к прохождению зачётного маршрута.

1. Назовите число детских лагерей, которые работают в «Орлёнке» в зимний период (4: «Стремительный», «Звёздный», «Солнечный», «Штомовой»).
2. Назовите число сторон света (4: север, юг, запад, восток).
3. Назовите первую букву в названии единственной звезды Солнечной системы (с – Солнце).
4. Назовите первую букву названия объекта, который находится между зданиями детского лагеря «Стремительный» и Дома авиации и космонавтики (ш – школа).
5. Сколько физических состояний имеет вода на планете Земля? (3: жидкое, газообразное и твёрдое)?
6. Назовите количество детских лагерей, которые работают в «Орлёнке» в летний период (9: «Стремительный», «Звёздный», «Солнечный», «Штормовой», «Солнышко», «Олимпийская деревня», «Олимпийский», «Комсомольский», «Дозорный»).
7. Назовите первую букву явления, которое приводит в движение воздух (в – ветер).
8. Назовите первую букву пропущенного слова в песне: «Слышишь, капает дожди октября, Видишь, старый ... стоит среди лесов» (д – дом).

Запишите полученные буквы и цифры в ячейки и ответьте, что они, по – вашему, обозначают (географические координаты «Орлёнка»: **44 градуса северной широты, 39 градусов восточной долготы**).

4	4	С	Ш	3	9	В	Д
---	---	---	---	---	---	---	---

## Этап: прохождение зачётного маршрута

### Зачётная маршрутная карточка

Команда (название или номер команды) \_\_\_\_\_

Номер и название этапа		Задание
1	Старт на Звёздной площади	
1а	Исторический объект	Найдите памятный камень, на котором есть дата, и запишите её
1б	Памятник	Двигаясь от камня-памятника в северном направлении не более 50 м, найдите бронзовую скульптуру и запишите её название, имя автора и завод-изготовитель
1в	Исторический объект	В 10 м от бронзовой скульптуры- найдите исторический объект, на котором изображены картины из истории России: укажите объект, темы изображений
2	Исторический объект	Двигайтесь по направлению к ДКиС. Выполните задание судьи
3	Экологический объект. Мир моря	В районе ротонды выполните задание судьи
4а	Исторический объект. Экологический объект	У ступеней школы выполните задание судьи. Запишите год её открытия. Измерьте и запишите размер окружности ствола дерева и его название

<b>Макс. баллы, время выполнения</b>	<b>Выполнение задания</b>	<b>Баллы</b>	<b>Штраф</b>	<b>Подпись судьи</b>
2 б. 1 мин	Самостоятельно			
4 б. 3 мин	Самостоятельно			
4 б. 3 мин	Самостоятельно			
10 б. 7 мин	Оценивает судья			
10б. 7 мин	Оценивает судья			
3 б. 2 мин	Оценивает судья			

4б	Памятник	Двигайтесь до памятника, установленного в честь писателя, запишите его фамилию и годы жизни. Ответьте на вопросы судьи
4в	Экологический объект	Напротив памятника писателю выполните задание судьи (растения)
4г	Экологический объект	Напротив памятника писателю выполните задание судьи (породы и минералы)
5	Туристский	Двигайтесь по направлению к ДАиК, поверните за школу в лес (очистка воды)
6а	Исторический объект	Около спортзала школы выполните задание судьи
6б	Ориентирование	Около спортзала школы выполните задание судьи (топографическая карта)
7а	Исторический объект	Двигайтесь до «Звёздного». Найдите панно из керамики. Запишите его темы
7б	Исторический объект	Подойдите к «Звездному» со стороны «Солнечного». Запишите темы мозаики
7в	Исторический объект	В районе Чаши слез запишите фамилию автора слов «Каждое дело надо делать на «отлично». Это и есть самое главное в жизни», годы его приезда в «Орлёнок» и открытия «Звёздного»

76. 5 мин	Оценивает судья			
106. 7 мин	Оценивает судья			
106. 7 мин	Оценивает судья			
10 б 7 мин.	Оценивает судья			
106. 7 мин	Оценивает судья			
106. 7 мин	Самостоятельно			
36. 2 мин	Самостоятельно			
36. 2 мин	Самостоятельно			
46. 3 мин	Оценивает судья			

## **Информация для заполнения зачётной карточки по истории и краеведению «Орлёнка»**

1. Памятный камень в честь первой линейки Орленка был открыт в 1970 году к 10 – летию «Орлёнка». На камне высечена дата.  
Запомни, друг, вот здесь орлята  
В строю застыли, взвились флаги,  
Отсюда начинался лагерь.  
Автор строк – вожатый д.л. «Комсомольский» Александр Кусый.
2. Д.л.«Звёздный» открыт 15 июня 1964 год. Высказывание принадлежит первому космонавту Юрию Гагарину. Он приезжал в «Орлёнок» 24 ноября 1964 года. Мозаичный рисунок на космическую тему, панно из керамики на тему «Спорт», «Пионерия», «Космос». Художники – Юрий Королев, Владимир Балувев.
3. Школа «Орлёнка» открыта 1 октября 1964 года. Архитекторы Михаил Чернов, Михаил Файнберг.
4. Памятник Николаю Островскому. Март 1987 год. Скульптор Николай Щербаков.
5. Площадь пионерской и комсомольской славы открыта 19 октября 1978 года. Группа худ. под рук. Александра Ивановича Алымова.
6. ДКиС, 30 декабря 1974 года. Архитекторы – Вениамин Борисович Фабрицкий, Игорь Павлович Шмелев. Архитектурный ансамбль.

## Задание для зачётной карточки по природе «Орлёнка»

### 1. Мир моря

Перед вами 2 ёмкости: через 7 минут вы должны заполнить каждую из них объектами, которые живут на песчаном и каменистом грунтах.

**Задание 1:** используя дидактический материал «Рыбы Чёрного моря», «Моллюски Чёрного моря», буклет «Мир моря» и природные коллекции моллюсков песчаного и каменистого грунтов, разложите коллекцию и объясните, почему те или иные обитатели моря живут именно там. Назовите вселенцев Чёрного моря.

**Правильное разложение:** *дно моря каменное* – цистозира и энтероморфа, рапана, устрица, мидия, каменный краб, трития; *дно моря песчаное* – донакс, вененка, скафарка, камбала, краб-плавунец.

Вселенцы Чёрного моря – рапана, скафарка, мнемипсис.

В Чёрном море на камнях живёт моллюск – мидия. Количество мидий постоянно уменьшается, и связано это с тем, что головоногий моллюск – рапана (вселенец) перемещается как по песчаному, так и по каменистому грунту моря и практически везде может найти мидию, которая ведёт прикрепленный образ жизни. У мидии очень много полезных свойств: из неё делают уникальное лекарство, украшения, добавляют в пищу пушному зверю. Употребление мидий в пищу укрепляет иммунитет, помогает вывести из организма вредные вещества.

**Задание 2:** придумайте способ добычи мидий в акватории «Орлёнка», используя природный и искусственный материал (верёвка, поплавки, судно).

## 2. Мир растений

Перед вами коллекция шишек, плодов и листьев растений, которые произрастают в парке «Орлёнка». Используя карту-схему, соотнесите карточки с названиями растений с природными объектами:

		
Сосна итальянская	Магнолия крупноцветковая	Кедр гималайская
		
Миндаль	Кипарис	Плактикладус
		
Ликвидамбр	Понцирус трёхлисточковый	Альбиция ленкоранская

### 3. Породы и минералы

**Задание 1:** Используя дидактический материал «Мир камня» и коллекцию пород и минералов, выберите только те, которые находятся на побережье Чёрного моря и в Золотой щели (песчаник, кальцит, кварц, глина, песок, мергель).

**Задание 2:** В породе, представленной вам, есть отверстия. Объясните, что это за отверстия (камнеточцы – моллюски).

**Задание 3:** Перед вами несколько разных по образованию пород. Какая из них образовалась миллионы лет назад, а какой всего несколько десятков лет (песчаник, ракушняк)?

### 4. Туристские умения

**Задание (выполняется недалеко от хвойного дерева или кустарника):** Вам необходимо очистить и вскипятить воду из болота. Как её можно очищать и обеззараживать, используя материал, который перед вами (спички, котелок, сухая веточка лианы – сассапарель, пластиковая бутылка, вата, мох, песок, салфетка, хвоинка)?

#### **Последовательность правильных действий:**

- 1) У бутылки срезать верхнюю треть и использовать её как воронку;
- 2) В воронку кладём последовательно: салфетку, вату, песок, мох;
- 3) Фильтруем воду, обязательно кипятим, добавляя хвоинку для обеззараживания.

## **Игра на местности с элементами спортивного ориентирования «Фотоохота»**

*Автор-разработчик: Черных Юрий – инструктор -методист  
отдела эколого-туристских и экскурсионных программ*

Одна из основных задач организационного периода смены – знакомство детей с территорией «Орлёнка», его интересными людьми, местами, законами и традициями. Это время является самым благоприятным для раскрытия возможностей Центра. Поэтому важно не упустить момент и решить обе задачи – познакомить отряд с территорией Центра и привлечь внимание подростков к одному из видов деятельности, предлагаемому ребятам в «Орлёнке».

Игра является первым этапом в программе занятий по спортивному ориентированию «Орлятский азимут».

**Место проведения:** центральная усадьба.

**Участники:** отряд нужно разделить на 4 – 5 команд по 5–7 человек.

**Игровая задача:** пройти дистанцию, выполнить задания, допустив как можно меньше ошибок. Выигрывает команда, которая затратила наименьшее количество времени. За правильное решение головоломки команда получает бонусный балл.

**Реквизит:**

1. секундомер – 1 шт.;
2. карточки участников – по количеству команд;
3. карточки с заданием – по количеству команд;
4. карточки – обозначения контрольных пунктов – по количеству контрольных пунктов;
5. карточки с информацией – не менее 10 шт.,
6. карты местности (*рис.10*) – по количеству команд;
7. шариковые ручки – по количеству команд;
8. цветные карандаши – не менее 10 шт.

## Ход игры

### Знакомство. Объяснение условий игры

Ведущий приветствует детей и предлагает за 20 секунд угадать его имя. Тот, кому это удастся, получает бонус (в конце игры команда с этим участником получает 20 дополнительных секунд на решение головоломки). Ведущий объясняет детям тему игры, её правила и практическую пользу.

#### Условия игры:

Для разделения на команды ведущий игры приглашает 5–6 человек, которые поочередно набирают участников в свою команду. Команды выбирают капитана и название (можно ещё придумать кричалку или девиз).

За 3 минуты до старта капитаны получают карточки участника и план-карты местности с маршрутом движения. Красными кружками обозначены контрольные пункты (далее КП), которые необходимо найти командам на местности и отметить в соответствующей ячейке в карточке участника. Найдя на местности КП, команде необходимо сравнить фотографию, находящуюся на обороте карты, со своим местом. При совпадении необходимо вписать букву, находящуюся на фотографии, в соответствующую клетку карточки.

На каждом КП находятся вопросы об «Орленке», которые помогут командам решить головоломку на финише.

В случае нарушения отметки КП к времени прохождения прибавляется 15 секунд за каждое нарушение, превышение контрольного времени прибавляет ещё 3 минуты.

## Старт

Старт командам дается одновременный, но маршрут следования у всех свой.

### **Финиш. Решение головоломки. Конец игры**

Время прохождения останавливается, когда последний участник команды пересечёт финишную линию. Капитанам выдается карточка, на которой с одной стороны изображена головоломка «шифровка», а с другой вопросы, ответы на которые находились на КП. На выполнение этого задания командам даётся 3 минуты. Игра заканчивается, когда последняя команда решит дополнительное задание.

**Вопросы и задания для карточек воспитатель может придумать сам или вместе с ребятами, которые готовят игру.**

### **Примеры вопросов для карточек**

1. В каком году ВДЦ «Орлёнок» отметит 100 – летний юбилей (в 2060 году)?
2. В каком сооружении находится бассейн (ДКиС)?
3. «Аптека для души» – это... (библиотека).
4. Назовите закон «Орлёнка», призывающий орлят сохранять зелёные насаждения (Закон зелени).
5. Место, где нельзя находиться на высоте без инструктора по туризму (скалодром).
6. Символ Всероссийского детского центра «Орлёнок» - это... (мальчик в будёновке).
7. Где в «Орлёнке» можно починить обувь и сделать модную стрижку (в приёмном корпусе)?
8. В этой игре есть «колодец» и «пушка» (городки).
9. Назовите закон «Орлёнка», в котором есть слова: «не выходи с ним один на один» (Закон моря).
10. Название вожатского отряда вашего лагеря.

## **Примеры заданий на контрольных пунктах**

1. Без инструктора не лазь, можно с высоты упасть!!!
2. Здесь играют в городки, сюда с друзьями приходи!
3. В бассейне можно поплавать с олимпийскими чемпионами по синхронному плаванию.
4. Символ Всероссийского детского Центра «Орлёнок» - мальчик в будёновке.
5. Приёмный корпус радушно встречает орлят: здесь есть камера хранения, здесь можно сделать стрижку или починить обувь.
6. Например, название вожатского отряда д.л. «Звёздный» - «Вега» (воспитатель должен задать вопрос именно по своему детскому лагерю).
7. «Аптека для души» – библиотека.
8. День рождения «Орлёнка» – 12 июля 1960 г.
9. Закон зелени: «Прекрасен «Орлёнка» зелёный наряд, о добрых руках нам цветы говорят».
10. Закон моря: «Море бывает и добрым и злым, не выходи с ним один на один!»

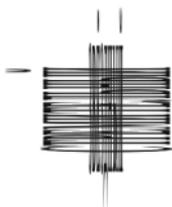
## **Правила техники безопасности**

- Накануне игры воспитатель проводит с детьми инструктаж по технике безопасности при организации и проведении спортивных мероприятий с фиксацией в журнале инструктажей (инструкция №20).
- Ведущий напоминает правила безопасности непосредственно перед стартом.

## Карточка участника

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Команда:						Старт			
						Финиш			

## Карточка с заданием



### Карточка с заданием

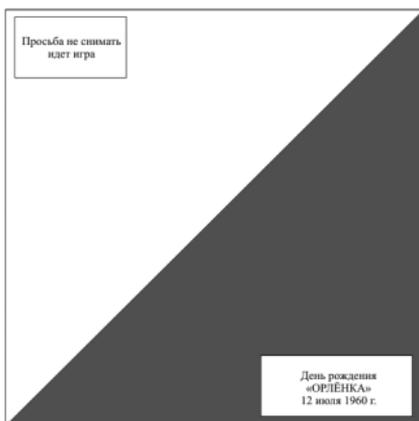
КОМАНДА \_\_\_\_\_

В каком году «Орлёнок» отметит 100-летний юбилей? \_\_\_\_\_

Название вожатского отряда д/л «Звёздный»? \_\_\_\_\_

В каком сооружении находится бассейн? \_\_\_\_\_

## Контрольный пункт





УПРАВЛЕНИЕ МОРСКИХ, ТУРИСТСКИХ И ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ

## Большая игра - путешествие «ОРЛЁНОК КАК ПЕСНЯ, ОРЛЁНОК КАК ПТИЦА»

---

---

---

---

маршрут 1

### Условные знаки:

- здания
- лес, кусты (белый фон)
- ▭ вода
- открытые пространства
- ▬ асфальт, плитка
- ▬ шоссе
- - - тропинка
- x + внемасштабные объекты
- горизонталь
- забор
- теплотрасса



Масштаб 1:6000  
в 1 см-60 м

**H= 10м**

рис.10

## Литература

1. **Ковалько В.И.** Азбука физкультминуток для школьников. М., «ВАКО», 2006.
2. **Корнелл Д.** «Давайте наслаждаться природой вместе с детьми». Владивосток: ИСАР – Дальний Восток, 1999.
3. **«Игры детей мира», «Академия развития», Ярославль, 1998.**
4. **Куликов В.М. , Константинов Ю.С.** Топография и ориентирование. М.: ЦЮДЮ Тур. 1999.
5. **Миронова Р.М.** Игра в развитии активности детей. Минск, «Народная асвета» 1989.
6. **Поломис К.** «Дети на отдыхе». М., Профиздат «Культура и традиции», 1995.
7. **Постоногова О.Г.** Буклеты «Мир камня», «Мир моря», «Памятники природы», «Археологические памятники». 1-е издание. ОАО Туапсинская типография, 2003.
8. **Постоногова О.Г.** В поисках живой палитры. 1 – е издание. ОАО Туапсинская типография, 2003.
9. **СанПиН 2.4.4.1204-03** «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».
10. **Теория и методика физической рекреации.** Физическая культура, спорт и туризм в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов / В.С. Макеева, М.А. Соломченко. – Орел: Орел ГТУ, 2009.
11. **Хацкевич Т.Л.** Есть на свете такая сторонка. Сборник материалов из истории Всероссийского детского центра «Орлёнок». 5-е издание ФГОУ ВДЦ «Орлёнок», 2008.