



КОНФЕРЕНЦІЯ
УКРАЇНСЬКИХ ПЛАСТОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

ВІСІМЬ ОРЛЕНДІВ
РАДИ

• КРУП БРАТЧИКІВ І СЕСТРИЧОК

З М І С Т Ч: 11.:

ВІД РЕДАКЦІЇ

С Т А Р И Й О Р Е Л ПИШЕ до НАС ...!
Лист до Редакції ВОР і Орлиного Круга
ІГРОВО - КОМПЛЕКСНИЙ МЕТОД

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА у ПЛАСТОВОМУ ВИХОВАННІ

Проф. Марія ЮРКЕВИЧ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ в ЛІТНОМУ ПЛАСТОВОМУ ТАБОРІ для дітей 8 - 12 років

Орест ГАВРИЛЮК: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ в НОВАЦЬКИХ ВМІЛОСТЯХ ДО ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВИ ТІЛОВИХОВНОГО ІНСТРУКТОРА

Леся ХРАПЛИВА: ПРОРУХ для МОЛОДШИХ НОВАЧОК

х х х : ПРОРУХ для СТАРШИХ НОВАЧАТ

Іван БОБЕРСЬКИЙ: ТРИ ВПРАВИ ХОРУГОВЦЯМИ

Оленка ЗАКЛИНСЬКА: ПРОЛІСКИ /танок квітів/

ТРІЙКОВІ ВЕЖІ

ІГРОВИЙ КУТ - Сірй Орел МИКОЛА: Потяг їде через тунель
Ловити шапку
Фальшивий аларм
Придумай спосіб
Перегони вужів
Передування бальонів
Полеві коники
Заховані скарби

Вивішення прапорця у твердині

Ст.пл. Аня ШКІЛЬНИК: У завороженому царстві

Я. ЯРОСЛАВЕНКО: ЧОТИРИ ПІСНІ до ВПРАВ /з нотами/

Адреса Редакційної Колегії. Пл.сен. В.О. ГРИМАЛЯК

940 N. 7-th Street, PHILADELPHIA 23, PA.

Адреса Адміністрації: Пл.сен. Леся ЮЗЕНІВ

273 East 3-rd Street, New York City

В І Д Р Е Д А К Ц І Ї

Численні заклики наших виховників/-ць/ про нестачу напрямних і матеріалів для тілової роботи, спонукали нас це, з черги 11. число ВОГНЮ ОРЛИНОЇ РАДИ присвятити справам фізичної культури.

Містимо оце вступні статті й практичні матеріали, що будуть допоміжні для загалу наших виховників/-иць/. У вузьких рамках журналу, ми змушені одначе обмежитись до з'ясування найосновніших питань та вправ для "першої потреби".

Свідомі важливості тіловиховної ділянки в нашій праці, намічуємо випуск окремої брошури в циклі БІБЛІОТЕКИ В.О.Р., що буде призначена для обширнішого зібрання практичних матеріалів, передусім зразків руханки, гор, складанок ритмічних вправ для різного віку, хороводів - тощо.

Щоби цей наш задум здійснити, звертаємося з проханням до ВШан. Членів ПЛАСТ. СЕНЬОРАТУ - педагогів фіз. культури, вчительок садків і шкіл, прислати нам відповідні статті, описи вправ, гор, хороводів, танків, рисунки й фотознімки, тощо.

На цьому місці щиро дякуємо Вп.Проф. Марії Юркевич, знай нашим Читачам з давніших дописей на сторінках ВОР, за написання статті на тему "Фізичне виховання у пластовому таборі", що стане вихідною для праці наших виховників/-ць/.

При цій нагоді, на передодні відкриття літніх таборів, шлемо всім ПЛАСТОВОМУ Й НОВАЦЬКОМУ БРАТСТВУ найширші побажання гарного проведення часу й успішного пластово-новацького виноку в таборах. Зокрема дружньо вітаємо всіх інструкторів/-ок/ тіловиховання і бажаємо їм широкого розгорнення фізичної культури в програмі літніх таборів, правильного планування праці, послідовного його проведення і закріплення успішних досягнень нашого пластово - новацького виховання теж у ділянці тілови - ховання, за чудовими традиціями з рідної Батьківщини.

УВАГА: В цьому числі містимо два листи від СТАРОГО ОРЛА.

СТАРИЙ ОРЄЛ ПИШЕ ДО НАС !

До

Редакції "В. О. Р."

^{та}
О Р Л И Н О Г О К Р У Г А

М о ї Д о р о г і !

Щире спасибіг за Ваші сердечні святочні побажання, які знайшли мене в самотній хатині на узбіччі недавно ще квітучої, зараз приперошеної снігом Цюріхської гори.

Я радію Вашими дотогочасними успіхами, я радію Вашими намаганнями стати на твердий ґрунт, щоб закріпити дотогочасні досягнення невацького сектору та постійно кидати жмут променів на завтрашнє й дальнє майбутнє.

Я вірю в те, що Ви при співпраці та допомозі людей доброї волі й чистого серця піднімете ще вище й розбудуєте прикрашену прапорами пластової правди вільну трибуну, звідки постійно нестимуться скрізь, де живе тільки новацький виховник, річеві вказівки виховного порядку, дружні слова поради, спонтанні вирази радості досягнутих успіхів, бистрі помічення та глибокі сугестії виховників, дискусійні розмови для віддалених сотнями - тисячами миль пластових братів та сестер

Хай ці слова моєї віри в Ваші майбутні успіхи будуть рівночасно висловленими з глибини душі поїми побажаннями для Вас, Дорогі мої Друзі.

С К О Б !

СТАРИЙ ОРЄЛ

Цюріх/Швайцарія

Зима 1955

СТАРИЙ ОРЕЛ

ІГРОВО-КОМПЛЕКСНИЙ МЕТОД.

Д о р о г і С і р і О р л и !

Відгомін дискусій на тему ОТРОК-а дійшов до мене й збудив у мене сумнів щодо правильного розуміння суті ігрово-комплексного методу в деяких виховників. Тому я рішився забрати також голос у тій дискусії.

В осінні, непривітні дні львівського життя 1943 р. я роздумував над питанням, як можна би було перевести в життя замір вивчати історію України за допомогою гор. Я склав тоді для 7-8 річних новаків 2 гри, що їх змістом були легендарні часи нашої давнини. Та на жаль воєнні події перешкодили в виведенні перших проб. Еміграційні часи /1947/ принесли нам концепцію ігрово-комплексної "трилогії" історичного змісту, як продукт праці тогочасної "Вишкільної Ланки". Почалася праця над розробленням згаданого задуму. Я забрався до "ОТРОК-а", а ст.пл. Петрів С. до "ДЖУР-и".

Перші проби я перевів з новаків в придунайських лісах Ділінгену. Були там різного віку хлопці: менші /7-річні/ й старші /9-10-річні/. Я помітив тоді зовсім виразно, яке велике значення мають обрядові елементи в праці з новаків. Я спостеріг, що зовсім малі хлопці /7-річні/ не то, що добре сприймали ці гри, але запам'ятали собі історичні факти. Чергові заняття виявили, що вони зберегли в пам'яті краще ці події, як ті хлопці, що вчилися про це в школі, а були неprisутні на попередніх заняттях. Практичне виведення гор дало ширші вигладження задуманої концепції "ОТРОК-а". Я мушу Вам отверто сказати, що я тоді не складав гор під кутом потреб еміграції. Незатертий спомин про Батьківщину казав мені думати й писати під кутом вимог краю. Можливо, що цей мій підхід до розв'язки згаданого питання став зародком сьогоднішніх Ваших клопотів, які зараз дехто з Вас має підчас виведення гор.

Призадумаймося над евентуальними причинами Ваших труднощів: Тепер Ви зустрічаєтеся з дітьми, яких знання про Україну, а що важніше, патріотичні почування відмінні від тих дітей, з якими мені доводилося переводити гри. Їхні уявлення про Батьківщину були ще живіші, глибші в порівнянні до теперішніх дітей того-ж віку, яких рідною хатою була касарня табору, ніж тих, що їх місцем гор є рухливі вулиці Нью Йорку, Філадельфії, Торонта чи інших багатих на світляні ефекти тощо міст. Убогіші знання про Україну, вільніші патріотичні почування, збідніння мови - це, здається, одна причина факту, що Ви натрапляєте на труднощі в виведенні "ОТРОК-а". Згадана причина, по - моему, не одинока. Є ще інші, поважніші, які можуть викривити ідею, на мою думку, незвичайно цінну в сучасну пору, вивчання історії за допомогою гор.

Я поставлю Вам запитання: Чи Ви зачинаєте "ОТРОК-а" своєчасно? Запитайте мене негайно, як треба розуміти цей вислів "своєчасно"? У передмові до "ОТРОК-а" виразно подано в і к 8-10 р. дітей, для яких призначені ті гри. Невже-ж не можна проводити гор з молодшими до 8 р. життя хлопцями? - поставити мені хтось з Вас запит. Сьомірічні діти назагал не надаються ще до відбування справ-

жніх новацьких занять. Загал абсолювентів дитячих садків це ні духово ні фізично не зрілий, щоб бути учасником ігрово-комплексних гор. Вашим першим завданням у роботі з 7-ми річними новачками є **н а в ч и т и ї х б а в и т и с я у прости гри.** Щойно тоді можете дозволити їм бавитися в отроків.

Я одначе не заперечую факту, що навіть з 7-річними ~~дакож~~ можна було б проводити гри отроків та з умовор, що вони вже зміють бавитися. Але тоді треба застосувати особливий підхід до цих дітей. Іншими словами: нам треба пізнати засоби й способи виведення гор відповідно до віку дітей - з молодшими у-прещуючи, зі старшими ускладнюючи **г р и.**

Для мене є важлива відповідь на питання: чи гри в збірці "ОТРОК" є зтяжкі? Розповідний матеріал завжди можна й треба подати дитині відповідно до її віку. Матеріали, подані в збірці, це не постанови правильника, що їх мінать не вільно. Для мене, як виховника, "ОТРОК" - це збірка матеріалів з однієї сторони, а з другої **м е т о д и ч н и й** **п о р а д н и к.** І так треба би було до "ОТРОКА" підходити.

Успіх у реалізації "ОТРОКА" залежить також від умовин, від місця виведення гор. Отрокові гри можна й треба виводити в терені, ніколи в домівці. Доміткові заняття мають інший характер. Є ряд занять, що їх можна й треба перевести з новачками в домівці, тому перше заняття їх цими грами, а отрокові гри залишити на час, коли можна заняття переводити поза доміткою.

Коли мимо всего маєте ще труднощі, шукайте причини невдачі в **с о б і.** Може Ви не розумієте суті ігрово-комплексного методу, може не маєте достатнього вміння технічного виведення гор. Цим немає потреби зрачуватися. Маєте якінебудь клопоти, не-яконе Вам щонебудь, стоїть Вам до диспозиції **л и с т о в и й п а п і р і п е р о.**

Пишу про те все ще й тому, що я особисто не натрапляв на більші труднощі в виведенні "ОТРОКА", навіть під час останнього літа в Німеччині, де дитячий елемент був дуже сирій /не новачки/. Ця різниця думок чи помічень спонукує мене обмінятись думками з Вами - на сторінках "В. О. Р.", чи безпосередньо, щоби знайти причину Ваших труднощів, на які дяккі з Вас натрапляли під час виведення отрокових ігор, та направити зло, що виїде з користю для нас і добра новачків.

Сердечно вітаю Вас

С К О Б !

СТАРИЙ ОРЕЛ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПЛАСТОВОМУ ВИХОВАННІ

Неоднократно чуємо твердження, що ПЛАСТ не є руханковим товариством чи спортовим клубом. Автім пластове виховання як все-стороннє у своїй програмі передбачає багато місця для фізичного виховання у всіх групах членів, згідно з їх віком, розвитком і ступенем справності. Але практичне реалізування програми тіловиховання у ПЛАСТІ в загальному, а в пластовому НОВАЦТВІ зокрема, не є задовільне й треба нам твердо сказати, що це являється недоліком нашої праці.

Одиноким сезоном пластових таборів використовується для більшого посиленого проведення організованих тіловиховних занять /ранковий прорух, спортові ігри й змагання, купання й плавання, прогулянки/, як частини загальної виховної програми. Поза цим переважаюча частина пластових з'єднань ще не приділяє належної уваги для тіловиховних занять.

Вправді деякі юнацькі й старшо-пласт. групи проводять у більше чи менше організованій формі найчастіше гру в і д б и в а н к и, деколи конівки чи копаного м'яча, а зимою їздять на сходах у виняткових випадках на лежцях. Рід способу й кількості таких тіловиховних занять залежить від зацікавлення даної групи й місцевих умов, що уможливають плекання таких чи інших тіловиховних ділянок. Та переважаюча більшість пластових осередків мабуть обмежує тіловиховну програму до столової ситнівки, надто популярного стук-пук/пінг-понг, що її має чи не кожна пластова домівка. Часто тільки це зосереджує у великій мірі, а то й цілковито, тіловиховний ентузіазм пластуна/-ок/ у більшості осередків. Це однак проводиться у таких обставинах, що цілковито відбігають від вимог, що їх ставиться до тіловиховання. Воно є тільки розвагою, якої тіловиховна вартість є дуже мала.

Не розминемось з правдою, коли скажемо, що про тіловиховну ділянку в нашому новацтві не можемо зовсім звітувати, вона стоїть ще облогом.

На тлі цього стану небуденною подією являється почин пластової СТАНИЦІ в НЬЮ ЙОРКУ, що від кількох місяців піднімає на два пополудня в кожному тижні модерну руханкову залю публічної середньої школи, з новим вивінуванням і зорганізовано проводить правильні тіловиховні заняття під керівництвом окремих інструкторів. Це повинно стати зразком до наслідкування для всіх пластових осередків.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ТІЛОВИХОВАННЯ.

Воно не є тільки приємною розвагою, відпруженням від праці чи науки в школі. Значення тіловиховання куди ширше й важливіше, охоплює ФІЗИЧНІ та ПСИХІЧНІ ціхи в розвитку дітей. Фізичне завдання тіловихованих вправ - це вироблення правильної постави, побудження працею м'язів обігу крові в організмі, пра-

ці легенів і віддихання, кормових органів та відживлювання, шкіні-ці нервної системи. Коротко: мета тіловиховання це досягнення гар-монійного фізичного розвитку, скріплення здоров'я, його збережен-ня і відпорності проти всего, що шкідливе.

Затямте: Фізична мета тіловиховання - це З Д О Р О В'Я.

Психічне завдання тіловиховання - це вплив на духові вартості, що вироблюють характер дитини. Погідний настрій, охота до пра-ці й змагань, співпраця в гурті, карність, послух, чесна гра, відвага, бистра орієнтація, довіря до власних сил, опанування, - ось прикмети духові, що їх вироблюємо тіловихованням. Як рівно-важник з д о р о в'я можемо поставити тут ж и т т'є р а - д і с т ь.

Затямте: Психічна мета тіловиховання - це ЖИТТЄРАДІСТЬ.

ЗАСОБИ ТІЛОВИХОВАННЯ.

На основні засоби тіловиховання складаються:

- 1/ руханка /гімнастика/,
- 2/ рухові забави й гри,
- 3/ спорт, з його різноманітними ланками, як:
 - а/ легкоатлетика /біги, скоки, мети/
 - б/ спортові гри /відбиванка, ковівка, копаний м'яч і ін./
 - в/ водний спорт /плавання, веслування, вітрильництво/
 - г/ зимовий спорт /совгарство, лещетарство, хокей/,
 - г/ інші, як /дужання, бокс, мандрівництво, їзда верхом, ловецтво, тощо/

Для дітей новацького віку найважлива тіловиховна ділянка - це РУХОВІ ЗАБАВИ Й ГРИ. Майже всі тіловиховні заняття новацтва проведемо в формі р у х о в и х і г о р.

Велику традицію у нашому тіловихованні мають гуртові ритмічні вправи. Їх з великим успіхом виконували українські СОКОЛИ й СІ-ЧОВИКИ та рідношкільна молодь на тіловиховних здвигах. Вправи вільноруч, хоруговцями, вінками, хустинами, рушником, топірцем, і т.п. вежі, хороводи, народні танки повинні знову відродитися у виступах юнацьких і новацьких частин на пластових ватраж, свя-тах весни та "пописах" перед громадянством.

ФАХОВИЙ І Н С Т Р У К Т О Р /-К А/

це найважлива передумова для успішної організації та ведення ті-ловиховної праці в пластових частинах і таборах. Від знання, під-готовки, практичного досвіду, організаційних здібностей та пос-тави інструктора/-ки/ залежить проведення програми тіловиховної діяльності. Від інструктора/-ки/ тіловиховання вимагаємо знання м е т о д и ч н о г о планування і ведення занять відповідно до віку вправляючих і ступеня фізичної справності. Правильне й доцільне с т у п е н у в а н н я вправ, від простих і лег-ких до складніших - важчих, для опанування основних постав, досконалення рухів, економічного використання тілесної си-ли, напруги, зусилля є вислідом систематичної праці інструкто-ра/-ки/, що мусять одначе уникати нецікавого, сухого, нудного й одноставного способу ведення занять. Всяка штучність, штивність, утяжливність, перевтома - це прикмети, що їх мусять уникати кож-ний тіловиховний інструктор/-ка/.

Тіловиховні заняття мусять відбуватись в атмосфері здорового, ра-дісного настрою, ритмічного, невимушеного фізичного зусилля. Та в парі з цим головною цілю тіловиховних занять є карність,

послух, повне підпорядкування і співпраця вправляючих з інструкторами. Це підставова вимога, що її часто не перестерігається, хоч є тіловиховні ділянки такі, як: плавання, руханка на приладах, спортові мети і др., що загрожують можливістю нещасливих випадків. Тому **к а р н і с т ь** у тіловихованні, спортова дисципліна незвичайно важлива справа, її треба перестерігати безоглядно.

Р У Х О В І З А Б А В И Й Г Р И

це головна ділянка тіловиховної праці з **н о в а ц т в о м**. Вони дуже захоплюють дітей, заспокоюють у них природну потребу руху, а водночас допомагають придбати багато таких прикмет, що потрібні в практичному житті. Щасливе дитинство базується передовсім дитячих забавах, серед яких дитина виучує довкілля. Тому діти з незвичайно підприємчивістю самі придумують собі забави. В тій ділянці маємо багато гор **м'яч и к о м** із прерізними комбінаціями метання, відбивання, ловлення і влучання. Діти залюбки й невтомно бавляться м'ячиком, що повинен належати до обов'язкових предметів вирадку в новацтві, на рівні з ложкою чи щіточкою до зубів.

Отже на першому ступені нашої праці з наймолодшими новачатами, будемо користуватися **в и к л ю ч н о** забавами й гриами. Відтак з групою дещо старших, влітаємо поміж забави й гри простіші руханкові вправи. В третій групі старших новачат вже руханкові заняття переплітаємо найчастіше гриами.

СПОРТОВІ ГРИ В НОВАЦЬКОМУ ТІЛОВИХОВАННІ.

Діти, якщо ними не займатися, самі відрухово будуть організувати собі заняття і наслідуючи старших стануть "грати" відбиванку, копівку, а передусім копаного м'яча. Звичайно діти не мають потрібних фізичних даних, сили ані справності й "тренувати" їх у спортових грах було б основною помилкою. Тут головним правилом повинно бути: **ВИКЛЮЧИТИ** у тіловиховній праці з дітьми **ЗМАГОВУ** форму спортових гор. Воно не означає зовсім, що маємо заборонити дітям користуватися великими м'ячами. Навпаки — велика кількість м'ячевих гор, у різних варіантах, дає нам можливість їх успішно примінювати, особливе для оживлення руханки, перегонами м'ячів у двох відділах, відтак у популярній грі "В два вогні" і т.п. Це творить теж знамениту заправу до спортових ігор в майбутньому. Але найважливіше тут: Треба організувати і проводити цікаві тіловиховні заняття для дітей, бо якщо залишемо новаків, тоді вони самі будуть копати м'яча цілий день, аж до вичерпання, без ніякої користі для себе, а навпаки зі шкодою.

Нехай отже наші великі досягнення виховної праці в **ПЛАСТІ** й **НОВАЦТВІ** збагатяться більшими успіхами в ділянці **ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**. Щоб цього досягти треба тим пластовим-новацьким виховникам/-цям/, що мають зацікавлення до **ТІЛОВИХОВАННЯ** спеціалізуватися у тій важливій ділянці. Треба невинно вишколюватися, щоб добре підготуватися до проведення тіловиховної програми літніх таборів, а відтак, після таборів, до організованого ведення тіловиховання у всіх пластових і новацьких осередках.

Проф. Марія ЮРКЕВИЧ
Філадельфія

Ф І З И Ч Н Е В И Х О В А Н Н Я В ЛІТНЬОМУ ПЛАСТОВОМУ ТАБОРІ для ДІТЕЙ НОВАЦЬКОГО ВІКУ 8 - 12 років життя.

1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ - як частина виховного процесу. Фізичне виховання тісно пов'язане з загальним виховним процесом і охоплює поведінку та стан дитини протягом цілої доби. Питання денного режиму - як: харчування, сон, праця і відпочинок - всі ці ділянки дитячого життя підлягають певним засадам фізичного виховання.

2. ЗАВДАННЯ фізичного виховання. Основним завданням в літній період є забезпечення нормального розвитку дитячого організму, зміцнення його та загартування за допомогою, головним чином, природних чинників - сонця, повітря і води. І дійсно, кому зараз не відомий, просто чудодійний, вплив свіжого повітря та сонячного проміння як оздоровчого фактора? А як додати ще щоденне купання в річці чи озері, яке так освіжує та загартовує дитячий організм, - то не дивно, що перебування в таборі навіть протягом одного місяця - позитивно відбивається на здоров'ї дитини.

Використування природних чинників для оздоровлення - повинно бути тісно пов'язане з загальною програмою та побудоване на гігієнічних засадах. У наше завдання не входить розгляд програми, що вироблені на підставі довголітнього досвіду та лікарських вимог, і які давно вже увійшли в практику пластового таборового життя.

Зараз нам хочеться зупинитись на важливих розділах фізичного виховання, а саме - тіловиховних вправах та рухливих організованих іграх, які мають надзвичайно велике оздоровче та виховне значення.

3. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ /руханки/. Для правильного фізичного розвитку дитини треба приділити особливу увагу розвитку рухів. Відома річ, що перебуваючи під час шкільних занять в нерухомому положенні - діти скривлюють свій хребет, їх огруддя перебуває у стисненому стані, що шкідливо впливає і на розвиток легенів в першу чергу. Крім того є діти, що неправильно тримаються під час ходіння - тягнуть ногу, гнуться або переважають з ноги на ногу і т.п. Необхідно виробити у дітей правильну поставу та за допомогою відповідних вправ - поборювати вже надбані деформації кистяка.

Помимо того, систематичні вправи для розвитку всього тіла мають загальний оздоровчий вплив. Викликаючи збільшений крові обіг рухи сприяють розвитку та зміцненню м'язів, як також впливають позитивно на внутрішні органи, активізуючи їх діяльність, що особливе важливо в період росту й розвитку.

Під час руханкових вправ дитина привчається правильно тримати своє тіло в процесі ходіння, присідання, бігання, скоків, метання, кидання тощо.

4. РАНКОВА ГІМНАСТИКА /прорух/ та її значення. Дуже корисно робити щодня р а н к о в и й п р о р у х - протягом 10-15 хвилин /в залежності від віку дитини/. Швидкими сильними рухами, під час ранкового проруху, посилюється кровообіг, весь організм приводиться до діяльності - /особливо серце, легені/, - викликаючи у дітей бадьорий, радісний настрій.

Як звичайна руханка так і ранковий прорух провадяться на свіжому повітрі. Це обов'язкова гігієнічна вимога; Тільки під час дощу в хаті, але при відчинених вікнах та при умові повної чистоти /відсутності пороку/.

5. РУХЛИВІ, ОРГАНІЗОВАНІ ГРИ. Невід'ємною частиною фізичного виховання - є рухлива гра. Коли під час руханки ми виховуємо у дітей п р а в и л ь н і рухи, - то під час ігор всі ці рухи застосовуються практично в процесі гри. Треба тільки відповідним п і д б о р о м ігор сприяти в с е б і ч н о м у та р і в н о м і р н о м у урухомленню всіх частин тіла. Захопившись тією чи іншою грою діти можуть гратись, часом, до втоми, а коли взяти до уваги те, що багато гор однобічно впливають на фізичний розвиток дитини - виникає потреба направити дитячий інтерес на іншу гру, яка привела б до діяльності іншу частину тіла, що була менш урухомлена.

6. ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВОЇ ОРГАНІЗОВАНОЇ ГРИ. Оздоровче значення рухливих організованих ігор - надзвичайно велике. Більшість з них пов'язана з біганням, скоками, присіданнями, киданнями і т.п. рухами, тому весь організм активізується: зміцнюються кістки та м'язи, нервова система та внутрішні органи, особливо ж, у наслідок посиленого кровообігу - серце та легені. Коли урахувати, що все це відбувається на свіжому повітрі та в дружньому товаристві, на тлі веселого, бадьорого, радісного піднесення викликаного змаганням за перемогу - то великий оздоровчий вплив рухливих ігор на організм забезпечений.

7. П Л Я Н У В А Н Н Я ІГРОВОГО МАТЕРІЯЛУ. При веденні рухливих ігор, як оздоровчого чинника, в програмі праці з дітьми - необхідно запланувати їх в с т р о г і й п о с л і д о в н о с т і переходячи від простих ігор до б і л ь ш е к л а д н и х, які вимагають від дитини певної підготовленості та витривалості. Вправи, що входять як складова частина тієї або іншої гри - мусять бути раніш опрацьовані на руханкових заняттях - як скоки, бігання тощо. Дитина мусить виконувати їх правильно, щоб не пошкодити собі /особливо це відноситься до скоків, які треба на шпильках /пальцях/, згинаючи ноги в колінах/.

Тільки п р а в и л ь н о п р о в е д е н о ю г р о ю - м о ж н а в і д п о в і д н о в и х о в а т и д и т и н у. Від виховника вимагається продуманності, підготовленості для даної роботи з дітьми, бо гра не тільки забава /як сприймають її діти/, а один з важливих чинників педагогічного процесу.

8. ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗОВАНИХ РУХЛИВИХ ІГОР. Рухлива організована гра крім о з д о р о в ч о г о - має і велике в и х о в н е значення. Для ілюстрації цього твердження, - зупинимось на найпростішій, всім відомій грі: "Г у с и".

Зміст її такий: діти виділяють з-поміж себе "пастуха" і "вовка". Решта дітей "гуси". На протилежних кінцях майдану - проводять-

ся 2 лінії, а з боку між ними "хата" вовка. "Гуси" стоять вздовж лінії/"кошари"/, пастух по-заду них, "вовк" - у своїй "хаті". Пастух жене гусей в поле /себто з а лінію, на протилежному кінці майдану/. Гуси розвівши руки набік, махаючи ними мов крилами, й вигукуючи "ге-ге-ге" - біжать з а протилежну лінію /на другому кінці майдану/, де згинаються ніби пасуться, а на заклик пастуха - вишикуються на лінії, обличчям до нього. Пастух, що залишився в кошарі, - кличе гусей: "ГУСИ ДОДОМУ, БО ВОВК ЗА ГОРОЮ"! Гуси, н е р у х а ю ч и с ь з м і с ц я питають: "ЩО ВІН РОБИТЬ?" Пастух: "ГУСЕЙ СКУВЕ"! Гуси: "ЯКІ?" Пастух: "СІРІ, БІЛІ, ВОЛОХАТІ - ТІКАЙТЕ, ГУСОНЬКИ, ДО ХАТИ!" І т і л ь к и п і с л я - ц и х с л і в - діти-"гуси" вибігають і біжать до кошари /до пастуха/, а вовк у цей час їх ловить. Пійманих /до кого вовк тільки доторкнеться/ гусей - вовк забирає до себе в хату, після чого гра продовжується: знов пастух жене гусей у поле і т.д. Кінчається гра, коли вовк переловить всіх гусей.

До початку кожної гри виховник мусить заздалегідь провести відповідну підготовчу роботу, в данному випадку - провести лінії в протилежних кінцях майдану, зазначити місце для вовка, як і провести бокові лінії, за які гусям не вільно бігати. Після цього виховник чітко коротко і зрозуміло розповість дітям зміст гри, а по закінченню - зазначить п р а в и л а гри.

В грі "ГУСИ" правила такі: 1/ Діти можуть вертатися до пастуха л и ш е після слів пастуха - "ТІКАЙТЕ ДО ХАТИ". Хто вибіжить раніше - буде вважатись піяганим і йде до "вовка".
2/ Вовкові не вільно ловити гусей раніш ніж пастух не скаже останнє слово "ДО ХАТИ".

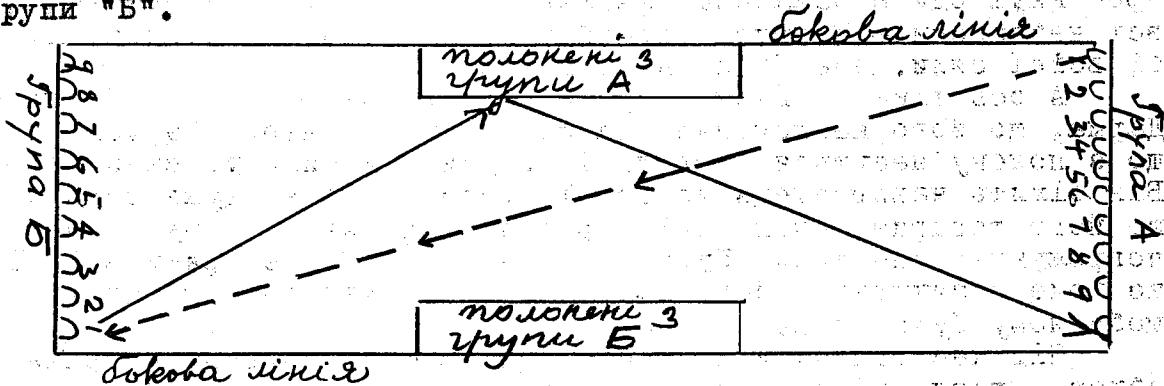
3/ Піяганим вважається той до кого вовк лише доторкнеться рукою.

Цю гру можна проводити з дітьми починаючи з дошкільного віку. Школярі так само залюбки грають в неї. Третє тут, при першому проведенні гри можна спостерігати таке: як тільки пастух починає гукати гусей /"ГУСИ, ДОДОМУ"/ дитячі ноги вже за лінією, після слідуєчих члів - "ГУСКУ СКУВК" - найбільш нетерплячі вже напів дороги до пастуха, а коли вже пастух вигукує останні слова - то більша частина дітей буде вже біля нього. Звичайно, керівник мусить поступово привчати дітей до виконання правил гри /особливо це важливе у відношенню до мешних дітей/. Дитині, що захоплює грою - важко пам'ятати всі настановлення. Але ж при повторенні гри, діти вже поступово привчаються ознайомувати себе і хоч як хочеться їм швидше втікти від "вовка", хоч як хочеться посунутися наперед, але пригадавши, що вибігти раніш - попадеш до "вовка", мусять "терпіти" і вичікувати останнього заклику пастуха.

На прикладі цієї найпростішої гри легко простежити виховне значення організованої гри. В цій грі у дитини виховується с т р и м а н і с т ь, в о л я, у в а г а. Тіакючи від вовка - треба відповідно розрахувати свій біг - ото ж, орієнтуватися в просторі та часі й відповідно координувати свої рухи. Весь цей процес проходить у веселому, бадьорому піднесенню. Ніщо так не скріплює дитячого товариства, ніщо так не дисциплінує, як спільна радість змагань та досягнень. - Про оздоровче значення ігор з біганням і т.п. рухами - ми вже згадували.

Щоб підкреслити вплив рухливої організованої гри на психічний розвиток дитини - ілюструємо це твердження описом гри, що зветься - "ДОГАНЯЙ".

Всі діти - гравці поділяються на 2 рівні групи. Кожна група має свого ватажка, що дає порядок в своїй групі. Кожна група стає в ряд на накресленій лінії на протилежних кінцях майдану - обличчям до середини. Між групами накреслюється 2 місця для полонених по середині боквих ліній, одне на проти другого. Одне місце - для тих хто поведе в полон до групи "А", другий - що до групи "Б".



Гра починається з того, що крайній з групи "А" біжить до крайнього з групи "Б" /див. рисунок/ і легко вдаряє його 3 рази долонею по долоні, витагнутої над лінією руки. Після цього він тікає навпростець до своєї групи "А", а гравець з групи "Б", якого він вдаряє по долоні наздоганяє його і як дожене - то він візьме його в полон, а як ні то кожний з них повертається до своєї групи й стає в кінці ряду. Гра продовжується в той самий спосіб, тільки вже тепер вибігає новий крайній з групи "Б" до крайнього з групи "А" і ударяє його 3 рази так само долонею по долоні і т.д.

І так впродовж всієї гри вони міняються: то тікає гравець з групи "А", а наздоганяє гравець з групи "Б" - то навпаки. Але той, що тікає, замість того, щоб тікати безпосередньо до своєї групи, найкоротшою дорогою /навпростець/, - має право, як того захоче, з вернути вбік до полону де стоять полонені з його групи, вдарити кожного полоненого по руці - і тим звільнити їх. Після цього всі звільнені біжать до своєї групи, а гравець з протилежної групи, що доганяв - ловить тепер так звільнених з полону як і того - хто їх звільняв. Кого піймає веде в полон.

Гра кінчається, коли в полоні буде умовлена заздалегідь, певна кількість гравців /3-5-7/. Виграє ця група, що матиме менше полонених. Найголовніші правила цієї гри:

1/ Вдаряти треба долонею по долоні /а не по пальцях/, як тримається над лінією.

2/ Звільненим з полону вважається лише той, якого вдарено по руці.

3/ Полоненому не вільно вибігати з полону назустріч тому, хто хоче його звільнити. Вибігши - він губить право бути звільненим.

Цікаво спостерігати дітей під час цієї гри. Ніколи, власне, дитина не виявить себе так, як під час ігри, коли вона в емоційному піднесенні, цілком безпосередньо виявляє всі риси своєї вдачі. Педагогові тоді легко пізнати, зрозуміти її, а зрозумівши, вдумливий виховник, легше знайде шлях до її душі і потім краще зможе впливати на неї. Пригадуються цікаві моменти під час гри "ДОГАНЯЙ", - а ними бага майже кожна гра! Ось тікає Петрусь,

якого доганяє Микола. Але не легко піймати його: стриманий розважливий Петрусь - розраховує кожний свій рух і, не дивлячись на те, що й Микола добрий бігун - він довгим зворотом біжить до полону, звільняє всіх і щасливо повертається з ними до своєї групи.

Але цього не так легко досягнути! Ось біжить Катруся: вона горить бажанням звільнити своїх товаришок, що з благанням витягають з полону руки, звільнити за всяку ціну... Катрусю доганяє значно сильніша від неї. Але що з того? Вона вся просякнута одним бажанням: звільнити товаришок. Забуваючи про всі небезпеки - Катруся відчайдушно завертає до полонених, мчить зі всієї сили, але її ще напівдорозі ловлять.

А ось тікає міцний, верткий, здоровий хлопець - Василько. Дарма, що його наздоганяє значно слабша за нього Маруся, дарма, що з полону несуться благальні вигуки: "Васильку, сюди, сюди!" Він біжить навпростець до своєї групи. Його не дуже обходить те, що його товариші - полонені в розпачі починають йому докоряти, погрожуючи: "почекай! Будеш і ти в полоні - не врятуємо!" Він не хоче ризикувати, його мало цікавить становище товаришів, - щоби йому було добре!

Під час гри як у дзеркалі відбивається весь внутрішній образ дитини, ті навички, які вона придбала дома. Спостерігаючи її зі всіма позитивними й негативними рисами - педагог може краще підійти до неї, плекаючи найцінніші риси вдачі, й борюючи низку негативних проявів, що їх дитина придбала. Часом у родині нерозважно дитині потуряють і виховали її егоїстом, не придатним до співжиття в гурті. А гурт - велике діло! Стикаючись у щоденному житті зі своїми товаришами, як рівний з рівним, він буде примушений пристосуватися до загальних вимог життя в товаристві, поступово позбавляючись антисоціальних рис. І в цьому процесі, рухлива організована гра відіграє не останню роль.

Раніш ми вже зазначили, про вплив на розвиток таких якостей, як увага, пам'ять, воля, уява, творчість - прикмет інтелектуального характеру. Але і в розвиткові моральних почувань організована пухлива гра відіграє, часом, величезну роль.

Не забуваймо, що гра для дитини - це її життя. Граючись, у перших роках свого життя, вона поступово познайомлюється зі світом, що її оточує, а пізніше закріплює свої спостереження та враження: всі, що чує і бачить навколо себе дитина перетворює в гру, тим самим даючи відповідний напрям своєму світосприйманню. Пізніше, коли дитина вже здатна брати участь в організованих, рухливих іграх /після 6 років/ - вона захоплюється процесом гри, хоч від неї тоді вимагається вже певних обмежень її дій.

Вплив організованих рухливих ігор на розвиток моральних рис характеру помічається у стремлінні дітей під час гри до справедливості та правдивості, бо ніколи дитина так гостро не реагує на порушення певних, як під час гри. Також "нечесна" гра - викликає завжди у дітей справедливе обурення, знеохочуючи їх продовжувати її.

Роль керівника /інструктора/ під час гри - дуже відповідальна. Він мусить пильно стежити, щоб не було порушень правил гри. В противному разі гра негативно впливає на дітей, привчаючи їх до "шахрайства", нечесно гри, до насильства. Призвичаївшись чесно виконувати правила гри - дитина поступово підготовляється до виконання і придержування постанов, до чесного виконання обов'язків у зрілих роках у всіх ділянках суспільного життя.

Орест ГАВРИЛЮК

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НОВАЦЬКИХ ВМІЛОСТЯХ.

В Уладі Пластових Новаків звертаємо увагу на вироблення фізичної справності, відповідної вікові новаків. Для її досягнення користуємося:

1. Тіловиховними гриами;
2. Окремими заняттями з тіловиховання на новацьких таборах;
3. Новацькими вмiлостями з ділянки тіловиховання.

Під тіловиховними гриами розуміємо всякі рухові гри — ходом, бігом, скоком, метанням, повзанням тощо. Гра, як знаємо, є основним засобом у вихованні новаків. Тому й саме проводимо рухові гри на кожних заняттях з новаками, бо це потягає за собою тілесний і духовий розвиток дитини. Успішність у рухових грах якраз тому стає підставою для придбання новакам відповідної кількості хрестиків, що потрібні до 1-ої й чергових новацьких проб.

На новацькому т а б о р і звернемо увагу на ранній про-рух. Та не переводитимемо його так, як це водиться в таборах юнаків, де інструктор стає перед лавою й заповідає: "Згин у бік, на три такти! Раз, два, три!" Ні! Діти вибіжать на площу, стануть у круг і будуть наслідувати за братчиком "як дерева колихаються", "як рубавть дрова", "як дзвони дзвонять", "як вітряк крутиться", "як птиці махають крилами", як козаки гребуть веслами на чайках", "як жаба плаває" і т.п. При тому слід звернути увагу, щоби діти не стояли на холодному ранньому повітрі — вправи треба починати негайно, без затримки.

У таборі можемо з групою найстарших новаків проводити із спортових гор відбиванку /після відповідної заправи у підбиванню і подаванню м'яча, при чому мусимо примінити висоту сітки й величину площі до новацького віку/. Те саме можна сказати про столову ситківку /стук-пук/ і про підготовчі вправи з ділянки легкої атлетики. Кожний новацький виховник з досвіду знає, яку велику радість справляє новакам гра "У два вогні".

Натомість не слід вчити новаків гри в копаний м'яч /хоч яка вона популярна/, кошівки, ані тим більше дужання, чи боксу, дарма, що хлопці радо дужаються. Ті ділянки спорту не є відповідні для дітей новацького віку.

На фізичний розвиток новака впливають теж н о в а ц ь к і в м і л о с т і. Є в нас дві тіловиховні вмiлості, а саме: вмiлiсть КОЖУМ'ЯКИ і вмiлiсть АТЛЕТА.

В и м о г и в м i л о с т и К О Ж У М ' Я К И:

- а/ Митися щоденно холодною водою вранці бодай до пояса,
- б/ Мати добрі успіхи в змагу на руку /руки оперті ліктями об стіл, хто кого перехилить/, — або в "залізній руці", /двох новаків стає напроти себе, вони подають собі правиці, стараються рушити один одного з місця/,
- в/ Зробити що найменше 3 з таких вправ:
місток /вигин до заду/,
козел на траві, або матраці — наперед або до заду,

перекидання через місток /через братчика, що клячуть на колінах і підпирається на руках/, стоячи на одній нозі, диткнути ліктем долівку і піднятися,

станути стрімголов "дуба" при стіні, зробити колінкве сальто, /братчик кладеться на спину й згинає коліна, - новак легко розбігається, спирається обома руками на коліна братчика та перекидається, при чому братчик ловить його за рамена й перекидає перед себе/.

г/ Вилізе на дерево до висоти 3 метрів /12 фітів/.

г/ кине каменем правою та лівою рукою на віддаль 20 метрів,

д/ Роздає про Кожум'яку.

Вмієть та має на цілі зацікавити новака ділянкою тіло-виховання.

В и м о г и вмілости АТЛЕТА:

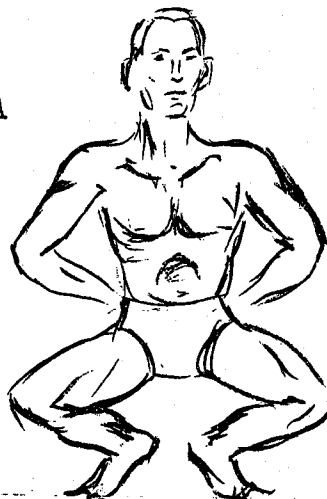
	<u>Група А /8-10 р./</u>	<u>Група Б /10-12/</u>
а/ Перебігти 30 метрів у часі	9 сек.	8 сек.
б/ Скочити у височінь	65 см /21 інч/	75 см /30 інч/
в/ Скочити в довжінь	180 см /6 фт/	220 см /7 фт/
г/ Вилізти на дерево до висоти	300 см /10 фт/	380 см /12 фт/
або по линві	230 см /7 фт/	280 см /9 фт/
г/ Кинути каменем вагою	100 гр /4 ун/	130 гр /5 ун/
на віддаль	20 м /60 фт/	25 м /75 фт/
д/ Вміти кинути та зловити м'яч з віддалі	10 м /30 фт/	15 м /45 фт/
е/ Піднести двічі правою і двічі лівою рукою тягар	4 кг /8 ф/	5 кг /10 фт/
є/ Піднести й перенести 20 метрів /60 фт/ в правій або лівій руці тягар	4 кг /8 ф/	5 кг /10 ф/
ж/ Зробити кізла на траві або матраці,		
з/ Знати прізвиська найкращих змагунів у бігах, метях і скоках /Ця точка вимог <u>л и ш е</u> для групи Б./		

Підготовку до свладання вмілости треба проводити за допомогою гор. Пересічна висота новака в групі А - 125 см. /50 інч/. Якщо новак з групи Б. фізично слабо розвинений і ростом малий - класифікувати його в групі А. Якщо новак у групі А розвинений понад норму - класифікувати його в групі Б.

Ціленапрямною цих вмілостей є плекання здоров'я, вироблення правильної постави та справності новаків.

Можливе, що наші виховники досі звертали з а м а л о уваги на фізичне виховання дитвори в рамках новацької праці. Та здаємо собі справу з того, що тіловиховання новаків у сучасну пору є дуже важливим і тому не слід його нам легковажити.

ДО
ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВИ
ТІЛОВИХОВНОГО ІНСТРУКТОРА



У великому крузі пластових виховників немає досі окремої групи інструкторів ТІЛОВИХОВАННЯ. Виїмково у нас ВОДНЕ ПЛАСТУВАННЯ вийшло з організаційної стадії та зуміло провести певні плянові вишкільні курси - табори тощо.

Наші тіловиховні інструктори тепер, це звичайно пластові спортсменці з певним змаговим особистим досвідом, але без підготовного вишколу, що потрібний для провідників тіловиховної діяльності. Тимчасом ми маємо серед наших пласт. сеньйорів декілька видатних педагогів тіловиховання, що могли б у більших осередках попровадити практичний вишкіл для пластових інструкторів, щоби забезпечити нашу організацію фаховими керівниками тіловиховання.

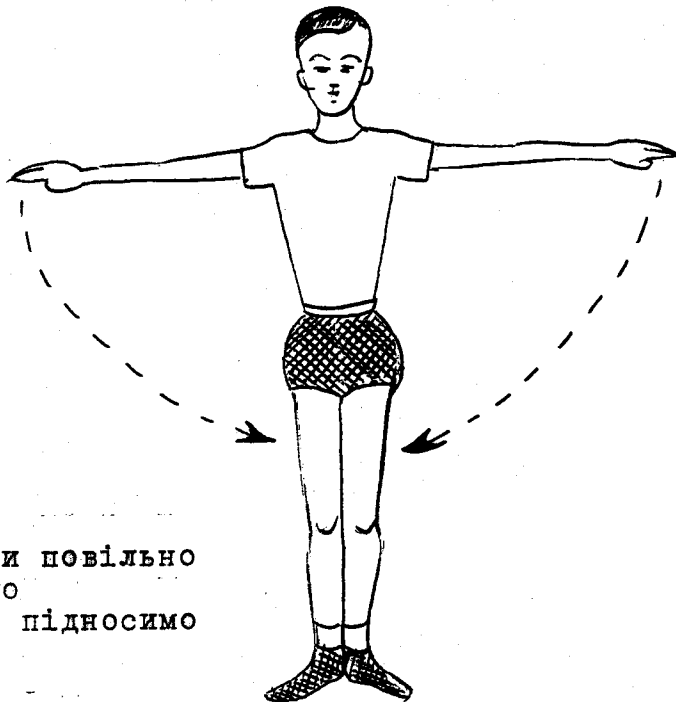
Найважливіша ділянка у вишколі інструкторів - це:

- 1/ знання систематики руханкових вправ, рухових забав і гр;
- 2/ знання методики тіловиховної роботи з дітьми й молоддю.

Зачинати треба від о с н о в н о г о вивчення ВПОРЯДУ та РУХАНКОВОГО НАЗОВНИЦТВА /термінології/. ВПОРЯД виданий брошуркою Г.П.С., треба всім нам, а в першу чергу тіловиховним інструкторам його послідовно вивчити, щоби зникли дивоглядні накази, що їх чується на наших збірках. Українські РУХАНКОВІ НАЗВИ прийняли дякуючи 50-літній діяльності т-ва "Сокіл-Батью" у Львові, їх перевірила й доповнила Термінологічна Комісія в рр. 1942-44, але вони, назагал, мало у нас знані. Ото-ж подаємо декілька н а й о с н о в н і ш и х руханкових назв. Вони ілюстровані рисунками, їх треба ОБОВ'ЯЗКОВО засвоїти та ОДНОЗГІДНО вживати в нашій праці.

РУХИ РУК : / піднос
вимах
підгин /

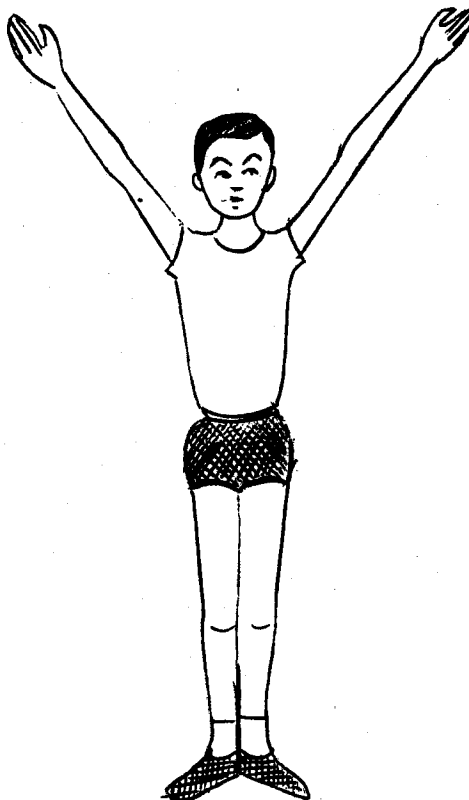
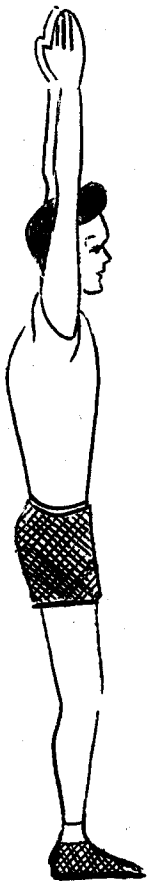
- 15 -



ПІДНОС - коли руки повільно підносимо
ВИМАХ - коли руки підносимо замахом

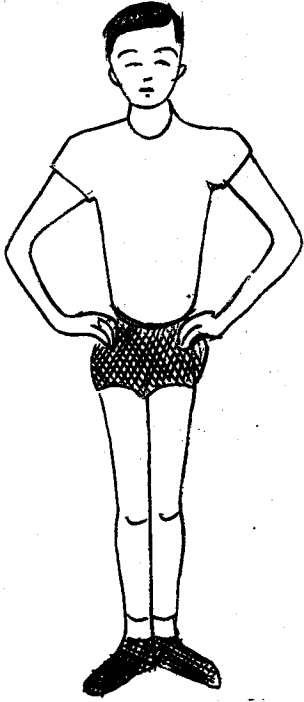
1. ПІДНОС рук а/вперед б/назад
 2. ВИМАХ рук " "

3. ПІДНОС - ВИМАХ рук вбік



4. ПІДНОС - ВИМАХ рук вгору

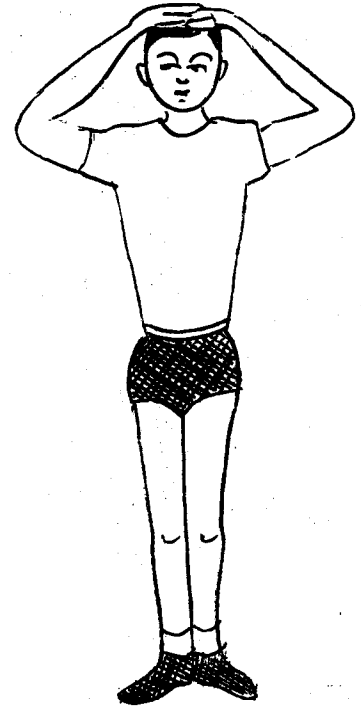
5. ПІДНОС - ВИМАХ рук СКОСОМ вгору



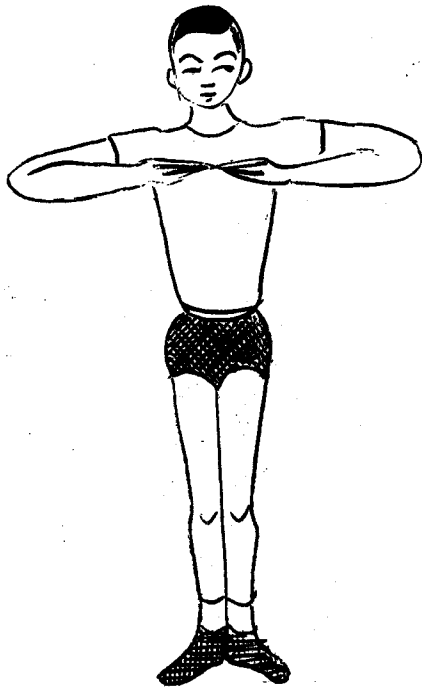
6. ПІДГІН рук НА БЕДРА



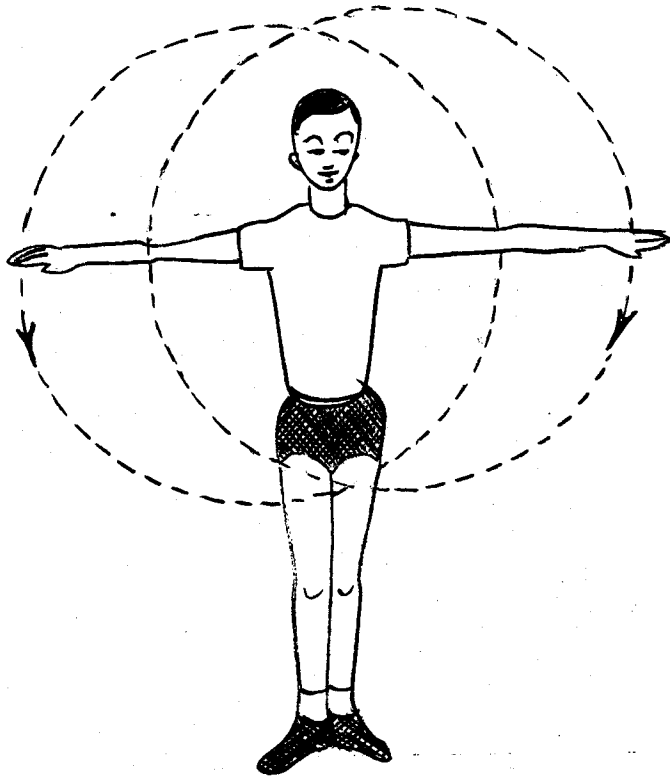
7. ПІДГІН рук НА БАРКИ



8. ПІДГІН рук НА ГОЛОВУ

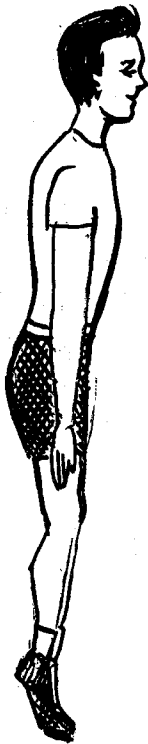


9. ПІДГІН рук ПЛАВЦЕМ

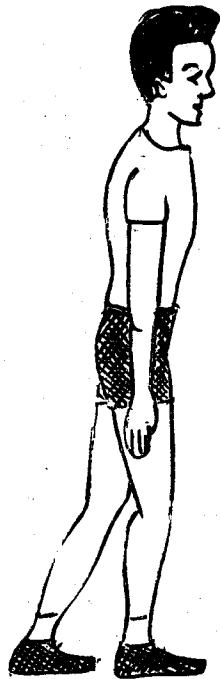


10. КРУГ рук вниз навхрест і вгору

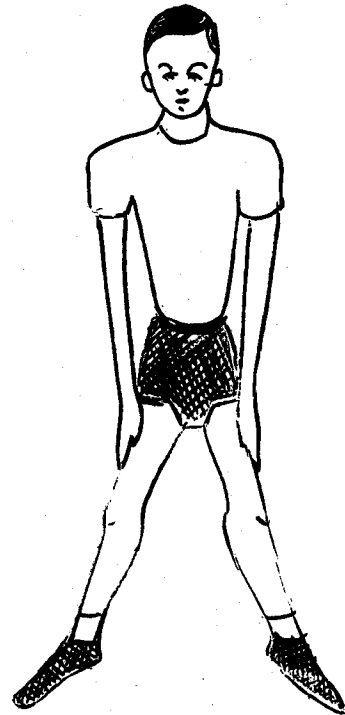
РУХИ НІГ: /навшипіньки, викрок, закрок, розкрок, викліч, допрям
стрімка, ступінь, присід, навколішки, сід/



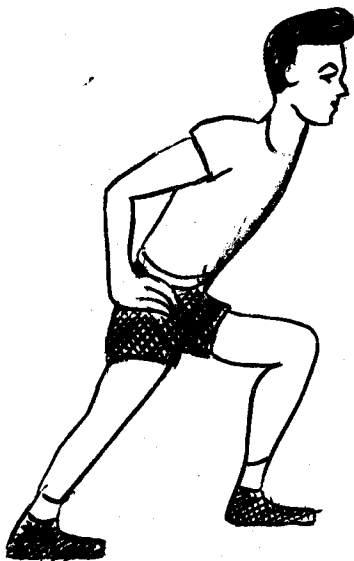
11. НАВШИПІНЬКИ



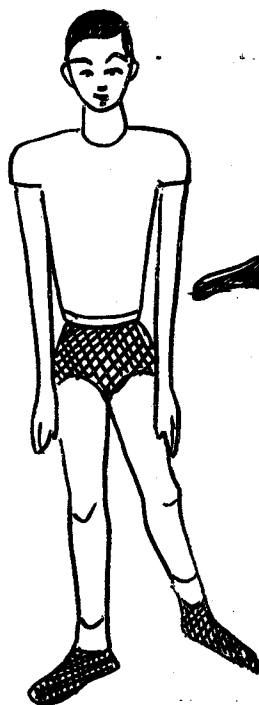
12. ВИКРОК пр. ноги



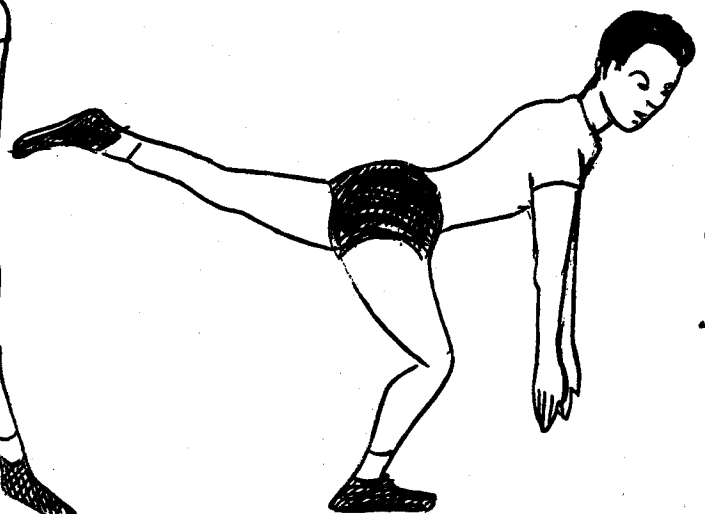
13. РОЗКРОК



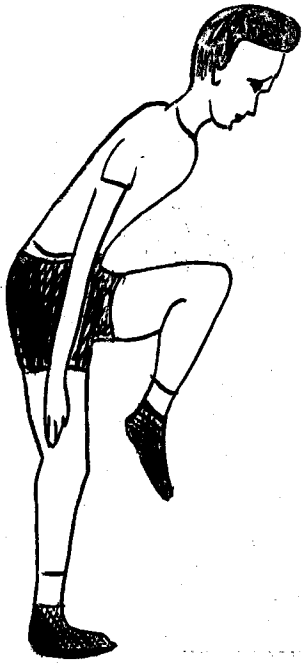
14. ВИКЛІЧ л. ноги



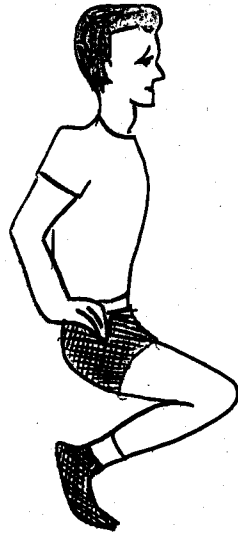
15. ДОПРЯМ л. ноги
/л.нога вбік
на пальцях/



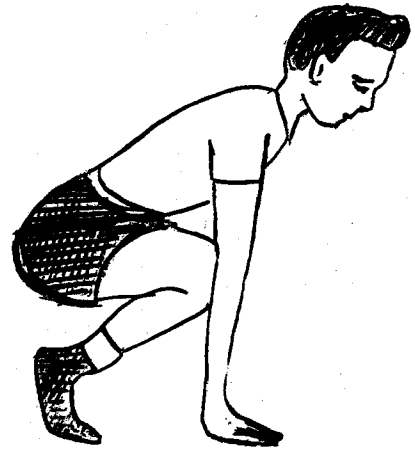
16. СТРІМКА л. ноги НАЗАД
до ВАЖКИ



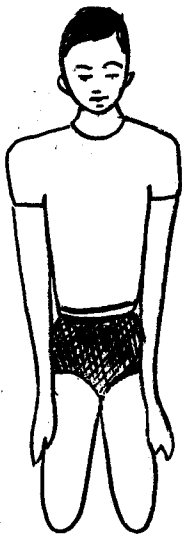
17. СТУПІНЬ л. ноги



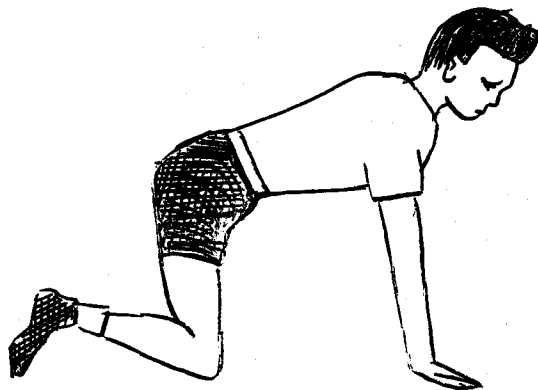
18. ПРИСІД



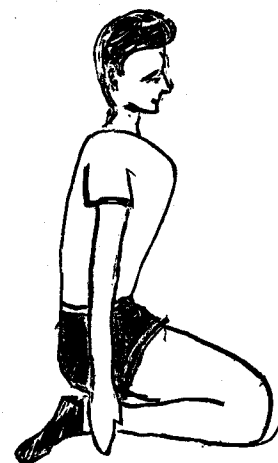
19. ПРИСІД ПІДПОРОМ



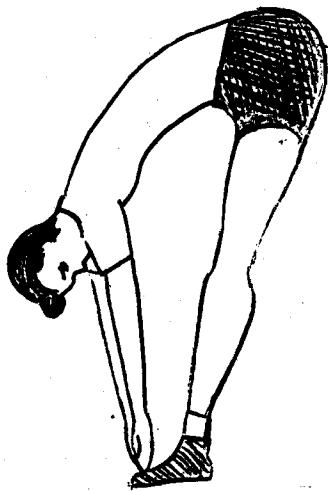
20. НАВКОЛІШКИ



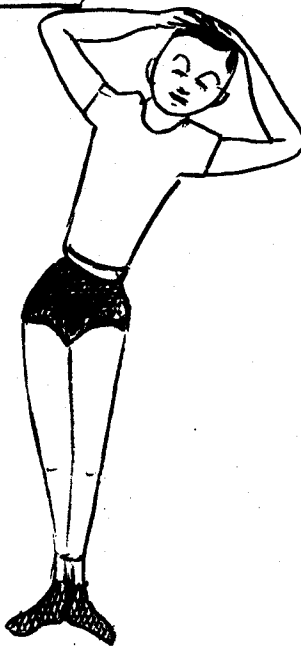
21. НАВКОЛІШКИ ПІДПОРОМ



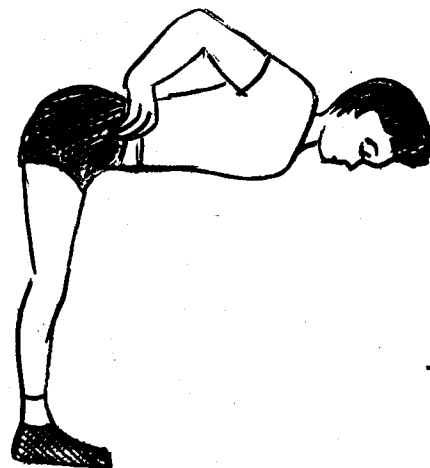
22. СІД НАВКОЛІШКИ



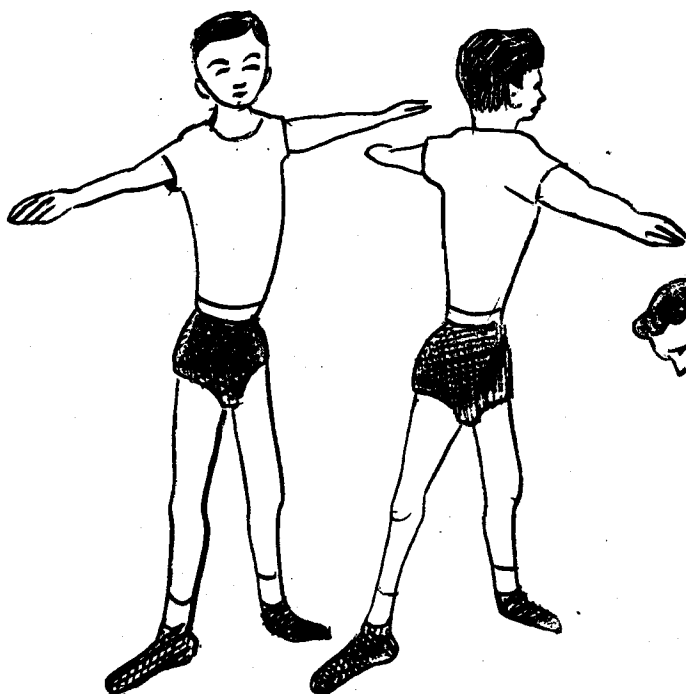
23. ЗГИН тулуба ВНИЗ



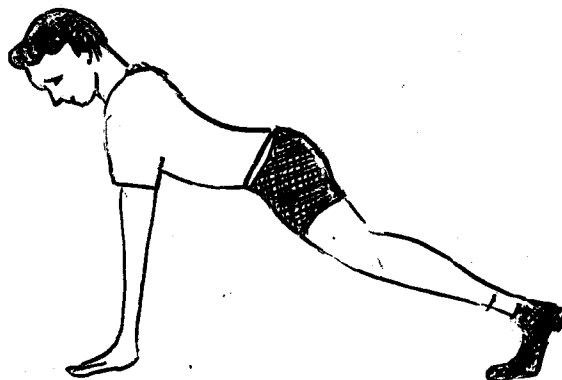
24. ЗГИН т. ВБІК



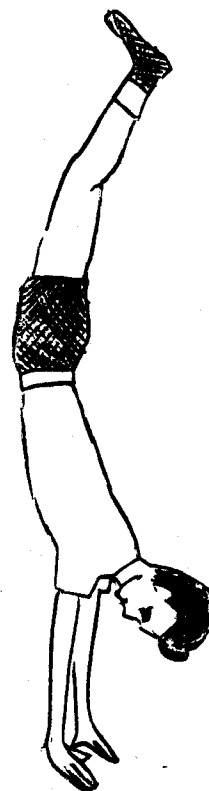
25. ЗГИН т. ВПЕРЕД
ШВЕЦЬКИЙ



26. СКРУТ т. ВЛІВО



27. СПОХИЛ



28. СТІЙКА на руках
СТІМГОЛОВ

Ми пізнали деякі головні назви для означення постав, чи поєдинкових рухів, що їх вживаємо при переведенні короткого про- руху, нормальної руханкової лекції та при описах вправ.

А тепер кілька уваг, що їх повинен пам'ятати інструктор:

1/. Зробити правильний поділ вправляючих на г р у п и н за віком і фізичним розвитком. Підібрати з кращих руховиків - п р о в і д н и к і в для груп, що будуть помічні інструкторо- ві в праці.

2/. Краще провести м е н ш е вправ але д о б р е, як б а г а т о та з л е. Тому мусимо починати від зовсім простих рухів і якщо вправляючі їх опанують, переходимо до складніших, сполучуючи поєдинкові рухи в одну цілість вправ.

Намі перші заняття /у початкових днях табору/ мусять бу- ти зовсім легкі, зяки м'язи вправляючих привикнуть до вестеренної праці. Відтак степенувати напругу вправ. Найбільше висильні впра- ви це б і г и та с к о к и.

3/. Слідкувати під час вправ за правильністю постав. Глядіти за цим, як вправляючі держаться, як віддихають і зміти неправляти їх постави.

4/. Не забувати про засоби о х о р о н и під час вправ. треба "асекурувати" вправляючих при вереворетах, перескоках, впра- вах на приладах і т.п.

5/. Ранній п р о р у х в таборі не є на це, щоби як най- більше змучити вправляючих. Його мета привернути зручність м'я- зам, випрестувати поставу, підсилити вправами працю організму та приготовити його до занять довгого дня. Це важливе як для новачків так для внацтва.

Рання програма занять у таборі досить н а в а н т а ж е- на: вставання, прорух, миття, збірання, збірка на молитву, підне- сення прапору, наказ, після цього снідання. Мусимо взяти до уваги, що від вечері попереднього дня до снідання наступного дня минає 10 - 11 годин. Слідкуйте за цим, чи комусь з учасників не зробить- ся "слабо" на ранній збірці і перевірте чи рання програма до сні- дання не є перевантажена, чи не задовго тривала збірка, чи тек прорух не був надто висильний. Тому рання програма мусить прохо- дити дуже справно, щоби снідання прийшло без найменшого занізнення.

6. Для і н т е н з и в н и х занять фізичного виховання маємо в програмі для літнього табору окремий час після полудня. Зви- чайне є 1 - 2 години після побідньої тиші до підвечірка. Тоді піс- ля обіду і відпочинку, організм може виконати більш напружливу фізич- ну працю у формі руханки, спортової заправи /тренінгу/ чи змагань.

Головном ділком тіловиховання являється РУХАНКА, що підставою тех заправи /тренінгу/ кожного виду спорту й спортових гор. Неробіт руханкової лекції має такі складові частини:

I. ВСТУПНІ ВПРАВИ: Збірка, ПРИВІТ, хід у численних відмінах, легкі вправи рук і ніг.

II: ГОЛОВНІ ВПРАВИ: присіди, згини - скрути кадовба, короткий біг /або гра бігом/, успокоючі вправи /рівноважні, скрути - згини голови/, скоки /або гра скоком/.

III. КІНЦЕВІ ВПРАВИ - /для відпруження м'язів і загального заспокоєння/, як: вимахи рук, повільні присіди, легкі підйоми на місці, наперемінно на лівій і правій нозі, хід зі співом.

Закінчуємо руханку, прорух, гру чи інше тіловиховне заняття ПРАЦАННЯМ - подякою інструкторові. Бажаємо впровадити загально це у нас, як незвичайно важний виховний момент. А саме:

ІНСТРУКТОР: - Руханка /прорух/ скінчена!

ВПРАВЛЯЮЧІ: Дякуємо!

ІНСТРУКТОР ТІЛОВИХОВАННЯ в ТАБОРІ.

Закорінилось у нас переконання, що в літніх таборах можна обійтись без окремого інструктора тіловиховання, мовляв немає настільки заняття, щоб це вимагало окремого інструктора. Його роботу передається на виховників, хоча вони аж надто перетяжені цілоденними заняттями з дітьми. Не дивно, що тоді тіловиховання проводиться безпланово, доривочно і без належного виховного успіху. Тимчасом обов'язки інструктора тіловиховання в таборі особливо важні і навантаження його є незвичайно велике. Що ж належить до обов'язків інструктора тіловиховання в літньому таборі?

ТЕОРЕТИЧНО: Інструктор тіловиховання відповідає за правильний план, програму і переведення тіловиховної діяльності в таборі.

ПРАКТИЧНО: 1/. Проводить ранній п р о р у х /якщо є більше груп - назначує провідників, приготує програму проруху і вишколює провідників для груп/.

2/. Після проруху наглядає над раннім життям.

3/. Наглядає над загальним купанням. Організує і проводить науку плавання, вишколює помічників для науки плавання.

4/. Проводить забави і гри, намічує і вишколює провідників для груп.

5/. Укладає і приготує програму тіловиховних виступів, змагань, точок на ватру /танки, ритмічні вправи, вежі і т.п./

6/. Підготує і переводить іспити вмілостей з тіловиховання, чи на здобування відзнаки фіз. справності.

7/. Приготує і зберігає тіловиховний інвентар /м'ячі, сітки, приладдя до метів, прибори до забав тощо/.

Інструктор тіловиховання працює під наглядом та в контакті з лікарем табору.

ЛЕСЯ ХРАПЛИВА

ПРОРУХ ДЛЯ МОЛОДШИХ НОВАЧОК

Проводить його 2 - 3 сестрички, що співають по черзі подані нижче "коломийки". Одна з сестричок на початку кожної пісні показує вирази, що їх новачки повинні виконувати.

Засвітило ясне сонце -
Годі довше спати!
Збирайтеся новачата,
Вибігайте з хати.

Новачки вибігають на місце, де буде прорух, забігають у коло.

Довго спало ясне сонце
Поза сніжним морем,
А тепер вже піднялося
Високо угору!

Новачки присідають "сплять" на руках, опісля підносяться, стають навпиріжки, простигають руки вгору, стараються "піднятися" якнайвище.

Пробудився вже метелик,
Розпростер крильцята,
Полетів понад лаводи
Медочку шукати.

Новачки махають широко руками, - "літають" мов метелик.

Ой вітають сонце ясне
Квіточки у полі,
Поклонилися низенько
Верби та тополі.

Новачки стають у /малому/ розкросі, згинаючись вперед і вдолину двічі пальцями рук дотикають землі, - відтак кладуть руки на бедра /підгни рук на бедра/ і двічі згинаються вліво і вправо на боки.

А наш зайчик, побігайчик
Має довгі вуха,
Підскакує на radoшах
Скільки стане духа!

Новачки скачуть у підпертому присіді вколо, наслідуючи зайчика,

Над болотом довгу ногу
Підійняв лелека,
І на жабки-цекотушки
Полює здалека.

Новачки стають на одній нозі, хто видержить так найдовше, потім змінюють ногу. Помагають собі для рівноваги "крилами". Піднята нога зігнута в коліні "ступенем".

А сплячище-ведмедиче
Не має спекю,
І на ранок і на сонце
Крутить головою.

Новачки виконують скрут голови вліво, вправо, опісля повільно круг головою в одну й другу сторону.

А горобчик в калабані
Щоранку купався,
І потому дві години
З води обтрясався.

Новачки підскакують з одної ноги на другу, стріпуючи руками.

Рушники у нас біленькі
Водичка чистенька
Поспішаймо вмиватися,
Скоренько, скоренько!

Новачки йдуть митися.

Прим. Ред.

ПРОРУХ для наймолодших Сестрички ЛЕСІ це справжній зразок як треба підходити до дітей, немов розказуючи дотепну казочку, спонукуємо їх виконувати вправи проруху.

Завдання тепер для Сестричок - Братчиків інструкторів виробувати цей прорух з наймолодшими новачатами і придумати цікаві вправи, що творили б ритмічну цілість.

Мелодія "коломийки" є дещо за скоро темпом до вправ, тому треба її співати повільніше, а тоді пісня затратить характер "коломийки". Тому можна теж співати мелодію пісні "І шумить і гуде" до вище поданих слів.

НАРОДНІ ПІСНІ, що надаються для виконування ритмічних вправ поміщуємо при кінці цього знятка в дуже легкому укладі Я. ЯРОСЛАВЕНКА на фортепіано.

:-:~!~!~!:-
:-:~!~!~!:-

ПРОРУХ для ГРУПИ СТАРШИХ НОВАЧАТ

Новачки вибігають на місце вправ / у таборі на площу / де же інструктор, що проводить прорух.

1. Звичайний хід у колесі з плесканням у долоні.
2. Лицем до середини кола. А/ Вжрок пр.ноги, підгин рук на бедра Б/ Легким поскоком зміна ноги.
3. Вимах пр. руки вперед, / до висоти барку /, лівої р. скосом назад - Б/ наперемінний вимах л. руки вперед, пр. скосом назад Можна виконувати вимахи зігненими руками в ліктях - наслідуючи рух телеків паровозу.
4. Розкрок. А/ Згин вперед - руками диткнути колін Б/ згин в долину руками диткнути землі В/ випрямитись силесіти над головою в долоні двічі, глядіти на руки. Виконуємо повільно.
5. Навколінки підпором. А/ Стрімка /випрям/ пр.ноги назад, Б/ зміна - /випрям/ стрімка л. ноги назад.
6. Двійками до себе чолом. Розкрок, подати собі руки на вкрест. А/ згин пр. рук, випрям лівих, Б/ зміна - ріжемо дерево.

7. Двійками до себе плечем. Зачепитись руками зігненими в ліктях. А/ Разом сісти двійкою на землю, випрам ніг вперед Б/ Зігнути ноги в колінах В/ Встати повільно, не пускаючи рук

8. Одинцем. Розкрок, підгин рук плавцем. Руки плавання на 8 темпа.

9. Розкрок, підгин рук на бедра. А/ Вимах пр. руки скосом вбік і назад зі скрутом тулуба - глядіти за рукою, Б/ Зміна - вимах л. руки скосом зі скрутом тулуба назад.

10. Ступінь пр. ноги, стоїмо на лівій А/ руки вбік, вдержати рівновагу Б/ легко зігнувшись вперед З-чі синеснути руками під коліном зігнуто "в ступінь" пр. ноги. В/ Зміна - те саме - ступінь л. ноги.

11. Ліворуч. Легкий біг у колесі підскоками на лівій і пр. нозі /т.зв. індійський біг/. З бігу перейти у звичайний хід у колесі для відпочинку.

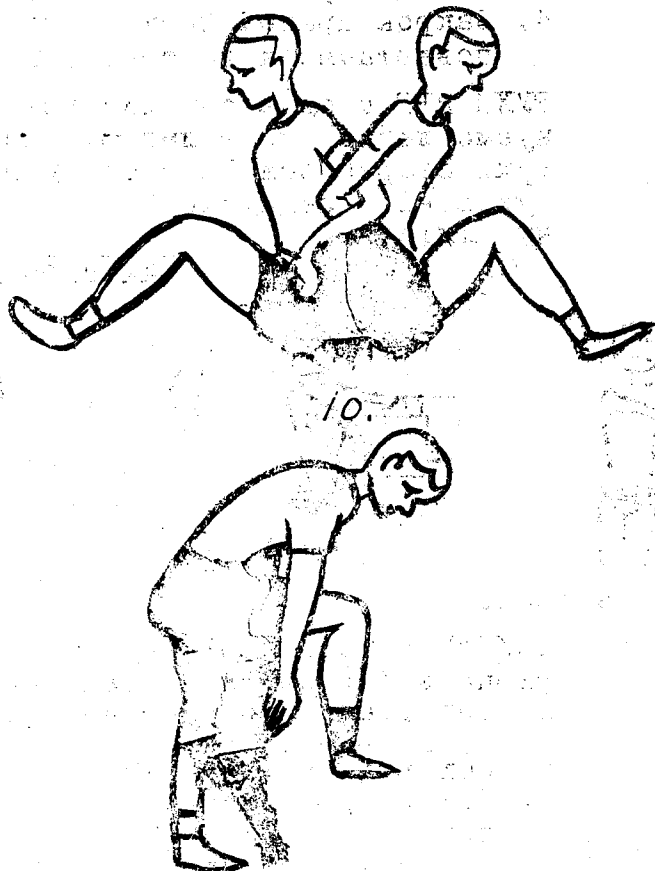
12. Підгин рук на бедра. Скрути голови вліво, вправо - повільно - згини голови назад, наперед.

Працання: ПРОРУХ СКІНЧЕНИЙ! - - - ДЯКУЄМО!

Якщо холодний ранок проспівуємо темпе вправ, а в гарячий ранок вправляємо повільніше.

Вправа 5.

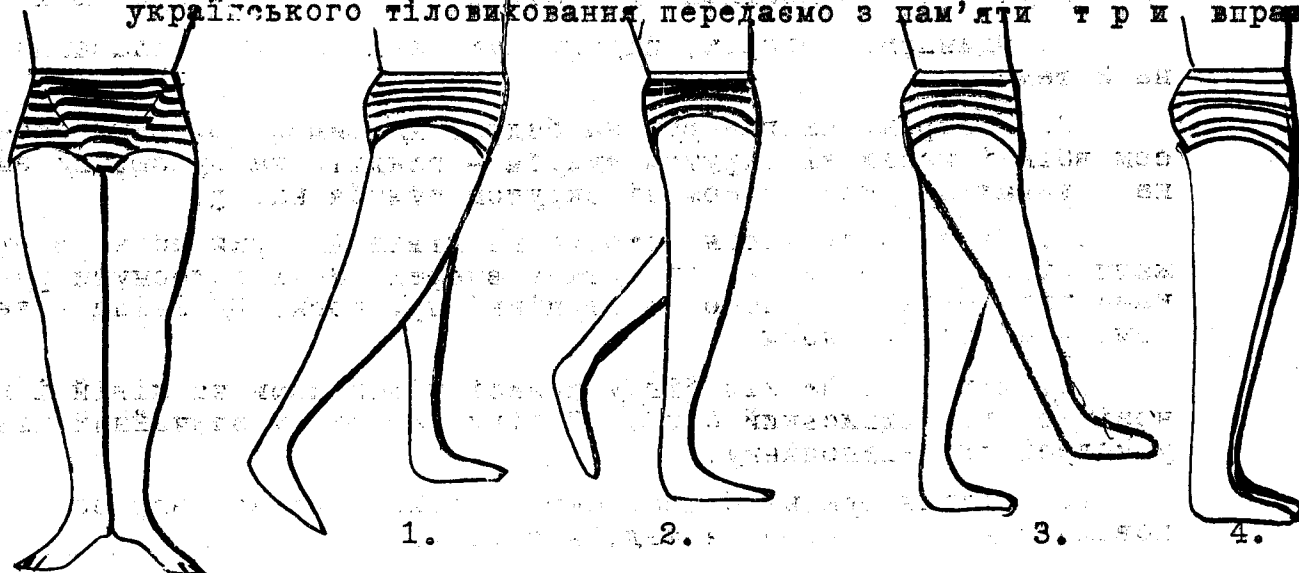
7.



І. БОБЕРСЬКИЙ

ВПРАВИ ХОРУГОВЦЯМИ

З обширної збірки вправ Проф. Івана Боберського, батька українського тіловиконання, передаємо з пам'яті т р и вправи:



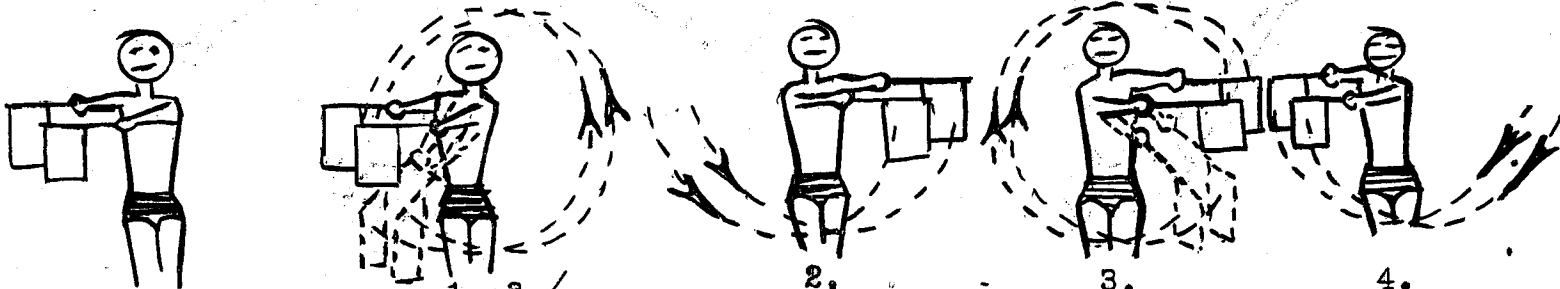
Вихідна постава

РУХИ НІГ.

1. Чверть-звороту вліво, з тим, що права нога остається на місці в допрямі /пр.нога позаду на пальцях/.
2. Викрок правої ноги, з тим, що ліва нога позаду стає в допрямі /ліва нога позаду на пальцях/.
3. Ліва нога стає на цілу стопу, праву ногу легко підносимо до стрімки вперед /пр.ногу випрямлену підносимо легко від землі, пальці пр. ноги випрямлені/.
4. Закрок правої ноги, ліву ногу дотягаємо до правої так, що повертаємося до основної /вихідної/ постави.

РУХИ НІГ є однакові для всіх ТРЬОХ вправ хоруговцями. Їх виконуємо легко, плавними рухами. Коли докладно опануємо поодинокі рухи, стараємося їх сполучувати немов у танок. Після вивчення рухів ніг, зєднуємо їх з рухами рук, в одну гармонійну ритмічну цілість.

ПЕРША ВПРАВА: К Р У Ж Е Н Н Я.

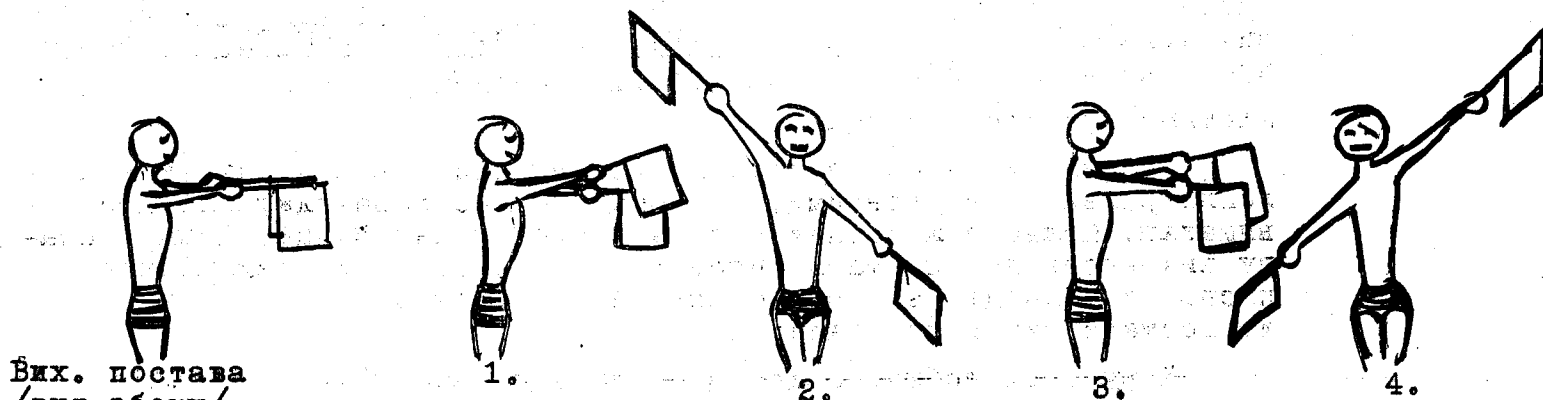


Вихідна пост.

РУХИ РУК

- ВИХІДНА ПОСТАВА: Руки з хоруговцями держимо на право: права рука рівно з барком, ліва дещо нижче, рівнобіжно до правої.
1. Обі руки з хоруговцями роблять один повний круг в долину і догори направо.
 2. Обі руки роблять тепер пів круга в долину до постави рук на ліво.
 3. Обі руки роблять поворотний цілий круг в долину і вгору на ЛІВО в бік.
 4. Обі руки роблять ще пів круга з ліва в долину на право вбік.

ДРУГА ВПРАВА: ПЕРЕХРЕСТЯ



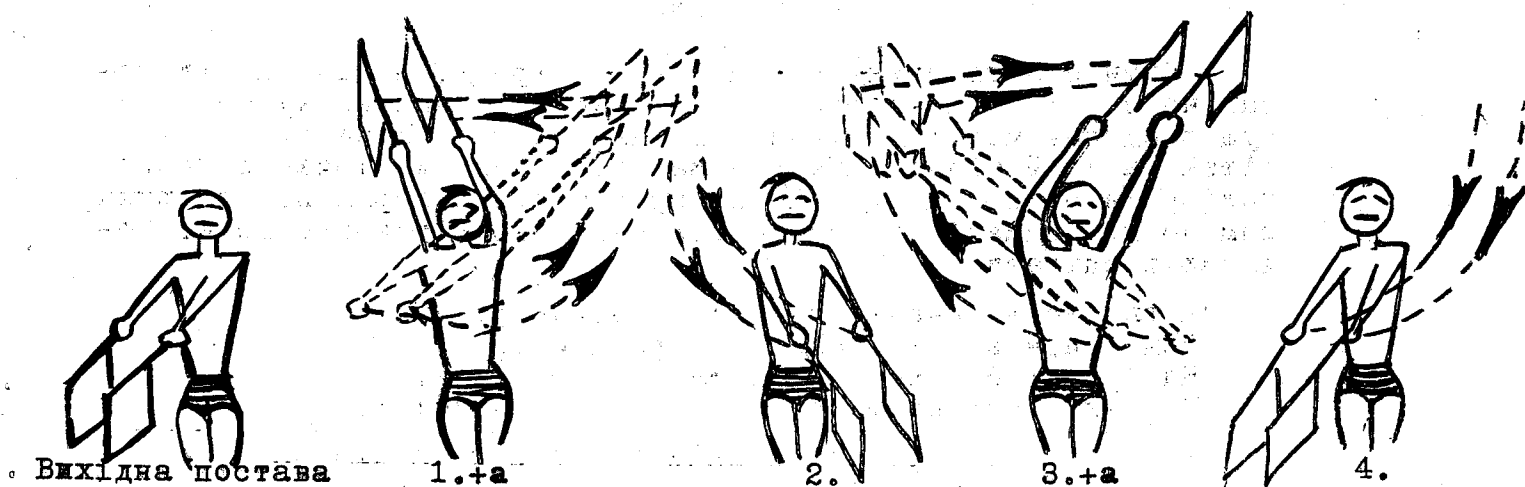
Вих. позава
/вид збоку/

Вихідна позава: Обі руки з горуговцями випрамлені вперед до висоти барків, рівнобіжно до себе.

1. Перехрест рук перед собою на п'ястуках, з тим, що права рука покладена на лівій.
2. Вимах рук правої скосом вгору, лівої скосом в долину.
3. Поворотний рух рук до перехрестя на п'ястуках з тим, що тепер ліва рука покладена на праву.
4. Вимах рук лівої скосом вгору, правої скосом в долину.

Увага: схематичні рисунки ч.2. і ч.4. цієї вправи повинні бути звернені лицем вліво вбік.

ТРЕТЯ ВПРАВА: ТРИКУТНИК



Вихідна позава

Вихідна позава: Обі руки на право скосом в долину.

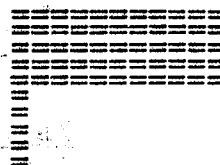
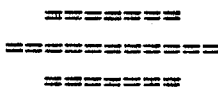
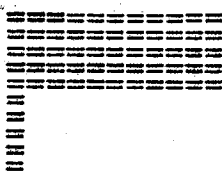
1. Обі руки вимахом перед собою перенести скосом на ліво в гору відтак горю зліва скосом на право.
2. Змах перед собою обох рук скосом на ліво в долину.
3. Обі руки вимахом зліва вділ перенести перед собою скосом на право вгору, відтак горю зправа на ліво.
4. Змах обох рук перед собою скосом на право в долину.

Увага: Руки накреслюють докладно трикутник рваними рухами. Рухи ч.1 і ч.3 складаються немов із двох частин: 1. вимах перед собою зправа на ліво вгору +а./ перенос горю з права на ліво скосом і навпаки рух ч.3 +а./.

ЗАМІТКИ до ВПРАВ ХОРУГОВЦЯМИ. Вправи є 4 - тактові, їх виконує під звук пісні або музичний супровід. До ПЕРШОЇ ВПРАВИ надається особливо пісня "І ШУМИТЬ І ГУДЕ". ДРУГУ ВПРАВУ добре виконувати до пісні "ЯК з БЕРЕЖАН до КАДРИ". ТРЕТЮ ВПРАВУ виконуємо до пісні "А Я ЛЮБЛЮ ПЕТРУСЯ". Складанку пісень до вправ містимо при кінці журналу.

Вправи виконуємо в уставці вправляючих на віддалі випрямлених рамен з хоруговцями, що вони собі не перешкоджували при вимахках. Можна теж уставити вправляючих у нахивницю. Кожну вправу виконується з постави лицем до глядачів, аж до закінчення пісні чи мелодії з тим, що вправляючі мусять повернутись знову до постави лицем до глядачів.

Хоруговці робимо з дешевого полотна або м'якої бібулки, вживаючи одної краски, або двох н.пр. українських національних красок. Їх прикріплюємо до тонкого дерев'яного держака, /прутика/, що не може гнутися. Довжина держака 18 інч., довжина хоруговці 10 інч. /коли дві краски то 5 + 5 інч/, ширина хоруговці 12 інч.



Оленка ЗАКЛИНСЬКА

П Р О Л І С К И

/Танок квітів/

Діти стають групами /по двох - трох/, в рівних відступах на сцені. Присідають низько, наче сховані за кущем. Один кущ в одному місці, другий дещо далі і т.д. Може бути 8 - 10 дітей, а то й більше. На головах зав'язані хусточки синього коліру /ніби проліски/. Кожна група дітей держиться за руки, рамено при рамені, лицем до глядача. Це квітки-проліски. Починають співати:

"А вже ясне сонечко припекло, припекло,
Якщо щире золоті розплило, розплило,
На вулиці струмені воркотять, воркотять,
Журавні курликають та й летять, та й летять.

Засніли проліски у ліску, у ліску,
Швидко буде землянка вся в вінку, вся в вінку,
Ой сонечко-батечку, догоди, догоди,
А ти, земле-матінко, уроди, уроди.



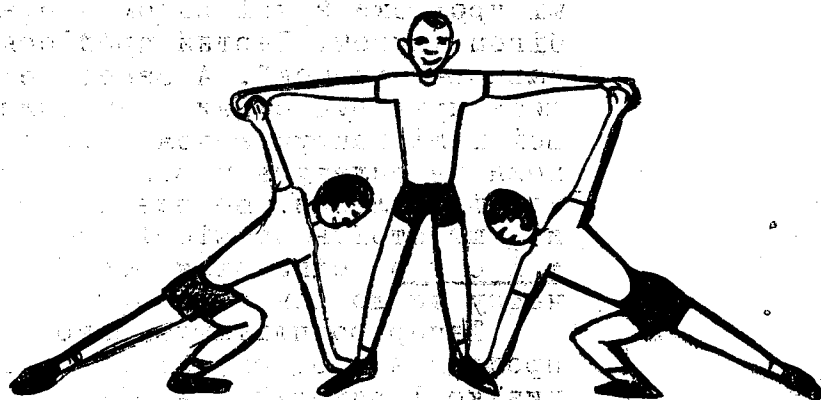
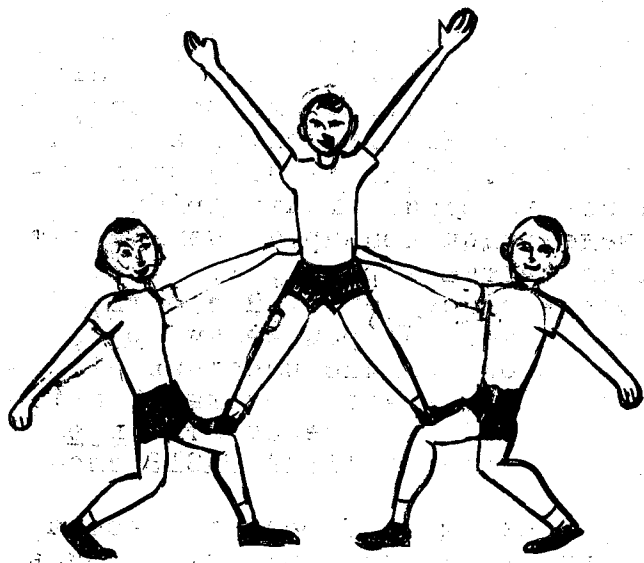
А вже красне сонечко припекло, припекло, якщо щире золоті розплило, розплило

До першого рядка пісні діти-проліски хитають головками то вправо, то вліво, /зміна на кожний такт/. До дальших слів мелодії два проліски від першого кушика біжать до другого, держачись за руки і забирають зі собою дальші квіти, з якими біжать до третього й четвертого куців. Звідсіля забирають інші проліски й усі разом, держачись за руки, біжать дрібним бігом кругом. Перший пролісок веде рядок праворуч сцени й тут завиває "віночок". А саме: остання квітка з рядку, коли добіжить праворуч сцени - зупиняється в одному місці й стоїть, а всі інші закручуються у раді кругом неї, не розриваючи рук, поки не сплетуть у віночок усіх квіток. Підчас плетіння віночка ті проліски, що вже швидше заплелися кругом середньої квітки, що стоїть на місці, дрібочуть на місці, але стоять н е т і е ж е одна біля одної! Пісню співати КІЛЬКА РАЗІВ спочатку аж до кінця таночка.

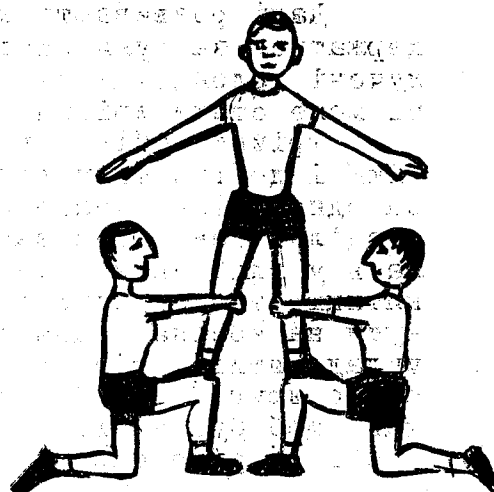
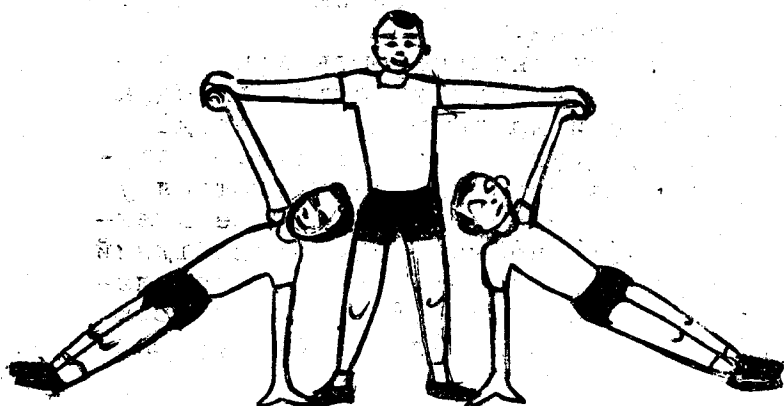
Тепер розплітають віночок: квітка, що в середині віночка, проходить в одному місці по під руки всіх пролісок, зігнувшись низько і виходить за віночок, ведучи тим же шляхом всі квітки за собою. Слід уважати, щоб міцно вони тримались за руки, інакше віночок перерветься. Розплівши віночок, перша веде квітки дрібним бігом у вісімку /накреслити на долівці рисунок великої вісімки на всю сцену/, та заводить усіх на середину в один ряд, лицем до глядача. Тут проліски стають парами, беручись за обі руки, і кружляють чотири такти пісні вправо, чотири такти вліво. Потім крайня пара робить "браму" /піднести високо сполучені руки/, а всі квітки "гусаком" пробігають у браму та біжать кругом сцени, поки сполучаться в коло. Держаться за руки, лицем до осередка кола й кружляють вправо на вісім тактів мелодії. Далі кружляють вліво, змінивши положення рук: руки закладають одна одній на шию, голівки до середини, якнайближче одна до одної.

Далі розвивають коло і стають по три квітки ось як: дві держаться за руки /пара/а третя правою рукою держиться за сполучені долоні. Як не стане дітей до останньої трійки то на кінці може стати двійка, а то й одна дитина.

Трійки оббігають сцену кривулькою /накреслюють криву лінію/ і добігають у глиб сцени; пускають руки та звідсіля одна за одною біжать наперед/гусаком/, руки на бедрах. На переді розділяються: одна закручує вправо, друга вліво, і т.д. й біжать у глиб сцени. Тут сполучуються в пари й розставляються у китицю: три сполучені руками, дві головками, кілька може вклянути на коліна, одна-дві руки закласти на шию - свобідний уклад китиці, тільки треба слідкувати, щоб одна квітка текала до другої або рукою, або ногою, або всім тілом, чи головою так, щоб був зв'язок між квітками. квіти можуть також гуртами вибігати зі сцени.



Мріюкові вежі



Угровий кут ~

ПОТЯГ ІДЕ ЧЕРЕЗ ТУНЕЛЬ.

РУХОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 10 або й більше. ВИРЯД: кілька хустинок.

Новачки поділені на кілька груп, найменше по 5 гравців у кожній. Групи стоять гусакон в широкому розкритті. Останній гравець кожної групи тримає в руці хустку. На знак виховника останній гравець згинається, перелазить поміж ногами цілого ряду до переду, там встає і передає хустку назад. Це саме повторює черговий гравець, завжди забираючи зі собою хустку, аж поки цей, що починав гру, знов буде останнім. Виграє група, що закінчила гру найскорше.

ЛОВИТИ ШАНКУ.

РУХОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 6 - 12. ВИРЯД: шапка для кожного гравця.

Новачки стоять у ряді в розкритті. Кожен тримає в правій руці шапку. На знак виховника всі кидають свої шапки поміж ноги догори так, щоб їх знов спереду зловити, не зрушивши при тому своїх ніг з місця. Хто не зловить своєї шапки, впадає з гри. Виграє останній новачок.

ФАЛЬШИВИЙ АЛЯРМ.

ЧУТТЄВО-РУХОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 6 - 12. ВИРЯД: з гнучкого па- тика зроблений обруч, дзвінок, шнурок, м'ячик.

На шнурку на висоті 2-3 м. повісити обруч, в середині якого висить дзвінок. Новачків поділити на дві групи, з яких кожна уставляється 5 м. по обох боках завішеного обруча, Новачки кидають м'ячиком то з одної сторони то з другої через обруч так, щоб не заторкнути дзвінка. За кожний правильний мет через обруч група дістає 2 точки, за вдарення дзвінка відіймається 2 точки, а якщо дана група 3 рази підряд не попала взагалі через обруч, відіймається одну точку. Виграє група, що в означену часі здобула найбільше точок. Змаг можна переводити також у формі індивідуального суперництва.

ПРИДУМАЙ СПОСІБ.

РУХОВО-ЧУТТЄВА ГРА. УЧАСНИКІВ 12 або й більше.

Новачки стоять у двох рядах, на визначеній лінії. У віддалі 20 м. знаходиться мета, до якої кожний по черзі має добігти і повернутися назад, однак в відмінний спосіб від всіх інших. На приклад: перший може бігти, другий скакати на двох ногах, третій на одній нозі, четвертий рачки і т.д., при чому не вільно повторяти спосіб бігу. Виграє ряд, що закінчив змаг першим. Гра вимагає швидкого думання і зwinности.

ПЕРЕГОНИ ВУЖІВ.

ЗМАГОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 12 або й більше.

Новаків поділяється на групи по 6 гравців. Кожна група вибирає собі провідника. Групи стають з провідниками на переді, в ряді на вихідній лінії. Віддаль між поодинокими групами повинна бути неменше 3 кроки. Коли виховник скаже: **ДО ЗМАГАНЬ ГОТОВІ!** - всі новаци присідають і беруть свого попередника руками за ноги, безпосередньо понад черевиком. На сигнал кожна група старається як найскорше дорачкувати до мети, однак так, щоб не розірвати гусениці. Лише провідник може для вдержання рівноваги дотикати руками землі. Мету треба назначити, залежно від вправності новаків, у віддалі 15 - 30 кроків, або можна дати завдання доісти до мети і повернутися назад. Виграє група, що, не розірвавши гусениці, перша досягне мету.

ПЕРЕДУВАННЯ БАЛЬОНІВ.

ЗМАГОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 6 або більше, парами. **ВИРЯД:** малий бальончик для кожної пари.

На підлозі позначено 2 лінії, у віддалі 10 - 15 кроків, на яких стоять новаци, звернені лицем до себе. Два гравці, що стоять напроти себе, в одному паров. Виховник кладе на підлозі перед кожним гравцем одного ряду малий надутий бальончик /проміром 5-7 см./ . На знак всі гравці присідають, опираються руками на підлогу /ПІДПЕРТИЙ ПРИСІД/ і на руках та ногах рачкують вперед, дмухаючи на бальончик і стараються таким способом посувати його вперед. Коли бальончик докотиться до партнера напроти, він котить його в той сам спосіб назад. Бальончика не вільно дотикати. Виграє пара, що перша закотила бальончик в обі сторони.

ПОЛЕВІ КОНИКИ.

ЗМАГОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 8 або й більше. **ВИРЯД:** Кілька малих м'ячків.

Кілька груп новаків по 4-6 гравців в кожній, стають на визначеній прямій лінії. У віддалі 15 кроків позначено мету. Перший гравець кожної групи тримає поміж колінами малий м'ячик. На знак виховника всі вони скачуть на обох ногах до мети і назад так, щоб м'ячик не впав на землю. Черговий гравець кожної групи перебирає м'ячик і гра продовжується. Коли б м'ячик випав комусьбудь з-поміж колін, треба його підняти, повернути назад на вихідну позицію і починати гру від початку. Виграє група, якої гравці перші повернуть до вихідної уставки.

ЗАХОВАНІ СКАРБИ.

ТЕРЕНОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 20 або й більше. **ВИРЯД:** 15 або більше, залежно від кількості гравців - малих паперових, кольорових кульок.

Провідник ховає в праві паперові кульки у віддалі 1-2 кроків одну від другої, однак так, щоб їх можна було зблизька поба-

чити. Грачів поділяється на 3 групи, з яких кожна розкладає в терені табір і виходить на розшуки скарбів. Кожна група мусить відрізнитись одна від одної, /нпр. шапка на голові, рука перев'язана хусткою, і т.д./ Коли новак знайшов місце, в якому заховані скарби, повідомляє про це свою групу, однак так, щоб не зрадити місця комунібудь з груп противника. Скарби треба забрати також тоді, коли ніхто з груп противника не бачить. Один новак може взяти лише одну кульочку і мусить в руці занести її до свого табору. Скарбу не вільно ховати донебудь при собі. Ворожі грачі можуть збивати тих, що несуть скарб до свого табору диткненням руки, але лише під умовою, що в даний час вони самі не мають в руці скарбів. Тоді можна "відібрати" скарб від "забитого" і перебувати занести до свого табору. Грач, який має скарб може боротися лише втекою. Грачі, що не мають в руках скарбів не можуть себе взаємно збивати. В кожному таборі скарби повинен приймати один з виховників. Один новак може приносити скарби кілька разів. Виграє група, що здобула найбільше скарбів і втратила найменше грачів.

ВИВІШЕННЯ ПРАПОРЦЯ у ТВЕРДИНІ.

ТЕРЕНОВА ГРА. УЧАСНИКІВ: 20 або й більше. ВИРЯД: хустка і патики довжиною пів метра для кожного учасника.

Терен гри порослий кущами й молодняком. Новаків поділяється на 2 групи, з яких кожна буде собі табір, у віддалі 200 м. один від другого. Табір повинен бути не більше 10 метрів у промірі і його границі докладно визначені камінням чи патиками. Кожна група залишає 2-ох новаків на сторожі свого табору, а решта, заткнувши свої хустки за пояс і взявши в руки патики ідуть здобувати табір противника. Завданням обох груп є дістатись до ворожого табору, заткнути в землю патики і повісити на ньому свою хустку. Коли два ворожі собі грачі зустрінуться в терені, один одного може "забити", вирвавши йому хустку з-за пояса. Хустки не вільно прив'язувати до пояса. Грачі, що завісили свою хустку в ворожому таборі, не можуть бути "забитими", одначе можуть "забивати" інших ворожих грачів, в терені. Вартові біля обох таборів мусять чимось виразно відрізнитися від всіх інших грачів, бо їх не вільно "забивати". За "забиття" кожного ворожого грача група дістає одну точку, а за вивішення кожного прапорця у ворожому таборі 5 точок. Гра кінчається після умовленого часу. Виховники мусять весь час бути в терені пильнуючи придержування правил гри і збираючи "забитих" грачів.

Гри зібрав

Сірий Орел МИКОЛА

Ст.пл. Аня ШКІЛЬНИК

"У ЗАВОРОЖЕНОМУ ЦАРСТВІ".

ТЕРЕНОВА ГРА для новачок.

Новачки, що багато читають про пригоди, вибираються у ліс шукати і собі пригод. Коли зайшли доволі далеко, помітили на дереві такий напис:

"Хто відважиться вступити до мого царства, зустрине багато перешкод, а як тільки не пошанує тиші в ньому, або промовить слово, стане завороженим."

Підписано: ЛІСОВИЙ ЦАР.

Відважні новачки рішили перебороти всі перешкоди, але як же ж можна весь час мовчати?

Як тільки ввійшли до царства, зустріли зразу різні перешкоди: 1/ пройти через вузьку кладку, 2/ перескочити рів, 3/ просунутись недоторкнувшись попри два сусідні дерева, 4/ перескочити шнур, 5/ перейти через зломане дерево, 5/ перенести понід шнур і т.п. Біля кожної такої перешкоди стояв один лісовий звір, тільки був він наче заворожений, коли котрась новачка промовила слово, викликував "БУДЬ ЗАВОРОЖЕНА!" Така новачка ставала "завороженою" /тобто не могла йти далше, а стояла там аж до кінця гри/.

Після перешкод натрапили новачки на заворожену поляну, де були різні звірі та, прислухавшись до їхніх голосів, проповзували попри них так, щоб їх звірі не помічували. Якщо натрапили на звіра, мав право їх заворожити. Ідучи далше помітили знову інший напис на дереві:

"Тут зберігається скарбниця мого царства, якої пильнують лісові мавки". Підписано: ЛІСОВИЙ ЦАР.

Криївка, в якій була ця скарбниця - обгорожена шнурком, а далше досить густо сиділи чи стояли лісові мавки, та, хоч це було в день, вони нічого не бачили /зав'язані очі/. Мавки можуть ловити лише тоді, коли почують біля себе шелест та досягнуть новачок руками.

Пройшовши крізь цю останню сторожу новачки могли вже спокійно шукати царської скарбниці. Вигра ця новачка, що найскоріше віднайшла її. Часто уживані знаки для позначування шляху, що ним йшли учасниці теренової гри: накрити квітку папером, поставити колоду серед стежки, знаки з ріша-галузок, для слідів зігнана трава чи квітка, вязані вузли на траві чи галузках, стяжки паперу на вітках дерев, куцах, траві і т.п.

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ДО ВПРАВ.

Багато народніх і пластових пісень надаються до ритмічних вправ. Містимо оце 4 народні пісні в укладі Я. ЯРОСЛАВЕНКА, відомого нам, пластунам, українського композитора. Він автор мелодії пластового гимну й маршу Закарпатських Пластунів, що теж укладав пісні для руханкових виступів нашої молоді. Тому, що слова народніх пісень, особливо жартівливих, не все змістом є "педагогічні" для дітвори, Ярославенко впровадив інші слова, як це бачимо в нотному додатку. Кожна пісня має коротку ПРИГРИВКУ, відтак мелодія для прави ПРОВІДНИКА/-ЦІ/, що вправляє одиночком, вкінці знову пригрівка і мелодія для цілого відділу. Уклад легкий на фортепіан, можна розписати теж для інструментів /скрипки, мандоліни/ акордіону.

Ой, під гаєм, гаєм...

Вступ. *Одна:* Ой, під гаєм, га - ем, га - ем зеле - нень - ким,

там вправляють дівча - толька віночком пишненьким, там вправляють дівчатонька віночком пишненьким.

Всі: Ой, під га - ем, га - ем, га - ем зе - ле - нень - ким, там вправля - ють дів - ча - толька

Вступ.

ві - ноу - ком пишнень - ким, там впра - вля - ють дів - ча - толька ві - ноу - ком пишнень - ким.

Ой під гаєм, гаєм
Гаєм зелененьким
Там вправляють новачата
Віночком пишненьким

Що за новачата
І чий то діти,
України-Батьківщини
Степовіі квіти

Гей, до сонця...

Вступ. *Одна:* Гей, до сонця всі звернім наші личка бі - лі,

бо здоровий завжди дух є здоровім ті - лі, бо здо - ровий завжди дух є здоровім ті - лі

Всі: 1. Гей, до сонця всі звернім наші личка білі, бо здоровий завжди дух

Вступ. *mf*

є здоровим тілі, бо здоровий завжди дух є здоровим тілі.

f

Тіло й душу всі кріпим
Хлопець і дівчина,
Хай по вік, мов мак цвіте
Ненька - Україна!

Ой, ставаймо, сестри...

Вступ. *f* *mf*

1. Ой, ставаймо, сестри, диві, і три-найостротійляй Гей, разом

зачи-най, сміло й сповно виступай, Гей, разом за-чинай, сміло й сповно виступай. II.

f *f*

2. На провідницю дивись, Гей! Там лиш доля єсть,
Злого кроку бережись, - Де є лад і де є честь!

Хто то там...

Вступ. *f* *mf*

1. Хто то там, близький нам, жвавий кроком би-стро йде?

то че-та ді-во-ча слава перед вас до врястє, то че-та ді-во-ча слава перед вас до врястє! II.

p *f* *ff* *ff*

2. Із-два-три, стали ми, Точно вправу закінчили,
В сонці грає наш вінець, Пописались тай нінець!