

2024
ГОД СЕМЬИ

7 ФГБУ
«ФЦОМОФВ»

СЕРИЯ: «В ПОМОЩЬ ОТРЯДНОМУ ВОЖАТОМУ –
ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОТДЫХА»

**ОТРЯДНАЯ РОЛЕВАЯ ИГРА
«СПОРТИВНАЯ АКАДЕМИЯ»**

Москва
2024 год



АННОТАЦИЯ

Серия «В ПОМОЩЬ ОТРЯДНОМУ ВОЖАТОМУ – ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОТДЫХА» представляет собой подборку методических материалов для организации работы вожатого с отрядом (командой) в детском лагере. Сценарии и методические разработки апробированы в организациях различных типов и видов на территории Российской Федерации и отмечены экспертами, как лучшие, в результате профессионально-общественной экспертизы конкурсных материалов по итогам Всероссийских конкурсов программ и методических материалов организаций отдыха детей и их оздоровления.

Данная серия предназначена для вожатых, студентов вожатских педагогических отрядов, преподавателей вожатских школ, педагогов, воспитателей и методистов, администрации и других специалистов сферы отдыха и оздоровления детей.

Лучшие методические материалы имеют сразу несколько преимуществ:

- апробированы на практике, имеют положительный результат и отзывы участников;
- помогают начинающим вожатым использовать в работе качественные материалы для воспитательной работы с детьми разного возраста;
- способствуют мотивации вожатого творчески адаптировать содержание к условиям и возможностям своей организации;
- служат примером оформления воспитательной работы с детьми.

Ролевая игра «Спортивная Академия» разработана специалистами АНО «ОДООЦ «Ребятчья республика» (Тюменская область) и публикуется в авторском стиле на основании материалов «Педагогическая лаборатория радости. Сценарии для развития детей: Методический сборник из опыта работы»¹.

Методическая разработка может быть использована как общелагерное мероприятие, а может быть адаптирована под отрядное событие с учетом возрастных особенностей детей и доступности игровых заданий.

¹ Педагогическая лаборатория радости. Сценарии для развития детей: Методический сборник из опыта работы / Коллектив авторов. Тюмень, 2023 – 254 с. с иллюстрациями.

РОЛЕВАЯ ИГРА «СПОРТИВНАЯ АКАДЕМИЯ»

Автор-составитель: Салаженкина Анастасия Алексеевна, старший вожатый АНО «ОДООЦ «Ребячья республика» (Тюменская область)

Место проведения: территория.

Форма мероприятия: ролевая игра.

Возраст участников: от 7 до 17 лет.

Продолжительность: 60 минут.

Техническое обеспечение: 1 микрофон, звуковое оборудование, фотоаппарат.

Необходимый инвентарь/материал: босу-тренажер, инвентарь для бассейна «нудлс», скакалка, гандбольный мяч, теннисный мяч, кегля, коврик для йоги, шахматная доска, эспандер, валик для мягкого фитнеса, боксы -10, бутылка воды 0,5л, заполненная наполовину, книга, настольная игра «Доббль».

Необходимое кадровое обеспечение:

- 1 звукооператор
- 1 ведущий
- 10 мастеров из числа вожатского коллектива
- 3 эксперта из числа педагогического коллектива
- 1 инструктор по физической культуре
- 1 фотограф

Подготовительный этап игры:

- разработка игры;
- распределение педагогического состава по этапам;
- объяснение правил игры педагогическому составу;
- подготовка реквизита;
- объяснение правил игры вожатскому составу;
- объяснение правил игры участникам смены.

1. Пояснительная записка

Ролевая игра – это вид деятельности детей, в процессе которой они в условных ситуациях воспроизводят ту или иную сферу деятельности с целью усвоения важнейших социальных ролей и выработки навыков формального и неформального общения. Посредством игрового взаимодействия происходит интеграция условных ситуаций в содержательный социальный опыт, полезный в будущем. Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами

соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.

Выбор физкультурно-спортивной направленности ролевой игры обусловлен повышенным вниманием к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, а также физкультурно-спортивной направленностью смены «Фитнес перемена», для которой разработана игра. Важной задачей государства и общества на данный момент становится профилактическая деятельность – формирование бережного отношения детей к своему здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе развития личности.

За основу сюжета игры взяты современные направления фитнеса и их необычный инвентарь. Фитнес-программы и фитнес-технологии сегодня являются одним из путей повышения интереса и активности школьников, создания и планомерного поддержания положительных эмоций, оптимизации условий проведения физкультурных занятий, повышения их общей и моторной плотности, и привлекательности. Знакомство со спортивным инвентарем новых видов фитнеса повысит интерес участников к более подробному изучению данных фитнес-течений и обеспечит включенность в процесс освоения спортивных упражнений.

2.Цель и задачи

Цель: знакомство детей с современными видами фитнеса посредством игрового взаимодействия.

Задачи:

- формировать и развивать у детей знания о современных видах фитнеса;
- научить детей взаимодействию между собой и пониманию важности наличия определенной социальной роли;
- развивать у детей логическое мышление;
- научить детей устанавливать причинно-следственные связи.

3.Игровые роли

Педагоги – эксперты, которые контролируют игровой процесс, способствуют решению возникающих в ходе игры вопросов, являются главными наставниками и советчиками. В случае затруднительных ситуаций они могут вмешаться в ход игры и скоординировать путь участников игры. Педагоги обладают компетенциями организовать все условия для создания ситуации успеха определенного ребенка или коллектива детей.

Вожатые – мастера, которые являются помощниками для детей в игре. Именно они создают условия ситуации успеха, помогают прочувствовать участникам игры важность наличия определенной социальной роли. Их задача состоит в том, чтобы «направить», а не

«отвергнуть».

Дети – спортсмены, которые принимают участие в игре, могут влиять на ход и развитие игры. Именно от их физических возможностей, коммуникаций и психоэмоционального состояния зависит развитие сюжета игры. Понимание игры детьми и их вовлеченность являются главными факторами отслеживания успеха ролевой игры.

Поисковики подсказок – находчивые и сообразительные члены отряда.

Разгадчики - эрудированные и интеллектуальные члены отряда.

Хранители – разносторонние, сообразительные и спортивные члены отряда.

4.Правила игры

Педагогам, вожатым и детям заранее объясняются правила.

В боксах (отрядные боксы для хранения) спрятан различный спортивный инвентарь. Участники не знают, какой инвентарь имеется в боксах и в каком конкретно боксе спрятан.

Отряд делится на 3 команды, у каждой из которых есть своя определенная задача, взаимосвязанная с конечной целью игры – получить наибольшее количество спортивного инвентаря.

Всем участникам игры необходимо сделать отличительные знаки с обозначением номера отряда и отображением принадлежности к команде в игре (П – «Поисковики подсказок», Р – «Разгадчики», Х – «Хранители»). Также нужно с помощью гимнастических ковриков обозначить свой отрядный круг на футбольном поле/в спортивном зале.

1 команда «Поисковики подсказок» – 7-10 человек

Ребята «Поисковики подсказок» передвигаются цепочкой по станциям и зарабатывают у мастеров (вожатых) медали, на которые могут приобрести у эксперта (педагога) подсказки, какой инвентарь спрятан в боксах. Эту информацию они отдают команде № 3 «Хранители». Станции, по которым передвигается команда, быстрые и мобильные. Посетить их можно несколько раз, но не подряд.

К каждому виду инвентаря есть 3 подсказки, они выдаются в произвольном порядке. Участники команды должны быть находчивыми, харизматичными и сообразительными. Их ценность заключается в том, что без подсказок, которые они зарабатывают, попытки могут тратиться зря. Ключ успеха деятельности – на одну и ту же станцию можно вернуться, попробовать вновь, все станции строятся на везении и удаче, выиграть может каждый.

2 команда «Разгадчики» - 7-10 человек

На обозначенной территории расклеены загадки о спорте для каждой возрастной

категории разного цвета (7-11 лет – желтый, 12-17 лет - красный). Ребята «Разгадчики» отгадывают загадки, говорят ответ эксперту (педагогу), он выдает жетоны – попытки угадать в каком боксе и какой инвентарь находится. Заработав попытки, Разгадчики отправляются к 3 команде «Хранителей», которая собирает подсказки, чтобы узнать, какой инвентарь спрятан в боксах, затем идут тратить попытки и отгадывать.

Участники команды должны быть эрудированны и интеллектуальны, осведомлены о характеристиках разных видов спорта. Их ценность заключается в том, что без заработанных ими попыток невозможно заполучить инвентарь из бокса. Ключ успеха деятельности – загадки сформированы для разных возрастных категорий.

3 команда «Хранители» - 7-10 человек

«Хранители» формируют отрядный круг, куда им приносят подсказки команда «Поисковиков подсказок». Они их распределяют, поскольку подсказки выдаются в произвольном порядке, выдвигают предположения, что за инвентарь спрятан в боксах, передают информацию 2 команде «Разгадчиков».

По команде ребята смогут соревноваться с другими кругами, чтобы получить заработанный ими инвентарь. Форма состязания: один человек от команды приходит к кругу другого отряда, предлагает любую форму спортивного состязания (пример: прыжки на скакалке – кто больше прыгнет за 30 сек). Контролирует состязание инструктор по физической культуре. Если нападающий выигрывает, то забирает инвентарь, если проигрывает, то просто уходит. Соревноваться подряд 2 раза с одним и тем же отрядом нельзя.

Участники должны быть разносторонними, как сообразительными, так и спортивными. Их ценность заключается в том, что они ускоряют процесс получения спортивного инвентаря, а также повышают общий успех команды путем состязаний за инвентарь. Ключ успеха деятельности – свободный выбор формы состязания, дети могут самостоятельно создать для себя ситуацию успеха в том виде деятельности, в котором они хороши.

5.Ожидаемые результаты

- формирование у детей интереса к физической активности;
- формирование у детей понимания важности наличия определенной социальной роли;
- развитие у детей навыков коммуникации и межличностного взаимодействия;
- формирование у детей навыков и умений работы в команде в процессе участия в совместной деятельности, где действия каждой команды взаимосвязаны между собой.

6. Критерии отслеживания

Количественный:

- количество выполненных заданий;
- количество заработанных подсказок (пройденных этапов);
- количество заработанных попыток (отгаданных загадок);
- количество заработанного инвентаря из боксов;
- количество заработанного инвентаря путем состязаний;
- количество детей, принимающих участие в мероприятии.

Качественный:

- заинтересованность детей в мероприятии;
- качество выполнимых заданий;
- повышение интереса у детей к изучению современных видов фитнеса;
- результат работы отряда в ходе реализации мероприятия;
- эмоциональное состояние детей.

Методы:

- Беседа;
- Наблюдение;
- Опрос;
- Анкетирование;
- Анализ достижений участников смены;
- Анализ продуктов деятельности.

7.Ход мероприятия

Общее построение команд

Ведущий: Всем-всем физкульт-привет, ребята! Добро пожаловать на территорию «Спортивной академии»! Надеюсь, вы готовы сегодня проявить свою силу, выносливость и, конечно же, смекалку.

Ведущий: Прежде, чем мы дадим старт нашей игре, важно уточнить, все ли поделились на команды? Поднимите руки команда «Поисковиков подсказок». А теперь команда «Разгадчиков». И, наконец, команда «Хранителей». Отлично!

Ведущий: Давайте еще раз закрепим задачи каждой команды игроков. (Кратко дублируются правила игры).

Ведущий: Итак, правила освоены, команды готовы? (Ответ участников). Тогда прямо сейчас ребята с отличительным знаком «Хранителей» могут формировать свои

отрядные круги.

Ведущий: Давайте вместе сделаем обратный отсчет для отправления команды «Поисковиков подсказок». 3, 2, 1... старт! Команды могут отправляться зарабатывать медали на станциях!

Ведущий: И команда «Разгадчиков» может стартовать на поиски загадок!

Дети распределяются по командам и отправляются выполнять задачи, поставленные каждой группе отряда.

Происходит игровое взаимодействие, которое контролируется педагогическим составом.

Через 30 минут после начала игры по одному представителю от команды «Хранителей» могут идти к кругам других отрядов для состязания за спортивный инвентарь. Состязание выбирается обоюдно двумя сторонами-участниками.

Состязание оценивается экспертом (инструктором по физической культуре) согласно следующим критериям:

- Количество участников состязания (отдельно оценивается личное и командное участие);
- Степень сложности выбранного состязания для определенного участника (от 1 до 5 в зависимости от физических возможностей и способностей участника в данном виде спорта);
- Уровень успешности выполнения (Кто быстрее, кто больше);
- Уровень качества выполнения (складывается из выше перечисленных критериев).

8.Подведение итогов игры

Ведущий: Друзья, «Спортивная академия» объявляется закрытой! Прямо сейчас мы с вами подсчитаем, какое количество спортивного инвентаря удалось заработать отрядам.

Подведение итогов игры, подсчет, обратная связь

Отдельно подсчитывается:

- Инвентарь, заработанный из боксов;
- Инвентарь, заработанный путем состязаний;
- Количество оставшихся попыток;
- Количество заработанных подсказок.

Ведущий: Скажите, ребята, что было самым сложным в игровом взаимодействии с мастерами, экспертами и другими участниками игры?

Ведущий: Оцените, как вы справились со своими ролями? Что было сложным для

вас?

Ведущий: Оцените, как отряд справился с задачами игры?

Ведущий: Какое настроение у вас было вовремя и после игры?

Ведущий: Как оцениваете слаженность работы в команде?

Ответы участников от каждого отряда

Ведущий: Ваше мнение очень важно. На самом деле «Спортивная академия» направлена не только на знакомство с инвентарем современных видов фитнеса, но и на развитие вашего логического мышления, смекалки, навыков коммуникации!

Ведущий: Мы благодарим всех за участие в игре! Возможно, вас заинтересовал какой-то инвентарь, и вы захотите более подробно изучить этот вид фитнеса.

Ведущий: Наши инструкторы ждут вас на площадках по видам фитнеса.

Ведущий: Не забывайте, что «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа», как говорил Виктор Гюго!

Ведущий: Да здравствует спорт!

Дети расходятся по фитнес площадкам, знакомятся с направлением, оборудованием, упражнениями. Инструкторы приглашают на занятия.

Приложение №1

Этапы для команды «Поисковиков подсказок»

*За этапы получают медали

1.«Боттл-флип челлендж» - поставить на дно бутылку всей командой 15 раз в общей сумме (каждый пробует по очереди, пока не наберется 15 очков).

2.«Переводчик» - мастер вводит в «Переводчике-онлайн» фразу «В здоровом теле – здоровый дух» и переводит ее на любой язык. Ребятам он показывает фразу уже на переведенном языке, задача команды – угадать язык.

3.«Угадай страницу» - мастер делает закладку в книге на любой странице. Задача команды – отгадать на какой странице размещена закладка (разрешается погрешность +/- 5 страниц).

4.«Факты о фитнес-инструкторах» - команда должна назвать 5 интересных фактов о своих фитнес-инструкторах (вожатых).

5.«Таланты» - команде нужно показать необычный талант (например, скороотение, фокусы, спортивный рекорд).

6.«Все о фитнесе» - задача команды – назвать 10 необычных видов фитнеса.

7.«Спортивное вдохновение» - команде необходимо придумать четверостишие о

любом виде фитнеса.

8.«Доббль» - в течение 1 минуты с мастером на станции команда играет в настольную игру «Доббль». При выигрыше получает медаль.

9.«Принцесса, рыцарь, дракон» - команда принимает участие в состязании против мастера в игре «Принцесса, рыцарь, дракон». Правила: ребята совещаются, что показать: принцессу, рыцаря или дракона. На счет «3» команда и эксперт показывают выбранного персонажа. Принцесса побеждает рыцаря, рыцарь – дракона, дракон – принцессу. Играют до трех побед.

Приложение №2

Подсказки, которые выдает эксперт за медали, заработанные на этапах «Поисковиками подсказок»

Босу-тренажер – полусфера, баланс, надувная платформа;

Нудлс – аквааэробика, бассейн, длинная палка;

Шахматная доска – квадраты, секундомер, конь;

Гандбольный мяч – играют не ногами, мяч, ворота;

Скакалка – прыжок, игра «Рыбак и рыбка», синтетический шнур;

Теннисный мяч – маленький мяч, зеленый цвет, в этой игре в команде, как правило, 2 игрока;

Коврик для йоги – медитация, йога, фитнес;

Валик для фитнеса – мягкий фитнес, массаж спины, самое популярное упражнение с этим инвентарем - полностью лечь на него прямой спиной. Ложитесь на спину, подложив под поясницу этот инвентарь. Опирайтесь на руки и ноги, и перекатывайте по спине.

Кегля – суживающийся кверху столбик, шар, боулинг.

Каждая подсказка напечатана на бумажном листе, выдаются в произвольном порядке. Для каждого отряда подготовлен конверт с номером отряда, откуда эксперт выдает подсказки.

Примечание: в случае затруднения команды в прохождении этапов, эксперт может выдать за одну медаль 2 и более подсказок, чтобы спроектировать успех участников, и команда также смогла приступить к сопоставлению подсказок и отгадыванию инвентаря.

Приложение №3

Загадки для детей 7-11 лет (на желтых листах) для команды «Разгадчиков»

1.Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт).

2. Он учит цели добиваться,
За олимпийский приз сражаться,
В соревнованиях побеждать,
И бодрость духа не терять! (Тренер).

3. Брешь пробита в обороне,
Угрожает ферзь короне,
Но ладья спешит вперед,
Сделав очень мудрый ход!
Кто же эти полководцы,
Что умеют так бороться? (Шахматы).

4. Корт, сетка, мячик и ракетки.
Подачу шлёт ударом метким
Я отбить надеюсь.
Спорт этот называют... (Теннис).

5. От ладони без оглядки
Через сетку для посадки
На чужой команды пол
Мяч летит, то ... (Волейбол).

6. Загадка эта нелегка:
Пишусь всегда через два «К»,
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
А называюсь я ... (Хоккей).

7. Площадка, мяч, ворота есть.
Свою здесь защищаем честь.
Руками забиваем гол,
Играя меж собой в ... (Гандбол).

8. На стадионе бег, ходьба,
Прыжки, метанье,
Как правильно назвать соревнования? (Легкая атлетика).

9. Натянули тетиву,
Стрелы выпустили... У-у-у,
Полетели, не упали,
Прямо в яблочко попали. (Стрельба из лука).

10. Этот конь не ест овса,
Вместо ног — два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулём... (Велосипед).

11. Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу... (Обруч).

12. Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз — прыжок, и два — прыжок,
Три — прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд — ... (Батут).

13. Есть у нас коньки одни,
Только летние они.
По асфальту мы катались
И довольными остались... (Ролики).

14. Дырявое сито
На ручку прибито,
Мячи отбивает.
Кто его не знает? (Ракетка для тенниса).

15. Он на огромную чашу похож.
Болельщик туда по билету лишь вхож.
Болеть на нём круто! «Спартак» — чемпион!
Как улей гудит и гудит ... (Стадион).

16. Едет он со стадиона
На квартиру чемпиона.
Будет жить с призёром вместе
На почётном, видном месте... (Кубок).

17. Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ... (Каратэ).

18. Ноги и мышцы все время в движении —
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ... (Бег).

19. В этом спорте игроки все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (Баскетбол).

20. Я смотрю — у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (Гири).

Загадки для детей 12-17 лет (на красных листах) для команды «Разгадчиков»

1. Мы не только летом рады

Встретиться с олимпиадой.

Можем видеть лишь зимой

Слалом, биатлон, бобслей,

На площадке ледяной -

Увлекательный ... (Хоккей).

2. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (Футбол).

3. В спортзале есть и слева щит,

И справа, как близнец, висит,

На кольцах есть корзины,

И круг посередине.

Спортсмены все несутся вскачь

И бьют о пол беднягу-мяч.

Его две группы из ребят

В корзины «выбросить» хотят.

Достанут... и опять о пол!

Игра зовётся ...(Баскетбол).
4.Пас, атака и удар,
Мяч опять попал в ворота!
Чтоб не справился вратарь,
Игроку нужна сноровка (Футбол).
5.Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ...(Волейболе).
6.На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт
Потом двойной тулуп... Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется (Фигурное катание).
7.По зимней дороге бегут налегке
Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.
До финиша скоро, фанаты кругом,
Любимый вид спорта смотрю — ...(Биатлон).
8.У поля есть две половины,
А по краям висят корзины.
То пролетит над полем мяч,
То меж людей несётся вскач.
Его все бьют и мячик зол,
А с ним играют в ... (Баскетбол).
9.Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут... (Футбол).
10.Площадка. Посредине — сетка.

В команде капитаном — Светка.
И каждый ей подстать игрок.
В другой команде — Игорёк.
Он пятерых с собой привёл
Сыграть «партейку» в ... (Волейбол).
11. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел.
Мы играем в ... (Волейбол).
12. Турнир идёт. Турнир в разгаре.
Играем мы с Андреем в паре.
На корт выходим мы вдвоём.
Ракетками мы мячик бьём.
А против нас — Андрэ и Дэнис.
Во что играем с ними? В ... (Теннис).
13. Поле выкошено гладко,
Ровненькое, как тетрадка.
Только кто ж это поймёт?
Странно всё! Наоборот!
У обоих у ворот нет совсем-совсем забора.
Но зато спортсмены скоро
Выйдут во поле гулять,
Мяч один на всех гонять.
Зрители со всех сторон!
Что за поле? ... (Стадион).
14. Я играю в волейбол, баскетбол,
Футбол, гандбол.
Я катаюсь на коньках,
И на лыжах я мастак!
Гребля, плаванье, каное —
Это всё моё родное!
Летом даже на каток,
В беге я большой знаток.

И скейтборд, и бобслей,
Сани, бадминтон, хоккей,
Я силен, здоров и горд,
Что здоровье дарит ...! (Спорт).

15.Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (Спорт).

16.Странный милиционер по полю гуляет,
В шортах, будто пионер, за мячом гоняет.
Хоть и очень строг на вид,
Дал «добро» — мяч бить ногами.
Сядешь, если засвистит,
На скамейку с штрафниками,
Значит, ты, мой дорогой,
Мяч отбил своей рукой.
Не припомню только я,
Как зовётся тот судья? (Арбитр).

17.На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (Олимпиада).

18.Чтобы быть здоровым с детства
И уж взрослым не хворать.
Нужно каждым утром ранним
упражнения прописать.
Нужно встать, присесть, нагнуться,
Вновь нагнуться, подтянуться.
Пробежаться вокруг дома.
Это всем из вас знакомо?
Будет всё у вас в порядке,

Если помнить о ...! Зарядке)

19.Лучше всех спортсмена знает,

Во всём ему он помогает.

Сражаться учит, побеждать

И бодрость духа не терять.

Он для спортсмена в наше время

Почти как мать, ведь это ...! (Тренер)