

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Л.К. Грищенко

Харківський педагогічний коледж

Як показала практика, студентів часто за-прошують у дитячі оздоровчі табори працювати фізруками та плавруками. Вони гарно знають правила проведення змагань, знають методику і усвідомлюють важливість техніки безпеки при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів. Але їм не вистачає досвіду систематизувати ці знання і скласти в єдиний механізм, що буде працювати протягом оздоровчого періоду. Ця методрозробка дає їм основні поняття про те як організувати таку роботу, дає уяву, що просте змагання, наприклад з легкої атлетики, можна організувати і провести як веселе свято. Методична розробка складена з урахуванням досвіду багаторічної роботи автора у дитячих оздоровчих таборах.

Послідовність планування фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому оздоровчому таборі

Доведено, що активний відпочинок — найкращий відпочинок. У дитячому оздоровчому таборі активний відпочинок — це заняття фізкультурою та спортом, участь у спортивних святах, змаганнях та туристичних подорожах, заняття у спортивних секціях. Готуватися інструктору по спорту до цієї роботи необхідно заздалегідь. Необхідно продумати орієнтовну програму, записати сценаріями спортивних свят та змагань, віршами про спорт, спортивними загадками, записами музики, різними комплексами вправ ранкової та ритмічної гімнастики, спортивними піснями, та не завадить і спортивна література.

Робота інструктора по спорту безпосередньо у дитячому оздоровчому таборі починається з ознайомлення з матеріальною базою табору, тобто які є спортивні майданчики, спортивний інвентар та атрибути, а також костюми для проведення свят. Потім, складається орієнтовний план роботи. Цей план узгоджується з старшим вихователем або вожатим та затверджується начальником табору. Зразок такого плану надається нижче. За цим планом проводилась спортивна робота у дитячому оздоровчому таборі «Лісова казка», що розташований у лісопарку харківського району.

Як видно з плану, у другій половині дня з 17.00 мало спортивних заходів. Це пов'язано з тим, що у таборі «Лісова казка» у другій половині дня проводились інші заходи, де діти могли

проявити свої таланти. В цей час фізрук, якщо він вільний, допомагає старшому вихователю, той в свій час, коли вільний, допомагає в роботі фізруку.

На два перші і два останні дні фізкультурно-спортивні заходи не заплановані. В перші два дні фізрук розподіляє і роздає загонам спортивний інвентар, знайомиться з дітьми, працює з активом — фізорганами. В останні два дні йому здають спортивний інвентар, він ремонтує його та поновлює спортивні майданчики.

В дитячих оздоровчих таборах змагання проводяться між дітьми різного віку. Комплектуючи команди треба враховувати, що старшим дітям не цікаво змагатися з молодшими, тому можна, як показав досвід, з дітей старшого і молодшого загонів скласти одну команду. Наприклад, для участі у змаганнях «Веселі старты» можна комплектувати команди таким чином: перша команда буде складатися з дітей першого та четвертого загонів, а друга команда — з дітей другого та третього загонів. Таким чином сили можна урівняти.

Досвід роботи показав, що контингент дітей у одному й тому ж таборі з року в рік один і той же, крім того багато дітей, що відпочивають по дві або три зміни. Тому, плануючи спортивну роботу, треба мати декілька варіантів змагань та свят, правила та зміст яких можна змінювати. Наприклад, якщо змагання «Веселі старты» проводяться для старшої та для молодшої підгрупи дітей, при умові що табір має 3 зміни, а кожне змагання це 8—10 естафет та атракціонів, виходить що для старшої та для молодшої підгруп треба мати по 27—30 естафет та атракціонів різних за змістом.

Плануючи роботу також треба вірно розподілити навантаження. Велике навантаження повинно чергуватися з малим. Наприклад, якщо сьогодні загонами шукають контрольні пункти в змаганнях «Ходьба по азимуту», то на наступний день треба спланувати менш рухливу гру — наприклад — шахи.

Планування туристичного походу вимагає обов'язкової попередньої підготовки в яку входить:

— перевірка наявності необхідного одягу та взуття у дітей;

— наявність необхідного інвентарю та обладнання;

Фізичне виховання різних верств населення

П Л А Н

Спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячому оздоровчому таборі «Лісова казка» на 1 зміну

№	Зміст заходів	Час проведення	Місце проведення
1	Ранкова гімнастика: — молодші загони (6, 7) — старші загони (1, 2, 3, 4, 5)	8—10	Танцювальний майданчик Спеціальна галявина
2	Робота спортивних секцій: — волейбол — футбол — шахи	Понеділок\середи 20—00\21—00 Вівторок\четвер 20—00\21—00 Субота 20—00\21—00	Спортмайданчик Спортмайданчик 1 корпус, кімната відпочинку
3	Спортивні заходи. 3.1. Відкриття «Малих Олімпійських ігор». Змагання з легкоатлетичного триборства: — біг, стрибки; — метання малого м'яча. 3.2. Змагання з шахів. 3.3. «Веселі старты»: — 1, 2, 3, 4 загони; — 5, 6, 7 загони; 3.4. Футбол: — 1, 2, 3 загони; — 4, 5, 6, 7 загони. Піонербол: — 4, 5, 6, 7 загони; — 1, 2, 3 загони; — продовження змагань. 3.5. «Козацьки забави»: — 1, 2 загони; — 3, 4 загони; — 5, 6 загони; — між командами вожатих. 3.6. Шашки. 3.7. Настільний теніс. 3.8. «Туристична смуга перешкод»: — тренування; — змагання. 3.9. Городки: — 1, 2, 3 загони; — 4, 5, 6, 7 загони. 3.10. Біг по азимуту 3.11. Комічний футбол. 3.12. Змагання з плавання. 3.13. Свято Нептуна. 3.14. Крос загонів з пошуком знаків. 3.15. Закриття «Малих Олімпійських ігор».	07.06 10-30 11-00 17-00 08.06 10-30 09.06 11-00 12-00 10.06 10-00 11-30 10.06 10-00 11-30 20-00 11.06 10-00 11-00 12-00 17-00 12.06 10-00 13.06 11-00 14.06 10-00 17-00 15.06 10-00 11-30 16.06 11-00 17.06 11-00 18.06 11-00 19.06 11-00 20.06 11-00 21.06 11-00	Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Майдан біля 1 корпусу Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Спортмайданчик Ігрова кімната Тенісний майданчик Галявина для багаття Городошний майданчик Територія табору Спортмайданчик Басейн Басейн Територія табору Спортмайданчик

— інструктору по спорту необхідно пройти маршрут від початку до кінця та визначити місця привалів;

— обстежити маршрут на предмет техніки безпеки;

— біля місць зупинок та на місці розташування табору повинна бути питна вода, а на місці розташування наметового табору все необхідне для розпалення багаття;

— необхідно мати дозвіл лісничого для розпалення багаття.

Якщо один з цих пунктів не виконано, планувати туристичний похід не можна.

План роботи вивіщується на дошці об'яв або на спеціально відведеному місці. Але, бажано, щоб кожен день вивіщувалися маленькі, яскраві об'яви, де б нагадувалося про спортивні заходи або повідомлялося про зміни в них.

Підготовка вихователів та вожатих загонів до фізкультурно-спортивної роботи

Добре працювати у колективі де всі працюють як одна команда. Часто у штатному розкладі дитячого оздоровчого табору є один фізрук та один плаврук. Тому необхідно підготувати собі помічників з вожатих та вихователів загонів. Весь педагогічний склад табору починає працювати за 6—10 днів до початку першої зміни. В ці дні треба організувати підготовчі курси або семінар з питань фізичного виховання. Основні питання, з якими треба ознайомити педагогічний склад табору це:

1. Ознайомлення з спортивною базою табору, та повідомлення про наявність спортивного інвентарю. Розкриваючи це питання, треба показати не тільки спортивні майданчики, а і красиві та зручні доріжки для бігу, галявини де можна проводити ранкову гімнастику, продемонструвати як можна використовувати природу для занять фізкультурою та спортом.

2. Техніка безпеки.

Це друге і дуже важливе питання. В цьому питанні крім підготовки майданчиків до проведення спортивних заходів, відповідності інвентарю та обладнання, дуже ретельно треба пояснити необхідність проводити з дітьми загальнорозвиваючі вправи для розігріву м'язів і підготовки їх до виконання основних рухів (бігу, стрибків, метання, спортивних ігор).

3. Ознайомлення з правилами спортивних ігор, правилами проведення легкоатлетичних та інших змагань.

4. Ознайомлення з суддівством різних спортивних заходів.

Третє та четверте питання треба розкрити зразу, тому, що коли почнеться робота безпосередньо з дітьми, часу для пояснень буде обмаль. Особливу увагу при розкритті цих питань треба звернути на вміння користуватись секундоміром,

складання протоколів змагань, вміння провести змагання по коловій системі та з вибуванням.

5. Методика проведення ранкової гімнастики.

В дитячих оздоровчих таборах, як правило, у старших загонах ранкову гімнастику проводить фізрук, а у молодших загонах — вожаті. Тому треба навчити їх проводити не тільки звичайну ранкову гімнастику, а і гімнастику-гру, сюжетну гімнастику, гімнастику з використанням спортивного інвентарю і використовуючи навколишню природу (дерева, пні, рівчаки і т.і.).

6. Організація і проведення спортивних свят.

В цьому питанні необхідно не тільки ознайомити вожатих і вихователів з тими спортивними святами, які будуть проводитись для всіх загонів, а ще й надати їм сценарії спортивних свят, розваг які можна провести кожному вожатому з своїм загonom. Наприклад, цікава гра-подорож «Знайди клад», в якій діти ідуть у невелику подорож, де їм зустрічаються різні перешкоди (наприклад: перелізти через навал дерев, пролізти між двома деревами, перестрибнути рівчак, пройти по дереву яке лежить на землі та інші).

Озброєні цими знаннями вожаті та вихователі будуть гарними помічниками у організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи.

Робота фізрука з фізорганами загонів

Фізорганами у загонах обирають найкращих спортсменів та організаторів. Протягом всієї зміни, якщо вірно організувати роботу, вони будуть першими помічниками. Починається робота фізорга з першого засідання «Комітету фізоргів», де обговорюється вся робота яку запланував фізрук. Треба дуже уважно вислухати міркування фізоргів. Врахувати зауваження і пропозиції, а пропозиції проведення цікавих фізкультурних заходів обов'язково будуть тому, що діти відпочивають не тільки у даному таборі, а і у інших оздоровчих таборах. Там теж проводяться цікаві спортивні заходи, або варіанти тих заходів які вже заплановано. І якщо всім фізоргам сподобається запропонована пропозиція, ці спортивні заходи треба обов'язково внести в план.

Подальша робота фізоргів складається:

1. Кожен день коротенькі засідання, краще після вечері. Обговорення фізкультурних заходів проведених протягом дня у кожному загоні. Планування роботи на наступний день.

2. Суддівство змагань.

3. Проведення старшими дітьми ранкової гімнастики у молодших загонах або зі своїми однолітками.

4. Організація тренувань у своїх загонах — підготовка до змагань на першість дитячого оздоровчого табору.

5. Проведення змагань на звання «Чемпіон загону» з різних видів спорту.

6. Проведення в загоні рухливих ігор, естафет та розваг.

7. Активна участь в організації та проведенні спортивних свят, походів.

Фізрук завжди повинен пам'ятати, що фізорги — це діти які відпочивають у таборі. І плануючи роботу з фізоргми, слідкувати щоб вона була цікавою і легкою. Ніколи не заставляти фізоргів щось виконувати проти їх бажання. І в кінці зміни, в урочистій обстановці (можна на закритті «Малих Олімпійських ігор») обов'язково треба нагородити кращих фізоргів загонів.

5. Організація та методика проведення змагань та спортивних свят. Складання положень про змагання та спортивні свята.

На прикладі сценарію проведення «Малих Олімпійських ігор» нижче будуть розкриті всі пункти з яких складається положення і що при цьому треба врахувати.

Відкриття «Малих Олімпійських ігор»

Вимоги до місць проведення.

Урочисте відкриття «Малих Олімпійських ігор», як правило, проводиться на лінійці або у лісі на галявині, або на танцювальному майданчику, якщо є стадіон, то на стадіоні. Місце проведення прикрашається прапорцями, стягами, малюнками дітей та прикрасами які відповідають сценарію і обов'язково повинно бути електрифіковане.

Підготовка загонів.

Кожен загін складається з спортивних команд та уболівальників. Всі вони заздалегідь повинні знати яку роль виконують на святі відкриття «Малих Олімпійських ігор», та підготуватись. Капітани команд разом з фізінструктором тренують вихід та здачу рапортів головному судді змагань. Дівчата — група підтримки тренують свій виступ. Загін в цілому тренує свій девіз та різні «кричалки» уболівальників. Крім цього, кожен загін виготовляє свою спортивну емблему. За день до святкового відкриття необхідно провести репетицію, не розкриваючи сюрпризного моменту у сценарії.

Складання сценарію.

Відкрити Олімпійські ігри можна різними способами. Це може бути урочиста лінійка або можна посадити загони на трибуні на стадіоні і перед ними, і з їх участю проводити відкриття «Малих Олімпійських ігор».

Розберемо приклад відкриття з участю «Богів», що зійшли з Олімпу щоб дати дозвіл на відкриття цих ігор. Припустимо, що все буде проходити на урочистій лінійці. Розберемо частини підготовки:

1. Вихід загонів на лінійку. В цьому питанні треба вирішити як будуть загони заходити на лінійку, у якій формі (спортивній чи урочистій),

який буде музичний супровід. Якщо діти не вміють ходити в колоні, потренувати їх.

2. Підготовка виходу команд від загонів. Знов таки, як і для загонів, вирішити в якій спортивній формі, з якими емблемами або іншими необхідними атрибутами вони будуть виходити. Як правило, капітани команд здають рапорти головному судді змагань, тому вони повинні його вивчити заздалегідь. Для виходу команд бажано мати музичний супровід.

3. Вихід «Богів». «Боги з Олімпу» заходять на лінійку, питають чи готові команди, чи готові уболівальники, чи готові групи підтримки. Участь «Богів» є сюрпризним моментом відкриття. Тому репетиція повинна проходити так, щоб діти не знали про це. Треба продумати по якій доріжці пройдуть «Боги», продумати костюми, музичний супровід і дуже гарно було б мати віршований текст. Після того, як «Боги» дали дозвіл на відкриття «Малих Олімпійських ігор», головний суддя оголошує програму змагань, а після цього всі діти дають клятву спортсменів. Запалювання олімпійського вогню, підйом прапору, спортивні пісні, спортивні вікторини, спортивні загадки — все це теж можна вставити в сценарій свята.

Організація і проведення змагань «Козацькі забави»

Змагання «козацькі забави» проводяться для хлопців. Підбирати естафети, конкурси або атракціони необхідно відповідно віку та можливостям дітей. Є змагання, що викликають негативну реакцію і агресивні дії юнаків. Такі змагання не треба проводити. До них відносяться, як показав досвід, «Бій півней» — коли хлопці штовхають один одного, стоячи на одній нозі, намагаючись, щоб суперник став на дві ноги. Також є змагання «Вершники» — коли один хлопець сідає верхи на іншого, і верхні стягують один одного. І ще, з погляду глядачів цікаве, але для виконуючих неприємне, це «Бій мішками на колоді». Це змагання можна замінити іншим, наприклад «Зтягни за мотузку». У цьому змаганні юнаки стоять на колоді і тримають мотузку правою рукою кожний за свій кінець. Завдання: стягнути суперника за мотузку з колоди.

До початку змагань хлопців треба готувати як до перемоги так і до поразки. Досвід показав, що більшість дітей не вміють себе поводити ні в тому, ні в іншому разі. Фізрук повинен розказати про тактовну поведінку переможців, і що поразка це ще не показник фізичної непередготовленості, а якщо юнак дійсно фізично слабкий, через похвалу за інші дії, запропонувати фізичні вправи для поліпшення фізичної підготовленості.

Комплектувати команди можна за віком: наприклад: 1 підгрупа — молодші загони, 2 підгрупа — середні загони, 3 підгрупа — старші за-

гони. Можна щоб кожен козацький гурт-команда складався з хлопців різного віку. Дуже цікаво проходять такі змагання між юнаками-вожатими і юнаками старшого загону.

Ці змагання теж треба проводити як свято спорту. Необхідно продумати які будуть костюми, емблеми, як оформити майданчик і підібрати музичний супровід. Заздалегідь з ведучими та суддями вивчити їх ролі та обов'язки. Нижче буде наведено приклад сценарію спортивного свята «Козацькі забави» для дітей старших загонів.

Сценарій

спортивного свята «Козацькі забави»

Судді та ведучі: 1 ведуча — дівчинка старшого загону, 2 ведуча — дівчинка старшого загону, головний суддя — фізрук табору, судді-секретарі — 3 вожатих, судді-помічники — дівчата старших загонів.

Учасники змагань: до участі у змаганнях допускаються юнаки 1 та 2 загонів, які допущені лікарем табору. Склад команди 10 осіб.

Хід спортивного свята

Виходять дві дівчини-ведучі в українських костюмах, під музичний супровід.

1 ведуча:

Ми любимо небо і квіти
І сонце нам шле свій привіт,
Ми роду козацького діти
Землі української світ.

2 ведуча:

В яку б не пішли ми дорогу,
Ти сонце над нами злітай.
Крокуючи гордо і в ногу
Ми славимо рідний наш край!

1 ведуча:

Наш приятель — вітер сміливий,
Відвага це наш зореліт.
Ми роду козацького діти,
Землі української цвіт!

2 ведуча:

На святі спортивному дружньо
Підтримаєм ми юнаків.
Нехай переможе сильніший!
Запрошуємо козаків.

Під музичний супровід заходять команди козаків. Кожна команда має свою назву, емблему і гасло (девіз).

Команда «Непереможні», їх гасло:

«Хоч ви з'їсте цеберко каші,
Всі перемоги будуть наші!»

Команда «Завзяті», їх гасло:

«Вареники їмо з салом,
І п'ємо міцненький квас.
Завіряємо громаду,
Не здолає ніхто нас!»

Зміст змагань

1. «*Збери врожай*». Завдання: добігти до «городу» взяти один овоч, принести його до свого товариша і віддати. Товариш кладе овоч у цеберко, яке стоїть біля першого у команді, і біжить за іншим овочем. Перемагає команда яка перша складе всі овочі у цеберко.

2. «*Втеча з полону*». Козакам зв'язують руки і ноги. Руки прив'язують до ніг на відстані 30—40 см. Завдання: будь-яким способом досягти іншого кордону. Час переходу від кордону до кордону вимірюється секундоміром. Перемагає команда яка у сумі показала менший час.

3. «*Змагання силачів*». Козаки з однієї команди стають обличчям один до одного на відстані 2 метри. Вихідне положення — ноги нарізно. Двома руками знизу передають один одному округлий камінь або ядро пів-хвилини. Виграє та команда яка передала ядро більшу кількість разів.

4. «*Кращий хазяїн*». У першого учасника в колоні в руках молоток. Він підбігає до цвяха і б'є по ньому 2 рази, потім біжить назад і передає молоток наступному. Перемагає команда, що забила цвях у дошку на більшу глибину. Якщо обидві команди однаково забили цвях, то перемагає команда яка перша закінчила роботу.

5. Конкурс з уболівальниками. Чий уболівальники знають більше пісень. Умова: обов'язково заспівати 2 строки з пісні. Співають по черзі. Переможуть ті уболівальники, які останніми заспівають пісню. Пісні не повинні повторюватись.

6. «*Зтягни суперника з колоди*». Суперники тримаються правими руками один за одного і стоять на колоді. Завдання: не торкаючись іншими частинами тіла суперника, зтягнути його з колоди. Перемагає команда у якої більше козаків залишилися на колоді.

7. «*Квіти для коханої*». На майданчику розкидані квіти з паперу. Капітани команд повинні їх зібрати. Перемагає той хто збере більше квітів.

8. «*Перетягування каната*». Слідкувати, щоб канат не накручували на руку. Завдання: тягнути канат до тих пір, поки стрічка на канаті не перейде через контрольну лінію.

9. «*Зірви стрічку*». Кожному козаку ззаду чіпляється стрічка з паперу. Завдання: зірвати всі стрічки з суперників, не доторкнувшись до нього. Завдання виконується на обмеженому майданчику, за який виходити не можна. Виграє та команда у якої залишилася хоча б одна стрічка не відірваною.

10. «*Вареники*». На столах стоять миски з однаковою кількістю вареників. Завдання: хто швидше з'їсть вареники з відведеними назад руками.

Нагородження

Нагорода за спритність — грамоти та святковий пиріг. Нагорода за силу — грамоти та тістечка.

Вихід команд під музичний супровід.

Саморобний інвентар

У кожному дитячому оздоровчому таборі є спортивний інвентар. Він відповідає, як правило, всім необхідним вимогам. Цей інвентар діти бачили, знають про нього і з бажанням користуються ним. Але у кожного фізрука повинен бути сюрпризний момент у роботі, який викличе у дітей будь-якої фізичної підготовки зацікавленість та бажання прийняти участь у спортивному заході. Цим сюрпризним моментом може бути саморобний спортивний інвентар. Є багато прикладів саморобного інвентарю у підручниках, та якщо захогіти, можна і самому придумати його. Нижче наведені приклади саморобного інвентарю та де його можна використовувати.

1. *Конуси*. Найпростіші можна виготовити з картону. Використовуються у естафетах або як помітка кутів майданчика.

2. *Вудочки*. Складається з палиці мотузки і кільця. Використовується як розвага на спортивних святах.

3. *Палиця і мотузка*. Змагання: хто швидше накрутить мотузку на палицю.

4. *Підставка з кубиком або м'ячиком*. Використовується у естафетах.

5. *Шпага та кільця*. Використовується як цікава розвага у різних спортивних заходах.

6. *Дві дощечки*. Використовується у естафеті біг по «купинах».

7. *Квіти з паперу*. Вирізаються з будь-якого паперу. Розкидаються по підлозі. Завдання: хто збере найбільшу кількість квітів.

8. *Підставка з м'ячем*. Завдання: пронести м'яч не загубивши його.

9. *Літери*. У естафеті завдання: по черзі ставити літери, щоб склалося слово.

10. *Ракетка з отвором і м'ячиком на мотузці*. Завдання: закинути м'ячик у отвір, поки мотузка не стане зовсім короткою.

Саморобний інвентар, приклади якого наведені вище, був випробуваний при проведенні «Веселих стартів» та спортивних свят. Він дуже зацікавлює дітей, викликає бажання спробувати виконати завдання. Це найпростіший саморобний інвентар, його може виготовити, при бажанні, кожен фізрук.

Організація і проведення
фізкультурно-оздоровчих заходів у басейні

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи вимагає від фізрука пам'ятати увесь час про тех-

ніку безпеки та попередження травматизму, особливо при проведенні заходів у басейні.

З чого ж починати фізруку-плавруку. А починати треба з перевірки готовності басейну. Оглянути кожен закуток (доріжки, сходи, поручні, лежачки, огорожу і т.і.), щоб не стирчали цвяхи, щоб усе було ціле, не слизьке. Перевірити наявність необхідного інвентарю та обладнання.

З директором та лікарем табору треба з'ясувати питання: як буде хлоруватись вода, в якому режимі будуть працювати душові, коли, ким і як буде митися басейн.

Якщо стоїть гарна погода, треба обов'язково проводити заняття-купання у басейні. Графік складається заздалегідь. Він вивішується на дошці об'яв. Легко скласти розклад, якщо у таборі 4—5 загонів. Важче коли 7—10. Складаючи графік треба враховувати, що штучні басейни нагріваються від сонця. Тому, як показує досвід, вода нагрівається до потрібної температури об 11.00. Залишається для користування басейном до обіду 2 години. У другій половині дня час відвідування басейну з 16.30 до 19.00, всього 2,5 години. Якщо у таборі 10 загонів графік можна скласти таким чином:

11.00-11.30 — 1, найстарший загін,
11.30-12.00 — 2 загін,
12.00-12.30 — 10 загін і помічники з 2 загону,
12.30-13.00 — 9 загін і помічники з 1 загону,
16.00-16.30 — 8 загін (полудник приносять у басейн і роздають після купання),
16.30-17.00 — 7 загін,
17.00-17.30 — 6 загін,
17.30-18.00 — 5 загін,
18.00-18.30 — 4 загін,
18.30-19.00 — 3 загін.

Графік можна міняти кожен день, щоб надавати різний час купання загонам, враховуючи тільки той момент, що першими об 11.00 повинні відвідувати басейн старші загони. Таким чином, робота плаврука складається за таким планом:

1. Перевірка готовності басейну та підсобних приміщень.

2. Обговорення роботи з директором та лікарем. Отримання дозволу для проведення різних заходів у басейні.

3. Складання графіку і затвердження його.

4. Бесіда з вихователями та вожатими про техніку безпеки, гігієнічні вимоги та обов'язки їх під час перебування у басейні.

5. Бесіда з кожним загonom про техніку безпеки, гігієнічні вимоги та правила поведінки у басейні.