

## 5 советов чемпиона

Я решил узнать у наших чемпионов, как они достигли своего успеха. Для этого я попросил каждого нашего чемпиона дать по пять советов молодому спортсмену, только-только начинающему свою карьеру.

И вот, что я услышал.

**Полина Устинова**

«1. Чемпиону нужно быть упорным в достижении своих целей

2. Чемпион должен быть смелым

3. Чемпиону не следует бояться чужих глаз, он должен быть открытым для публики

4. Чемпион не должен бросать начатое дело

5. Чемпион обязан достойно закончить карьеру»

**Ваня Румянцев**

«Чемпион должен быть сильным, выносливым, непобедимым, стараться достичь высочайших результатов. И, конечно, чуточку гениальным»

А под конец своего опроса я приведу вам наиболее запомнившийся мне совет, который

дала мне Саша Фараджева:

«1. Чемпион должен вести здоровый образ жизни

2. Он должен часто и усердно тренироваться

3. У него должны быть хорошие усы

4. У чемпиона должна быть хорошо развитая логика

5. Также у чемпиона должна быть воля к победе»

**Катя Юрченко**

«Для начала нужно родиться чемпионом. Затем — упорно работать. Нужно упорно выступать на соревнованиях. Необходимо удерживать все свои рекорды. И в конце, завершить карьеру с достоинством»

Что же хотели сказать этим наши чемпионы, наши олимпийки и призеры Олимпиады-2040?

Наверное, то, что каждый из нас, обычных людей, если он сильно этого захочет и будет прилагать все усилия, тоже может войти в число тех, кем мы по праву гордимся.

Наших чемпионов.

Лев Гришин

## Расписание на 3 мая



## ДЕНЬ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

8.30 — Подъем

8.35 — Зарядка

8.45 — Время личной гигиены

9.00 — Завтрак

9.30 — Линейка

9.40 — Создание монстра

10.10 — Ран-викторина

12.30 — Заставка

12.40 — Исследование страхов

13.10 — Конференция

13.30 — Игра

14.00 — Обед

14.30 — Игра

16.00 — Демонстрация

16.20 — Избавление от страха

17.00 — Заставка

17.20 — Подготовка БТД

19.00 — Ужин

19.30 — Показ БТД

20.00 — Отрядные свечи

22.10 — Время личной гигиены

22.30 — Отбой





# Небывалый спорт

Как вы прекрасно помните, вчера проходили не просто Олимпийские игры. Каждый из вас мог влиять и то, какие виды спорта будут представлены в программе.

Эти новые виды спорта проходили тщательную проверку нашим строгим (пожалуй, иногда даже чересчур строгим) жюри.

И, разумеется, мы не могли не опубликовать многие из предложенных видов спорта, которые по досадному недоразумению не вошли в окончательный план проведения Олимпиады-2040, в которой вы все принимали участие, побеждали, завоевывали награды и сражались за призовые места.

Так что же предлагали провести отряды на день Олимпиады?

## Самый меткий!

Задача: канцелярской резинкой попасть в мишень диаметром 40 см

Инструкция:

1) Берем резинку канцелярскую (1 штука).

2) Натягиваем ее на большой палец

3) Прицеливаемся, чтобы попасть «в яблочко».

4) «Стреляем» резинкой в мишень  
Совет: лучше всего вешать мишень на веревку или приматывать скотчем  
С любовью, отряд «Маринад»!

## Эстафета

Итак, эстафета делится на три взаимосвязанных этапа:



1) С помощью веревки, используя ее как лассо, «поймать» палку от швабры.

2) Поймав палку, один из игроков берет ее в руки, другой отходит на определенное расстояние и берет шляпу. Задача в том, чтобы докинуть шляпу до человека напротив и «надеть» шляпу на палку.

3) После этого игрок, получивший шляпу, надевает ее на голову. Другой человек из команды берет его за ноги и «везет» дальше, как тележку.

В итоге, которая из команд быстрее пройдет все три этапа, та и победит.

С любовью, отряд «Маринад»!



## «Одеялки»

1) Нарисовать мелом дорожки (прямые и волнистые)

2) Две команды по 4 человека берут одеяло и держат его за четыре угла, сильно натягивая.

Цель игры: дойти до финиша, держа одеяло всегда натянутым, быстрее другой команды.

Запрещено говорить!

## «Вещиканат»

Игра делится на 2 этапа.

1) Команды должны стоять на одной ноге. Гуашь приколоты к канату. Человек X стоит возле каната.

Задача: Снять с каната как можно больше гуаши. Снимать может только человек X.

Правила для человека X:



- нельзя двигаться
- нельзя дотрагиваться до каната
- надо снимать гуашь
- чтобы снять гуашь надо присесть на одной ноге

- сидеть можно только три секунды на одной ноге

- брать можно по 1 гуаши
- если человек дотрагивается до каната, то он меняется с самым большим человеком из его команды.

2) Все обязаны медленно двигаться по кругу, человек X обязательно стоит перед канатом и движется на двух ногах.

Каждые 45 секунд организатор вешает куски скотча на канат. Этот скотч нужно срывать человеку X.

Кто больше сорвет - тот выиграл.

Правила человеку X:

- До каната дотрагиваться нельзя
- Чтобы сорвать скотч, человек X приседает максимум на три секунды и срывает его!

## Люди и жуки

Команда людей и команда жуков. Жуки ходят на четвереньках и пытаются осалить людей на определенном пространстве. За определенное время жуки должны пересалить людей. Если они успевают осалить, то жуки выиграют, а если не успевают, то выигрывают люди.

Человек, осаленный жуком, выходит из игры. Если человек берет бутылку воды, которая выбрасывается на поле, он может вернуть в игру еще одного человека.

Полина Менделеева



# Инструкция инструктору



Как же стать инструктором? Довольно интересный вопрос! Но только лишь в этом замечательном выпуске сборной газеты вам представится прекрасная и самая-самая уникальная возможность найти ответы на все-все интересующие вас вопросы в первом издании легендарной «Инструкции Инструктору». Для начала, если вы окончательно определились с выбором, и не боитесь различных побочных эффектов, вам нужно... Вырастить еще пятнадцать рук! Да-да, именно так!

А все потому, что именно эта незаменимая функция позволит совершить вам:

1) Как можно больше действий одновременно.

2) Сделать жизнь окружающих тебя людей чуточку комфортнее.

Не давать детям:

1) Скучать.

2) Гнить.

3) Крушить.

Чтобы выолнить три эти задачи, тебе придется:

1) Сыграть на гитаре забавную песенку.

2) Самому уложить детей спать по кроватям.

3) Обсудить день прошедший.

4) Сделать задания ко дню грядущему.

Что же еще станет одной из многочисленных ступенек на пути к заветной мечте? Ах да, конечно, как же это можно забыть? Надо играть мно-

го раз с Верочкой Лебедевой. Это может вам приобрести огромную выдержку! Если ты прошел через это испытание, то можешь считать себя инструктором ровно на четверть, получается, 25% дела сделано! Следующий шаг к успеху — это работа с Яриком. Дело в том, что если тебе досталась такая почетная должность, как инструктор, то однажды, рано или поздно, к тебе в отряд «подложат» Ярика. Здесь мы не можем дать абсолютно точных инструкций, ведь его дальнейшие действия просто невозможно предугадать. Одно из самых часто встречающихся слов в речи Ярика — «ы-гать!» (играть). Для того, чтобы обеспечить спокойное, а главное — тихое проведение отрядной свечки, вам нужно срочно — не менее, чем за пять минут — найти iPad в черном чехле.

Между тем, как бы вам этого не хотелось, нужно уложить детей спать. Инструктор вкладывает все свои силы в то, чтобы детям понравился день, а вечером не может уснуть из-за шума в палатах. Встревоженный шумом, он заходит внутрь и глазам его предстает необыкновенной красоты картина, а какая именно, все знают, ведь все когда-нибудь ездил детьми на сбор и заставляли картину «Инструктор укладывает детишек спать».

Еще одна проблема, с которой может столкнуться любой инструктор — это проблема пассивных детей. Что же делать, если никто в вашем отряде не хочет предлагать идеи для небольшого представления (большого творческого дела), совсем не проявляет ни малейшего жалаания принимать участие в дне?



1) Инструктору первоначально нужно «раскачать толпу».

2) Затем добиваться от детей большого количества идей.

3) После этого давать группе детей отдельные задания и самим инструкторам молачать (можно, например, выйти из комнаты, понадеявшись на ответственность детей).

4) И, наконец, если все прошло по Вашему плану (надеюсь, вы не забыли его составить?), можно, наконец, пожинать плоды Вашей работы.

Что ж, сейчас ты дочитываешь последние строки из первого выпуска пособия «Инструкция Инструктору». Теперь ты знаешь чуточку больше о секрете становления инструктором, ну а другие советы сможешь найти в следующих выпусках, так как искусство инструктора весьма многогранно!

Алена Сафронова, Лев Гришин





# Мы – чемпионы!



## Выпуск готовили

### Статьи

Алена Сафронова  
Лев Гришин  
Полина Менделеева

### Фотографии

Анна Крамер  
Илья Слесарев

### Обработка графики

Виталий Лебедев

### Корректурa

Даниил Кожемяченко

### Верстка

Даниил Кожемяченко

Сборная газета

Выпуск 1, 2.05.2013

Печатный орган выездных сборов детской организации «Остров Сокровищ»

Московская обл. п. Колтышево

ДО Компонент, корпус 5

RSPR 77-00263-Г-02

Тираж 20

vostrove.ru/paper

newspaper\_os@mail.ru

© Остров Сокровищ, 1997–2013