**FIZINIO AKTYVUMO STOVYKLA „DELFINAI“**

Birželio 13-14 dienomis kaimo ir turizmo sodyboje ,,Mociškių palivarkas‘‘ vyko fizinio aktyvumo stovykla „Delfinai“, į kurią savo bendruomenę pakvietė Pagėgių savivaldybės meno ir sporto mokykla. Fizinio aktyvumo stovyklos ,,Delfinai‘‘ paraiška buvo pateikta Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos priemonių projektų finansavimo atrankos konkursui. Projektas dalinai buvo finansuotas.

Stovyklauti nuostabioje sodyboje, pritaikytoje aktyviai fizinei veiklai susirinko 60 mokyklos mokinių, 9 mokytojai ir keletas mokinių tėvelių.

Pirmąją dieną, po įsikūrimo, vyko stovyklos atidarymas. Visi dalyviai buvo supažindinti su stovyklos tikslais, taisyklėmis, veiklos programa, vadovais. Stovyklautojai burtų keliu buvo suskirstyti į 5 būrius. Kiekviename būryje buvo sportininkų, muzikantų ir dailininkų - tai suteikė galimybę skirtingų pomėgių bei gebėjimų vaikams iš arčiau susipažinti, pasidalinti patirtimi. Būriai turėjo susigalvoti pavadinimus pagal apyrankių, kurios buvo užrištos kiekvienam dalyviui, spalvą bei šūkius. Visos stovyklos metu tarp būrių ,,Braškės‘‘, ,,Slyviukai‘‘, ,,Mėlynės‘‘, ,,Žydroji jūra‘‘ ir ,,Aqua‘‘ vyko lenktyniavimas.

Dieną stovyklos dalyviai varžėsi ne visai tradicinėse rungtyse – žaidė akląjį bei švedišką tinklinį, futbolą porose, mažąjį futbolą, smiginį. Džiugu, jog viskas vyko draugiškoje atmosferoje, tačiau tuo pat metu aikštėse virė įnirtinga kova ir niekas nenorėjo nusileisti savo varžovams. Patys mažiausieji stovyklos dalyviai galėjo mokytis piešti su dailės mokytoja Lina Ambarciumian ar dalyvauti specialiai jiems paruoštuose žaidimuose.

Po aktyvios fizinės veiklos bei vakarienės- ant laužo keptų dešrelių, visi klausėsi kineziterapeuto Skirmanto Petrausko paskaitos. Jis stovyklautojams pasakojo apie nugaros skausmus, jų priežastis, gydymo būdus, skausmų prevenciją. Svečias ne tik suteikė teorinių žinių, bet ir parodė keletą pratimų, kuriuos turėjo atlikti visi stovyklautojai. Po paskaitos mokyklos direktorė Evelina Norkienė dėkojo kineziterapeutui už paaukotą savo laisvą laiką dėl jaunų žmonių sveikatos ir įteikė jam simbolinę padėkos dovanėlę.

Stovyklos vakaro programa prasidėjo nuo viktorinos ir įvairių žaidimų, kuriuos buvo parengusi mokyklos sporto skyriaus koordinatorė Alvyra Jankantienė. Vaikams teko užrištomis akimis atpažinti vaisius bei daržoves, kurti eiles apie sveiką gyvenseną, atsakyti į įvairius klausimus, atlikti sportiškas užduotis. Vakarą tęsė diskoteka, filmas, rodomas lauke ant didžiulės namo sienos bei pirties malonumai. Vakaro smagiausia dalimi tapo vakarojimas prie laužo su gitaros muzika, kurią dovanojo gitaristė Ema Grodeckaitė. Stovyklautojai dalinosi įspūdžiais apie pirmąją dieną, džiaugėsi galimybe pabūti draugų būryje, traukė žinomas lietuviškas dainas.

Antrąją stovyklos dieną, po rytinės mankštos bei pusryčių, stovyklautojai vėl pasinėrė į aktyvią sportinę veiklą. Pirmiausiai komandoms reikėjo įveikti kliūčių ruožą: šokinėti su maišais, landžioti pro lankus, varytis futbolo kamuolį bei atlikti kitus pratimus. Vėliau vyko „Palestro“ bėgimas, kurio metu po kiekvieno įveikto distancijos rato, iškrenta paskutinis atbėgęs dalyvis. Vaikams labai patiko ši naujai atrasta rungtis, kurioje vyko kaip reta arši kova. Stovyklautojai išbandė jėgas kvadrato varžybose ant smėlio. Nugalėtojų komanda metė iššūkį stovyklos vadovams bei mokytojams. Ir kaip bebūtų keista, jie nepaliko vilčių jiems ir įrodė, kad yra geriausi šiame žaidime.

Po visų rungčių, stovyklos dalyviai valgė ant laužo išvirtą rūgštynių sriubą. Popiet buvo tvarkoma stovyklavietė bei vyko stovyklos uždarymas. Susumavus abiejų dienų visų rungčių rezultatus, pirmąją vietą iškovojo net dvi komandos - „Aqua“ ir „Braškės“, antri liko „Slyviukai“, treti – „Žydroji jūra“, ketvirti –„Mėlynės“. Visos komandos bei dalyviai buvo apdovanoti simboliniais prizais bei mokyklos parengtais lankstinukais apie sveiką gyvenseną. Individualiai buvo apdovanoti aktyviausi dailininkai, dainų kūrėjai, smiginio varžybų nugalėtojai.

Mokyklos direktorė Evelina Norkienė dėkojo vaikams, kurie išties buvo labai drausmingi, aktyvūs, kūrybingi bei sumanūs; tėveliams, kurie dalyvavo stovykloje; būrių vadovams- Lukui Jankantui, Kornelijai Sakalauskaitei, Dominykui Norkui, Linai Ambarciumian bei Rūtai Jankevičienei; mokytojams- Nadieždai Snigir, Reginai Pilkionienei, Ervinui Kuncaičiui, Dariui Stažiui, Antanui Musvydui, Antanui Merkevičiui, kineziterapeutui Skirmantui Petrauskui . Pati didžiausia padėka priklausė stovyklos projekto rengėjai bei sumanytojai – Alvyrai Jankantienei.

Visi stovyklautojai vienbalsiai nutarė, kad stovyklos tikslas - suburti mokinius, tėvelius ir mokytojus bendram fiziniam aktyvumui, pasiektas ir įvykdytas.

Tikimės, kad stovykla ,,Delfinai‘‘ taps tęstinė, kad kitąmet vėl aktyviai sportuosime ir linksmai šėlsime! Turiningos ir šiltos vasaros!

Dominykas Norkus