**Туризм как основа формирования здорового образа жизни для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

Введение

* Актуальность исследования.
* Цель.
* Гипотеза.
* Задачи.
* Методы исследования.
* Этапы  исследования
* Понятие «Здоровый образ жизни», «Туризм»

 II      Обоснование  необходимости работы по данному направлению

 III     Описание опыта.  Работа туристического кружка  как средство   развития физических качеств учащихся и формирования навыков здорового образа жизни

Заключение

Список литературы

***Введение***

Посеешь привычку - пожнешь характер,

посеешь характер – пожнешь судьбу”.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.  
Обычно молодые люди не склонны ,всерьёз ,задумываться о здоровье даже когда они вдруг заболевают. Да в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и не заслуженное. Но в том то к сожалению и дело, что большинство болезней именно заслуженны. А первые шаги делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду.

 Изучение результатов медицинских осмотров учащихся, негодность юношей к военной службе, периодические пропуски учебных занятий заставляет задуматься  педагогов и родителей о здоровье. Одной из причин этого многие считают развитие компьютерной техники, телефонов, интернета, загрязнение окружающей среды и другие. Да, они в какой-то степени правы  Но главной причиной является не понимание того, что 50 % здоровья зависит от нашего образа жизни. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50— 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 — 25% - от окружающей среды, на 16— 20% - от наследственности и на 10 — 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

В связи с этим,  главная **цель:**на основе теоретического исследования и практи­ческого внедрения опыта в образовательный процесс выявить эффективность влияния туристско-краеведческой работы на формирование  здорового образа жизни обучающихся.

**Гипотеза** - если выявить влияние туризма на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Задачи работы:**

- дать определение понятию «Здоровый образ жизни», «Туризм»;  
- изучить влияние занятия туризмом на общий уровень здоровья и  физических способностей учащихся;  
- определить основные качества, способствующие формированию здорового образа жизни;  
- выявить способности  и интерес у детей к активному туризму.

**Объект исследования** – процесс формирования ЗОЖ  с помощью занятий туризмом  
**Предмет** **исследования** – применение туристско-краеведческой работы способствует формированию ЗОЖ у детей школьного возраста.

**Методы исследования:**

-           наблюдение, сбор материалов.

-           сравнение;

-           анализ материалов содержащих данные о детском  туризме и данных, собранных о школьниках;

-           вывод.

.

**Этапы исследования.**

Опыт внедряется в образовательный процесс МБОУ «СОШ № 2»  в течение 4 лет -  с 2009 по 2012 год. На протяжении всего периода работа над данной темой носит как теоретический, так и практический характер, то есть в процессе соревнований, походов, занятий в туристском объединении «Непоседы», руководителем  был накоплен  теоретический материал.

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе школы, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способству­ет формированию активной жизненной позиции молодого человека и является средством формированию здорового образа жизни.  Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и д.р.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию ответственности за свои поступки, дисциплинированности,  высоких нравственных качеств личности:, взаимовыручка, , чуткость и внимание к товарищам. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Он помогает в выборе профессии, оказывает положительное влияние на организм школьника.

**Предполагаемые результаты.**

* Снижение уровня детской заболеваемости.
* Повышение заинтересованности школьников, родителей, педагогов в формировании здорового образа жизни. Приобщение к физической культуре и туризму.
* Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.
* Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
* Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.

             Результаты побед на районных туристических слетах

* Полученные детьми знания о туризме, и природе родного края позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.

***Понятие «здоровый образ жизни»***

           Определяющими понятиями обозначенной нами проблемы являются «здоровый образ жизни» и «туризм». Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие «здоровье» как состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом основным критерием оценки состояния здоровья является уровень способности человека приспосабливаться к окружающему миру. Имеется в виду не только приспособление к вредным факторам окружающей среды (устранение или изоляция), но и социальная адаптация человека в обществе себе подобных.

«Образ жизни» это философско-социологическое понятие, охватывающее совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни. Данное понятие позволяет рассматривать во взаимосвязи основные сферы жизни людей: труд, быт, культуру, политическую жизнь и др.

Термином «здоровье» определяют так же количество резервов в организме человека, максимальную, производительность органов при сохранении качественных пределов их функций. Одними из главных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости населения и сокращения средней продолжительности жизни людей, является гиподинамия в сочетании с неблагоприятной экономической средой.

***Понятие  туризма.***

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX в. и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается воз­вращением к месту начала путешествия.

Под школьным туризмом понимают туристско-краеведческую деятель­ность обучающихся, выходящую за рамки учебных программ и организуемую школой и школьными учреждениями в целях обеспечения педагогически це­лесообразного использования их во внеурочном времени.

Следует отметить, что ни одно из представленных определений не отве­чает на вопрос: что такое туризм - средство, форма или метод? Более полным представляется определение А.А. Остапца, который видит в детско-юношеском туризме «средство гармонического развития подростков и юно­шей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности».

Туристские походы школьников - это массовая внеклассная форма рабо­ты обучающихся во всестороннем изучении родного края, решающая воспита­тельные, познавательные, оздоровительные задачи.

**II. Обоснование необходимости работы по данному направлению**

Всего пару десятков лет назад почти каждый подросток в нашей стране, так или иначе, занимался спортивным туризмом,  а дети, говоря о туризме, подразумевали палатку, спальник и песни у костра.  Слово "туризм" сегодня обычно ассоциируется с заграничными турами, о походах мы слышим все реже, а дети городов все чаще уходят не в глубь лесов,а в пучину социальных сетей, к виртуальным кострам**.**   Результаты исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьей месте -  наличие хронических заболеваний и совсем мало детей, признаны совершенно здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экологической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей.  Результаты исследования показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшения здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети.  У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение  к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Дети  начинают курить , употреблять спиртные напитки.

Конечно хочется , чтобы дети  были заняты интересным для них делом. Но…

Наша школа  находится на окраине города и отдалена от секций дополнительного образования, спортивной  школы, школы творчества и искусства**.**И дети ищут себе занятие в своем районе рядом с домом. В школе всегда есть некоторое количество детей, которые имеют особый, повышенный интерес к туризму, и для которых он при определенных условиях может стать деятельным увлечением, способным заполнить большую часть их досугового времени. Школа не оставила без внимания и этих детей, удовлетворила  их особый интерес к туризму – создала  для них кружок , который в дальнейшем планируется   превратится в  клуб  юных путешественников. У школьников и у учителей отношение к туризму различное, но не противоречит одно другому. Для детей туризм - способ активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенного образа жизни.  А для учителей он - средство, способ лучше, глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие и формирование ЗОЖ

Как воспитать закаленного человека, сильного, здорового ? Современный подход к оценке здоровья человека складывается из трех составляющих: физиологического здоровья, физического и психологического. Туристские путешествия не только способствуют физическому закаливанию организма, снимают усталость, укрепляют нервную систему, они все больше становятся настоятельной потребностью человека как активный, насыщенный физическими нагрузками отдых.  При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий (самый универсальный фактор отдыха); непринужденность и нерегламентированность общения; движение; общественно полезная работа во время туристских мероприятий. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в деловой обстановке учебного процесса. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в класс.

В непосредственном контакте с природой, совместно преодолевая небольшие, но трудности, происходит физическая и духовная закалка ребят. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива

Положительные свойства туризма заключаются в следующем:

Туризм – эт**о**возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Ходить не вредно, вредно не ходить.  Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Большинство горожан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15-20 километров а по обычной проселочной дороге для них непосильная задача.  Высокий ритм современной жизни требует, чтобы человек мог выдерживать длительные нагрузки эмоциональные и физические. Поход воспитывает волю и терпение, готовит человека к трудностям, неудобствам.  Туристические походы устраняют как минимум два из пяти выделенных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, гиподинамию и ожирения. Настоящее здоровье достигается через постепенное привыкание организма к изменениям внешней среды, то есть в закаливании. Занимаясь туризмом ученик получает специальные знания по медицине, физиологии. гигиене, необходимые для профилактики заболеваний, травматизма, оказания первой доврачебной помощи, информацию о методах саморегуляции во время физических нагрузок. Постепенно у учащегося формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию

Активный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность дать детям интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и  уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться  не только своем здоровье  но и о тех, кто рядом.

Наша молодежь не имеет  культуры  безопасного поведения на отдыхе  в лесу, на природе, нет практических навыков поведения  в экстремальных  условиях  . Ведь турист обладает и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он понимает, какие дрова хороши, а какие не будут гореть. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро отремонтировать одежду и обувь.

Участие в походах и экскурсиях расширяют кругозор ребят, знакомит их природой Москвы и подмосковья, воспитывает  любовь к родному краю. В любую погоду, находясь среди природы, постигая какие-то ее тайны, у детей развивается   чувство ответственности за ее состояние, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы, возникает потребность быть активным ее защитником. А пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляет ребят.

Туризм и здоровье  неотделимы.  Известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: «От здорового духа - здоровое тело». Туризм помогает гармонично развивать человеческой личности этих двух здоровых начал. Сила духа может направлять разум человека в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Очень важно сегодня убедить и научить подрастающее поколение  использовать  свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья

В целом самодеятельный туризм дает детям:

1. радостные переживания (эмоциональность);
2. любопытную, полезную информацию (познавательность);
3. укрепление здоровья;
4. физическое развитие;
5. яркие впечатления (восприятие);
6. разного рода полезные умения, навыки.

***III. Описание опыта.  Работа туристического кружка  как средство   развития физических качеств учащихся и формирования навыков здорового образа жизни.***

 В нашем детском доме комплексно решать учебно-воспитательные и оздоровительные проблемы образовательного процесса помогает туристско-краеведческая деятельность. В 2009 году под моим руководством в школе были созданы туристско- краеведческие занятия.  Дети были сформированы в  4  группы по возрасту: 3-4 классы, 5-6 классы, 7-8 классы.  В каждой из групп создана команда из 10 человек, которая  регулярно  занимается  туризмом  и участвует в подготовке к соревнованиям

В школе имеется материально-техническая база, оснащенная  необходимым оборудованием, для проведения тренировок, занятий, соревнований. Спортивный зал,  страховочные системы, карабины, веревки, коврики, тенты).  Наглядно-раздаточный материал по биологии, минералогии, медицине, топографии, компаса и спортивные карты.

Целью моей работы на начальном этапе было :

1) сформировать в школе туристско-краеведческое направление с  детской организацией, принципами работы;

2) активно содействовать школе в воспитании гармонично-развитой личности;

3) укрепление здоровья, и организация активного досуга учащихся вне школы.

Задачи:

1Выявление  уровня физического развития, знаний о  туристической деятельности

2) формирование у школьников интереса к природе родного края;

3) укрепление здоровья, и повышение психологической устойчивости организма к внешнему миру.

4) Содействие в  формировании здорового образа жизни

Этапы работы:

1. в школе, из числа любителей путешествий и походов, создается туристское объединение.   Было проведено анкетирование , в результате которого выяснилось , что 50% детей  плохо представляли, что такое здоровый образ жизни  45%  не понимали , как туристическая деятельность может помочь в его формировании и 5%  детей  считали, что ЗОЖ вести необязательно.

2) Ребята обучаются навыкам туризма, вовлекаются в работу по туристско-краеведческому направлению школьники разного возраста, с целью проведения активного отдыха, укреплению здоровья, познанию мира вокруг себя, участию в соревнованиях школьного и районного уровней по различным направлениям;

3) результатом работы являются  участие в соревнованиях школьного и районного уровней. Массовое увлечение оздоровительным и научно-познавательным туризмом школьников. Существенное укрепление здоровья, формирование основ ЗОЖ

В целом работа способствует развитию кругозора обучающихся и повышает их культурный уровень, расширяет возможности найти себе дело по душе, развивает физические  способности ребят.

Главными целями работы на данном этапе объединения являются:

* углубление знаний о своем крае, его природе
* формирование гуманного отношения к природе и культуре своего края, желания жить в единстве с природой;
* обучение навыкам тактики и техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования;
* участие в соревнованиях школьного, районного уровней;
* помощь в социализации подростков путем их участия в организации туристских мероприятий и  самой походной жизни в рамках разновозрастного коллектива;
* дальнейшее формирование ЗОЖ посредством туристической деятельности

В течение учебного года обучающиеся участвуют в подготовке к соревнованиям по различным направлениям. И принимают непосредственное участие в соревнованиях школьного и районного уровней.

Основными формами туристско-краеведческой работы  являются

оздоровительно-спортивная деятельность (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы),  так и познавательно-творческая деятельность обучающихся (беседы, рисование природных объектов; изготовление детьми поделок из природных материалов; экскурсии.

В работе объединения  применяются  отработанные на практике методические разработки туристской направленности , что помогает организовать работу с ребятами по трем направлениям

.  
1. **Тренировочный процесс** помогает ребятам стать сильнее и выносливее физически. Как показала практика, система работы достаточно проста: одно занятие проходит в зале или на спортивной площадке (общая физическая подготовка), второе – в выходной день прогулка в лес (длительное передвижение, которое способствует формированию выносливости), третье – теоретическое занятие (гигиена питания, эффективный подбор одежды и обуви для активного отдыха, оказание первой медицинской помощи и др.).

Работа в туристическом кружке «Непоседа» осуществляется в следующих направлениях:

1. Направление «Тропами родного края». Основной контингент – обучающиеся 3-5 классов. Рассматриваемые вопросы – укладка рюкзака, ориентирование по местным признакам, доврачебная помощь пострадавшим.
2. Направление «Готовимся в поход»- обучающиеся 2-4- классов. Топографическая подготовка будущих путешественников, знание ядовитых, пищевых, лекарственных растений района, распознавание продуктов питания.
3. Направление «Школа выживания» - обучающиеся 3-5 классов: обучение способам выживания в экстремальных ситуациях.  Виды: обеспечение водой в экстремальных ситуациях, построение укрытий, виды костров, подача сигналов SOS, определение сторон горизонта по местным признакам, аварийное  ориентирование, определение признаков плохой и хорошей погоды, кипячение воды, определения пищевых растений и съедобных грибов.
4. Направление «Пешеходный туризм». обучающиеся 4-9 классов Туристская подготовка, заключающаяся в том, чтобы дать обучающимся умения, необходимые для длительных туристских путешествий.

В плане по этому разделу предусматривается углубленное изучение и практические занятия по темам:

* Подготовка необходимого снаряжения и физическая тренировка.
* Санитарно-гигиенические правила движения, правила ночлега.
* Туристские узлы – назначение, использование.
* Тактика и техника преодоления препятствий – преодоление условного болота по кочкам, жердям, преодоление препятствий по бревну, мосту, параллельной и навесной переправе, спуск-подъем по склону, траверс склона.

1. Направление «Спортивный лабиринт» - новый вид [спортивного ориентирования](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) в заданном направлении, отличающийся от классического тем, что спортсмены ориентируются на маленькой площадке среди искусственных препятствий, протяжённость дистанций 100—500 м.
2. Направление «Спортивное ориентирование» - соревнования в преодолении на местности с компасом и картой трассы из последовательности контрольных пунктов (КП) и с выбором наиболее рациональных путей движения между ними.

2. **Участие в соревнованиях** по таким видам как « Спортивное ориентирование» ,  «Тропами родного края»,  «Готовься в поход»,  «Пешеходный туризм»   , «Лабирит» способствует развитию мотивации к тренировочному процессу, заставляет ребят работать над собой, над собственным развитием. Только соревнования дают ребятам ощутить «вкус победы», а значит испытать радость от занятий

1. **Организация пешеходных  походов**. Наши дети неоднократно выходили в однодневные походы  в Корсаковском районе. Это район  Нечаевки , Пригородного. Со старшими  ребятами  дважды мы выезжали на гору в г. Пушкино . Целью наших походов  было знакомство с природой  подмосковья, экологическая работа , сплочение команды, и конечно оздоровление и отдых на свежем воздухе. Но самая главная цель – это выработка такого физического качества как  выносливость. Такие выходы на природу показывают как тяжело детям , которые впервые преодолели  даже 1-2 км.

. Мероприятия:

* соревнования по технике пешеходного туризма. Цель – научить преодолевать различные препятствия во время проведения многодневного похода, развитие физических качеств. Соревнования включали виды: вязка узлов, преодоление условного болота по кочкам и жердям, с помощью ходулей и шеста, хождение по висячему мосту, качающемуся бревну, по канату, преодоление параллельной и навесной переправы, траверс, преодоление препятствия – «стремя»;
* соревнования по вязке узлов на скорость
* с целью изучения основ оказания первой доврачебной помощи проводятся консультации, практические занятия по поиску, транспортировке и перевязке пострадавшего;
* изучаются  инструкции «по технике безопасности при работе с режущими, колющими инструментами, приготовлении пищи на костре», при пожаре, поведения на воде, в населенном пункте;
* проводятся тренировки и соревнования по «Школе выживания». Цель -  обучение способам выживания в экстремальных ситуациях.  Виды: обеспечение водой в экстремальных ситуациях, построение укрытий, виды костров, подача сигналов SOS, определение сторон горизонта по местным признакам, аварийное  ориентирование, определение признаков плохой и хорошей погоды, кипячение воды, определения пищевых растений и съедобных грибов, распознавание продуктов питания;
* экологический десант по расчистке родника. Цель - воспитание у подрастающего поколения новых ценностных ориентаций, стимулирующих уважительное отношение и заботу о собственном месте проживания;

Выводы:

* обучающиеся закрепляют  умения и навыки, приобретенные в школе, на занятиях в туристских кружках;
* участвуют в  исследовательской работе по распознаванию растений и животных в местах проведения похода;
* учатся азам выживания в экстремальных ситуациях;
* совершенствуют  навыки техники и тактики пешеходного туризма;
* формируют основы здорового образа жизни.

Анализ анкетирования  на  данном этапе показал высокую мотивацию детей  к ведению  здорового образа жизни : 98% желают быть здоровы и  продолжают вести ЗОЖ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ  
Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Туризм прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта скажем, гимнастика, борьба, бокс и т. д. Но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, вымокнуть под дождем. Эффект туризма переоценить невозможно. Постепенно у учащегося формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию.

**За 4 года мы убедились в том, что  детско-юношеский туризм является одной из наиболее  эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию  здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения**.

В заключение, необходимо сказать, что цели и задачи, поставленные перед началом работы достигнуты, но работа над усовершенствованием проекта будет продолжаться и в дальнейшем

**Список литературы**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 ФЕВРАЛЯ 1996 г. N 177 о ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ "РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА в РОССИЙCКОЙ ФЕДЕРАЦИИ".
2. Бардин К.Б. Азбука туризма. - М., 1988
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм М - С-Пб, 2001
4. Верба И.А., Гольцын СМ., Кулаков В.М. Туризм в школе. - М., 1983
5. Загорский Б.И., Залетаева И.П., Пузырь Ю.П. Практическое пособие. - М., 1983
6. Е.И.Ильина Основы туристской деятельности., - М, 2000
7. Моргунов Б.П. Туризм. - М., 1986
8. Петросян С.А., В походе школьники. - М., 1991

Ю.Рощин А.Н. Туризм и краеведение: программы для внешкольных учреж­дений и общеобразовательных школ. - М., 1988 11.Тронь В.А., Туризм в школе. - М., 1994 12.Шаповал Г.Ф. История туризма., - Минск, 1999

14. Дмитриев А.А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры. - Красноярск, 1990. 81с.

15. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М.: Медицина, 1984. 32с.

16. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М.: Педагогика, 1982. 176с.

17. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000 №2. с. 5-8.

18. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ», 02.12.1996г.

**Приложение №1**. Анкета для учащихся

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

**Часть А**

1. Я считаю, что здоровый образ жизни - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Главный признак здорового образа жизни - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Здоровье для меня является:

     а) целью

     б) средством

Объясните, почему?

4. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим ?

     а)   да                      б)  затрудняюсь ответить           в)  нет

Почему Вы так считаете ?

5. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на............. %, потому   ,  что я\_\_\_\_\_\_

6. Я хотел бы вести:

    a) более здоровый образ жизни

    б) такой же образ жизни, как в данный момент

7.  Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимое занятие -хобби

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

8.  Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

            Регулярные занятия спортом

            Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о здоровье

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

Если в процессе работы Вы сочтете нужным поменять какие-то ценности местами, можете исправить свои ответы.

**Часть Б**

**1.**         материальная обеспеченность                              (       )

            здоровье                                                                  (       )

            семья                                                                        (       )

            дружба                                                                     (       )

            красота                                                                    (       )

            счастье других                                                        (       )

            любовь                                                                     (       )

            познание                                                                  (       )

            развитие                                                                   (       )

            уверенность в себе                                                 (       )

            творчество                                                               (       )

**2.**

       заниматься спортом                                                    (       )

       не употреблять наркотики                                         (       )

       вести осмысленную жизнь                                          (       )

       позитивное отношение  к себе                                   (       )

       гармоничные отношения в семье                              (       )

       не употреблять алкоголь                                            (       )

       полноценно и правильно питаться                           (       )

       жить полноценной духовной жизнью                      (       )

       не курить                                                                     (       )

       доброжелательное отношение к другим                  (       )

       саморазвитие, самосовершенствование                   (       )

Анализ анкеты

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни

46-64 балла: средний уровень знаний.

21-45 баллов: низкий уровень знаний

***Приложение 2***

Туристический слет, посвященный  Дню туриста.

2–4 классы

 Цели и задачи :

1. Популяризация туризма, как активного отдыха и средства укрепления здоровья
2. Формирование дружного коллектива класса.
3. Содействие развитию взаимодействия, взаимовыручки.
4. Формирование туристических навыков.
5. Пропаганда здорового образа жизни.

Участники слёта: ученики 2– 4 классов, классные руководители, родители учеников.

Место проведения слёта: пришкольный стадион.

Руководство организацией и проведением слёта осуществляет судейская бригада (ученики 8-го класса 16 человек) во главе с главным судьёй (учителем физкультуры)

Оборудование:

1. Туристическое снаряжение для оборудования “параллельных перил”, “паутины”.
2. Стойки – 8 шт., гимнастические палки -16 шт. для сооружения ворот лабиринта.
3. Бревно.
4. Чурбаки – 10 шт.
5. Палатки – 2 шт.
6. Мат – 2 шт., сетка волейбольная или футбольная, кольца для кольцеброса – 4 шт.
7. Маршрутные листы ([приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/589191/pril1.docx)) по числу команд.
8. Загадки ([приложение 3](http://festival.1september.ru/articles/589191/pril3.doc)).
9. Музыкальный центр, фонограммы туристических песен, микрофон.

Программа слёта.

1. Звучит фонограмма “Песенки весёлого туриста”.
2. Построение команд.
3. Выступление главного судьи:

Здравствуйте ребята! Сегодня у нас необычные соревнования, они посвящены Дню туризма. Ежегодно 27 сентября отмечается Всемирный день туризма. День туризма – это праздник для тех, кто хоть раз в жизни путешествовал по родному краю: на самолете, в поезде, в автомобиле или пешком. Туризм — это один из самых распространенных видов активного здорового отдыха. Праздник отмечается в большинстве стран мира вот уже более 20 лет. В этот день проходят слеты туристов, праздничные мероприятия и фестивали, посвященные туризму и туристическому бизнесу, практически везде этот праздник отмечают шумно и весело. И мы с вами можем сегодня стать туристами и отправимся в путешествие. А девизом будут слова:

"Нас, девчат и парней,   
Нет на свете дружней,   
Не страшны нам овраги и броды.   
Солнце – наш проводник,   
Песня наша – родник,   
И роднят нас, туристов, походы".

1. Вручение маршрутных листов капитанам команд. ([Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/589191/pril1.docx))
2. Выступление команд на этапах.
3. Подведение итогов судейской коллегией. Общие игры (отгадывание загадок, общий танец)
4. Награждение победителей и призёров в каждой параллели.
5. Караоке на старый лад (слова песни напечатаны на листах А-3 ([приложение 2](http://festival.1september.ru/articles/589191/pril2.doc))): “Песня про поход” (из к\ф “Завтрак на траве”)

Описание этапов:

1. По брёвнышку. Каждый член команды(10 чел.) проходит по бревну, лежащему на земле. На этапе находится только один турист. За падение с бревна одной ногой или двумя ногами начисляется 1 или 2 штрафные секунды соответственно, за соскок перед стойкой – 1 сек.

 2        Паутинка. Каждый участник по очереди проходит между натянутыми верёвками, стараясь не задеть их, не давая зазвенеть колокольчикам. За каждое нарушение правил начисляется 1штрафная секунда.

3        Верёвочки. Пройти по параллельным верёвкам, держась руками за верхнюю и переступая ногами по нижней. Касание земли одной или двумя ногами наказывается 1 или 2 секундами соответственно.

4        Лабиринт. Участники команды, держась за руки, проходят лабиринт, подлезая под преграду или перешагивая её. Штрафные секунды начисляются за размыкание рук и сбитые препятствия.

5.        По кочкам. Участники по одному переправляются на другую сторону, наступая на чурбачки. За каждое касание земли одной или двумя ногами начисляются 1 или 2 секунды штрафа соответственно.

6 .        Полоса препятствий состоит из нескольких этапов: пройти по бревну, пробежать через тоннель, влезть в “окно”, пробежать змейкой лабиринт, перепрыгнуть через возвышающееся препятствие, проползти в “мышеловке”, пробежать по “кочкам”, влезть на гимнастическую лестницу, пройти приставными шагами до отметки, спрыгнуть в обруч и передать эстафету следующему.

7. Палатка. Время установки палатки не входит в общий зачёт.

8. Заморочки. Команда отгадывает 6 загадок.  За каждый правильный ответ начисляется 1 призовая секунда. Все призовые секунды вычитаются из общего времени, затраченного командой на прохождение всех этапов.

Маршрутный лист         \_\_\_\_\_класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название этапа | результат | Штрафные и  Поощрительные очки | Подпись  судьи |
| 1 | По брёвнышку |  |  |  |
| 2 | Паутинка |  |  |  |
| 3 | Верёвочки |  |  |  |
| 4 | Лабиринт |  |  |  |
| 5 | Полоса препятствий |  |  |  |
| 6 | По кочкам |  |  |  |
| 7 | Палатка |  |  |  |
| 8 | Заморочки |  |  |  |
|  |  | Итог | Результат | Место |

Песня «У похода есть начало»

У похода есть начало,  
А конца походу нет.  
Мы прошли дорог немало,  
Но огромен белый свет.

Ты никогда, пожалуйста,  
На белый свет не жалуйся,  
Он переполнен тайнами  
Необычайными...(2 раза)

Но не сделаешь ни шагу,  
Сразу выбьешься из сил,  
Если стойкость и отвагу  
В трудный путь не захватил...

Ты никогда, пожалуйста,  
На белый свет не жалуйся,  
Он переполнен тайнами  
Необычайными...

Пронесём мы через годы  
Всё, что начато с игры -  
Наши дальние походы  
И весёлые костры…

Ты никогда, пожалуйста,  
На белый свет не жалуйся,  
Он переполнен тайнами  
Необычайными...

Загадки

1.На привале нам помог:

  Суп варил, картошку пёк.

  Для похода он хорош,

  Да с собой не понесёшь.

            (огонь, костёр)

2. В деревянном домике

    Проживают гномики.

    Уж такие добряки-

    Раздают всем огоньки.

              ( Спички)

3.  До обеда сгоряча

      Поработает с плеча-

      И в итоге, будь , здоров

      Наломает столько дров!

               (топор)

4.  Он в походе очень нужен,

     Он с кострами очень дружен.

     Можно в нём уху сварить,

    Чай душистый вскипятить.

                     (котелок)

5.  На ладонь он ляжет весь,

     Не часы, а стрелки есть.

    Он в дороге пригодится,

    С ним нигде не заблудиться.

                   (компас)

Или 6.  И в тайге. И в океане

            Он отыщет путь любой.

            Умещается в кармане,

            А ведёт нас за собой.

                         ( компас)

7.  В кармане моём –

     Замечательный друг.

     Он знает, где север.

     И знает, где юг.

                   (компас)

8.  В поход идут и дом  берут,

     В котором дома не живут.

                   (палатка)

9.   И от  ветра, и от зноя

      От дождя тебя укроет.

      А как спать в ней сладко.

      Что это?....( палатка)

10. Ты идёшь с друзьями в лес,

       А он тебе на плечи влез.

       Сам идти не хочет,

      Он тяжёлый очень.

                   (рюкзак)

Или 11.  Два ремня висят на мне,

               Есть карманы на спине.

              Коль в поход идёшь со мной,

               Я повисну за спиной.     ( рюкзак)

12.  Он с тобою и со мною

       Шёл лесными стёжками-

      Друг походный за спиною,

       На ремнях застёжки.       (рюкзак)

13.  Он в походе матрас с одеялом заменит тебе.

       В нём ночью будет теплее тебе.

       Даже  лютый мороз нипочём тебе в нём.

      Не нужен в лесу нам уютненький дом.

                          ( спальный мешок)

**Занятие  в начальной школе  по теме**

**"Быть здоровым –  здорово!"**

**Цели:**

1. Учить быть здоровыми душой и телом;
2. Уметь применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
3. Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
4. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:**

Приветствуем всех, кто время нашел  
И в школу на праздник здоровья пришел!  
Пусть зима стучит в окно,  
Но в зале у нас тепло и светло!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно вес!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье свое сбережем с малых лет.|  
Оно нас избавит от болей и бед.

**I. Представление команд**

(Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девизы)

**Ведущий:**Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

**Здоровый человек** – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

**II. Конкурс “Полезная привычка”.**

Перед каждой командой находится ромашка на каждом лепестке необходимо написать полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

**Ведущий:**Все эти советы помогут вам формированию одной, самой нужной и необходимой человеку привычки - сохранять свое здоровье.

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными.

- А что мешает быть здоровым? (вредные привычки, экология)

- Какие привычки мы называем вредными? (которые приносят вред нашему здоровью)

**Ведущий:** На свете бывают такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: “Умойся!” - они не умываются. Когда им говорят: “Не лезь на дерево!” - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер, придумал специально “Вредные советы”.

А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит.  
Мы же в нос к нему не лезем,  
Пусть и он не пристаёт.

**Ведущий:**

Совет команды “Чистюль”:  
Пальцем ковырять в носу -  
Это очень дурно.  
Можно выпачкать костюм,  
Да и некультурно.

**Ведущий:**Нужно пользоваться носовым платком. Приучать себя соблюдать гигиену.

Гигиену очень строго  
Надо соблюдать всегда.  
Под ногтями грязи много,  
Хоть она и невидна.  
Грязь микробами пугает  
Ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.  
Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей  
Прячут под ногтями силу,  
И глядят из под ногтей.  
И бывают же на свете,  
Словно выросли в лесу.  
Непонятливые дети:  
Ногти грязные грызут.  
Не грызите ногти, дети,  
Не тяните пальцы в рот.  
Это правило, поверьте,  
Лишь на пользу вам пойдёт.

**Ведущий:**Недаром ведь есть такая пословица: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”.

Если вы будете внимательны к своему здоровью, то очень быстро избавитесь от таких некультурных привычек.

Они бывают и такие привычки, которые приносят вред и смертельно опасны для здоровья.

Это: курение, алкоголизм и наркомания.

**Курение** – вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасна для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.

**Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

Алкоголь – яд. Он вызывает заболевание органов желудка и других органов. Проникнув в организм, алкоголь ведёт “вредительскую деятельность”. Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память, дети не могут выучить даже небольшие стихотворения, рассказать прочитанное.

Алкоголь поражает не только нервную систему, но и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

Другим важным органом, работе которого мешает алкоголь, являются легкие. Они работают всю жизнь не останавливаясь. Алкоголь повреждает ткань легких, делая её уязвимой для микробов, которые вызывают легочные заболевания.

Алкоголь вредно действует на кровь. В крови содержатся красные кровяные шарики и тельца, которые борются и уничтожают микробы. Алкоголь их убивает и нарушается работа всего организма.

**Наркотики** – это химические вещества, которые изменяют сознание человека(чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

**Наркомания** – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Организм на столько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все больше количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, понос, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Каждый из нас рождении получает замечательный подарок-здоровье. По этому привычка сохранять здоровье-это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

**III. Конкурс “Здоровье”**

Нужно на каждуюбукву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово

***З***- здоровье, зарядка, закалка,

***Д***- диета, душь, диетолог,

***О*** - отдых

***Р***- режим, расческа, ракетка, рюкзачок

***В*** - вода, витамины, врач

***Е*** - еда

**Игра**

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой  
Каждый день шагает в школу?  
- Знает кто, что красный цвет  
Означает: хода нет.  
- Кто из вас из малышей,  
Ходит грязный до ушей?  
- Кто любит маме помогать,  
По дому мусор рассыпать?  
- Кто одежду бережёт,  
Под кровать её кладёт?  
- Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?  
- Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?  
- Кто, из вас идя, домой,  
Мяч гонял по мостовой?  
- Кто любит в классе отвечать,  
Аплодисменты получать?

**IV .Конкурс “Друзья здоровья”**

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет (смородина)

Каротином он богат  
И полезен для ребят.  
Нам с земли тащить не вновь  
За зеленый его хвост (морковь)

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
Я маленькие детки (яблоко).

Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет,  
Будешь озимь кидать,  
Станет кверху летать (мяч)

Деревяные кони по снегу скачут,  
В снег не проваливаются (лыжи)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног 2 колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем  
Только лучше правь рулём (велосипед).

Костяная спинка, жесткая щетинка  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит (зубная щетка)

Резинка Акулинка – пошла, гулять по спинке,  
Собирается она - вымыть спинку до красна (мочалка).

Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос.

**V. Конкурс “Здоровому все здорово”**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс!

**VI. Конкурс “Сила духа”**

Представитель от каждой команды должен быстро надуть шар и его лопнуть.

**Частушки**

Мы частушек много знаем,  
И хороших и плохих.  
Хорошо тому послушать  
Кто не знает никаких.

Поленился утром Ваня  
Причесаться гребешком,  
Подошла к нему корова  
Причесала языком.

Я под краном руки мыла  
А лицо умыть забыла,  
Увидал меня Трезор,  
Закричал: “Какой позор”.

Жизнью я довольна очень,  
И пою я и пляшу,  
Потому что днем и ночью  
Свежим воздухом дышу.

Помни лозунг ты такой:  
“Руки мой перед едой”  
Чтобы это не забыть  
Надо снова повторить.

Всем ребятам мы желаем  
Не стареть и не болеть  
Больше спортом заниматься  
Чувство юмора иметь.

**VII. Блицтурнир для капитанов**

Ведущий: “Здоровье не купишь – его разум дарит” - под таким девизом мы проводим блицтурнир. За быстрый и правильный ответ капитан приносит своей команде бал.

1.

Весной растет, летом цветет  
Осенью осыпается  
А цветок – не медок,  
Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)

2.

Растет она вокруг  
Она и враг и друг.  
Как иглы – волоски  
Покрыли все листки.  
Сломи хоть волосок  
И каплет едкий сок  
На кожу – хоть ори!  
Ой, ой, ой – волдыри!  
Но если дружишь с ней –  
Ты многих здоровей;  
В ней витаминов - клад  
Весной её едят. (Крапива)

3.

Есть корень кривой и рогатый,  
Целебною силой богатый,  
И может, два века – он ждет человека  
В чащобе лесной под кедровой сосной (Женьшень)

4.

Почему я от дороги  
Далеко не отхожу?  
Если ты поранишь ноги  
Я им помощь окажу.  
Приложу ладошку к ране,  
Боль утихнет, и опять  
Буду ноги по дороге  
В ногу с солнышком шагать (Подорожник)

5.

Травка та растет на склонах,  
И на холмиках зеленых  
Запах крепок и душист,  
А её зеленый лист,  
Нам идет на чай  
Что за травка? Отгадай! (Душица)

**VIII .Подведение итогов.**

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

**Ведущий:**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!