

**К.М. Сильченко, педагог дополнительного образования,  
муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования города Нижневартовска «Центр детского творчества»,  
г. Нижневартовск, Россия**

**Туристско-спортивные здоровьесберегающие мероприятия как эффективная форма  
работы с детьми и подростками**

Детский туризм в настоящее время является одним из востребованных направлений в системе дополнительного образования, который в отличие от взрослого движения, преследует, прежде всего, воспитательно-образовательные цели. Его главная установка – формирование личности под непосредственным влиянием окружающей среды и природы, путем педагогически грамотного организованного учебного процесса. Реализации всех этих направлений в большей степени способствует такая форма детского объединения как туристский клуб – вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного и социального развития личности.

На базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Центр детского творчества» наряду с творческими объединениями на протяжении многих лет успешно действует туристско-спортивный клуб «Каскад», объединяющий около 100 детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Работа турклуба осуществляется на основе дополнительной общеобразовательной программы «Туризм», которая способствует формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и нравственной культуры, чувства долга и товарищества.

Основные направления деятельности клуба:

- ✓ отработка специальных навыков в естественных условиях с использованием природного рельефа (лесной массив, озеро);
- ✓ ознакомление с топографией и ориентированием на местности, разведение костра на мху, установка палатки, что формирует умение коллективно действовать, «вживаться» в окружающую природную среду;
- ✓ экологические десанты с изучением местности конкретной территории;
- ✓ проведение спортивных игр, игр на местности, эстафет, зарядок;
- ✓ организация питания, самообслуживание, обустройство бивачного места, при максимальной гармонии с местностью.

В процессе построения образовательной деятельности особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Именно они обеспечивают развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в продуктивной деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» весьма обширно и включает в себя целый комплекс приёмов и способов, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Учёный-физиолог, доктор биологических наук Марьяна Безруких конкретизирует данное понятие и включает в него целый ряд «здоровьесберегающих мероприятий», начиная от проведения прививок до организации дней здоровья, спортивных праздничных программ [1, с. 23]. К ним относятся, на наш взгляд, и, ставшие уже традиционными в турклубе «Каскад», туристские сборы. Именно эта интересная и познавательная форма занятости и оздоровления детей легла в основу образовательного проекта «Покорители вершин», который реализует в ЦДТ более 10 лет.

Основная цель, поставленная при разработке плана мероприятий проекта, заключалась в формировании у обучающихся ценностей здорового, активного образа жизни через комплекс мероприятий, обеспечивающих занятость детей и подростков в условиях туристских сборов. Для этого был разработан ряд последовательных задач:

- ✓ закрепление знаний, умений и навыков по туристской подготовке, технике и тактике спортивного туризма;
- ✓ организация досуга обучающихся;
- ✓ воспитание чувств бережного отношения к природе родного края, развитие навыков самообслуживания в быту, основ безопасности жизнедеятельности.

Непрерывность образовательного процесса в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярный период – отличительная особенность системы дополнительного образования. Туристские сборы являются наиболее оптимальным средством организации образовательного процесса, так как такой вид деятельности учит и развивает ребенка незаметно для него самого, раскрывает творческий потенциал, развивает интеллектуальные, творческие и физические способности, формирует навыки позитивного общения со сверстниками, способствует сознательному выбору подвижного и здорового образа жизни.

Главными реализаторами мероприятий сборов являются сами дети. Совместно с педагогом они продумывают тематику выезда, мероприятия, сценарии, заранее подбирают атрибутику. Но педагог на данном этапе выполняет лишь функцию тьютора: направляет и помогает ребятам оформить материал для смены сборов. Привлечение обучающихся к процессу реализации проекта способствует организации эмоционально-привлекательного досуга школьников, удовлетворению потребностей в новизне впечатлений, самореализации, общении и самодеятельности.

Ещё одной отличительной чертой проекта «Покорители вершин» является комплексный подход при организации образовательного процесса, отсутствие привычных рамок при проведении занятий определенной тематики. Для развития среди воспитанников клуба командного взаимодействия, лидерских качеств, выносливости, силы воли, ежегодно на базе отдыха «Татра» в каникулярный период (четыре раза в год) проводятся 3-х дневные туристские сборы. Программа мероприятия включает в себя игры на местности, организаторами, которых выступают старшие воспитанники тур.клуба, тренировки по ориентированию, пешеходному, водному и лыжному туризму, прогулки по лесу с целью ознакомления с растительностью и уборке наших лесов, конкурсы посвящённые конкретной тематике выезда одними из последних были «Богатыри», «Супергерои» и «Пираты» спортивные мероприятия, такие как сдача нормативов и эстафеты, и такие социально-значимые дела как помощь в воспитании подрастающего поколение.

Во время сборов, в различные периоды их проведения, участники могут отработать навыки лыжного, пешеходного и даже водного туризма, научиться организовывать бивак, в зимнее время растапливать печку в палатке, а в осеннее готовить пищу на костре. Главное преимущество этого мероприятия, что 70% времени участники проводят на свежем воздухе. Туристские сборы являются не только эффективным способом решения задач, направленных на формирование у детей ценностей здорового, активного образа жизни, знаний, умений и навыков по основам безопасности жизнедеятельности, но и простой, малозатратной формой организации отдыха и занятости детей.

В автономных условиях, вне города, юные спортсмены погружаются в атмосферу сотрудничества, сотворчества, становясь организаторами и ведущими различных досуговых мероприятий, объединяя это с практической отработкой специальных туристских навыков, экологической и природоохранной деятельностью, краеведением.

На сборах ребята не только преодолевают сложнейшие пешеходные маршруты, но и изучают культуру, традиции, историю края, знакомятся с ландшафтами, флорой и фауной исследуемой территории. Творческим продуктом такого краеведческого исследования становятся яркие фото и видео зарисовки, художественные альбомы, выставочные экспозиции, статьи и, конечно, впечатления.

К сожалению, сложная эпидемиологическая ситуация не позволила турклубу провести сборы в 2020 году, но о выезде команды в предшествующем учебном году воспитанники до сих пор вспоминают с особым теплом.

Тематика туристских сборов 2019 года была посвящена двум значимым событиям. Первое – юбилей турклуба «Каскад», детскому объединению Центра детского творчества исполнилось 25 лет. Ребята самостоятельно подготовили и организовали по этому поводу весёлый туристский капустник – с походными песнями у костра и театрализованными миниатюрами.

Второе – празднование в Ханты-Мансийском автономном округе Года семьи. На территории базы отдыха «Татра», которая стала площадкой для проведения проекта, были проведены встречи с коренными жителями округа, организованы мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству народов Севера. Ребята самостоятельно делали выкройки и шили традиционную верхнюю одежду (малица) ханты и манси. Каждый смог подобрать узор, на свою работу консультируясь с носителями данной культуры. Мальчики научились мастерить капканы и самодельные орудия труда, девочки же в свою очередь смастерили кукол из подручных средств. Воспитанники попробовали национальные блюда и научились делать «мармэн канэк»

В один из дней для ребят и их родителей была проведена конкурсная программа «День семьи». Туристы разрабатывали герб и сочиняли гимн своей семье, рассказывали историю рода и демонстрировали составленные генеалогические древа, угощали всех традиционными и самыми любимыми блюдами, хвастались раритетными, бережно хранимыми семьей, вещами. На празднике дети учили родителей, как работать с компасом и выходить по азимуту к нужному месту, научили туристским узлам и способам крепления к навесным переправам без страховочной системы. Так же семьи соревновались в умении быстро и четко ставить палатку и складывать спальный мешок в упаковку. А завершили такое душевное мероприятие песни под гитару.

Можно с уверенностью сказать, что туристские сборы являются органичной частью дополнительной общеобразовательной программы «Туризм», и эффективной формой не только практической отработки полученных в процессе учебных занятий знаний, но и формирования сплоченного коллектива, чувства взаимопомощи и взаимовыручки, что очень важно для спортивных достижений.

Для участников, сборы являются активным отдыхом, укрепляющим здоровье, способствующим воплощению идей и инициатив. Но в первую очередь, он направлен на решение образовательных и развивающих задач.

Еще одной формой самостоятельного туризма, пользующейся большой популярностью у подростков, являются туристические походы. География экспедиций, организуемых педагогами клуба, не ограничивается территорией Ханты-Мансийского автономного округа. Маршруты организованных путешествий пролегают по Южному Уралу и рекам Алтая. За плечами «каскадовцев» водные походы по рекам Обь, Мега, Бия, Катунь, Сакмара, Исеть, покорение Таганайского хребта, Аракульского шихана, Двуглавой Сопки, Круглицы, Откликного Гребня.

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью жизни туристского клуба «Каскад». Для многих воспитанников участие в соревнованиях выступает мощным мотиватором заниматься туризмом. Хочется отметить, что многие выпускники связали свою жизнь с деятельностью туризма в разных ее сферах и проявлениях. Участие в таких соревнованиях как Чемпионат и Первенство округа и области по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях дали многим одаренным детям выполнить взрослые спортивные разряды начиная от III, II, I и КМС.

С целью анализа эффективности проекта, определения ожиданий от участия в нём, уровня удовлетворенности организацией мероприятия было проведено исследование. Согласно полученным данным, можно сделать вывод о том, что в процессе участия в туристских сборах, соревнованиях, походах и экспедициях ребята овладели основами туристской подготовки, элементами техники и тактики спортивного туризма, основами безопасной жизнедеятельности, способности быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды своего округа. Приобщились к здоровому образу жизни, осознали

ответственность за свое здоровье, прониклись уважением к истокам, национальным традициям, местной культуре, природному достоянию малой родины.

Таким образом, организация различных здоровьесберегающих мероприятий в рамках проекта «Покорители вершин», позволила закрепить навыки не только по основам туризма, но и развить волю, самостоятельность, укрепить физическое и психическое здоровье детей и подростков. Свободный, товарищеский стиль общения, доверительная семейная обстановка на мероприятиях проекта позволили сплотить коллектив турклуба. У многих ребят сформировался устойчивый интерес к направлению спортивного туризма, а эффективная система подготовки обучающихся позволила повысить их физическую выносливость и получить спортивные разряды по туризму.

### **Литература**

1. Безруких М. М., Сонькина В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. М., 2002. С. 23.