**Методическая разработка для педагогов дополнительного образования.**

**Туризм "Маршрут здоровья"**

Физическая культура в наше время является основным предметом, как важное средство гармонического развития личности, укрепления здоровья. Туристическая подготовка является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенства. Туристической подготовкой могут заниматься все желающие, независимо от медицинской группы здоровья и уровня физической подготовленности. А сколько интересных форм организации туристической подготовки, это теоретические и также практические занятия, которые могут проводиться везде, в кабинете, спортивном зале и конечно в природных условиях. Туристическая подготовка это оздоровительный фактор закаливания выживания, в трудных условиях природной среде экологи. А также воздействие коллектива на личность творческого человека. Формирования волевых качеств смелость, ловкость, выдержку, решительность, мужество, выносливость, дружбу. Многие элементы туристической подготовке можно включить в разделы легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Я предлагаю специально разработанное занятие по – «Туризму: “Маршрут здоровья”». Особенность в том, что занятие проходит в природных условиях и нужно выполнять задания, при этом преодолевать определенное расстояния. Учитывая, что основным видом перемещения по маршруту здоровья служат ходьба и бег, необходимо более подробно остановиться на этом способе перемещения. Естественной привычкой способ перемещения человека является ходьба. Движение при ходьбе носит, как мы знаем, циклический характер, которому свойственно смена направления и расслабления. По физическому воздействию ходьба может быть упражнений малой умеренной и полной интенсивности. Умело подбирать нагрузку можно улучшить обмен веществ укреплять мышцы. Занятия ходьбой способствует улучшению кровоснабжению легких и их вентиляцию по этому ходьба особенно рекомендуется, даже самое главное здоровье, здоровый образ жизни. Темп ходьбы – это число шагов в минуту, количество шагов в минуту зависит от длины шага, индивидуально у каждого разная. В среднем ширина шага равна 50–80 см, считая, что средний темп находится в пределах 40–80 шагов. Важным условием эффективности ходьба и бега является правильное дыхание. Дышать надо ритмично через нос, чередовать ходьбу с бегом. Маршрут здоровья всего 1200 метров. Нужно пройти маршрут здоровья, где воспитанники должны выполнить определенные задания. Маршрут здоровья использовать можно как на уроке, так и на тренировке. Очень хорошо помогает в подготовке на туристический слет.

**Основная часть**

**Цели:** формировать навыки к самостоятельным занятиям и выполнять физические упражнения; сделать занятие интересным, уникальным, полезным.

**Образовательная задача:** формировать физические качества умений, навыков у воспитанников.

**Оздоровительные задачи:** развивать выносливость, укреплять дыхательную и сердечнососудистую системы организма.

**Воспитательные задачи:** формировать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи при работе в группе.

**Методические задачи:** показать разнообразные формы и методы необычной структуры занятия.

**Оборудование урока:** спортинвентарь флажки, палатки, бревно, топографические знаки, секундомер.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть** | **8–10 мин.** |  |
| Построение группы.  Задачи занятия. | 1 мин. | Наличие спортивной формы у учащихся |
| Измерить пульс.  Ходьба и бег к маршруту здоровья. | 2 мин. |  |
| Разминка. Перестроение в парах. |  |  |
| Обще развивающие упражнения в парах. | 5 мин. | Дыхательные упражнения. |
| **Основная часть** | | |
| Инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий.  При выполнении заданий группа делиться на две подгруппы: одна подгруппа выполняет задания, другая судит. | 2 мин. |  |
| **Задания по станциям.**  Походная ходьба с чередованием бегом. |  |  |
| **1. Станция: установка палатки**  Задача: обратить внимание на правильность установки палатки. | 6 мин. |  |
| **2. Станция: переправа через Болото**  Задача: Как можно скорей пройти болото; направляющий группы кладет две жерди параллельно друг другу в направление к финишу; вся группа встает на жерди; последний передает еще две жерди и так далее.  Ходьба и бег. | 3 мин. |  |
| **3. Станция: вязка узлов**  Задача: Нужно завязать узлы правильно: прямой, проводника, академический, встречный ухватывающий, ткацкий.  Ходьба и бег 400 м | 1 мин. |  |
| **4. Станция: пропасть**  Задача: Пройти по бревну.  Вся команда очереди проходит по бревну, которое лежит через овраг. Ходьба-бег 200 м. | 3 мин. |  |
| **5. Станция: переноска пострадавшего**  Задача: Переноска пострадавших 20 м различными способами.  Ходьба и бег. | 3 мин. |  |
| **6. Станция: определение топографических знаков**  Задача: Нужно всей команде определить топографические знаки. Если ответ не правильный, то дают еще знак.  Ходьба, бег 300 м. | 3 мин. |  |
| **7. Станция: определение растительности**  Задача: определение растительности и правильный ответ: какое растение лечебное, какое нет.  Ходьба и бег 200 м. | 2 мин. |  |
| **8. Станция: уборка палатки**  Задача: нужно быстро сложить, убрать палатку. | 1,5 мин. |  |
| **9. Станция: сбор костра.**  Задача: собрать костер: 1) колодец; 2) шалаш; 3) звезда; 4) таежный. | 2 мин. |  |
| **Финиш. Время выключается**  Замеряем пульс. Меняем команды | 1 мин. |  |
| **Заключительная часть**  Группа садится прямо на траву.  Подводим итоги урока, разбираем урок: чья команда выигрывает, какие ошибки сделали Уходим в спортзал. | 3–5 мин. | Домашнее задание: бег, ходьба. |

**Упражнение 1 для ног**

При всей простоте не так-то просто его сделать. Вам понадобится несколько «репетиций», пока вы не выберите верное расстояние между вами. Такое, чтобы вы могли, оперевшись лопатками, взявшись за руки и расставив ноги, приседать и вставать, а не заваливаться друг на друга! Та пара, которая первая найдет верную точку опоры, вполне заслуживает приз. А какой – избавление от мытья посуды или что-то другое, – это уж вы придумываете сами! Выполнить 5–10 приседаний.

**Упражнение 2 для ног и бедер**

Сядьте лицом друг к другу, возьмитесь за руки, поднимите ноги и упритесь стопа в стопу. Теперь из вас поочередно выпрямляет и сгибает колени (5–10 раз).

**Упражнение 3 для рук**

Сядьте на корточки спиной друг к другу и возьмитесь за руки, встав на колени и подавшись бедрами вперед, вытяните руки вверх, прогнитесь и полностью расслабьтесь. Поочередно потягивайте друг друга, предварительно договорившись о последовательности движения (3–5 потягиваний для одного партнера).

**Упражнение 4 для позвоночника**

Более сильный партнер группируется из положения, сидя на коленях, ноги под себя, руки его вытянуты вдоль туловища, лоб упирается в землю, более легкая партнерша ложиться на его спину, раскинув руки, однако не мостит пятую точку! Ее колени согнуты, стопы опираются о землю. Чтобы мучить парня несколькими подходами, вначале присядьте на колени на небольшом расстоянии, а потом уже откидывайтесь на спину в расслаблении. Потянитесь, подавшись коленками вперед (для партнерши). Важное замечание. Некогда не занимайтесь растяжкой позвоночника. Так это упражнение можно делать с маленьким ребенком на спине. Иначе оно опасно для одного и другого! Тот, кто находится внизу, может просто-напросто надорваться. А верхний подвергается опасности вывиха.

**Упражнение 5**

Один сидит прямо и наклоняется вперед, касаясь пальцами носков. Другой слегка надавливает ему на спину в области лопаток. Не переусердствуйте! (5–10 пружинистых наклонов). Меняйтесь местами.

**Упражнение 6 для мышц задней поверхности бедра**

Исходное положение – стоя у березы. Если березы рядом не растут, найдите другое дерево с нетолстым стволом. Итак, встаньте перед деревом, ноги на ширине плеч. Наклонитесь и обхватите березу руками примерно на уровне вашего таза. Старайтесь прогнуть среднюю часть спины как можно больше. Ваш партнер помогает вам прогнуться, не сильно давя на спину всей поверхностью ладоней и пальцев рук. Выдержите паузу в 4–5 секунд, дышите свободно, затем выпрямляйтесь и поменяйтесь местами.

**Методическая характеристика урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Характеристика** |
| Цели | 1. Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность воспитанников.  2. Формировать и развивать двигательные навыки, физические качества.  3. Воздействия коллектива на личность воспитанников.  4. Вести здоровый образ жизни. |
| Оснащение урока | Палатки, веревки, секундомер, бревно, флажки, топографические знаки, хворост, коллекция растений, жерди, рюкзаки |
| Тип урока | Соревновательный |
| Форма организации учебной деятельности | Поточно-круговая |
| Методы изучения | Целостный, соревновательный, метод круговой тренировки |
| Прием деятельности преподавателя | Организация занятий индивидуально и групповая работа.  Контроль за выполнением заданий на каждой станции |
| Организация деятельности учащихся | Организация к самостоятельным выполнениям заданий учащимися, как индивидуальных, так и групповых |
| Развитие умений | Развитие знаний, умений, навыков. Физические способности, физическая подготовка: офп, афп, сфп |
| Планирующий | Привлечь воспитанников к проведению практических заданий. |
| Результат | Познакомиться с новым материалом в увлекательном «Маршруте здоровья» |
| Значительность изучаемого для воспитанников | Личное использование полученных от практических знаний, умений, физических качеств, для укрепления здоровья, повышения работоспособности, вести здоровый образ жизни |
| Основы понятий и термины | Ходьба, бег, выносливость, прыжки, здоровье, знания, умение, топографические знаки, азимут, розжиг костра, преодоление препятствий, установка палатки |

**Заключение**

Цели и задачи поставленного нестандартного занятия по туристической подготовке выполнены. Кроме того такое занятие имеет возможность поработать творчески каждого воспитанника лично индивидуально самостоятельно. Конечно применив методы активизации процесса физического воспитания направлены не только на повышение интенсивности физических упражнении, но и развитие познавательной деятельности воспитанников, расширение их кругозора, понимание роли занятий физической культурой в оздоровлении организма, воспитание потребности и привычки в здоровом образе жизни. Конечно, на занятие делаем всегда от простого к сложному. Воспитанники просто с большим интересом делают все задания независимо, помогают друг другу. Туризм – это общение с природой, доброе отношение ко всему живому. Это сама жизнь в единении с природой. Это наше духовное здоровье, которого так не хватает современному человеку. Все это является условием современной направленности на улучшение физического и духовного здоровья воспитанников, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным природным факторам. При проведении таких занятий можно быть уверенным, что воспитанники проходили ту нагрузку, что была поставлена. Много совершенствовали, закрепляли, отрабатывали, получали, реализуя свои действия, получали интерес, самостоятельность принятия решений, прислушивались к мнению своих товарищей. Это самое главное взаимопонимание преподавателя и воспитанников. Нужно иметь хорошую материальную базу, хорошую подготовку. Отличная подготовка к туристическому слету. Развивает двигательные качества быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость.