

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Плахотнюк Елена Ивановна

учитель физической культуры

МОУ «СОШ №50»

г. Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край

МАМА, ПАПА, Я – ТУРИСТСКАЯ СЕМЬЯ

Аннотация: данная статья направлена на помощь в решении проблем взаимоотношений семьи и школы, родителей и детей через школьные соревнования, в данном случае через туристскую полосу препятствий. Особое внимание обращается на элементарный набор упражнений, который выполняется и родителями, и детьми.

Ключевые слова: семья, школа, здоровье, туристская семья, образовательное учреждение.

Взаимоотношения семьи и образовательного учреждения очень важны в первые годы пребывания ребенка в образовательном учреждении, когда он еще не приобрел нужной способности к управлению своими чувствами и поведением. Именно семья была, есть и, по-видимому, всегда будет важнейшей средой формирования личности и главнейшим институтом воспитания. Система семейного воспитания в последнее время претерпевает значительные изменения. По внедренным федеральным государственным образовательным стандартам необходимо выработать механизмы эффективного взаимодействия системы образовательных учреждений и семьи, возрождению семьи как главного воспитательного института.

Методическая разработка направлена на решение этих задач в ходе проведения совместного культурно-массового мероприятия для детей и их родителей.

Цель:

– установление партнерских отношений в семье;

– сплочение детей и родителей, их активное привлечение к совместной коллективной деятельности.

Задачи:

- пропаганда и возрождение семейных традиций;
- воспитание у детей ответственности, чувства гордости и уважения за свою семью;
- формирование в семьях позитивного отношения к активной общественной и социальной деятельности детей;
- развивать основы здорового образа жизни, активность и самостоятельность родителей и учащихся в совместной деятельности;
- развить сотрудничество между детьми и родителями.

Среди разнообразных форм учебно-воспитательных средств, способствующих формированию сплочённости в семье, особое место принадлежит туризму.

Задачами спортивно-оздоровительного туризма являются: формирование здорового образа жизни человека; создание условий для самоопределения и самореализации личности человека посредством активного познания исторической, социокультурной и природно-географической среды обитания.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени физической подготовленности занимающихся. Соревнования по спортивному туризму заключаются в прохождении участниками дистанции, требующей знания технических приёмов и способов преодоления препятствий. Дистанция состоит из определённого набора естественных препятствий, которые принято называть этапами. Спортивный туризм очень насыщен различными техническими приемами и действиями. Они составляют основу данного вида спорта, и их значимость стоит на одной ступени с безопасностью их выполнения.

Учитывая доступность и популярность слетов и соревнований, надо всегда стремиться к их массовости. Туристская секция или клуб туристов только тогда

добьются выполнения своих функций, когда туристские мероприятия будут проводиться регулярно, с привлечением большого количества участников.

На практике в школе все перечисленные выше цели и задачи можно реализовать через конкурс «Мама, папа, я – туристская семья»:

Построение.

1. Конкурс «Визитная карточка команды»: название, эмблема, девиз, соответствующие тематике конкурса. Критерии оценки: соответствие тематике конкурса, эстетичность оформления эмблемы и общего вида участников команды, слаженность выступления.

2. «Собери рюкзак»: у каждой команды имеется в наличии рюкзак, задача – участники, поочередно, по типу эстафеты, пробегают дистанцию, принося вещи, которые в итоге необходимо сложить и аккуратно запаковать в рюкзак. Первый участник приносит пенку, второй – спальник, третий – набор посуды. Очередность участников любая. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием, соблюдая установленные правила.

3. «Кочки»: на команду выдаются по две «кочки» (небольшие прямоугольные дощечки), необходимо по одному, перекладывая дощечки с продвижением вперёд, добраться до ограничительной стойки и бегом вернуться к своей команде, передав эстафету следующему. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием, соблюдая установленные правила.

4. «Переправа карабинов»: от шведской стенки до уровня расположения каждой команды протянута верёвка, на которой находятся 6 карабинов. Задача: поочередно каждый участник добегают до шведской стенки, берётся за карабин рукой и доводит его по верёвке до своей команды, каждый бежит по 2 раза. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием, соблюдая установленные правила.

5. «Походный обед»: каждой команде выдаётся, написанный на листке бумаги, набор продуктов. Необходимо за ограниченное время придумать и пись-

менно составить список блюд, возможных для приготовления из заданного запаса продовольствия. Побеждает команда, уложившаяся в контрольное время и составившая большее количество блюд.

6. «Переправа на гимнастических матах»: на команду выдаются по два мата. Необходимо как можно быстрее, путём перекладывания матов с продвижением вперёд, переправиться всей командой (перепрыгивая на уложенный вперёд мат) на противоположную сторону «реки» (спортивного зала). Наступать на пустой пол *запрещается* – штрафной балл. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием, соблюдая установленные правила.

7. «Ночлег»: первый участник (папа) бежит до стойки, обегая её, берёт пенку и возвращается к команде, второй участник (мама), повторяя дистанцию первого участника, приносит спальник, ребёнок пробегает дистанцию до стойки и обратно, возвращается к команде, и вся семья совместными усилиями запаковывает младшего участника в спальный мешок, уложив его на пенку. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием, соблюдая установленные правила.

Общий результат определяется по сумме мест во всех конкурсах. Побеждает команда, набравшая минимальное количество очков по сумме мест.