

*Алейникова Вера Станиславовна*

педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД центр детского и юношеского туризма

и экскурсий «Эдельвейс»

г. Тольятти, Самарская область

**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
ПОСРЕДСТВОМ ПРОГРАММЫ «СКАЛОЛАЗАНИЕ. БОУЛДЕРИНГ»**

*Аннотация: в статье описаны современные подходы к физическому развитию и развитию основ здорового образа жизни подрастающего поколения.*

*Ключевые слова: система дополнительного образования, туризм, скалолазание, физическая культура, спорт.*

Актуальность проблемы физического развития и сохранения здоровья детей, как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе.

Одной из важнейших теоретических и практических задач оздоровительной работы в образовательном учреждении является внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Именно поэтому большая надежда на реализацию оздоровительной работы подрастающего поколения ложится на допобразование.

Предлагаем опыт работы центра детско-юношеского туризма «Эдельвейс».

На протяжении продолжительного времени центр ведет углубленную работу по детскому туризму, который может рассматриваться как доступная здоровьесберегающая технология, так как не требует вложения больших финансовых средств, хорошо принимается родителями, общедоступна, понятна детям, рекомендуется практически для всех детей с любой группой здоровья при отсутствии серьезных патологий и медицинских отводов от пеших прогулок.

МБОУ ДО «Эдельвейс» реализует новое направление в детском туризме по разработанной центром программе «Скалолазание. Боулдеринг»

«Боулдеринг» - в переводе с английского – валун – это вид скалолазания, при котором не приходится сильно удаляться от земли. Высота боулдеров не превышает пяти метров, с обязательной страховкой. Это самый демократический вид спорта, который обеспечивает кардионагрузку, увеличивает силу, улучшает гибкость.

Данный вид скалолазания представляет собой безопасный и очень интересный вид спорта, полезный как для тела, так и для мозга.

Боулдеринг – самая современная дисциплина в скалолазании.

Занятия на скалодроме это увлекательное интересное времяпрепровождение, где ребенок развивает свое тело, укрепляя мышечный корсет плечевого пояса спины и живота. Именно поэтому о проблеме осанки можно смело забыть!

Уникальность детского скалолазания на скалодроме заключается в том, что им можно заниматься в любое время года, что способствует снижению заболеваемости детей простудными заболеваниями, повышению уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решает ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Цель физкультурно - оздоровительной работы средствами «боулдеринга» состоит в организации системы работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у педагогов, родителей и детей в процессе организации занятий.

Организация оздоровительной работы включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, познавательный, социальный, коммуникативный, эстетический, эмоционально-психологический.

Деятельность центра «Эдельвейс» выделяет оздоровительную, познавательную (образовательную) и воспитательную ценность детского туризма.

Оздоровительная ценность работы средствами «боулдеринга».

Активные движения на скалодроме способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Развиваются практические навыки в основных видах движений (ходьба, лазание, прыжки, упражнение в равновесии), а ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно - сосудистую систему. Совершенствуются все физические качества, развиваются навыки ориентировка в пространстве

Занятия на скалодроме позволяют восполнить пробелы в физическом развитии детей не за счет однообразного выполнения упражнений, а в естественной и привлекательной для ребенка обстановке.

Занимаясь «боулдеринга» с элементами спортивного туризма, дети успешно овладевают разными видами ходьбы, лазания, перелезания, подлезания, ползания по наклонным поверхностям, скалодрому, спортивным комплексам на спортивной площадке, по навесной переправе, что способствует укреплению здоровья детей.

Работа по освоению детьми занятий на скалодроме может проводиться специалистом по физической культуре, которые, прежде чем приступить к введению новшества в педагогический процесс должны сами пройти теоретическую и практическую подготовку, получить консультативную помощь у специалистов – инструкторов туристских центров.

Построение материала основывается на особенностях боулдеринга, которая включает три непрерывных взаимосвязанных этапа:

1. 1.теоретическая подготовка;
2. овладение практическими навыками;
3. самостоятельное практическое применение в упражнениях на скалодроме, т.е. достижение промежуточного результата.

Итоговым мероприятием является туристический слет «Юный скалолаз».

### ***Список литературы***

1. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аркти, 2020. – 94 с.
2. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5–7 лет: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2019. – 88 с.
3. Завьялова Т. Туристята: программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма: Подготовительная к школе группа / Т. Завьялова // Дошкольное воспитание. – 2020. – №8 – С. 50–53.