**Методическая разработка**

**«Планирование,**

**организация и проведение**

**Туристско-спортивного праздника**

**«День туриста»**

**ПДО – Акаева Г. А.**

**Введение**

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно у школьников идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на все оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в школьном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых школьников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ школьных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей таких физических качеств как - усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Физическое нездоровье ребенка сказывается на его успеваемости, формировании личностных качеств, отношений в коллективе сверстников. Лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся.

С чем же сталкивается в данное время школьник:

* Отсутствие достаточной двигательной активности;
* Постоянные стрессы, связанные с перегрузками учебных программ;
* Нарушение гигиенических требований к организации учебного процесса;
* Недостаточный уровень знаний по возрастной психологии и физиологии у педагогов.

Перед учебным заведением возникает задача создания здоровьесберегающей среды, организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе. В этом аспекте приобретает большое значение оздоровительная, физкультурно-спортивная деятельность учреждений дополнительного образования.

Одной из главных задач, стоящих перед каждым учреждением образования, является оптимальный охват учащихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями. Организационно-содержательное наполнение таких мероприятий как День здоровья, позволяет участвовать в них всем учащимся, в том числе и отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам.

**Планирование, организация и проведение**

**Дня здоровья для учащихся**

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Варианты проведения Дней здоровья:

- осенний кросс

- подвижные игры

- прыжки в длину,

- прохождение полосы препятствий

- метание мяча ( гранаты)

- подтягивание

- отжимание

- стрельба из винтовки

- смотр строя и песни

- весенний кросс

- военизированная игра

- эстафета

- бег на короткие дистанции

- спортивно – игровая программа утренников для младших школьников

- спортивные праздники, посвящённые 23 февраля и 8 марта

Подготовка и проведение Дня здоровья предусматривает целый комплекс мероприятий:

* Создание оргкомитета
* Разработка «Положения соревнований»
* Составление программы соревнований
* Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.)
* Распределение обязанностей среди членов оргкомитета
* Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации
* Проведение совещаний с физоргами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований
* Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий)
* Подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов
* Заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета
* Подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д.
* Определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение
* Подготовка ведущего и судьи информатора
* Подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.)
* Проверка материальной части
* Подбор и запись музыкального сопровождения
* Оформление мест соревнований (флаги, ограждения, транспарантов и т.д.)
* Проведение соревнований
* Оформление информационного стенда
* Подведение итогов и составление отчета о соревновании.

**Общие положения по проведению Дня здоровья для учащихся:**

* 1. Дни здоровья проводятся не реже 1 раза в месяц.
  2. Организация и проведение Дня здоровья осуществляется по приказу директора учреждения.
  3. Организация и проведение Дня здоровья осуществляется на территории учреждения, прилегающих спортивных площадках или на природе.
  4. День здоровья проводится после уроков на территории учреждения и прилегающих спортивных площадках, или в течение дня в случае выезда на природу.
  5. Для организации и проведения Дня здоровья создаются оргкомитет, жюри.

Состав оргкомитета и жюри формируется из администрации учреждения, педагогов-организаторов, педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, обучающихся учреждения и их родителей.

Оргкомитет: определяет место и время проведения Дня здоровья; разрабатывает план проведения Дня здоровья и реализует его.

Жюри: определяет победителей и распределяет призовые места; осуществляет награждение участников Дня здоровья.

Порядок участия в Дне здоровья и определение победителей. В Дне здоровья принимают участие обучающиеся учреждения по возрастным группам. Победитель определяется в каждом соревновании отдельно по возрастным группам. Командное первенство определяется путём сложения результатов отдельных соревнований.

Порядок организации и проведения:

1. Организация проведения соревнований возлагается на Орг.комитет и членов жюри:

* программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается оргкомитетом;
* педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности участвует в подготовке команд детских объединений для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья;
* Оргкомитет  отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, учащихся, занявших I, II, III места.
* педагоги дополнительного образования доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся.

2  Содержание Дня здоровья может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные и шуточные эстафеты, туристические походы и определяется директором учреждения.

3. В состав судейских команд и жюри входят педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

4. Дата срока проведения Дня здоровья определяется планом работы учреждения и приказом директора.

Время и место проведения.

1.Мероприятия, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в спортивном зале, на спортплощадке, на стадионе, в парке.

2. Дни здоровья проводятся по возрастам или для всех возрастов 2-3 р. в год.

3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья  начинаются в 10 часов. Общая продолжительность соревнований, мероприятий – до 4-х ч.

Участники:

1. К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все учащиеся учреждения.

2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения дня здоровья.

3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников судей.

Награждение:

1. Команды, занявшие I-III места, награждаются грамотами.

2. Учащиеся, занявшие I-III места, награждаются грамотами.

**Примерный план проведения мероприятий в рамках Дня здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предварительная  работа** | | | | | | |
| № п/п | Наименование мероприятия | | Дата (сроки) проведения | Участники | | Ответственные  (Ф.И.О.) |
| 1 | Конкурс рисунков на тему: «Если хочешь быть здоров- спортом занимайся!» | |  |  | |  |
| 2 | Выпуск информационной стенгазеты «Здоровым быть здорово!» | |  |  | |  |
| 3 | Подготовка и выпуск листовки, информационного буклета, раскрывающих тему: «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам» | |  |  | |  |
| 4 | Подготовка и выпуск информационного буклета на тему «Профилактика вредных привычек» | |  |  | |  |
| **План мероприятий на момент проведения Дня здоровья** | | | | | | |
| 1 | | Линейка здоровья. Агитпредставление «Молодежь выбирает здоровье» |  |  |  | |
| 2 | | Спортивные соревнования «Веселые старты» |  |  |  | |
| 3 | | Круглый стол «На страже здоровья!»  - презентация стенгазеты «Здоровым быть здорово»;  - диалог о здоровье с медицинским работником (профилактика табакокурения) |  |  |  | |
| 4 | | Товарищеский матч по футболу |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Заключение**

Одной из популярных для подростков и юношей форм физического воспитания является центр детского творчества, продуманные занятия которого позволяют комплексно решать многие задачи всестороннего развития учащихся средствами спорта и оздоровления. Обучающиеся в УДО осваивают нравственные основы спорта и оздоровления, ведут интересную познавательную работу, обсуждают проблемы здоровья и спортивного движения. Большую часть времени они посвящают активной деятельности: тренировкам, играм, соревнованиям.

Спорт - не единственный путь физического воспитания и развития учащихся школы. Его могут дополнять многообразные виды массовой физкультуры, увлекательные и доступные полуспортивные и подвижные игры, которые настолько многочисленны и разнообразны, что можно выделить целые группы, способствующие развитию не только всех основных физических движений, но и формированию навыков здорового образа жизни. Одним из таких мероприятий является День здоровья.

**Список литературы**

1. Кузьмина Н.В. Формирование педагогических способностей. - М., 2008.
2. Сластенин В.А. Спортивная педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: Академия, 2005.
3. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студентов пед. вузов / А.В. Мудрик / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2004.я
4. Энциклопедия здоровья. Т 1,2,3. Составитель В. Н. Котляров, Изд-во «Эль-Фа», 1995
5. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М: ФИС, 1993.