**«Туризм – ступенька к здоровью»**

**Вечерний костёр**

**ко Дню Туриста**

**в школе**

**Пояснительная записка**

Школьный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей школьного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Уникальность  туризма заключается в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья школьников.

Туризм способствует профилактике таких вредных привычек, как курение, алкоголизм, сквернословие, наркомания.

Учебно-воспитательный процесс требует от ребёнка в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную физическую деятельность.

Данное мероприятие как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам в то же время умело сочетает в себе игру, спортивные упражнения, элементарные эксперименты, оздоровительную гимнастику, включает в себя несколько компонентов:

* физкультурно-оздоровительный
* социально-коммуникативный
* эмоционально-психологический
* эстетический и познавательный

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности , проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность , передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

Данное мероприятие даст возможность каждому из ребят почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным

**Актуальность и новизна** данного мероприятия заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах. Новизна заключается в том, что объединила в себе теоретические сведения из области физиологии, гигиены, ОБЖ, учитывает природно-климатические условия нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Так как мероприятие проводится в условиях основной общеобразо-вательной школы (малокомплектной), то к участию в нём, что весьма важно, привлекаются практически все учащиеся, начиная с первого класса. При подготовке и проведении используются инновационные технологии: использования здоровьесберегающих технологий , такие ТСО, как ком-пьютер, проектор, с их помощью были составлены, скорректированы и скопированы карты, маршрутные листы, буклеты, презентации на само мероприятие и отчёт о нём, продемонстрирован во время мероприятия видеофильм о туристах школы.

**Воспитательные цели мероприятия:**

1. Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, формирование навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.
2. Развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом.
3. Воспитание у учащихся навыков здорового образа жизни, гордости за свой край.
4. Формирование культуры поведения в природе.
5. Развитие межличностных отношений школьников в процессе игровой туристической деятельности.
6. Совершенствовать навыки выживания в экстремальных ситуациях.

7. Воспитание дисциплинированности, организованности, ответственности 8. Создание ситуаций, для проявления дружбы, отзывчивости, щедрости, и др.

9. Поощрение стремлений детей приходить на помощь, проявление заботы, уважения и др.

**Образовательные задачи:**

1.Формирование первоначальных туристических навыков у младших школьников и совершенствование их у старших

2. Закрепление навыков страховки и самостраховки, соблюдение приёмов безопасного поведения.

3. Знакомство с тактикой действия в современной ситуации.

**Девиз мероприятия:**

***«Туризм – ступенька к ведению здорового образа жизни!»***

**Оздоровительные задачи:**

* Закаливание организма в естественных природных условиях
* Психоэмоциональное оздоровление
* Закрепление знаний детей о гигиене, приобщение к ЗОЖ
* Проведение утренних разминок с туристической направленностью

**Основные методические приёмы:**

* ***Словесные*** (сказка, рассказ турорга, участников туркружка,

беседа,

***Наглядные***  (демонстрация видеофильмов, слайдов, рассматривание предметов туристического снаряжения, картинок, фотоснимков,)

* ***Поисковые*** (ориентирование по «легенде», сбор экологической информации местонахождения, о флоре и фауне местности, нахождение и рассматривание лекарственных растений, съедобных и ядовитых грибов и др.).
* ***Практические*** (подготовка костровища, места для отдыха, укладка рюкзака; применение навыков по технике пешеходного туризма, оказание первой помощи, ориентирование по капте и т. д.
* ***Самостоятельные*** (работа с дидактическим материалом, создание макетов костров, рисование топографических знаков, простейшие туристические крепежные узлы).

##### Ожидаемые результаты ( овладение компетенциями):

##### 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Ожидается выработка у детей положительной мотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшение их физического и духовного состояния.

3. Рост познавательной активности детей и взрослых.

4. Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.

5. Высокий уровень коммуникативности учащихся.

6. Повышение результатов на районных туристических слетах.

7. Положительные отзывы о воспитании детей со стороны педагогов,

родителей.

**Методические рекомендации по подготовке и проведению.**

К мероприятию следует заранее тщательно готовиться, создать инициативную группу, назначить ответственных за сценарий, теоретическую часть, физическую подготовку команд, учащиеся заранее разбиваются на команды, им даются задания заранее подготовить блюдо и газету, название и девиз команды, выбрать капитана. Редакторы готовят печатные задания, номера КП, ЗМЛ, призмы, надписи, знаки, символы, составляют для демонстрации на празднике презентацию, монтируют видеофильм.

К судейству привлекаются педагоги, родители, старшие школьники – участники туристического кружка со стажем.

*Оборудование:* тренога для костра, котелок, палатка, туристическое снаряжение, верёвки для ТПТ, ноутбук, проектор, маршрутные листы, карты, комплекты заданий на этапы КТМ, призмы с номерами, таблички с номерами КП, столы на этапы в школьном дворе, велосипед, кегли, шесты для носилок, «болота».

**План проведения мероприятия:**

1. Вступительное слово турорга.

2.Торжественная часть. Линейка. Сказка о нерадивых туристах.

3. Посвящение в туристы учащихся 5 класса.

4. Ужин у костра.

**День туриста**

1. Вступительное слово турорга.

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный вечерний костёт, он посвящён Дню туризма. Ежегодно 27 сентября отмечается Всемирный день туризма. День туризма – это праздник для тех, кто хоть раз в жизни путешествовал по родному краю: на самолете, в поезде, в автомобиле или пешком. Туризм — это один из самых распространенных видов активного здорового отдыха. Праздник отмечается в большинстве стран мира вот уже более 20 лет. В этот день проходят слеты туристов, праздничные мероприятия и фестивали, посвященные туризму и туристическому бизнесу, практически везде этот праздник отмечают шумно и весело. Потому что туризм – это песни у костра, это общение с природой, это заряд бодрости, энергии, здоровья, хорошего настроения. И даже не турист может сегодня стать туристом и отправиться в путешествие, отведать вкусной, ароматной туристической каши. А девизом будут слова: «Туризм – ступенька к ведению здорового образа жизни!»

1. **Сказка о нерадивых туристах « Туристом быть – здоровым слыть!».**

*(Линейка и действие сказки проходят в школьном дворе, перед крыльцом школы)*

Ведущий.

Утро. Солнышко сияет,

Освещая школьный двор.

Вдруг из парка, что напротив,

Я услышал разговор.

*(Раздается песня):*

*Мы – весёлые туристы,*

*Мы – туристы – альпинисты.*

*Так зовут нас, только зря,*

*Ведь, по правде говоря:*

*Мы узлы вязать не можем,*

*Карту мы не знаем тоже,*

*Так намусорим в пути-*

*Ни проехать, ни пройти!*

*(На площадку выходят с рюкзаками горе-туристы: Леший, Баба Яга, Водяной)*

**Леший:** Всё, ребята, я устал,

Голосую за привал!

Почитай, часов с шести

Мы без отдыха, в пути!

**Водяной:**

Что ты. Леший, не финти,

Полчаса всего в пути.

У пруда ведь был привал,

Целый час ты отдыхал!

**Леший:** Вы идёте быстро слишком,

У меня от вас одышка!

Ноженьки гудят, хоть плачь,

Запретил нагрузки врач.

**Водяной:** А был хвастаться здоров,

Что живёшь без докторов?!

**Баба Яга**: Вот твердишь вам., а что толку-

Не идут в поход без подготовки.

Вы ж не слушали меня,

Не готовились ни дня!

Я слыхала, что туристы

Отжимаются раз триста,

В беге и прыжках сильны,

Также с компасом дружны.

Туристы, как в поход идут,

Прежде выберут маршрут,

Изучают так и сяк,

Ведь поход – то не пустяк!

А мы собрались сразу, вдруг,

Эвон, режем пятый круг!

Ты как, Леший, не крути -

Мы всё же сбилися с пути!

**Леший:**

Ладно ныть, Яга, гляди, строенье,

Поднялось вмиг настроенье,

Водяной, тебе заданье,

Сбегай, прочитай-ка, что за зданье?

*(Водяной подбегает к крыльцу, читает вывеску по слогам: МКОУ Шрамовская оош)*

**Баба Яга:**

Ох, груз такой тащить нет больше мочи.

Озябла чтой-т, и есть хочу я очень!

**Леший:**

Ладно, бабка, хватит ныть,

Покажу сейчас я прыть,

Притащу охапку дров –

Костёр выйдет – будь здоров!

Водяной, ты ставь палатку,

В ней мы отдохнём с устатку.

Бери, Ягуша, котелок,

Водицы набери с колодца впрок.

*(Улаляется в кусты за дровами)*

Вот наломаю быстро дров-

Глядишь – и супчик вмиг готов!

*(Из кустов слышен треск и крик Лешего)*

**Леший:** Ой, спаси меня, Яга,

Знать, застряла тут нога,

Стал слезать с дровами вниз-

На берёзе я завис!

*(Б.Яга бежит , вытаскивает Лешего, ведёт на площадку)*

**Б.Яга:**

Леший, ты у нас балбес,

Н а берёзу что полез?!

Ведь упасть не мудрено,

Внизу ж валежника полно!

Леший: Ой-ёй-ёй. Я инвалид,

Ох, как ноженька болит!

Поцарапал тут и вот,

Нужен бинт и нужен йод!

Водяной: Ну-к, Яга, тащи аптечку,

От стресса выпрыгнет сердечко.

Шевелись скорей. Яга!

**Б.Яга:**

Ох, уже бегу, ага!

*(Роется в рюкзаке. Всё разбрасывает вокруг)*

И практичная ж я дама!

Всё взяла я: три панамы,

Восемь платьев, бигуди,

Я ж красавица, поди!

Дюжину кусочков мыла,

Ой, аптечку – то забыла!

Леший: Ладно, потерплю я боль,

Но без еды никак – уволь!

Я нагрузок не боюсь.

Вот достанем перекус,

Чуть калорий бросим в рот,

Так любой осилим брод!

Доставай припас, Яга!

**Б. Яга**:

Я запаслива, ага!

Тортиков взяла штук пять,

Что ж ещё в поход – то брать?

Колбаса – варёнка есть,

Будет что сегодня съесть!

Майонез и молоко,

Дотащить всё нелегко!

Но зато такую рать

Не заставлю голодать.

Подзаправимся в пути

Водяной: Что-то запах- не ахти!

Фу, Яга, ясно даже детворе-

Вон жарища на дворе,

Не прошло ещё и часа,

А пропали все припасы!

Леший: Теперь понятно: без меня

Вы б не выжили и дня!

Накрывай, Ягуша, стол,

Супчик мой уже готов.

Угодить друзьям я рад,

На всю деревню аромат!

*(Яга роется в рюкзаке, всё разбрасывает пластиковые бутылки, бумажки)*

**Б.Яга:**

Вроде всё брала по списку,

Надо же, забыла миски!

Водяной: Коли так, то мы пока

Едим прямо с котелка.

*(Начинают есть)*

**Б.Яга:**

Супчик твой хотя б кипел?

**Леший**:

Не было других мне дел!

**Б. Яга**: *(в сторону)*

И признаться, так вода

Взята прямо из пруда…

**Леший**:

Сей навар не лезет в рот.

Ой, скрутило вмиг живот!

**Б.Яга:** Да, попали в переплёт:

Аптечки нет, болит живот,

Знала точно наперёд-

Боком выйдет сей поход!

Водяной: Потемнело и гроза-

Быть на улице нельзя.

Вот опять ударил гром-

Ну - к, в палатку все, бегом!

*(Прячутся в палатку, оттуда голоса)*

**Леший:**

Кто-то хвастался у нас,

Что палатки ставить ас,

Дождевик не взят был впрок,

Я до ниточки промок!

**Водяной:**

Нос не дышит, гайморит,

Горло у меня болит!

**Б. Яга**:

В голове моей пожар,

У меня, ребята, жар!

А думали: пойдём в поход-

Здоровы будем целый год!

**Водяной:**

Ну - к, Яга, взгляни на двор,

Слышу чей – то разговор.

**Б. Яга**:

Помутился разум твой,

Кто тут будет в выходной?

*(Выходит группа туристов с песней « Там, где змея не проползёт»)*

**1-й турист**:

Засорён как школьный двор,

Может, к нам пробрался вор?

**2-й турист**:

Кажется, прошёл Мамай,

МЧС хоть вызывай!

**3- турист**:

Безобразий тут не счесть,

Кто живой в палатке есть?

**4- турист**:

Может, лезть туда нельзя?

*Из палатки:*

Помогите нам, друзья!

*(Горе - туристы выползают из палатки)*

**Водяной:**

Видно, мы туристы – горе,

Ведь проблем-то у нас - море,

Прошли хоть километра два –

На ногах стоим едва.

**Б. Яга**:

Искусали комары.

**Водяной:**

Изнываем от жары.

**Леший:**

Подвернул я нынче ногу,

**Б. Яга:**

Потеряли мы дорогу,

**Водяной**:

Отравилися едой,

**Б.Яга**:

А намокли – Боже мой!

**Леший:**

Так знобит - не мил мне свет,

А аптечки даже нет!

**1-турист**:

Если б были вы туристы-

Без аптечки б обошлись,

Вам помог бы подорожник,

Мать – и – мачехи вон лист.

**2- й турист**:

Знали б, что из водоёма

Воду пить нельзя никак.

**3- й турист**:

И с маршрутом и палаткой

Не попали бы впросак.

**4- турист**:

Коль собрался ты в поход –

Знать ты должен наперёд:

Турист деревьев не ломает.

Зверушек, птиц не обижает.

**5-й турист**:

И бумажки, банки, склянки

Не бросает на полянке.

**6-й турист**:

Коль шрамовский в лесу турист-

То ясно всем – лес будет чист!

**1-й Турист**:

Убедились вы теперь:

Идёшь в поход – рюкзак проверь.

**2 – й турист**:

Идёшь в поход – нужна сноровка,

Плюс к тому – физподготовка.

**3-й турист**:

Настоящему туристу

Любое горе не беда.

Всегда подтянуты, здоровы,

В поход готовы мы всегда.

**4- й турист**:

Палатку вмиг поставим, с ходу,

И сварим на костре обед.

Любого не боимся брода,

Для нас нигде препятствий нет!

**5-й турист**:

А что касается здоровья,

Так ясно тут, как дважды два:

Для нас «туризм», «поход», «здоровье»

Теперь синонимы – слова!

**6-й турист**:

Кто туркружок наш посещает,

Дорогу позабыл к врачам.

Всерьёз туризмом заниматься

Теперь советуем и вам!

**Б.Яга**:

Мы это поняли, ребята,

Ошибки наши на виду.

Вы как хотите, я на запись

Сейчас же в туркружок иду!

**Водяной:**

И нас в команду вы возьмите,

Мы в грязь лицом не упадём.

**Леший:**

На дне туриста с вами вместе

Мы все этапы обойдём!

Все вместе: Мы поняли : туристом быть –

Здоровым, крепким, сильным слыть!

Туризм – это шаг к здоровью!

*(Демонстрируется на экране видеофильм о праздниках и буднях шрамовских туристов)*

III . Посвящение в туристы учащихся 5 класса

**Турорг:** Ребята, сегодня по уже сложившейся традиции мы принимаем в наши ряды учащихся 5 класса. Я хочу обратиться к пятиклассникам. Во –первых, перечислите ошибки горе –туристов.

*Пятиклассники перечисляют*

Вам известны основные заповеди туристов?

**Турист 1: -** Да, да!

**Турист 2:** - Выучили наизусть!

Турист 3: - Знаем, знаем!

Турорг, обращаясь к первому: - Назови мне закон туриста №1.

Турист 1: - **Турист всегда в поход готов!**

**Турорг:** Закон туристов №2?

**Турист 2**: - **Турист всегда поесть готов!**

**Турорг:** - Закон туристов № 3?

**Турист 3**: - **Турист всегда поспать готов!**

**Турорг**: - Молодцы, новички!

*И обращаясь к залу: -* Достойная смена на подходе!

**Взявшись за руки, произносят клятву.**

«Мы, добровольно согласившиеся стать туристами, перед бывалыми туристами и нашим бессменным туроргом Евгенией Ивановной, перед всеми здесь присутствующими торжественно клянемся:

* не расставаться до старости с рюкзаком, палаткой, ложкой, миской и сгущенкой;
* стоя, лежа и ползком проводить различные наблюдения в походе и преодолевать все возникающие на пути препятствия;
* до последнего бороться с консервными банками и другим мусором в лесу;
* создавать себе трудности каждый день и мужественно их преодолевать;
* лес любить, по воде бродить, горы преодолевать!
* Никогда не унывать и не вешать нос!

*(Целуют закопчённый котелок)*

**Турорг:** Ну, что же, ребята, мы вас поздравляем, надеемся, вы станете настоящими туристами!

IV. Ужин у костра.

Список использованной литературы:

1. *Волович, В. Г.* Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995.

*2. Гостюшин, А. В.* Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.

*3. Лифлянский, В. Г. и др.* Лечебные свойства пищевых про­дуктов / В. Г. 4. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андронова.- М.: Терра, 1996.

*5. Поляков, В. В.* Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.

*6.Чрезвычайные* ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.

Интернет – сайты:

1. <http://live-imho.livejournal.com/156178.html>
2. <http://www.vsezagadki.ru/2010/12/zagadki-pro-turistov/>