Самойленко В.Ю., Самойленко М.В.,

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования*

*«Центр детского и юношеского туризма», г. Старый Оскол*

**Походы и экскурсии как средство оздоровления школьников**

Пешеходные походы и экскурсии становятся все более популярными вследствие ряда их особенностей: они содействуют не только развитию исследовательских навыков школьников, воспитанию эстетических чувств, укреплению дружеских взаимоотношений участников группы, но и совершенствованию физических качеств, развитию общей выносливости и укреплению здоровья.

При изучении влияния разных видов деятельности на здоровье человека учеными было доказано, что самым эффективным является туризм, связанный с физи­ческой нагрузкой на лоне природы. Оказалось, что даже непродолжительный поход под благотворным воздействием природных факторов обеспечивает сочетание всех составных частей полноценного развития: активность физическая и познавательная, смена впечат­лений и общение с новыми людьми, повышенный жизненный тонус и уве­ренность в своих силах.

Пешеходные походы и экскурсии представляют собой один из важнейших организованных способов двигательной деятельности школьников. Они могут включать следующие составляющие: наблюдения в природе и сбор краеведческого материала; движение по маршруту с ориентированием на местности и с преодолением разнообразных естественных препятствий; организация привала с приготовлением пищи, обустройством бивака и пр.

При наполнении пешеходных маршрутов разнообразным содержанием повышается педагогическая ценность мероприятия. Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях не только формирует у школьников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, но и повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Ярким событием становятся совместные с родителями походы, во время которых дети не только имеют возможность познакомиться с местностью, но и вместе с родителями любоваться самыми красивыми местами своей малой Родины. Все это создаёт у детей мощную мотивацию познания, являясь тем эмоциональным фоном, на котором усвоение достаточно сложных сведений и представлений об истории родного города, его достопримечательностях идет легко и непринужденно. Совместная творческая работа детей и родителей после походов способствует укреплению внутрисемейных отношений.

Результатом применения походов и экскурсий, как средств укрепления здоровья, является значительное снижение случаев простудных заболеваний и уменьшение числа часто болеющих детей, создание условий к успешному преодолению нагрузок, меньшая утомляемость, повышение уровня двигательной активности, улучшение качественных показателей физического развития детей (скорость, сила, выносливость, ловкость), формирование эмоционально-волевых, нравственных качеств (выдержка, смелость, взаимопомощь).

Мы считаем, что использование данных мероприятий способствует более эффективному развитию физических качеств, повышению сопротивляемости организма школьников под воздействиями внешней среды, удовлетворению потребности в движениях, усвоению знаний в области физической культуры, истории, краеведения.

Пешеходные походы и экскурсии реализуют важные образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, содействуют укреплению здоровья, повышению общей рабо­тоспособности, формируют значимые личностно-общественные, морально-волевые качества детей.