

**«Формирование ценностей  
здорового образа жизни старших  
подростков в деятельности туристского  
отдела ДДТ «Фонтанка -32»**

Педагог дополнительного образования  
ГБОУ ДОД ДДТ «Фонтанка-32»

**АНАНЬЕВ ЮРИЙ  
СЕРГЕЕВИЧ**



**Абхазия 2014**



Ладога 2013



Приэльбрусье

2016



**Алтай 2009**



**Хибины 2012**



**Лосево 2012**



**Молодежное 2014**





**Крым 2013**



**Лемболово 2014**



**Байкал 2014**



**Ловозерье 2014**

# Формы работы с воспитанниками:

- Походы круглый год;
- Туристские слёты;
- Кубки Центрального района по спортивному ориентированию;
- Участие в городских соревнованиях по туризму;
- Приключенческие игры, квесты, викторины, праздники;
- Еженедельные двухдневные выезды;
- Занятия в школе, классные часы;
- Культпоходы в музей, в театр, в кино;
- Творческие вечера, выставки, участие в фестивалях;
- Родительские выезды, родительские походы.

# Подготовка к походу:

- ◎ Пробежки 5-7 километров 1-2 раза в неделю
- ◎ Каждые выходные выезд в лес:
  - тренировка лыжной, пешей, горной техники;
  - марш-броски на лыжах;
  - Соревнования по ориентированию, технике пешеходного туризма;
  - постановка лагеря;
  - задания на командообразование;
- ◎ Организационные встречи в городе:
  - подготовка снаряжения, питания, аптеки, ремнабора, маршрута.
- ◎ Тематические встречи

# Тематические встречи

## 12 ступеней подготовки к горному походу

- **Первая ступень:** 22 января. Фотовыставка «Я открываю мир»
- **Вторая ступень:** 29 января. Тема: «Планирование жизни. Управление своим временем»
- **Третья ступень:** 5 февраля. Тема: «Оздоровительные свойства бега (теория и практика)»
- **Четвертая ступень:** 6 февраля. Открытый кубок Центрального района по ориентированию
- **Пятая ступень:** 12 февраля. Тема: «Психология победителя. Оптимальное боевое состояние»
- **Шестая ступень:** 15 февраля. Соревнования по технике лыжного туризма.

# Тематические встречи

## 12 ступеней подготовки к горному походу

- ◎ **Седьмая ступень:** 19 февраля. Тема: «Эмоции в нашей жизни. Управление своим состоянием»
- ◎ **Восьмая ступень:** 21-22 февраля  
КОНТРОЛЬНЫЙ ВЫЕЗД.
- ◎ **Девятая ступень:** 26 февраля. Тема: «Человек в экстремальной ситуации»
- ◎ **Десятая ступень:** 5 марта. Тема: «Как стать сплоченной группой?»
- ◎ **Одиннадцатая ступень:** 13 марта. Тема «Психология здоровья»
- ◎ **Двенадцатая ступень:** Все выезды на субботу-воскресение



**Главный принцип:**

**Готовясь к походу,  
ребята готовятся к  
ЖИЗНИ.**

# Итоги:

- Ребята получают опыт здоровья и активной жизненной позиции;
- Обучаются практическим и жизненным навыкам;
- Повышается уровень физической подготовки;
- В жизни у многих становится больше роскоши человеческого общения;
- Лучше начинают понимать себя и других;
- Становятся реалистичнее, менее инфантильными;
- Соприкасаются с прекрасным.

# Теперь о здоровье...

*Раз мы все здесь собрались и говорим о здоровье, значит с ним какие-то проблемы...*

**Здоровья у школьников за годы учебы становится меньше...**

# «Здоровье - это

состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

(устав Всемирной Организации  
Здравоохранения)







# Что мешает нам быть здоровыми?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



# Что мешает нам быть здоровыми?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. **Наследственность**





# Что мешает нам быть здоровыми?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. **Плохая экология**

6. **Наследственность**



# Что мешает нам быть здоровыми?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. **Вредные привычки**

5. Плохая экология

6. Наследственность



# Что мешает нам быть здоровыми?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. **Неправильное питание**
4. Вредные привычки
5. Плохая экология
6. Наследственность



# Что мешает нам быть здоровыми?

1. \_\_\_\_\_
2. **Низкая физическая активность**
3. Неправильное питание
4. Вредные привычки
5. Плохая экология
6. Наследственность



# Что мешает нам быть здоровыми?

1. **Культура нездоровья**
2. Низкая физическая активность
3. Неправильное питание
4. Вредные привычки
5. Плохая экология
6. Наследственность

Профессор Преображенский говорит:

«Следовательно  
но, разруха не  
в клозетах, а в  
головах.»



**Культура нездоровья =  
Культура  
потребления/наживы**

**Я вижу ТОЛЬКО ОДИН ВЫХОД:**

**Создать такие условия,  
в которых ребята в  
максимальной степени  
получат опыт активности и  
здоровья.**



# Опыт здоровья:

- ◎ Радость от физической активности
- ◎ Близость к природе, свежему воздуху
- ◎ Радость творчества
- ◎ Радость думать, искать, исследовать
- ◎ Радость отдавать, дарить, делиться
- ◎ Общность переживаний

# Жванецкий говорит:

«Если других  
туфлей не видел,  
наши - вот такие!  
Если других машин  
не видел,  
«Запорожец» - вот  
такой!»



**Спасибо за внимание!**

