

Всероссийский конкурс:  
«Лучшие региональные практики развития детского туризма»  
Номинация:  
«Лучшая региональная программа оздоровительного туризма»  
Наименование конкурсной работы:  
Сплав по реке Большая Кокшага как средство  
приобщения подростков к здоровому образу жизни

**Анализ проблемы:**

МБОУ «Заволжская СОШ им. М.П. Костиной» г. Чебоксары  
25 августа 2001 года в поселке Сосновка, что находится на левом берегу Волги напротив г. Чебоксары Чувашской Республики, состоялось торжественное открытие нового здания школы. 1 сентября 2017 года школе было присвоено имя Майи Петровны Костиной. В 2001 году школа объединила коллективы трёх образовательных учреждений Заволжья: № 26 (пос. Северный); № 13 пос. Октябрьский) и № 8 (пос. Сосновка, пос. Первомайский, пос. Пролетарский). Отношения подростков между посёлками были нестабильными. На клубных дискотеках происходили выяснения отношений между молодёжью посёлков Заволжья, доходило до драк между посёлками.

С момента открытия школы приоритетным направлением всей воспитательной работы школы стало спортивно-патриотическое воспитание.

Данное направление работы школы решало сразу несколько проблем:

1. Проблему занятости детей и подростков во внеурочное время в связи с удалённостью от города, от центров дополнительного образования;
2. Воспитания у детей здорового образа жизни;
3. Профилактики правонарушений среди детей и подростков;
4. Объединения учащихся из трёх школ Заволжья в единый дружный коллектив.

**Цель:**

Приобщение подростков к здоровому образу жизни

**Задачи:**

1. Приобщение обучающихся к исследовательской и творческой деятельности.
2. Профилактика и предупреждение правонарушений, антиобщественного, девиантного поведения обучающихся.
3. Воспитание у обучающихся волевых качеств, готовности к труду и защите Отечества.
4. Воспитание сплочённости и дружеских взаимоотношений между учащимися школы.
5. Выполнение участниками сплава норматива на знак «Турист России».

**Идея конкурсной работы:**

Формирование у подростков навыков здорового образа жизни, мотивации к физическому совершенствованию.

Здоровый образ жизни – это жизнь в гармонии с природой. Солнце, воздух (имеется в виду чистый лесной) и вода наши лучшие друзья.

Здоровый образ жизни – это позитивное мышление. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит и крепкое здоровье.

Здоровый образ жизни – это отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотики и крепкое здоровье несовместимы.

Здоровый образ жизни – это движение, умеренная физическая нагрузка, ходьба пешком, активный отдых.

**Механизм реализации:** река Большая Кокшага - левый приток Волги; длина реки 288 км; скорость течения 4 км/ч; глубина 0,3 – 3,5 м; ширина 30 – 60 м.

**Ресурсное обеспечение:** спонсорская помощь, родительский фонд.

**Апробация:** программа «Сплав по реке Большая Кокшага как средство приобщение подростков к здоровому образу жизни» успешно реализуется на протяжении 15 лет, с 2003 по 2018 на реке Большая Кокшага.

**Результаты программы:** В школе наблюдается положительная динамика по снижению числа обучающихся, состоящих на учете. 2003 год – 5 чел, 2018 – 0 чел. За 15 лет сплава III взрослый разряд по водному туризму получили 386 обучающихся. Результатом сплава – 2018 стало то, что три выпускника поступили в Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева на факультет физического воспитания.

#### **Партнёры:**

Представители «Союза ветеранов войны России».

Выпускники школы, прошедшие сплав.

Частные предприниматели Заволжья.

#### **Методы и формы организации обучения детей во время сплава:**

Методы формирования сознания: рассказ, метод примера.

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций.

Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение.

Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Смысловая идея похода такова:

Заволжская школа располагается в большом лесном массиве. Одним из основных направлений воспитательной работы является спортивно-оздоровительное. Это послужило толчком для походов выходного дня (ПВД), продолжительностью один или более дней.

Мастерство ребят постепенно совершенствовалось и в 2003 году было решено осуществить более длительный поход по реке Большая Кокшага.

Недельный водный поход очень динамичный — каждый день новые пейзажи и стоянки, разворачивающаяся перед глазами панорама красивейших уголков нашей республики, новые и приятные знакомства, общение, песни и игры у костра, чувство команды и уважения к людям, которые рядом.

Ну и, конечно, приятная физическая усталость!

#### **Технологии управленческой деятельности:**

В начале похода: инструктаж, разбивка лагеря, строительство плотов

Много видов спорта есть

Все не перечислишь здесь.

Ведь мы разные, друзья.

Каждый знает сам себя.

Можно плаваньем заняться,

Можно в горы подниматься.

Что подходит для тебя?

Где увидишь ты себя?

В конце 1-го дня совершаются тренировочные заплывы экипажей лодок, которые отвечают за безопасность на воде

В спорт вложи свои старания, силы, время не жалея

И исполнятся желанья! Сыщешь радость и друзей.

Чистое ходовое время по сплаву 24 часа 50 мин



Протяжённость пути 112 км



#### Технологии воспитательной работы:

1). *Трудности нас не пугают.*

На реке нас ожидают различные препятствия:

свисающие с берегов над нашими головами деревья (их называют расческами); топляки; завалы у берегов; сваленные в воду деревья (местами до середины реки).

Среди крепких и здоровых,

И талантливых ребят.

Впечатлений много новых,

Как успехам будешь рад!

Всем знакомым ты докажешь

Свою значимость тогда,

А плохих привычек даже

Не захочешь никогда!

Мы мужественно преодолеваем все трудности!

#### Технологии воспитательной работы:

2). *День выживания.*

5-ый день похода – незабываемый. Это – ДЕНЬ ВЫЖИВАНИЯ)))

1. Идём без дневки.

2. Экипажам раздаются сух. пайки.

3. Нужно пройти по реке 30 км!

4. Мышцы деревенеют.

5. Мы устаём!!!

Но это так ЗДОРОВО!

Сколько радости у ребят при виде стоянки:

на первое – суп из белых грибов;

на второе – наши любимые макароны по-флотски и наловленная за время 30-ти километрового перехода рыба, запеченная на углях!

на третье – лесной чай.

### Технологии управленческой деятельности и воспитательной работы:

Старшие друзья не подведут!  
Будь для сверстников примером,  
Стань мудрее их, взрослей.  
Больше будет пусть спортсменов—  
Сильных, волевых людей!  
«Плыл ли дальней стороной,  
Плыл Кокшагой я,  
Всюду были вы со мною,  
Верные друзья»

Карта маршрута



### Технологии организации познавательной деятельности обучающихся:

Исследование воды в реке Большая Кокшага

Цель: Можно ли использовать воду реки Большая Кокшага для питья и приготовления пищи.

Задачи:

1. Дать характеристику качества воды в реке Кокшаге
2. Научиться использовать простейшие приемы анализа воды

Определение цвета и прозрачности воды:

- Вода прозрачная
- Цвет воды - светло-желтый

Осадок:

1. После суточного отстаивания образуется хлопьевидный желтовато-коричневый осадок

Фильтрация через слой угля.

2. После суточного отстаивания, фильтрации через уголь воду следует прокипятить.

Вывод:

1. Вода в реке Большая Кокшага прозрачная, светло-желтая из-за примеси глины и ила.

2. После суточного отстаивания, фильтрации через уголь и кипячения воду реки Большая Кокшага можно использовать для питья и приготовления пищи.

### Формы организации обучения подростков с позиции укрепления здоровья

Укрепление здоровья, разумно осуществляемое самим человеком, может обеспечить ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что большинство людей, при соблюдении правил ЗОЖ, могут жить до 120 лет и более.

Так давайте скажем твердо всем напастям - нет!

Будем мы тогда здоровы много, много лет!

Каждый участник сплава получает на общешкольной линейке Справку о прохождении спортивного туристического похода от СОЮЗА ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

### **Результаты использования здоровьесберегающих технологий**

Всего за период с 2003 г. по 2018 г. в 15 весенних недельных походах на плотах приняло участие 386 обучающихся

Быть здоровым - это модно!

Быть здоровым - классно!

Быть здоровым - не опасно!

Водный поход для детей — это чудесная возможность отлично провести время с пользой для здоровья, получить заряд положительных эмоций, насладиться красотой и гармонией природы.

### **Дальнейшее развитие:**

Нам не жить без романтики этой,

Дым костра нам милей, чем озон.

Скажем вам мы, друзья, по секрету -

На Кокшагу мы идёт шестнадцатый сезон!