

Міністерство освіти та науки України
Управління освіти Енергодарської міської ради Запорізької області
Енергодарський центр туризму краєзнавства та спорту

Наталія Мильнікова

Організація та підготовка до походу вихідного дня

**(методичні рекомендації для керівників гуртків
туристсько - краєзнавчого напрямку)**

м. Енергодар

2012

Рекомендовано Науково-методичною радою

Енергодарського Центру туризму краєзнавства та спорту управління освіти

Енергодарської міської ради

Методичні рекомендації призначаються для використання в роботі керівників гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку, студентів фізичного виховання і туризму, вчителів географії, організаторів туристсько-краєзнавчої роботи у школах.

В методичних рекомендаціях представлено розповідь про організацію і проведення походів вихідного дня з учнівською молоддю.

Рекомендації виконала:

Мильнікова Наталія Валеріївна – методист Енергодарського Центру туризму, краєзнавства та спорту.

(м.т. 097-71-96-983, р.т. (06139) 5-75-02, e-mail: tasha.82@mail.ru)

Вступ

У ХХІ столітті вимогою часу є запровадження активних форм роботи з молоддю, розширення діапазону якісних освітніх послуг щодо розвитку здібностей та обдарувань дітей, формування навичок здорового способу життя, підвищення уваги до стану фізичного здоров'я учнів, вдосконалення роботи по попередження правопорушень і злочинів серед учнівської молоді.

Туризм є складовою частиною виховання здорового підростаючого покоління. Туристська діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції молодого покоління. Туризм – це цінний засіб фізичного виховання та активного відпочинку людини на природі. В туристських подорожах учні закаляють свій організм, укріплюють здоров'я, розвивають витривалість, набувають прикладні навички та вміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування та інше...

Сучасний туризм у нашій країні складається з наступних видів: пішохідного, лижного, водного, гірського, велосипедного, спелеологічного, автомобільного.

Але перед тим як піти до ступеневого або категорійного походу, керівники гуртків проводять походи вихідного дня, де вихованці закріплюють набуті на заняттях знання та навички, які їм пригодяться у багатоденних походах.

Мета : визначити що таке похід вихід дня, як до нього підготуватися та провести.

Завдання: надати методичну допомогу керівникам гуртків у проведенні та організації походів вихідного дня та викликати інтерес до туризму; надання практичного досвіду

Похід вихідного дня – перша сходинка туризму. Вони підготовлюють учасників до подальших багатоденних походів, допомагають оволодіти туристськими навичками, забезпечують необхідну фізичну підготовку.

В походах вихідного дня діти знайомляться з природою рідного краю, з пам'ятками історії. Туристам вони дозволяють на протязі року підтримувати свою фізичну форму.

Успіх проведення походу, в першу чергу залежить від добре продуманої підготовки до нього.

Підготовка до проведення походу

Перед тим, як піти у похід вихідного дня, керівнику в першу чергу потрібно добре спланувати. Для цього потрібно поставити перед собою наступні цілі:

Мета походу

Район походу

Розробка маршруту

Спорядження для походу

Харчування

Оформлення документів

Мета походу : Кожен похід, будь то багатоденний похід або похід вихідного дня, повинен мати мету. Причому не аби яку, а словесно сформульовану та доведену до відома кожного учасника походу.

Перед походом можуть ставитися екскурсійні та пізнавальні цілі (відвідування музеїв, пам'ятних місць), оздоровчі цілі (прогулянка по осінньому лісу, подихати свіжим повітрям), навчальні цілі (закріплення вмінь та навичок здобутих на заняттях з техніки пішохідного туризму або спортивного орієнтування, в'язання вузлів, навчитися правильно розбивати бівуак), цілі пов'язанні з виконанням завдань гуртка (збір гербарію, гідрологічні, фенологічні спостереження)

Мета обов'язково повинна бути сформульована та донесена до кожного учасника походу. Це слід роботи, щоб діти не очікували від походу того, чого в ньому не буде.

Не потрібно намічати декілька цілей, потрібно вибрати тільки одну, якщо намічається декілька цілей то краще бути виділити з них одну головну.

Район походу та розробка маршруту: в основному район походу це околиці міста, область та район в яких живемо. Район походу і розробка маршруту залежить від мети походу. Якщо мета походу пізнавальна тоді треба скласти маршрут так, щоб відвідати якомога більше пам'ятних місць. При навчальних цілях це можуть бути околиці міста де можна відпрацювати набуті навички. При плануванні дводенного походу вихідного дня потрібно прорахувати усі затрати пов'язанні з під'їздом та від'їздом групи.

Спорядження для походу вихідного дня залежить від сезону погоди: зручний одяг(спортивний або брючний костюм), вільне взуття(кросівки, кеди, туристські черевики), головний убір, верхній одяг по сезону. Групове спорядження заздалегідь розподіляється між учасниками.

Потрібне чи не потрібне спеціальне спорядження залежить від поставленої мети.

Харчування

У одноденний похід потрібно брати продукти, які можуть зберігатися доброякісними одну дві доби. В таких походах приходить робити одно-дворазовий прийом їжі. Продукти потрібно приготувати в домашніх умовах. Якщо у поході планується приготування їжі на вогнищі тоді керівнику потрібно продумати перелік необхідних продуктів.

Документи:

Як і на всі інші походи, на похід вихідного дня оформлюється наказ. В наказі повинно бути указано: дата проведення подорожі, місце проведення, мета похода, кількість учасників, керівник групи. Керівник перед оформленням наказу повинен надати довідку про стан здоров'я дітей, які йдуть у похід. Наказ на похід вихідного дня затверджує директор навчального закладу, керівник якого проводить похід.

Організація дитячого дозвілля у поході

У поході дітям потрібно і відпочити. Тому потрібно заздалегідь продумати програму дозвілля. Ось деякі види дозвілля, які можна проводити у поході:

1. Пошуки скарбу (потрібно з дому узяти те, що буде скарбом, листи паперу та олівці чи фломастери, щоб намалювати карту)
2. Будівля куреня із природного матеріалу
3. Городки (можна напилити паличок та збивати їх м'ячем)
4. Ігри з м'ячем : волейбол, футбол, попади у ціль та ін..
5. З мотузкою : в'язка вузлів, перетягування канату та ін..

Діти і самі вигадують дуже багато інтересних ігор, в які заманюють і свого керівника.

Добре підготувавшись до походу дома, діти отримають задоволення від проведеного на природі часу, не глядячи на примхи природи.

Виводи

Виходячи з вищесказаного можна зробити наступні висновки:

Похід вихідного дня являється підготовчою сходинкою до багатоденних походів. У цьому поході діти відпрацьовують навички які їм знадобляться у більш складних походах, або знайомляться з природою, історією рідного краю, або просто відпочивають на природі.

Готовлячись до походу керівнику необхідно поставити мету походу, продумати маршрут походу, вибрати район подорожі, скласти меню, оформити усі документи. Дома продумати дозвілля дітей.