

Комунальний заклад «Луцька загальноосвітня школа I-III ступенів №16 Луцької міської ради»

## Фізичне здоров'я під час занять туризмом



Казнадзей Т.П., учитель фізичної культури

- ▶ Фізичне здоров'я - це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень.



- «Стовпи», що підтримують наше фізичне здоров'я та є основними чинниками впливу на нього , - це рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна , сон і відпочинок



## Складова туризму:

*поєднання в собі знання із  
основ збереження та  
зміцнення здоров'я,  
створення умов для  
формування в учнів ціннісних  
орієнтацій*

# Форми туризму:

- *подорожі*
- *екскурсії*
- *походи різної складності*
- *туристичні змагання*



# Види туризму:

- ▶ Спортивний
- ▶ Пізнавальний
- ▶ Діловий
- ▶ Любительський
- ▶ Реабілітаційний
- ▶ Учбовий
- ▶ Екологічний



## Збереження здоров'я

```
graph TD; A[Збереження здоров'я] --- B[Уроки фізкультури, основ здоров'я, медичних знань, плавання в басейні]; A --- C[Туристичні походи, спортивні свята, День здоров'я]; A --- D[Медичний та психологічний огляд];
```

Уроки  
фізкультури,  
основ  
здоров'я,  
медичних  
знань,  
плавання в  
басейні

Туристичні  
походи,  
спортивні  
свята, День  
здоров'я

Медичний та  
психологічний  
огляд

# Схема сприйняття здоров'я

- ▶ Виховна позиція педагога розуміння дитини - прийняття

Психічне	Фізичне	Духовне
↓	↓	↓
Здорова співпраця	Уроки фізкультури	Уроки та гуртки
↓	↓	↓
Учитель - учень Учитель - учитель Учитель - батьки Учень - батьки	Спортивні секції	Позакласні заняття



# Основні чинники здоров'я



# Формування позитивної мотивації

- ▶ *Формування позитивної мотивації школярів до занять фізичною культурою сприяють спортивні секції*



▶ **«Якою дитина є під час гри, такою вона буде у житті»**

▶ **А. С. Макаренко**