



Название программы - Педагогический рогейн - территория здоровья!

Обоснование актуальности. Сегодня здоровье - абсолютная социальная ценность. Пережив непростые времена и столкнувшись с неведомой ранее вирусной инфекцией, мы стали внимательнее относиться к своему здоровью, самочувствию, настроению. Люди осознали, как важно быть здоровым и наслаждаться жизнью. Многие из тех, кого коснулась эта проблема, заметно пострадали физически, психически, как будто за эти несколько лет прожили целую жизнь.

Педагоги – особая категория людей. На протяжении трудовой деятельности приходится: и переживать, и эмоционально сгорать, и вновь подниматься. Чтобы сохранить физическое и психическое здоровье педагогов, необходимы: эмоциональная разгрузка, выброс адреналина, умение отвлекаться от рабочих будней, общение с природой, с семьёй и приятные приключения.

Человечество, как и раньше, продолжает приспосабливаться к окружающей среде. Движение — неотъемлемая часть жизни человека. Но как показывает время, с развитием науки и техники человечество становится физически менее активным.

На сегодняшний день у большинства людей наблюдается серьёзные сердечно-сосудистые заболевания, которые зачастую вызваны отсутствием движения и физических нагрузок.

Как правило у таких людей слабая физическая выносливость и проблемы с лишним весом. Физическая активность – важная составляющая здорового образа жизни.

Физически активные люди имеют сильную иммунную систему. Оставаться физически активным важно не только для взрослых, но и для пожилых людей, поэтому наш проект рассчитан на разные возрастные категории. Также его реализация носит воспитательный характер подрастающего поколения (об этом в содержании проекта).

Физическая культура и спорт с давних пор высоко ценились в нашем обществе. В настоящее время, большая часть людей не занимаются спортом и ведут сидячий образ жизни. Как результат наша страна переживает серьёзный социально-демографический кризис, когда смертность превышает рождаемость, формирование здорового образа жизни россиян становятся актуальной задачей.

Цели и задачи:

- Привить у взрослых и обучающихся любовь к здоровому образу жизни и физической активности.
- Воспитание здорового поколения.
- Увлечение людей пожилого возраста спортом.
- Укрепление семейных отношений.
- Укрепление межличностных отношений в коллективах и сообществах.
- Повышение иммунитета граждан РФ.
- Повышение эмоционального фона людей и улучшение их психического состояния.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Осень 2023 г (а затем ежегодно: осень, весна)

Содержание проекта. Педагогический рогейн «Среди нехоженных путей».

Начало проекта датируется 2015 годом. Все эти годы автор и организатор проекта Катков Сергей Алексеевич (учитель МОУ-ООШ с.Березовка Марковского района Саратовской области) вместе со своими единомышленниками, коллегами, друзьями, спонсорами пытается приобщить, прежде всего педагогов, обучающихся Саратовской области к здоровому образу жизни, к умению ценить природу, видеть её красоту, разумно ею пользоваться, а также к удивительному миру спортивного ориентирования и в частности к рогейну. Если дать краткую характеристику рогейна и перечислить его плюсы, то их будет, пожалуй, больше, чем в каком-либо другом виде спорта. Это выносливость, высокий уровень морально-волевых качеств. Это не просто умение ориентироваться, но и умение строить свой тактический план. Это командный вид спорта, а значит, умение взаимодействовать, понимать,

помогать и т.д. Это очень демократичный вид спорта, которым могут заниматься все слои населения и возрастные категории. Именно поэтому у нас традиционно есть ветеранская группа 50+. Но самое ценное это то, что в процессе соревнований каждая команда строит свой план маршрута исходя из своих физических и тактических возможностей.

За эти 7 лет прошло уже 13 гонок. За все эти годы проект стал довольно популярным в спортивной среде. Статистика тому подтверждение. На соревнования приезжают спортсмены из Саратова, Хвалынского, Новых Бурас и других муниципальных районов области. Очень приятно слышать от спортсменов фразы «Рогейн в Марксе – это святое», «Рогейн в Марксе – самый душевный старт» и т.д. Очень популярна в состязаниях категория «Отцы и дети», что имеет и благоприятный воспитательный эффект. Это: сближение родителей со своими детьми, понимание как приятно быть в одной команде и нести друг за друга ответственность. Взаимоотношения в семьях становятся лучше, а родители приобретают еще и статус друзей, самых преданных, верных и надежных. Повышается ценность семейных отношений и их значимость.

Проект — это не только соревновательный момент, но и большая подготовительная работа. Это многие часы и километры полевых работ, в ходе которых редактируется карта и намечаются возможные точки КП, это долгие часы за компьютером, изготовление карты, постановка, а потом снятие КП, и на это уходит не один день, организация питания и др.

Автор и инициатор проекта Катков Сергей начинал этот проект с малого, участием в нем коллег и школьников нескольких школ Марковского района. Сегодня педагогический рогейн «Среди нехоженных путей» приобрёл статус межмуниципального. Очень хочется вывести его и на Всероссийский уровень, нам есть что показать и чему научить. Хочется надеяться, что красота нашего края, а это р.Волга и сосновый бор, где и проходят данные старты, добродушные, инициативные люди захотят посетить наш маленький городок и принять участие в уникальном авторском проекте Сергея Каткова, который на протяжении 7 лет поддерживает и продвигает Марковская городская организация Профессионального союза работников народного образования и науки РФ.

Хочется отдельно отметить автора проекта Сергея Каткова и немного рассказать о нём – герое нашего времени, для которого спорт, это – образ жизни.

В Марковской городской профсоюзной организации один из членов Профсоюза – Сергей Алексеевич Катков, является «флагманом» развития массового спорта на территории муниципального района. Являясь руководителем РМО учителей физической культуры, он – инициатор и автор многочисленных спортивных мероприятий, в которых он выступал организатором и идейным вдохновителем.

Катков С.А. - автор и организатор еще одних спортивных соревнований «Триатлон – Олимпийская дистанция», в рамках которых спортсмены принимают участие в трех видах спорта: плавание (1,5 км), велосипедные гонки (45 км) и бег (10 км). Принять участие в триатлоне приезжают любители спорта из разных уголков Саратовской области.

Все эти годы Марковская городская профсоюзная организация проводит районную спартакиаду среди работников образования, в рамках которых проводятся соревнования по 9 видам спорта: лыжные гонки, волейбол, дартс, шашки, плавание, стрельба, настольный теннис, перетягивание каната, веселые старты. Соревнования проходят в течение нескольких дней, участие в которых принимают, как педагогические работники ОО, технический персонал, так и руководители учреждений. Данные соревнования пользуются большим интересом среди членов Профсоюза и собирают по 300 участников, а начиналось все со 120 человек. Опыт участия в спартакиадах имеет положительные результаты. Ежегодно, в Марковском муниципальном районе проводится спартакиада среди работников бюджетных учреждений и предприятий всех форм собственности. 5 лет подряд победителем данных соревнований является команда – «Образование». Учителя физической культуры под руководством Каткова С.А., увлечены спортом, они не только принимают участие в разных соревнованиях, но и регулярно занимаются спортом, собираясь после работы. Это и волейбол, и лыжные гонки и др. Тренировки не проходят бесследно. Дважды волейболисты (члены Профсоюза - учителя физической культуры Марковского района), принимали участие в областном волейбольном турнире, организованного Федерацией независимых профсоюзных организаций Саратовской области, представляя отрасль образования, уступая лишь волейболистам из МЧС. Каждый год лучшие лыжники нашего района принимают участие в

областных лыжных гонках, которые проводит Саратовская областная профсоюзная организация и завоевывают призовые и победные места в личных соревнованиях.

Так почему же люди идут за Сергеем Катковым, как ему удается вовлечь в свои проекты максимальное количество участников? Все очень просто, он сам любит спорт и своим примером заражает окружающих. Он постоянный участник ультрамарафонов (так, например, «Таганай – Тургойак» - 58 км, преодолел за 8 ч, 12 мин, 04 сек., который проходил в окрестностях Златоуста). С коллегой учителем физической культуры Кашириным Валерием Михайловичем, ежегодно принимают участие в Чемпионате России по рогейну на байдарках.

Педагогический рогейн СНП – территория здоровья!

География, категории и количество участников. Приволжский Федеральный округ до 1000 человек

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

- оборудование для спортивного ориентирования;
- печатание карт, программ мероприятия;
- приобретение единых кепочек с надписью "Педагогический рогейн - территория здоровья";
- шатёр для организации штаба;
- изготовление сувенирной продукции "Педагогический рогейн - СНП" (магниты, кружки, бейджики);
- видеокамера для ведения прямых эфиров с места соревнований.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):

1. август - сентябрь - предварительный - подготовительный этап (создание КП, изготовление карт, сбор заявок на участие в рогейне);
2. сентябрь - октябрь - основной этап - проведение педагогического рогейна;
3. взаимодействие с партией "Единая Россия" (оказание финансовой поддержки, участие представителей партии на открытии и закрытии соревнований);
4. взаимодействие с предпринимателями Марковского района (оказание спонсорской помощи);
5. взаимодействие с органами власти Марковского муниципального района и Саратовской области;
6. ведение прямых репортажей с мест соревнований (взаимодействие с культурой муниципального района);
7. освещение в СМИ, интернет-пространстве - Совет молодых педагогов Марковского района;
8. чествование ветеранов педагогического труда, долгие годы увлекающихся спортом, работающих учителями физической культуры;
9. изготовление видеоролика "По следам нехоженных путей";
10. презентация видеоролика на торжественном мероприятии ко Дню Учителя, посвященном Году педагога и наставника.

Источники финансирования проекта:

1. Марковская городская организация Профессионального союза работников народного образования и науки РФ;
2. Предприниматели Марковского муниципального района;
3. Администрация Марковского муниципального района;
4. Организационный взнос с команды - 1000 руб. (для организации питания);
5. Грантовые средства (изготовление сувенирной продукции, приобретение видеокамеры, шатра - палатки).

Основные результаты:

Участников с каждым годом, чтоб становилось всё больше и больше.

Расширение рамок проекта от межмуниципального до межрегионального, а далее и Всероссийского.

Решение проблемы занятости детей и подростков, привитие желания заниматься спортом, профилактика вредных привычек.

Воспитание здорового поколения и укрепление семейных ценностей.

Сохранение физического и психического здоровья педагогов.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Проект планируется проводить ежегодно осенью и весной. 7 лет за спиной и всё еще только начинается.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

https://vk.com/video456804891_456239207

https://vk.com/video-186193887_456239017

https://vk.com/video-118054849_456239018

https://vk.com/video56365954_456239017

<https://vk.com/club161454060>

<https://competentnost.usite.pro/Novaya/m->

[JnMhpA2WwcWMm_Mwj583iEyxbXe9ZyayEiGDtv121QYoYhCe.jpg](https://competentnost.usite.pro/Novaya/m-JnMhpA2WwcWMm_Mwj583iEyxbXe9ZyayEiGDtv121QYoYhCe.jpg)

<https://competentnost.usite.pro/news/2021-00>

https://vk.com/video456804891_456239207

https://vk.com/video-186193887_456239017