

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №7 «ЗВЕЗДОЧКА»
г. ОЛЕКМИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ОЛЕКМИНСКИЙ РАЙОН»
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

678103 г. Олекминск, ул. Филатова 4а, тел. 4-18-56, факс (411- 38) 4 -18-56
E-mail: zvezdaolekma@mail.ru

ОГРН 1031400993403 ИНН 1421006793 КПП 142101001 БИК 049805001 ОКПО 15276133 Р/С 40701810498051000351 Л/С 209010Р4249

**Туристические прогулки и походы –
одна из современных
здоровьесберегающих
технологий в ДОУ
(из опыта работы)**

Рукавишникова Н.Е.,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ЦРР-д/с №7 «Звёздочка»

Туризм – одна из форм здоровьесберегающих технологий физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

В нашем городе туризм был активен на протяжении долгих лет. Его организаторами являлись такие тренеры, как Мордовской А.П., Мордовская А.Г., Янков Н.П. Туризм в школьные годы стал для меня одним из любимых видов спорта. Ежегодно выезжая за пределы города мы, туристы, освоили такие жизненно важные моменты, как ориентирование на незнакомой местности, сбор палатки, разжигание костра, завязывание морских узлов, преодоление полосы препятствий (кочки, переправа через овраг, подъём по крутому откосу и др.), получили основы медицинских знаний. Необходимо и дальше развивать туризм в нашем городе, районе. Поэтому так важно научить детей элементарным знаниям о туризме с самого дошкольного детства.

Тема туризма является актуальной и в наши дни, т.к. туристическая деятельность способствует развитию у ребёнка науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, создаёт возможность для проявления патриотических чувств, гражданственности в соблюдении чистоты в микрорайоне, лесопарке, и т.д.

Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый **оздоровительный эффект**. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

Туризм прост в организации, вместе с тем, он является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нём хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников. В последние годы получил развитие семейный туризм. Семейные путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и детьми.

Большая значимость простейших туристических походов для физического развития дошкольников отмечена во многих исследованиях В.Я. Лыковой, Л.В. Кармановой, Г.В. Шалыгиной, Н.И. Бочаровой.

В нашем ДОУ практикуются пешеходные походы в лес, к реке, к достопримечательным местам нашего города.

Цель этих походов: оздоровление организма детей, приобретение навыка ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута, знакомство с родным краем, воспитание любви к родной природе, земле.

Задачи:

- Развивать у детей дошкольного возраста способность эмоционально воспринимать окружающий мир, формировать представление о Родине как месте, где человек родился, и стране, маленьким гражданином которой он является.
- Совершенствовать естественные (жизненно важные) виды движений, упражнять детей в простых упражнениях туристского многоборья.
- Развивать координационные способности и выносливость, как основу физической подготовки ребёнка – будущего туриста.
- Воспитывать у детей чувство любви к родному городу, признательность и уважение к его основателям и людям, прославившим город.

Формы работы: тематические физкультурные занятия, подвижные игры, экскурсии, просмотр презентаций, фильмов, туристические соревнования, квест-игры, туристические походы.

Пешие прогулки-походы включают в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих:

- Переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий.
- Наблюдение в природе и сбор природного материала.
- Беседа о лесе (парке, реке) с использованием художественной литературы и разных вопросов к детям.
- Выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверят, насекомых).
- Подвижные и дидактические игры.
- Физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений
- Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме.

- Упражнения на полосе препятствий (пеньки, поваленное дерево, ручейки и т.д.).
- Самостоятельные игры на привале.
- Игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития двигательной активности детей.

Туристический поход в лес

Подготовку к туристическому походу начинаем с того, что совместно с родителями, воспитателями, инструктором по физической культуре, медицинским работником разрабатываем маршрут похода, определяем места остановок, обсуждаем необходимое снаряжение. При выборе маршрута принимаем во внимание возраст детей, степень физической подготовленности, природные и климатические условия района. Маршрут должен быть интересным и для дошкольников в познавательном отношении, способствовать укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. Длительность туристической прогулки может составлять от 2 – 3 часа.

По данным Н.И. Бочаровой при проведении туристических прогулок необходимо учитывать следующие факторы:

Основные показатели	I-я туристская прогулка	Последующая туристическая прогулка
1. Длительность в км.	до 1,5 км	3,5-4км.
2. Продолжительность в часах.	до 1,5 часа	3 часа 15 мин.
3. Время непрерывного движения в мин.	до 15 мин	25 мин.
4. Продолжительность промежуточного привала.	около 10 мин	5 (иногда не проводится).
5. Вес рюкзака.	до 500гр.	1,5кг.

Накануне похода проводим с детьми беседу, в ходе которой доносим до детей, как необходимо вести себя во время похода:

- строго подчиняться воспитателю и инструктору по физической культуре;
- не рвать растения, ягоды;
- не оставлять товарища в беде, всегда приходить ему на выручку, помогать слабому;
- всегда оставлять место отдыха чистым.

Кроме того, каждый взрослый строго выполняет инструкцию по охране жизни и здоровья детей:

- маршрут должен быть тщательно изучен взрослыми;
- одежда детей во избежание перегрева или переохлаждения организма должна соответствовать сезону и погодным условиям, обязательна головной убор;

- обувь должна быть удобной, на рифлёной нескользкой подошве (кроссовки, кеды);

-каждый взрослый и ребёнок должен хорошо знать содержание и правила пользования аптечкой, чтобы при необходимости оказать первую помощь;

-при переходе улиц, дорог, воспитатель, родители и дети должны соблюдать правила дорожного движения.

В содержание походной аптечки должно входить:

1. Вата стерильная.
2. Бинты стерильные.
3. Индивидуальный пакет первой помощи.
4. Лейкопластырь.
5. Бактерицидный пластырь.
6. Йод.
7. Раствор зеленки.
8. Марганцовка
9. Нашатырный спирт.
10. Жгуты и шины.
11. Вазелин.
12. Сода питьевая.
13. Свинцовая вода.
14. Жгут резиновый.

Необходимо научить детей правильно укладывать рюкзак:

- расстегнуть карманы- клапаны, положить пустой рюкзак спинкой вниз: вдоль спинки и дна уложить одеяло так, чтобы на дне образовался мягкий валик;

- на дне разложить более тяжелые предметы: обувь, игрушки и т.д.;

- в середину уложить продукты;

- сверху уложить запасную одежду и обувь;

- карманы рюкзака заполняются мелкими необходимыми в тур. походе предметами;

- завязать и застегнуть рюкзак и карманы;

- надеть рюкзачок, проверить, удобно ли он уложен, отрегулировать длину лямок.

Для этого накануне мы проводим специальные игры «Собери рюкзак», «Чего не хватает в рюкзаке?», «Положи в рюкзак то, что необходимо в походе» и т.д.

Итак, наш поход проходит по следующей схеме: в походе принимают участие дети, начиная со средней группы. Туристическая прогулка, как правило начинается с построения детей, осмотра снаряжения, одежды, обуви, содержимого рюкзаков. Слишком сладкое, жирное, шоколад, газированную воду брать с собой запрещается. Повторяем правила поведения детей при ходьбе по улице. Строим детей парами и начинаем движение. На каждую группу приходится по 2 взрослых – воспитатель и младший воспитатель. Во главе колонны идёт инструктор по физической культуре, который является направляющим движение. В конце колонны обязательно идёт замыкающий. Если в поход идут родители воспитанников, они также распределяются по всей колонне, чтобы следить за безопасным движением. Впереди идут более ослабленные дети, они регулируют темп. Сзади – физически более сильные дети: они не позволяют колонне растягиваться. Старшие дети берут за руку младших. Общий темп движения должен быть таким, чтобы в конце похода дети ощущали приятную усталость, но не изнеможение. Наш путь проходит по определённой схеме до места прибытия и составляет примерно 20-25 мин.

По прибытию в лес, следует небольшой привал. Каждая группа располагается в удобном для них месте недалеко друг от друга. Дети снимают пиджаки, курточки, рюкзаки. В походе соблюдаем питьевой режим. Предлагаем детям прополоскать рот или сделать 2-3 глотка воды. Затем взрослые обрабатывают открытые участки тела и одежду детей защитными средствами от кровососущих насекомых.

Воспитатели проводят с детьми наблюдения за природой, деревьями, цветами, проводят беседы, читают стихи, загадывают загадки о природе, о туризме и спорте, поют любимые песенки.

Далее следует оздоровительный бег во главе с инструктором по физической культуре. Бег на природе очень полезен, во время бега закаливается организм, развивается выносливость, повышается иммунитет ребёнка, организм насыщается кислородом, повышается эмоциональный настрой и увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

После бега, сделав дыхательную гимнастику, начинаются подвижные игры, народные игры («Городки»), эстафеты, квесты, игры с мячами и скакалками.

После игр следует большой привал. В это время дети отдыхают, делают перекус на траве, любуются природой, беседуют, обмениваются впечатлениями.

Следующая часть нашей туристической прогулки – самостоятельная деятельность детей. Дети играют, наблюдают за природой, рассматривают насекомых, собирают шишки, сучки и, просто отдыхают на травке. Взрослые в это время следят за безопасностью детей, направляют их самостоятельную деятельность в правильное русло. В это же время проводится труд по уборке своего мусора и мусора на поляне, если того требует ситуация.

В заключительной части похода организуем общий сбор детей, предлагаем собрать свои вещи, одеть рюкзаки, проводим построение, переключку и начинаем обратный путь.

По окончании туристической прогулки с педагогами подводим итоги, определяем недостатки в подготовке и проведении для исправления их в дальнейшем. Детям предлагаем свои впечатления выразить на бумаге в рисунках, вылепить из пластилина, сделать поделку из бумаги, коллажи из собранного природного материала, предлагаем рассказать, что им понравилось в походе и чем бы они ещё там хотели заняться.

Таким образом, проводя регулярные туристические прогулки в лес, мы решаем сразу несколько задач: оздоровление детей, совершенствование двигательных навыков и физических качеств, повышение двигательной активности, расширение кругозора, воспитание любви и эстетического отношения к природе. Развиваем такие качества детей, как взаимопомощь, доброжелательные отношения друг к другу, чувство товарищества, выносливость, самостоятельность, чувство удовлетворения от похода, желание поучаствовать в нём не один раз.

Туристические прогулки в дошкольных учреждениях – это воспитание молодого поколения будущих туристов нашего района.

Список используемой литературы:

1. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004.- 116с.
2. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста, АРКТИ, 2003
3. Витушкина Н.А. Туризм и краеведение в детском саду / Н.А.Витлушкина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2006. - № 8 – С.71-79
4. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей М.: Просвещение, 1986
5. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм М.: Просвещение, 2008 г.
6. Гаврючина Л.В Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, Сфера, 2008г
7. Коротковских Л.Н. Методическое сопровождение краеведения в ДОУ / Л.Н.Коротковских// Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2006. - № 8 – С.71-79
8. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ТЦ Сфера, 2004
9. Кузнецова С.В.Туризм в детском саду, Москва, Обруч, 2013 год.
10. Никанорова Т. С., Сергиенко Е.М., Здоровячек. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2017 год.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, Мозаика-Синтез, 2002 г.

Выступление по слайдам.

**Туристические прогулки и походы –
одна из здоровьесберегающих
технологий в ДОУ**

1 слайд. Туризм – одна из форм здоровьесберегающих технологий физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

2 слайд. В нашем городе туризм был активен на протяжении долгих лет. Его организаторами являлись такие тренера, как Мордовской А.П., Мордовская А.Г., Янков Н.П. Туризм в школьные годы стал для меня одним из любимых видов спорта. Ежегодно выезжая за пределы города мы, туристы, освоили такие жизненно важные моменты, как ориентирование на незнакомой местности, сбор палатки, разжигание костра, завязывание морских узлов, преодоление полосы препятствий (кочки, переправа через овраг, подъём по крутому откосу и др.), получили основы медицинских знаний. Необходимо и дальше развивать туризм в нашем городе, районе. Поэтому так важно научить детей элементарным знаниям о туризме с самого дошкольного детства.

Тема туризма является актуальной и в наши дни, т.к. туристическая деятельность способствует развитию у ребёнка науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, создаёт возможность для проявления патриотических чувств, гражданственности в соблюдении чистоты в микрорайоне, лесопарке, и т.д.

Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый **оздоровительный эффект**. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

Туризм прост в организации, вместе с тем, он является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нём хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников. В последние годы получил развитие семейный туризм. Семейные путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и детьми.

3 слайд. Большая значимость простейших туристических походов для физического развития дошкольников отмечена во многих исследованиях В.Я. Лыковой, Л.В. Кармановой, Г.В. Шалыгиной, Н.И. Бочаровой.

В нашем ДОУ практикуются пешеходные походы в лес, к реке, к достопримечательным местам нашего города.

Цель этих походов: оздоровление организма детей, приобретение навыка ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута, знакомство с родным краем, воспитание любви к родной природе, земле.

4 слайд. Задачи:

- Развивать у детей дошкольного возраста способность эмоционально воспринимать окружающий мир, формировать представление о Родине как месте, где человек родился, и стране, маленьким гражданином которой он является.
- Совершенствовать естественные (жизненно важные) виды движений, упражнять детей в простых упражнениях туристского многоборья.
- Развивать координационные способности и выносливость, как основу физической подготовки ребёнка – будущего туриста.
- Воспитывать у детей чувство любви к родному городу, признательность и уважение к его основателям и людям, прославившим город.

5 слайд. Формы работы: тематические физкультурные занятия, подвижные игры, экскурсии, просмотр презентаций, фильмов, туристические соревнования, квест-игры, туристические походы.

6 слайд. Пешие прогулки-походы включают в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих:

- Переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий.
 - Наблюдение в природе и сбор природного материала.
 - Беседа о лесе (парке, реке) с использованием художественной литературы и разных вопросов к детям.

- Выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверят, насекомых).
- Подвижные и дидактические игры.
- Физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений
- Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме.
- Упражнения на полосе препятствий (пеньки, поваленное дерево, ручейки и т.д.).
- Самостоятельные игры на привале.
- Игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития двигательной активности детей.

7 слайд. Туристический поход в лес

Подготовку к туристическому походу начинаем с того, что совместно с родителями, воспитателями, инструктором по физической культуре, медицинским работником разрабатываем маршрут похода, определяем места остановок, обсуждаем необходимое снаряжение. При выборе маршрута принимаем во внимание возраст детей, степень физической подготовленности, природные и климатические условия района. Маршрут должен быть интересным и для дошкольников в познавательном отношении, способствовать укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. Длительность туристической прогулки может составлять от 2 – 3 часа.

8 слайд. Схема маршрута.

9 слайд. Накануне похода проводим с детьми беседу, в ходе которой доносим до детей, как необходимо вести себя во время похода:

- строго подчиняться воспитателю и инструктору по физической культуре;
- не рвать растения, ягоды;

10 слайд.

- не оставлять товарища в беде, всегда приходить ему на выручку, помогать слабому;
- всегда оставлять место отдыха чистым.

11 слайд. Кроме того, каждый взрослый строго выполняет инструкцию по охране жизни и здоровья детей:

- маршрут должен быть тщательно изучен взрослыми;
- одежда детей во избежание перегрева или переохлаждения организма должна соответствовать сезону и погодным условиям, обязательна головной убор;
- обувь должна быть удобной, на рифлёной нескользкой подошве (кроссовки, кеды);

-каждый взрослый и ребёнок должен хорошо знать содержание и правила пользования аптечкой, чтобы при необходимости оказать первую помощь;
-при переходе улиц, дорог, воспитатель, родители и дети должны соблюдать правила дорожного движения.

12 слайд.

В содержание походной аптечки должно входить:

15. Вата стерильная.
16. Бинты стерильные.
17. Индивидуальный пакет первой помощи.
18. Лейкопластырь.
19. Бактерицидный пластырь.
20. Йод.
21. Раствор зеленки.
22. Марганцовка
23. Нашатырный спирт.
24. Жгуты и шины.
25. Вазелин.
26. Сода питьевая.
27. Свинцовая вода.
28. Жгут резиновый.

13 слайд.

Необходимо научить детей правильно укладывать рюкзак:

- расстегнуть карманы- клапаны, положить пустой рюкзак спинкой вниз: вдоль спинки и дна уложить одеяло так, чтобы на дне образовался мягкий валик;
- на дне разложить более тяжелые предметы: обувь, игрушки и т.д.;
- в середину уложить продукты;
- сверху уложить запасную одежду и обувь;
- карманы рюкзака заполняются мелкими необходимыми в тур. походе предметами;
- завязать и застегнуть рюкзак и карманы;
- надеть рюкзачок, проверить, удобно ли он уложен, отрегулировать длину лямок.

14 слайд. Для этого накануне мы проводим специальные игры «Собери рюкзак», «Чего не хватает в рюкзаке?», «Положи в рюкзак то, что необходимо в походе» и т.д.

15 слайд.

Итак, наш поход проходит по следующей схеме: в походе принимают участие дети, начиная со средней группы. Туристическая прогулка, как правило начинается с построения детей, осмотра снаряжения, одежды, обуви, содержимого рюкзаков. Слишком сладкое, жирное, шоколад, газированную воду брать с собой запрещается. Повторяем правила поведения детей при ходьбе по улице. Строим детей парами и начинаем движение. На каждую группу приходится по 2 взрослых – воспитатель и младший воспитатель. Во главе колонны идёт инструктор по физической культуре, который является направляющим движение. В конце колонны обязательно идёт замыкающий. Если в поход идут родители воспитанников, они также распределяются по всей колонне, чтобы следить за безопасным движением. Впереди идут более ослабленные дети, они регулируют темп. Сзади – физически более сильные дети: они не позволяют колонне растягиваться. Старшие дети берут за руку младших. Общий темп движения должен быть таким, чтобы в конце похода дети ощущали приятную усталость, но не изнеможение. Наш путь проходит по определённой схеме до места прибытия и составляет примерно 20-25 мин.

16 слайд. По прибытию в лес, следует небольшой привал. Каждая группа располагается в удобном для них месте недалеко друг от друга. Дети снимают пиджаки, курточки, рюкзаки. В походе соблюдаем питьевой режим. Предлагаем детям прополоскать рот или сделать 2-3 глотка воды. Затем взрослые обрабатывают открытые участки тела и одежду детей защитными средствами от кровососущих насекомых.

Воспитатели проводят с детьми наблюдения за природой, деревьями, цветами, проводят беседы, читают стихи, загадывают загадки о природе, о туризме и спорте, поют любимые песенки.

17 слайд. Далее следует оздоровительный бег во главе с инструктором по физической культуре.

18 слайд.

Бег на природе очень полезен, во время бега закаливается организм, развивается выносливость, повышается иммунитет ребёнка, организм насыщается кислородом, повышается эмоциональный настрой и увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

19, 20, 21, 22 слайд. После бега, сделав дыхательную гимнастику, начинаются подвижные игры, народные игры («Городки»), эстафеты, квесты, игры с мячами и скакалками.

23, 24, 25 слайд. После игр следует большой привал. В это время дети отдыхают, делают перекус на траве, любуются природой, беседуют, обмениваются впечатлениями.

26 слайд. Следующая часть нашей туристической прогулки – самостоятельная деятельность детей. Дети играют, наблюдают за природой, рассматривают насекомых, собирают шишки, сучки и, просто отдыхают на травке. Взрослые в это время следят за безопасностью детей, направляют их самостоятельную деятельность в правильное русло.

27 слайд. В это же время проводится труд по уборке своего мусора и мусора на поляне, если того требует ситуация.

28, 29 слайд. В заключительной части похода организуем общий сбор детей, предлагаем собрать свои вещи, одеть рюкзаки, проводим построение, переключку и начинаем обратный путь.

30 слайд. По окончании туристической прогулки с педагогами подводим итоги, определяем недостатки в подготовке и проведении для исправления их в дальнейшем. Детям предлагаем свои впечатления выразить на бумаге в рисунках, вылепить из пластилина, сделать поделку из бумаги, коллажи из собранного природного материала, предлагаем рассказать, что им понравилось в походе и чем бы они ещё там хотели заняться.

31 слайд. Таким образом, проводя регулярные туристические прогулки в лес, мы решаем сразу несколько задач: оздоровление детей, совершенствование двигательных навыков и физических качеств, повышение двигательной активности, расширение кругозора, воспитание любви и эстетического отношения к природе.

32 слайд. Развиваем такие качества детей, как взаимопомощь, доброжелательные отношения друг к другу, чувство товарищества, выносливость, самостоятельность, чувство удовлетворения от похода, желание поучаствовать в нём не один раз.

33, 34, 35 слайд. Туристические прогулки в дошкольных учреждениях – это воспитание молодого поколения будущих туристов нашего района.

36 слайд. Спасибо за внимание!