

«Детский туризм в физическом развитии дошкольников»

Подготовила инструктор по физической культуре МДОУ детского сада №5 «Лесовичок» комбинированного вида Белякова Галина Адольфовна

1 слайд

Детский туризм в физическом развитии дошкольников»

Федеральная образовательная программа, которая с 1 сентября 2023г является основой образовательной программы для любого детского сада, предполагает различные формы активного отдыха, в том числе в старшей группе – туристические прогулки и экскурсии. В подготовительной к школе группе к ним добавляются пешеходные прогулки.

В нашем детском саду на протяжении нескольких лет мы используем технологию детского туризма.

2 слайд

Детский туризм – эффективное средство гармоничного развития дошкольников.

Уникальность детского туризма заключается в том, что им можно заниматься в любое время года. Это способствует снижению простудных заболеваний, повышению уровня физической и двигательной подготовленности детей, а также решает ряд проблем их психического здоровья.

Туристические прогулки оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной деятельности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды.

Занимаясь пешим туризмом с элементами спортивного туризма, дети успешно овладевают разными видами ходьбы и бега, лазания, что способствует укреплению их здоровья.

Походы стимулируют мыслительную деятельность, а также требуют наблюдательности.

Походы, прогулки, экскурсии всегда проводятся в коллективе, когда один зависит от другого. В походах четко распределяются роли и обязанности каждого, поэтому создаются благоприятные условия для воспитания у старших дошкольников чувства ответственности, укрепляются волевые качества – умение терпеть, ждать, преодолевать трудности.

Обязательной составной частью туристической прогулки является работа по ознакомлению с окружающим миром, историей родного края, поэтому детский туризм считается одним из направлений образовательного туризма.

3-4слайд фото

5 слайд

Цель:

Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни путем использования детского туризма

6 слайд

Задачи:

1) Образовательные:

- Способствовать развитию физических качеств у детей дошкольного возраста в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями используя технологию детский туризм.
- Расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях детским туризмом.

2) Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей, развивать мышечную силу, выносливость.
- Приобщать детей к здоровому образу жизни, вырабатывая потребность в регулярных занятиях физической культурой.

3) Воспитательные:

- Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям с использованием детского туризма.
- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

В образовательной программе нашего детского сада задачи детского образовательного туризма заложены в образовательной области «Физическое развитие».

7 слайд

Принципы:

Цель определяет систему психолого-педагогических **принципов**:

- Принцип развивающего образования ориентирован на активизацию физических, познавательных и нравственных способностей воспитанников путем использования их потенциальных возможностей;
- Принцип деятельности предполагает, что дошкольники получают сведения не в готовом виде, а устанавливают источник и условия их происхождения;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости создает верные представления об общих методах научного познания; научный уровень знаний, получаемых детьми, должен сочетаться с доступностью и яркостью изложения материала, отвечать современным достижениям науки;
- Принцип систематичности и последовательности направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, навыков, умений, их

последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение новых знаний, формирование новых навыков и умений;

- Принцип полноты, необходимости и достаточности позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, образовательная деятельность ребенка ориентирована на «зону ближайшего развития»;

- Принцип доступности ориентирован на учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольника, уровня его развития, имеющихся у ребенка запаса знаний, умений и навыков;

- Принцип наглядности основан на особенностях развития психических процессов у детей дошкольного возраста (восприятия, осмысления и обобщения) и используется на всех этапах процесса образовательной деятельности;

- Принцип интеграции предполагает взаимосвязь и взаимопроникновение содержания определенных результатов образовательного процесса и разнообразных видов детской деятельности (социально - коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической).

8 слайд

Описание технологии – детский туризм

Туризм как особый вид деятельности человека предусматривает разные организационные формы.

При организации работы с дошкольниками рекомендуется обратиться к наиболее распространенным формам детского туризма: туристические прогулки, походы, слеты, праздники.

В соответствии с основной образовательной программой МДОУ детского сада №5 «Лесовичок» комбинированного вида обучение детскому образовательному туризму мы проводим в течение нескольких лет (в старшей и подготовительной к школе группе). В течение каждого года мы планируем:

- туристические прогулки в осенний и весенний период (средний возраст);

- туристический поход зимой и летом (старший подготовительный возраст);

- туристический слет (старший подготовительный возраст).

Тематика туристических прогулок совпадает с календарно – тематическим планированием образовательной деятельности в детском саду.

9– слайд фото

10 слайд

Этапы работы

Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение детского туризма.

1 этап: Подготовительный.

Работа на подготовительном этапе складывается из нескольких направлений:

- работа с детьми;
- работа с родителями;
- работа с педагогами и сотрудниками дошкольного образовательного учреждения.

Целью подготовительного этапа **работы с детьми** является создание психологического настроя на новый вид деятельности. Перед детьми должна быть поставлена задача как можно лучше подготовиться к предстоящему походу: больше знать, уметь и быть готовыми к любым трудностям и испытаниям.

Чтобы процесс подготовки доставлял детям удовольствие, важно осуществлять его через интересную совместную деятельность педагога и детей. Это могут быть свободные беседы, сопровождаемые рассматриванием иллюстраций, слайдов, предметов туристического снаряжения, чтением художественной, энциклопедической литературы.

Особое внимание должно быть уделено **физической подготовке детей** к трудностям прогулки (общей и специальной).

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе плановых физкультурных занятий: утренней гимнастики, подвижных игр и упражнений на прогулке, тематических физкультурных досугов. Советую должное внимание уделять упражнениям на укрепление сводов стопы.

Специальная физическая подготовка проводится с целью развития выносливости и подготовки детей к длительным динамическим нагрузкам во время туристических прогулок. Хороший эффект дают дозированная ходьба, ежедневные пробежки, подвижные и спортивные игры с бегом и прыжками.

С целью специальной **технической и тактической подготовки** можно провести тренировочные мини-туристические прогулки продолжительностью в старшей группе 20-25мин, в подготовительной к школе группе - 25-30минут. Такие прогулки организуются на участке детского сада или прилегающей территории. На подобных прогулках отрабатываются умения ходить туристическим строем с соблюдением дистанции между участниками, двигаться с рюкзаками, следовать заданному маршруту.

Работа с родителями должна проходить в форме коллективных обсуждений занятий туризмом и принятия совместных решений.

Следует заранее с родителями продумать **вопрос питания детей**. Во время кратковременных туристических прогулок не планируются специальные завтраки или обеды.

Однако не стоит лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе. Родителям необходимо дать содержательную консультацию по поводу правильного подбора продуктов для малыша. Прежде всего, это касается напитков.

Медицинский персонал дошкольного учреждения должен позаботиться о подготовке **походной аптечки**, в комплект которой должны входить самые необходимые в походе медикаменты и перевязочные средства.

Групповое снаряжение закупается детским садом и при условии его бережного использования и правильного хранения может служить нескольким поколениям детей. К групповому снаряжению относятся: палатка, спальные мешки, индивидуальные коврики, рюкзаки, компас, веревка диаметром 10мм. Помимо туристического инвентаря следует подготовить физкультурный и спортивный инвентарь, который имеется в каждом дошкольном учреждении (мячи, скакалки, ракетки и т.д.).

11 слайд

2 этап: Основной

Первая часть - организованное начало длительностью до 5 минут.

Цель - сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, проверить состояние личного снаряжения и готовность к походу.

Вторая часть - движение по разработанному маршруту. Этот этап включает от одного до трех (в зависимости от физической подготовленности, сезона, погоды, способа передвижения, сложность маршрута) переходов с кратковременными (пять-десять минут) привалами для отдыха.

Третья часть - длительный привал – после продолжительного движения детям предоставляется возможность **мышечного расслабления**. Дети быстро восстанавливают свои силы: достаточно десяти минут, и они уже готовы к новым рекордам. Во время отдыха обязательно предложить юным туристам расположиться на своих ковриках. Пока дети отдыхают, напомните им об основных правилах поведения в лесу, обратите внимание на красоту и необычность окружающей природы. Можно предложить загадки на туристическую тематику, спеть песни, почитать стихи о природе, поиграть в спокойные игры.

После отдыха дети полны желаний познакомиться с природой поближе и, конечно, вволю побегать по поляне, полазать по деревьям, поваляться в траве. Двадцать минут совместных игр, организованных педагогом, а затем - обязательно самостоятельные занятия по интересам детей. На самостоятельную деятельность должно быть отведено до 35-50% времени пребывания детей на длительном привале.

Четвертая часть туристической прогулки - возвращение детей в детский сад.

Возвращение осуществляется по кратчайшему пути, так как дети уже физически и психически утомлены. Однако, чтобы движение не показалось однообразным, уместна свободная беседа педагога с детьми, загадывание загадок.

12– 20 слайд фото

21 слайд

3 этап: Заключительный.

Подведение заключительного этапа позволяет оценить результативность туристической прогулки и определить задачи дальнейшей оздоровительно-воспитательной работы с детьми в данном направлении.

Не рекомендуется подводить итог сразу по возвращению в детский сад. Во-первых, дети устали и могут быть немного раздражены, а во-вторых, впечатлениям нужно немного «улежаться». Можно поговорить о походе после дневного сна. Расположиться удобно на ковре или за круглым столом, чтобы дети могли свободно общаться друг с другом. В старшей группе итог подводится по предложенным детям вопросам, а в подготовительной группе – в форме своеобразных отчетов-рассказов детей о выполнении полученных должностей и поручений по типу заседание клуба путешественников.

22 слайд

Показатели физической нагрузки

Известно, что двигательная активность ребенка определяется по трем основным показателям: объему, продолжительности и интенсивности.

Объем определяется с помощью шагомера и выражается в количестве двигательных актов, совершаемых ребенком за время туристической прогулки.

Продолжительность двигательной активности определяется по времени выполнения физической нагрузки (в минутах).

Интенсивность определяется по пульсу (уд./мин).

Для контроля за нагрузкой, получаемой детьми в туристических прогулках в разные сезоны, предлагаем воспользоваться таблицей.

В начале года объем нагрузки должен быть минимален. Постепенно, по мере тренировки, повышения функциональных возможностей детей и накопления двигательного опыта, они могут справиться с более возрастающими показателями и достичь верхнего возрастного предела нагрузки к концу года.

С учетом возраста, уровня физической подготовленности детей, а также сезона, погоды, рельефа местности и вида прогулки может измениться длительность основных составных частей и всей прогулки в целом, варьироваться количество промежуточных привалов и их продолжительность. Основную, наиболее высокую по интенсивности физическую нагрузку, дети получают во время организованной двигательной деятельности, которая планируется в середине прогулки. Менее интенсивную, но более длительную - во время перехода к месту отдыха с выполнением разнообразных упражнений и еще более низкую – в течение самостоятельной деятельности на длительном привале и при возвращении в детский сад.

Основные показатели	Минимальная нагрузка	Максимальная нагрузка
Протяженность туристической прогулки в оба конца без учета двигательной активности на привале: в теплый период и холодный период года. С учетом двигательной активности на привале: в теплый и холодный период года	2,5км 3,5км	4км 5км
Продолжительность туристической прогулки: Теплый период Холодный период	2ч 1,5ч	2,5ч 2,5ч
Время непрерывного движения по маршруту в теплый и холодный период	20мин	30мин
Общее время в пути в один конец в теплый и холодный период	25мин	40мин
Продолжительность промежуточного привала	10мин	Проводится в случае необходимости
Количество упражнений для организованной двигательной деятельности	3	8
Вес рюкзака	500гр	1000гр

23 слайд

План проведения туристических мероприятий

№/ п	Время проведения	Наименование мероприятия	Нагрузк а
1	Октябрь	Туристическая прогулка в	2,5км

		парк Березка, старейший парк нашего города.	
2.	Ноябрь	Туристическая прогулка к устью реки Вексы, месту основания г. Буй.	2,5 км
3.	Январь	Туристическая поход в лес с родителями.	2,5 км
4.	Март	Туристическая прогулка на стадион «Спартак»	2,5 км
5.	Май	Туристическая прогулка на набережную реки Костромы	
6.	Июнь	Туристический поход в лес с родителями.	3 км
7.	Июль	Туристический слет	2 дня.

24 слайд

Результат работы

Результаты мониторинга и тестовых упражнений:

- увеличилось количество воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности;
- повысилась профессиональная компетентность воспитателей ДОО в вопросах физического воспитания и здоровьесбережения;
- пополнилась материально – техническая база детского сада инвентарем (мячи, скакалки, лыжи, тренажеры, мягкие модули, баскетбольные щиты и т.д.).
- повысился интерес детей и родителей к физическим упражнениям и спорту, к здоровому образу жизни;
- создание единого образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями;
- систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
- выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

Таким образом, «Детский туризм», являющийся здоровьесберегающей технологией в физическом воспитании детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

25 слайд

Автор