*Мы идём в поход!*

Одной из важнейших теоретических и практических задач оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Спорт, физическая культура — одни из самых эффективных средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, профилактики психоэмоционального напряжения, а также нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения и подготовки их к защите Родины. В период модернизации дошкольного образования педагогам ДОУ разрешено расширять и углублять сеть образовательных услуг, включая в режим дня, кроме программных, еще и другие виды занятий. Одним из таких новых видов может стать туризм в детском саду, который будет содействовать физическому, интеллектуальному, нравственному развитию ребенка. К туристической деятельности, как одному из форм работы с дошкольниками, прибегают крайне редко: считается, что туризм – это дело средней общеобразовательной школы. Однако, мы уверены, что детский туризм в оздоровлении детей дошкольного возраста может и должен использоваться в качестве вспомогательного средства в педагогической практике ДОУ. Предлагаемая система работы по использованию элементарных форм туризма в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада, а с другой – способствует становлению эффективного взаимодействия ДОУ с родительской общественностью.

Дети много времени проводят у телевизора, компьютера, потребность в движении удовлетворяется не полностью, в современных квартирах не находится места спортивным уголкам. Опыт работы показал, что ребенок показывает более высокое физическое развитие, если семья ведет здоровый образ жизни. Поэтому возникла необходимость поиска эффективных и интересных путей оздоровления детей. Таким средством физического воспитания детей и является туризм. Он несет в себе оздоровительную, образовательную (познавательную) и воспитательную ценность, сочетает в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно - сосудистую систему. Совершенствуются все физические качества – быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила; ориентировка в пространстве. Основные виды движений - ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, метание, упражнение в равновесии. Дети получают знания о родном крае, у них формируются обобщенные представления о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений живой природы от изменений в неживой природе. Расширяются знания детей о правилах поведения в природе, об охране ее. Развивается мыслительная деятельность. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности. Дети анализируют и делают выводы о некоторых закономерностях и взаимосвязях. Туризм способствует воспитанию любознательности, морально-волевых качеств (выдержки, настойчивости в достижении положительных результатов, организованности, самостоятельности). Походная жизнь развивает наблюдательность. Решаются задачи и трудового воспитания: у детей формируются навыки самообслуживания, умение трудиться в коллективе и планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль, учатся экономным приемам работы.

Воспитываются такие качества, как самостоятельность, аккуратность ответственность, инициативность, бережное отношению к снаряжению и спортивному инвентарю.

Система туристской работы представляла собой творческое взаимодействие инструктора по физкультуре, туризму с воспитателями групп и их воспитанниками.

Цели и задачи детского образовательного туризма. Дошкольный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Уникальность туризма заключается в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников. Острота проблемы состоит в том, что: заболеваемость детей за последние годы требует острую необходимость пересмотреть организацию оздоровительной работы в детском саду, а так же найти оптимальные варианты решения данной проблемы; показатели здоровья детей требуют принятия более эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья наших дошкольников; многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и психологических проблем развития детей. Организация подобной работы в детском саду позволит углубленно решать следующие задачи образовательной области «Физическое развитие»: расширять адаптационные и функциональные возможности детей путем развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений; совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям туристского многоборья, выполнять двигательные задания педагога на ориентировку в пространстве); развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка — будущего туриста; способствовать развитию психических процессов и расширять объем знаний в области физической культуры и туризма, краеведения; формировать межличностные, в частности, дружеские отношения дошкольников в процессе игровой туристской деятельности, адаптированной к их возможностям. Организация работы по внедрению туризма в оздоровительную работу ДОУ включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный социально-коммуникативный эмоционально-психологический эстетический и познавательный а также умело сочетает в себе игру, спортивные упражнения, элементарные эксперименты, оздоровительную гимнастику. В процессе решения данных задач воспитатель должен добиться, чтобы каждый ребенок почувствовал и полюбил движение, что поможет ему приобщиться к спорту, к здоровому образу жизни, а значит будет способствовать становлению позиции созидателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих. Организуя в ДОУ прогулки-походы (пешие, на лыжах, санках, самокатах, велосипедах, экскурсионных автобусах) в природное окружение, необходимо создавать условия для реализации заложенной организмом дошкольника активности, потребности в самоутверждении, предоставлять ребенку уникальную возможность развиваться, обогащать двигательный опыт, формировать у дошкольников навыки здорового образа жизни. Детский образовательный туризм и его организация в ДОУ. В пилотной программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, по которой работает наше ДОУ, значительное место отводится образовательной области «Физическое развитие», одной из задач которой является развитие детского туризма. Этот вид деятельности оказывает положительное влияние на все органы и системы детского организма, укрепляет костно-мышечный скелет, формирует правильную осанку. Физическая нагрузка способствует развитию волевой сферы ребёнка, физических качеств: выносливости, силы, ловкости, координации движений. Туризм предполагает выход на природу, значит, включает в себя наблюдение за окружающим миром, сезонными изменениями в нём; установление взаимосвязей в окружающей среде. Незаметно для себя ребёнок вовлекается в исследовательскую деятельность, у него активизируются познавательные и мыслительные процессы, формируется умение систематизировать, обобщать, делать выводы и умозаключения. Возникает желание делиться своими впечатлениями с друзьями и взрослыми. Получают развитие все стороны речи; формируется умение пользоваться монологической и диалогической речью, совершенствуется эмоциональная сфера. Прививаются основы экологических знаний, закрепляется умение применять правила безопасного поведения в походе. Формируется желание беречь и охранять природу. Изучив психолого-педагогические разработки по данной теме, мы пришли к выводу, что туризм — это не просто креативная физическая культура, это нечто большее, чем отдых. Туризм в детском саду — это школа жизни для маленьких воспитанников, школа мужества, ведь каждый поход требует новых знаний и умений как от педагогов, так и от дошкольников. Детские сады, практикующие на протяжении нескольких лет подобную форму работы с детьми отмечают, что детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени, увеличить резервы здоровья; восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения.

Наряду с такими традиционными формами активного отдыха детей как физкультурный досуг, праздник, туризм является менее используемым в работе с дошкольниками. Это связано, в первую очередь, со сложностями в подготовке и проведении этой формы активного отдыха. Когда мы говорим о туризме – то подразумеваем, прежде всего, поход, а поход – это выход за пределы дошкольного учреждения, это организация медицинского контроля и безопасности детей. Тем не менее, туристский поход – это наиболее интересная, захватывающая, впечатляющая форма организации отдыха детей и двигательной активности. Походы в природное окружение создают условия для реализации природной активности, потребности в самоутверждении, предоставлении детям уникальной возможности развиваться, обогащать двигательный опыт, формировать у дошкольников приемы здорового образа жизни. С самого момента подготовки, организации и проведения мероприятия дети находятся на эмоциональном подъеме, испытывая радость и повышенную познавательную активность.

Полноценныйтуристский поход не может состояться без соблюдения следующих условий:

Наличие сплоченного детского и взрослого коллектива. Дети должны усвоить Главное правило туриста: «Один за всех и все за одного» и «В походе все НАШЕ». Совместное преодоление препятствий, организация быта позволяет развивать чувство взаимопомощи, доверия, товарищества. Родители к моменту похода тоже должны стать коллективом и понимать, что они везут не своего ребенка на природу, а группу детей, где нет своих и чужих, а есть Наши дети.

Задачи проведения туристских походов: Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, общих координационных способностей. Формирование умений и навыков, овладение техникой движения в пешеходных прогулках. Ориентирование в предметно-пространственном окружении. Формирование знаний о родном крае, о правилах поведения на природе. Формирование личностных качеств, коллективных взаимоотношений.

Работой туристической направленности можно начинать заниматься уже с младшей группы. От целевых прогулок вокруг детского сада можно постепенно перейти к прогулкам в ближайшее окружение (лес, парк, водоем и т.д.) Такие выходы на природу целесообразно проводить в выходной день с родителями. Малыши, не отлучаясь от родителей, встречают своих друзей, вовлекаются в совместную деятельность, игры. Родители, общаясь, тоже лучше узнают друг друга. Летом на прогулку можно брать палатку. Дети наблюдают за процессом ее установки, правилами обращения с нею: в палатку нельзя заходить в обуви, прыгать, надо закрывать за собой дверь и т.д. Параллельно с приобщением детей к практическим навыкам туриста нужно подводить дошкольников к пониманию самого понятия «поход». Это коллективное мероприятие, путешествие, в котором можно узнать много нового и интересного, увидеть все своими глазами, пощупать и потрогать своими руками. По мере формирования детского и взрослого коллективов можно приступать к организации настоящих туристских походов. Эту работу целесообразно проводить со старшего дошкольного возраста в рамках проектной деятельности.

Предварительная работа: разработала цикл бесед «Что надо туристу в походе?»: Как укрыться от дождя? Как не заблудиться в лесу? Как поставить палатку? Как вести себя в лесу? Как надо одеваться в лесу? Как защититься от насекомых?

Особое внимание уделила изучению правил поведения в лесу, обращению с животными, изучению ядовитых и лекарственных растений.

Особое внимание необходимо уделять месту проведения похода. Оно должно соответствовать прежде всего целям и задачам похода, должно быть безопасным в географическом плане (рядом не должно быть крутых оврагов, берегов, куда бы могли упасть дети; необходимо обследовать территорию на предмет ядовитых растений или грибов, открытых колодцев теплотрассы (коими изобилуют наши лесопарковые зоны), и интересным в познавательном отношении (в каждом месте есть своя изюминка, которую дети должны найти и, по возможности, взять с собой на память). Это могут быть красивые камни, природный материал, найденный клад, приз и многое другое. Однако нужно напоминать детям, что на память надо брать то, что будет храниться очень долго. Не надо рвать букетов - достаточно одного цветка для гербария, не надо вылавливать улиток из водоема – можно найти пустую ракушку. Важно эту информацию сообщить детям до похода, потому что на природе в момент эмоционального подъема ребенок может не внять речам взрослых.

С момента прибытия начинаем обустройство лагеря, исследование территории, установка палаток, определение зон игр и отдыха. Дети вносят посильный вклад в организацию лагеря. Дети получают какое-либо задание и выполняют его с помощью взрослых. Это могут быть поиски клада и преодоление каких-либо препятствий, знакомство с берегом реки и сбор природного материала, исследование снежного покрова в разных частях леса и сообщение своих результатов. Обязательно надо соблюдать питьевой режим. Дети в поход берут с собой небольшие рюкзаки с самым необходимым. В них обязательно должна быть бутылочка простой воды. В зимнее время пить надо сладкий чай из термоса. Познавательная часть – это самый яркий момент и в плане путешествия и в плане двигательной активности. Поэтому после ее завершения должен идти перекус и отдых. Итак, опыт показывает, что на природе дети лучше всего едят что-то штучное: порезанные фрукты, овощи, печенье, бутерброды. В качестве горячего блюда подходят колбаски, жаренные на костре. Не надо брать с собой скоропортящиеся продукты. При приеме пищи надо следить, чтобы дети не забывали мыть руки перед едой. Умывальник можно сделать из пластиковой бутылки. После отдыха дети с новыми силами могут поиграть в игры, обследовать местность, заняться свободной деятельностью. И заключительная часть – уборка лагеря. Особое внимание надо уделять сбору мусора и его утилизации: не оставлять на месте отдыха, а довезти до ближайшего контейнера. Здесь дети активно помогают родителям, чувствуют свою причастность к делам взрослых. Таким образом, туристские походы способствуют развитию двигательной активности, носят эмоциональный характер, что позволяет успешно решать поставленные познавательные задачи. Выводы и советы: 1. Детский туризм является эффективной формой физкультурнооздоровительной работы с дошкольниками. 2. Туризм позволяет сплотить детский и взрослый коллективы. 3. Использование естественных природных ресурсов (лес, овраг, река, свежий воздух и т.д.) оказывает положительный оздоравливающий эффект на дошкольников. 4. Участие детей во взрослых делах (обустройство лагеря, установка палаток, сбор дров) способствует развитию самостоятельности и личностному становлению дошкольников. При организации туристских походов необходимо уделять большое внимание:

1. Одежде и обуви детей (головной убор, легкая спортивная обувь, наличие запасной одежды);

2. Выбору места отдыха и проведения активной части: возможные препятствия, обеспечение страховки и безопасности детей.

3. Обеспечение полноценного питьевого режима. В поход лучше не брать соки и лимонады. Опуская их сомнительную пользу, они не вызывают чувство утоления жажды, и дети выпивают много лишней жидкости. Самый лучший напиток в походе – чай или простая негазированная вода;

4. Чередование активных видов деятельности и отдыха;

5. Питание детей лучше всего организовывать по принципу «швецкого стола»: отдельно нарезанные овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, печенье. Конфеты лучше брать в обертках. Скоропортящиеся продукты (яйца, сыр, колбаса) лучше не использовать. В качестве горячего блюда детям нравятся жареные на костре неострые колбаски.

Игры и конкурсы в походе – это очень важная часть детского отдыха. Они дают большую порцию двигательной активности, так необходимой для нормального развития, дарят хорошее настроение и заряжают энергией. Дети испытывают настоящую радость от своих маленьких спортивных побед и достижений.

Чего здесь не должно быть

На каком-то участке местности к деревьям или кустам прикрепляют предметы, которых там быть не должно. Например, к иве прикрепляют еловую шишку; к сосне кленовые листья и т.д. Побеждает тот, кто найдет больше несоответствий.

Ползком

Нужна ровная площадка на краю редкого леса и свисток. В очерченном квадрате на расстоянии 20 метров от крайних деревьев становится водящий. На одном из деревьев висит свисток. Остальные игроки, спрятавшись, подкрадываются к дереву со свистком. Если наблюдающий замечает кого-нибудь, он называет его имя и игрок выходит из игры. Побеждает тот, кому удастся свистнуть раньше, чем его заметят.

Кто самый зоркий

На расстоянии, на котором еще можно различать простые движения, один из игроков через равные промежутки времени показывает какие-то движения: поднимает руки, показывает «нос Буратино», чистит зубы и т.д. Остальные игроки должны записать каждое его движение. Выигрывает тот, кто отгадает больше движений водящего.

Кто сможет пронести больше шишек в руках

Шишки необходимо пронести на определенное расстояние. Задачу можно усложнить поставив препятствия.

Стрельба шишками

Выбираем неподвижные или подвижные мишени и упражняемся в ловкости.

Кто быстрее

На краю редкого леса в произвольном порядке крепят номера от 1 до 10. Каждый ребенок должен как можно скорее обежать все деревья по порядку и   коснуться каждого из них рукой. Кто сделает это быстрее – тот выиграл.