

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернянская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области,
структурное подразделение: Детский сад «Аленушка»

Методические рекомендации по развитию семейного туризма в ДОО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших теоретических и практических задач оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Ценными считаются те формы физической культуры, которые обеспечивают комплексное решение задач как в плане физического, так и в плане общего развития ребёнка. Одной из таких форм являются прогулки - походы с элементами туризма. Во-первых, они позволяют повысить двигательную активность ребёнка, улучшить физическую подготовку, укреплять его здоровье. Во-вторых, прогулки-походы, наряду с подвижными играми, способствуют формированию нравственных качеств, таких как коллективизм, гуманизм, патриотизм, а также воспитанию бережного отношения к природе.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольный туризм – одна из многообразных форм организации двигательной деятельности в природе.

Нельзя недооценивать того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет эти потребности ребят. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, повышают иммунитет ребенка. В лесу дети насыщают свой организм кислородом, что благотворно действует на весь организм ребенка, повышается эмоциональный настрой и увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Для системы дошкольного воспитания больше подходит термин «прогулка-поход», предложенный Н.И. Бочаровой.

Поход - один из видов прогулки, в ходе которой решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей. Правильно организованная прогулка-поход позволит дошкольникам провести время с пользой, научит быть самостоятельными, организованными и дружными.

Поход - это организованное путешествие или прогулка, а также совместное передвижение группы лиц, с какой-нибудь целью по определенному маршруту.

В походе ребята раскрываются совсем с другой стороны, чем в детском саду. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять сущность каждого из ребят и найти индивидуальный подход к ним, что способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в дальнейшую жизнь. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: нравственная, познавательная, трудовая, физическая, эстетическая и др. 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 ДООУ с родительской общественностью.

Цель: Организация прогулки – похода в детском саду.

Задачи:

- Оказать помощь педагогам и родителям в подготовке прогулки – похода.

- Приобщение взрослых и детей к здоровому образу жизни.

Организаторы проведения прогулок - походов должны владеть определённой методикой по организации данного мероприятия. Он должен знать признаки утомляемости детей, уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Определяя место походов в режиме дня, следует отметить, что их длительность зависит от возраста, подготовленности детей, сезона и вида похода (пешеходный, велосипедный, лыжный). Лучшее время для похода сразу после завтрака. Желательно планировать его на конец недели, чтобы обеспечить активный отдых детей.

Туристическая прогулка-поход – это форма организации туристической деятельности, предполагает кратковременное пребывание в природных условиях (3-4 часов) и овладение некоторыми элементарными туристическими навыками.

Туристические – прогулки с дошкольниками за пределы детского сада рекомендуется проводить в осенне - зимний период, когда снижается возможность укусов клещей или в обязательном порядке применять меры безопасности, так как укусы могут нести опасность заражения серьёзным заболеванием энцефалитом. Педагоги и родители должны об этом помнить. Основная цель проведения прогулок - походов заключается в сохранении и укреплении здоровья воспитанников, расширении функциональных возможностей растущего организма, развитии психофизических качеств, мотивации воспитанников на здоровый образ жизни. Данная цель достигается путем решения следующих задач.

Задачи:

1. Совершенствовать основные виды движений и обогащать двигательный опыт детей.

2. Развивать выносливость как основу физической подготовки ребёнка - будущего туриста.

3. Расширять объем знаний в области туризма, краеведения.

4. Заинтересовать родителей в использовании детского туризма, как средства здорового семейного отдыха.

5. Формировать межличностные, в частности, дружеские отношения дошкольников в процессе туристской деятельности.

Вся работа проходила в несколько этапов.

Подготовительный этап:

На подготовительном этапе, педагогами дошкольного учреждения: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп старшего и подготовительного к школе возраста разрабатывается план по приобщению детей к туризму.

На начальном этапе, воспитатели проводят беседы с детьми кто такие туристы, какое снаряжение необходимо для туриста, рассказывают о правилах безопасности в походе, о бережном отношении к природе, о том, как оказать первую помощь, совместно с детьми просматривают слайды, видеоролики, читают художественную литературу, отгадывают загадки. В процессе бесед у детей обогащается словарный запас, формируется представление о понятиях «турист», «привал», «маршрут» и др. Воспитатели вместе с детьми составляют свод правил поведения в походе и в лесу.

Правила поведения детей во время туристических походов:

- ✓ Строго подчиняться воспитателю.
- ✓ Не отлучаться одному, быть в поле зрения воспитателя.
- ✓ Без разрешения не рвать растения, не собирать грибов и ягод.
- ✓ Не мусорить.
- ✓ Не оставлять товарищей в беде, помогать слабому, приходить на выручку.

Широко в работе с детьми используются дидактические игры: «Что лишнее?», «Что туристу надо?», «Собери рюкзак», «Выбери снаряжение для похода», «Разложи костер», «Ориентировка по компасу», «Одень туриста», «Найди дорогу», «Найди сокровища», «Составь план местности» и т. д. Знакомят детей с местными достопримечательностями, животными и птицами, с местными растениями: деревьями, кустарниками, ягодами, грибами, и учат различать ядовитые растения.

Впоследствии организуются сюжетно – ролевые игры с внесением необходимых туристических принадлежностей: туристическая палатка, походная аптечка, компасы, рюкзаки, коврики, питьевая вода, атрибуты для спортивных и подвижных игр (мяч, бадминтон, серсо), что значительно повышает интерес детей к туризму.

Для родителей воспитанников рекомендуются консультации на тему: «В поход всей семьей», «Лесные забавы». В целях просвещения и оказания методической помощи для родителей можно распространить буклеты, информационные листки: «Детский туризм как метод оздоровления и закаливания», «Всей семьёй идём в поход», «Возьмите в поход наши советы», «Игры для весёлой компании», «Движение – это здоровье», «Памятка для туриста с детьми».

В свою очередь, тема туризма хорошо мотивирует детей на двигательную активность. Во время занятий по физической культуре дети с

большим интересом учатся прыгать в длину с места (через ручеёк), лазать по гимнастической лестнице (как альпинисты), ходить по узкой рейке (по бревну), подлезать под дугу и т. д. По подготовке к туристическому походу проводятся следующие виды занятий: комплексные, игровые, сюжетно-игровые, круговые тренировки, занятия-тренировки, занятия-соревнования, прогулки-разведки, прогулки-поиски. Темами таких занятий могут быть:

«Мы ловкие»,
«Развиваем силу»,
«Зима спортивная пора»,
«Подружись с ракеткой»,
«Путешествие на Необитаемый остров»,
«Тренировка, тренировка, кто из вас сегодня ловкий»,
«Мы - туристы»,
«Юный турист»,
«Я хочу быть выносливым» и т. д.

Полученные детьми необходимые знания и навыки в области туризма в дальнейшем широко используются ими в организуемых походах – прогулках.

Виды прогулок-походов:

- спортивные (полоса препятствий, кросс, катание на лыжах, на горках, подвижные игры на природе)
- познавательные (знакомство с окружающим миром, достопримечательностями)
- оздоровительные (прогулки в лесной зоне с использованием здоровьесберегающих технологий)
- экологические (акции «Земля без мусора», «Поможем птицам», «Сохраним растение»)

Основной этап: Подготовка к прогулке – походу.

Прежде чем отправиться в поход с воспитателями группы и родителями воспитанников проводится предшествующая работа, которая включает в себя:

1. Определить безопасный маршрут, спланировать мероприятие, согласовав его с администрацией ДОУ;
2. Выбранный маршрут тщательно изучить, пройти руководителю похода;
3. Определение физической нагрузки учитывается ряд факторов:
 - а) возраст детей;
 - б) уровень двигательной подготовки;
 - в) состояние здоровья;
 - г) вид похода;
 - д) погодные и климатические условия.
4. Привлечь к участию в походе родителей воспитанников, особенно пап, общение с которыми обогатит опыт детей;

5. Подготовить необходимое снаряжение;

6. Провести инструктаж по технике безопасности и правилам поведения со всеми участниками

Основные положения инструкции по охране жизни и здоровья детей в походе:

С детьми идут не менее двух взрослых.

Воспитатели должны хорошо знать состояние здоровья каждого ребёнка и иметь в наличие походную аптечку.

Одежда должна соответствовать сезону, у участников похода должна быть удобная обувь.

Взрослые должны знать ядовитые травы, грибы, ягоды растущие в данной местности.

Учитывать индивидуальные физические возможности ребёнка.

При переходе улиц и движений вдоль дорог знать правила дорожного движения.

Медицинская сестра формирует группы детей на основе состояния их здоровья, комплекзует специальную походную аптечку, проводит совместно с воспитателями беседы о правилах безопасного поведения в природных условиях, способах оказания первой медицинской помощи.

Воспитатели извещают родителей о предстоящем походе, дают рекомендации по подбору одежды и обуви детей, о том, что должен взять ребёнок с собой в поход включая перекус. Нельзя брать скоропортящиеся продукты: колбасные изделия, пирожные, молочные продукты, газированные напитки.

Инструктор по физической культуре разрабатывает маршрут похода – прогулки, определяет цель, назначает день, время сбора. В содержание похода-прогулки включаются: переход к месту отдыха с преодолением естественных препятствий и выполнением двигательных заданий; подвижные, спортивные и дидактические игры, наблюдения в природе, сбор природного материала, индивидуальная работа с воспитанниками во время привала. Элементы спортивных игр и упражнений, эстафеты, подвижные игры используются для обеспечения организованной и самостоятельной деятельности детей на привале, для проведения разнообразных занятий физической культурой и туристских развлечений.

Структура прогулки – похода

1. Сбор. Инструктор и воспитатель должен провести переключку, внимательно осмотреть детей, чтобы они были одеты по погоде, провести беседу о передвижении детей к привалу (не отставать, соблюдать ПДД).

2. Движение к месту отдыха (30 мин.)

3. Остановка, привал, закрепление правил безопасности на местности (10мин).

4. Движение по разработанному плану маршрута с преодолением естественных препятствий, наблюдение за окружающей природой, сбор природного материала (25- 30 мин).

По ходу движения с воспитанниками по маршруту педагоги напоминают о необходимости бережного отношения ко всему окружающему, приглашают детей к участию в практических делах по охране природы. Можно использовать сказочных героев: Лесовичок, Пират, Осень, Забавушка, Медведь и т. д. в зависимости от темы и поставленных задач прогулки - похода.

5. Привал. Перекус (10-15мин).

Воспитатель со своими помощниками накрывают общий стол, детям объясняется, что в походе принято угощать своих спутников и объединять еду. Закрепляются гигиенические навыки.

6. Игры и игровые упражнения, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность (30 мин).

На этом этапе с детьми организуются подвижные игры и эстафеты; детям даётся время для самостоятельных занятий активной двигательной деятельностью с элементами спортивных игр: волейбол, футбол, городки, хоккей на траве, бадминтон; упражнения на дыхание: «Сдуй листок», «Надуем шар», «Поезд», «Самолёт»; игры на внимание «Деревья - кусты», «Великаны - карлики», «Бабочки, стрекозы, лягушки» и т. д.

7. Сбор. Детей собирают на минуту отдыха, где детям предлагается по отгадывать загадки о природе, о туризме, о спорте и здоровье. А также можно предложить детям спеть любимые песни. Далее дети собирают свои рюкзаки, спортивные принадлежности. Особое внимание уделяется на сбор и утилизацию мусора (10 мин).

8. Возвращение в детский сад (35-40 мин). На обратную дорогу по возвращению детей в детский сад на 5-10 мин. отводится больше, т. к. скорость движения будет ниже.

Заключительный этап:

На данном этапе педагоги проводят с детьми беседы о том, что детям понравилось в походе. Дети делятся своими впечатлениями, анализируют с помощью педагога свои действия в походе, делают выводы о влиянии похода на укрепление своего здоровья, делают коллажи из собранного природного материала, отражают в рисунках полученные в походе впечатления, делятся с родителями полученным эмоциональным зарядом. Важно, чтобы дети запомнили поход как интересное путешествие, открытие нового, любование окружающим миром, песни у костра, игры, общение друг с другом.

Педагоги проводят системный анализ результатов похода, вносят корректировки в план подготовки последующих походов.

С целью повышения интереса к туризму и закрепления приобретенных навыков проводятся спортивные праздники и развлечения «Мы - туристы», «Папа, мама, я – туристическая семья», «Туристические слёты» и другие. В

группах необходимо подготовить познавательный материал о великих путешественниках, лучших курортных местах России, стран мира, который закрепляется в дидактических и подвижных играх. Педагогам можно знакомить детей с разнообразными картами (физической, топографической, картой-схемой и др.) и их назначением, учить пользоваться компасом и определять части света.

Родителям вместе с детьми можно предложить изготовить макеты туристических походов, выпустить газеты «Мы – за здоровый образ жизни», организовывать фотовыставки, выставки детских рисунков.

Во время таких прогулок у дошкольников вырабатываются чувства ответственности, товарищества, они смогут лучше понять, что значит «Один за всех и все за одного». В походах устанавливается особая, доверительная атмосфера между детьми и взрослыми.

Такой взаимосвязью форм и видов работы обеспечивается целостность всего воспитательно-образовательного процесса. Прогулки – походы могут стать эффективным средством решения оздоровительных задач, оказывать влияние как на физическое, так и на всестороннее развитие личности дошкольника.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бочарова Н.И. В поход всей семьей. М., 2007
2. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. М., 2004
3. Драгилева Н.В. «Организация прогулок-походов с детьми»// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения №5- 2011
4. Зыкова О.А. Организация туристического похода с детьми на территории ДОУ» // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения №6-2011.
5. Нещеретова Т.А. Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством туризма // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения №8-2013.
6. Шарманова С.Б. По дорогам бродит осень. Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста: Учеб.- метод.пособие. Челябинск, 2003
7. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие. М., 1996