инструктор по физкультуре
Максимова Ольга Петровна
МДОУ центр развития ребёнка-детский сад№ 151
Телефон: 8-90

# «Организация и проведение летних походов и туристических прогулок»
(из опыта работы)

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Сегодня, наконец-то внимание педагогов, родителей, общества начинает обращаться к теме здоровья детей, поскольку именно здоровье является фактором успешности роста и развития духовного и физического совершенствования и в дальнейшем во многом успешной жизненной карьеры. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо физически развитым.

Одной из форм активного отдыха являются походы. Основное назначение их - активный отдых, закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях (лес, поле). Туристический поход - прекрасная возможность рационально использовать свободное время для укрепления здоровья.

С 1995 года, наше дошкольное учреждение на лето выезжает на летнюю дачу "Отмичи". Она находится в сосновом бору, в том месте, где река Тьма впадает в Волгу. И мы имеем уникальную возможность, все те знания, полученные на занятия в течение года, закрепить непосредственно в природе.

В проведении походов нам помогают родители, ребята и инструктора из туристического палаточного лагеря, находящиеся с нами по соседству. Они берут ребят на прохождение части трассы. В подготовке и проведении участвуют все педагоги ДОУ.

Организуя походы и туристические прогулки, мы решаем следующие задачи:

- формирование правильного отношения детей к физкультурным мероприятиям
- укрепление здоровья детей
- формирование важных двигательных навыков и умений
- способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах
- организация процесс обучения в естественных условиях

Этот процесс предусматривает познавательную деятельность ребенка, основанную на приобретении знаний, умений и навыков из окружающего мира.

Работа детского сада в летний период имеет свою специфику. Погода летних месяцев представляет возможность оздоровления детского организма, т.к. давно доказано, что все закаливающие мероприятия лучше начинать летом. Летом ребенок больше времени проводит на природе, общается с ней и это позволяет нам решать задачи физического воспитания. В летний период наши дети должны находятся

много на воздухе и поэтому вся воспитательно-образовательная работа переносится на улицу. Летом есть возможность дать своему телу подышать, принимая воздушные ванны, как бы купаясь в струях солнца, света и аромата. Можно набегаться босиком по земле. Все это снижает напряжение, закаляет и тонизирует организм. В летний период открывается прекрасная возможность для совершенствования различных видов движений в естественных условиях, которые мы используем максимально: бег по пересеченной местности, ходьба по воде, прыжки в длину и в высоту с разбега, запрыгивание на предметы, спрыгивание, перепрыгивание, ползание, подлезание, метание и т.д.

Большие возможности для закаливания детского организма представляют летние прогулки, где дети ходят босиком, а в жаркие дни раздеваются до трусиков. Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, множество новых впечатлений,

богатая витаминами пища - все это дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета. В то же время мы не забываем, что лето таит некоторые опасности для здоровья детей - риск перегрева, солнечного ожога, общей расслабленности в жаркие дни, утомление от излишней беготни, неблаготворного воздействия воды при неумеренном пользовании ею. Обо всем этом надо помнить!

Походы и туристические прогулки являются также важной формой оздоравливания детей.

Поход - активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, на лодках, на велосипедах). В походах сочетается выполнение образовательных задач с организацией условий походной жизни (преодоление природных преград и др.) Поход и туристическая прогулка имеют много общего, но не являются синонимами.

Туристическая прогулка - форма организации туристической деятельности, предполагающая кратковременное пребывание в природных условиях и овладение некоторыми туристическими элементарными навыками.

Прежде всего, туристические прогулки оказывают ни с чем несравнимый **оздоровительный эффект,** получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, передвижения на велосипедах, на лыжах) способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной защиты от сердечнососудистых и респираторных заболеваний.

Занятия туризмом (при условии их систематичности) компенсируют так называемый двигательный голод целесообразной **двигательной активностью.** Регулярные проведения туристических прогулок позволяют нам активизировать двигательный режим.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. В природных условиях нам представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Пеньки, канавки, деревья, ручьи,

бревнышки, а также природный материал (шишки, желуди, камешки, палки) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без устали и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег реки), наши дети проявляют творчество, мышечную раскрепощенность. Опыт походной жизни формирует у них первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, оказывать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля.

Однако ценность дошкольного туризма не ограничивается вопросами оздоровления и физического развития. Не менее важными являются воспитательные задачи. Коллективные прогулки способствуют формированию детского коллектива, в котором все связаны одной целью, где ребенок чувствует свою причастность к общему делу, видит, какую пользу он приносит. Прогулки воспитывают у детей важнейшие нравственные качества, учат налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают в каждом ребенке организованность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность.

На туристских прогулках мы приобщаем детей к удивительному миру природы. Не случайно великий русский педагог К.Д. Ушинский считал логику природы самой доступной, наглядной и полезной для ребенка. Природа воздействует на ребенка своей новизной, разнообразием, вызывает восторг, удивление, желание проникнуть в ее тайны. Мы не упускаем возможности обратить внимание детей на красоту пейзажа, на особенности сезонных и суточных изменений.

В зависимости от маршрута , тематики, мы ставим разные цели прогулки или похода. Они могут быть:

- Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психическое оздоровление).
- Спортивно-тренировочные (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, тактике действий в экстремальных ситуациях).
- Познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).
- Развлекательные (игры, соревнования, конкурсы знатоков природы, походных песен и т.п.).
- Эстетические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т.п., общение с друзьями)

Цели прогулок могут объединяться, по-разному комбинироваться, а могут определяться в качестве основных и единственных.

Таким образом, разнообразие тематики и содержания туристических прогулок обеспечивает возможность комплексного развития личности ребенка. Однако при этом неизменными должны оставаться структура прогулки в целом, оздоровительная направленность ее двигательного содержания.

К каждому походу нужна тщательная подготовка. Мы вместе с воспитателями и родителями продумываем маршрут. Распределяем обязанности между всеми участниками похода. Вместе готовим эмблемы. Готовим личное снаряжение.

Повторяем знания детей о правилах поведения в лесу (безопасность, охрана природы).

Длительная прогулка с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации. Мы предусматриваем все мелочи, находим удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволяет дать положительный настрой, доставит детям радость.

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планирую с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет - 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-50 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7км.

Продолжительность ходьбы увеличиваю постепенно. Так же постепенно включаю и препятствия, которые надо преодолеть на пути. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.

Стараюсь, чтобы ходьба во время длительных прогулок не была однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Если я намечаю переход к дальнему лесу, к подножию холма, на сенокос, то я так организовываю детей, чтобы они шли свободно, группой по 4-5 человек. Когда маршрут проходит по улице поселка, вдоль просёлочной дороги, дети строятся и идут парами этот отрезок пути. Но как только они выходят, например, на луг, лесную дорогу, мы идем свободно, группируясь по своему желанию, но, не расходясь далеко. Я предлагаю детям идти впереди себя, чтобы всех держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, то подается заранее оговоренный сигнал остановки, например свисток. Дети должны быстро собраться около взрослого. Я отмечаю тех, кто быстрее остальных выполнил задание. После этого часть пути можно пройти организованно или использовать ускоренную ходьбу, ходьбу «змейкой» между деревьями, крадучись, в полуприседе.

Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути я делаю небольшой привал - отдых в тени деревьев, кустов. Желающим я предлагаю за 30-35 метров до намеченного места отдыха пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

После недлительного отдыха во время привала я организовываю подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Если для дальних походов объединяются дети разного возраста, время походов определяется возможностями младших детей. Совместные походы объединяют детей, приучают старших заботиться о малышах, в свою очередь младшие стараются стать выносливее, сильнее. Для таких походов я разрабатываю специальные программы физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятий.

На первых порах я не отправляюсь в далекий поход. Обязательно учитываю реальные возможности детей, не переоцениваю их силы, выносливость.

Я проявляю внимание к одежде, обуви, снаряжению. Большого внимания отвожу подбору обуви. Она должна быть на нескользкой подошве, с низким каблуком

(подходят кеды, полукеды, туристские ботинки, в дождливую погоду резиновые сапоги). Обувь должна быть разношенной, достаточно просторной, чтобы поместилась толстая стелька.

Хорошее настроение ребенка, его умение пройти несколько километров, не уставая, зависит от правильной техники ходьбы в походе. Стопа должна ставиться мягким перекатом с пятки на носок, стопы держать параллельно, не разводя носки в стороны. Я учу детей этому, используя ходьбу между двух линий или положенных на пол шнуров, по узкой доске, скамейки, бревну.

Подъем в гору учу делать не на носках, а на всей стопе, учитывая неровности склона, выбоины.

Затяжной подъем лучше преодолевать наискось с переменой направления, т.е. двигаясь то правым, то левым боком к склону'.

Спуск по некрутому, ровному склону выполняем шагом.

С более крутого склона спускаемся на полусогнутых ногах, встречая землю пяткой, как бы опираться на нее. Такой способ постановки стопы помогает избежать подвертывания и растяжения связок голеностопного сустава.

Ходьба по лесу и, особенно через кустарник требует внимания, известной осторожности. Все участники - старшие и младшие, должны заботиться о впереди и сзади идущих, видеть их действия. Наблюдение за передними позволяет наметить свой путь, если есть трудная преграда, обойти сырой участок, ствол дерева, нагнуться пониже. Тех, кто идет сзади, предупреждают об опасности удара ветками, о скрытых препятствиях, обнаруженных передними. Двигаться рекомендую с опущенными руками, так как, отводя от себя ветку и потом ее резко отпуская, можно поранить идущего следом. Эти требования должны выполняться непременно всеми участниками похода.

Для передвижения в густом подлеске лучше надеть длинные брюки и тем самым не получить царапин, ссадин, заноз.

Дети всегда принимают активное участие в подготовке к походу: собирают инвентарь, игрушки. Это дисциплинирует детей, воспитывает у них чувство ответственности. Если поход более чем на 3 часа - запасаемся питанием и водой.

Выходим мы так, чтобы первая половина маршрута была пройдена до наступления наиболее жаркого времени. В пути провожу с ребятами игры, развлечения, наблюдения.

**Привал** обычно устраиваю на середине пути. Я выбираю теневое место с хорошим обзором. Проверяю, нет ли в траве стекол, ядовитых грибов, растений. Здесь мы играем в игры, по желанию детей, едим и отдыхаем. После ухода со стоянки, место всегда оставляем чистым.

Вторую половину пути, мы обычно проходим по другому маршруту, более короткому. В это время я удачными шутками, веселыми рассказами подбадриваю детей. Я предлагаю детям несложные задания, например: «кто больше назовет обитателей леса». Здесь уместны свободные беседы детей и педагога.

В заключении хочется отметить, что туристические походы и прогулки оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности детей, а так же комплексного воздействия на

организм природных факторов - солнце, воздуха, воды.

Туризм включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, эмоционально-психологический, познавательный.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми – это одно из приоритетных направлений деятельности коллектива нашего детского сада, а состояние здоровья детей является одним из основных показателей работы ДОУ.

Благодаря оздоровительной работе в летний период, а в частности, хорошей организации и насыщенности походов и туристических прогулок с детьми, в нашем детском саду снизилась заболеваемость детей, идёт положительная динамика показателей усвоения основных видов движений и спортивных упражнений, повышается мотивация на здоровье и здоровый образ жизни, формируются важнейшие нравственные качества.

**Список литературы.**

Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья», 2006г.

Бочарова Н.И. «Туристские прогулки в детском саду» 2004г.

Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей» 1986г.

Гранильщиков Ю.В. «Семейный туризм» 1993г.

Доскин В.А. «Растем здоровыми» 2002г.

Крымова И.Б. «Мы юные туристы» - журнал «Воспитатель ДОУ» №4 2008 года.

Фролов, В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» 1983г.