

Туристский поход как одна из форм физкультурно-оздоровительной работы в условиях современного детского сада.

Цель: описание методики использования туристских походов в рамках здоровьесберегающих технологий ДОУ.

Анотация:

В данной методической разработке автор раскрывает возможности использования детского туризма как формы физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в ДОУ. Знакомит с этапами подготовки и проведения туристского похода.

Введение:

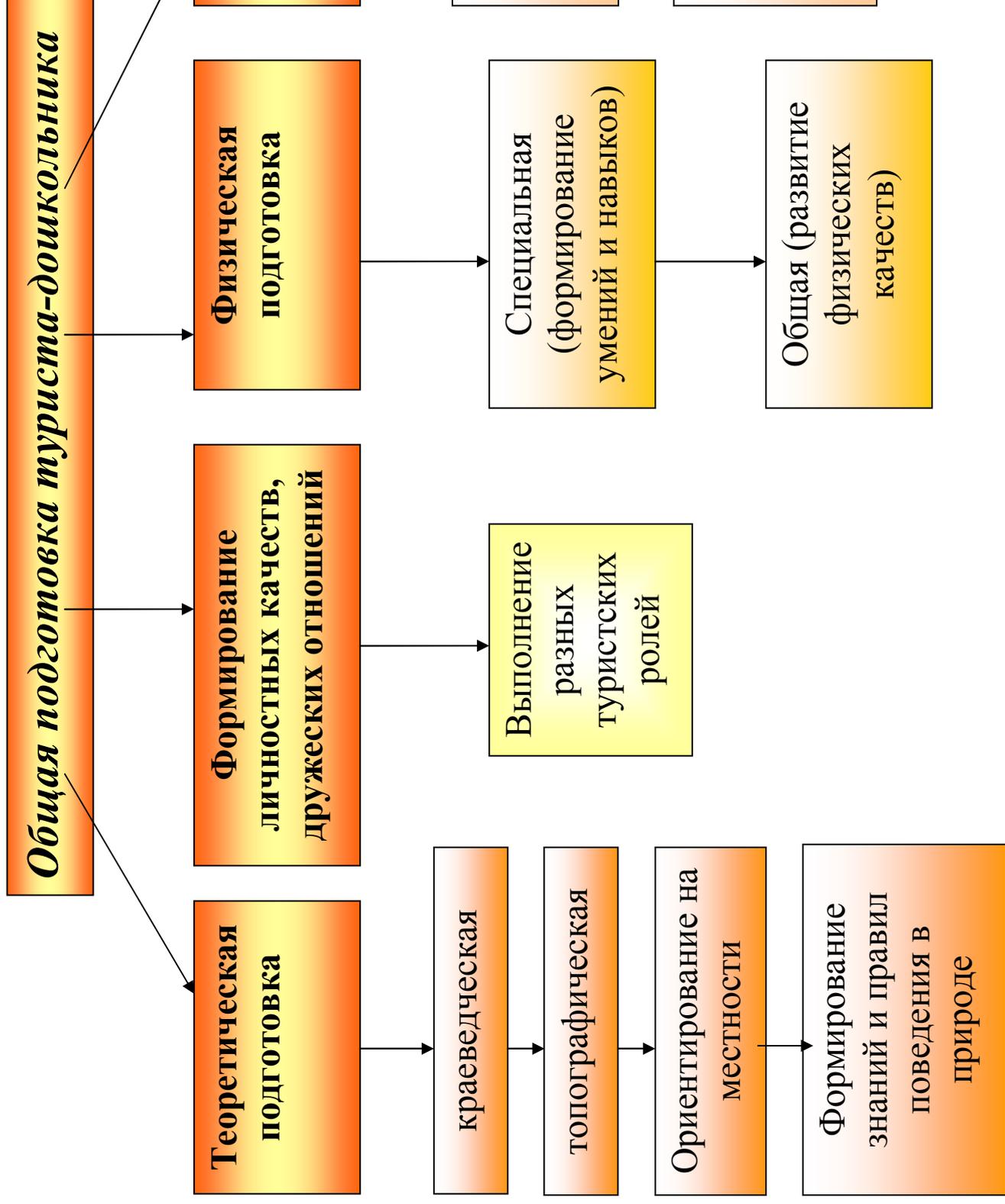
Наряду с такими традиционными формами активного отдыха детей как физкультурный досуг, праздник, туризм является менее используемым в работе с дошкольниками. Это связано, в первую очередь, со сложностями в подготовке и проведении этой формы активного отдыха. Когда мы говорим о туризме – то подразумеваем, 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.

Полноценный туристский поход не может состояться без соблюдения следующих условий:

1. 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.
2. Решение транспортной проблемы. Редкий детский сад может похвастаться своей географической приближенностью к настоящему лесу, речке, полю. Имея возможность выехать на транспорте за пределы городской черты мы в несколько раз увеличиваем качество и оздоровительный эффект от всего мероприятия.
3. Наличие четких целей и задач мероприятия, средств для их осуществления.

Задачи проведения туристских походов:

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



Основная часть:

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.

Этапы реализации проекта:

1 этап - предварительная работа.

Я разработала цикл бесед «Что надо туристу в походе?»:

Как укрыться от дождя? Как приготовить пищу на костре? Как не заблудиться в лесу? Как поставить палатку? Как не замерзнуть ночью или зимой? 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. Серия занятий была посвящена знакомству с картой, условными обозначениями, умению ориентироваться по карте местности.

2 этап - подготовка родителей. Родители – главные помощники педагога. От их слаженной и четкой работы зависит успех всего мероприятия. Необходимо ознакомить взрослых с планом похода, распределить обязанности, договориться о необходимом инвентаре (палатки, костровое оборудование, лопата, веревки, мусорные мешки, продукты и т.д.).

Каждому участнику похода лучше раздавать памятки, в которых записано, что нужно взять с собой для детей и для взрослых. 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.

3 этап – организация доставки туристов к месту похода.

Необходимо четко оговорить время приезда и отъезда транспорта. На протяжении всего похода обязательно должно быть дежурное транспортное средство (на случай возникновения непредвиденных обстоятельств). Как известно, продолжительность похода зависит от времени года, в которое он проводится. Летом целесообразно уезжать на весь день (8-10 часов), зимой же дольше 2-3 часов на свежем воздухе выдержать трудно.

4 этап – организация самого похода.

Начиная с момента приезда, сам поход можно разделить на несколько частей. Во-первых – это обустройство лагеря, исследование территории, установка палаток, определение зон игр и отдыха. Родители действуют по заранее оговоренному плану: папы сопровождают детей и обеспечивают безопасность на маршруте, а мамы продолжают заниматься обустройством лагеря, готовить перекус. Дети вносят посильный вклад в организацию лагеря.

Во-вторых - познавательная часть. 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.... Именно в этой части двигательная нагрузка наиболее высока, поэтому необходимо четко следить за состоянием детей: чередовать активные движения с отдыхом, не допуская утомления детей. Важно объяснить детям необходимость отдыха, чтобы они сами наблюдали за своим самочувствием. Темп движения должен быть средним, чтобы не устать и успеть рассмотреть окрестности, выражать заботу о своих товарищах, следить, чтобы никто не отставал и не терялся. 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. Для питья интересно будет приготовить чай на костре.

Надо ли говорить о том, что костер вызывает неподдельный интерес и желание быть причастным к действию с ним.

Хочется еще отметить, что в наши аномально жаркие летние дни походы лучше планировать к местам с водоемами, чтобы не допускать перегрева детей и взрослых. Конечно, должны быть соблюдены и приняты все меры безопасности нахождения детей на воде. Идеально для этих целей подходит река Сызранка. Неширокая (дети без труда могут перейти на другой берег), с чистым песчаным дном и берегом, что позволяет строить песчаные замки, неглубокая (в основе своей детям по колено, в местах поглубже дежурят родители), теплая с довольно сильным течением, что создает определенный комфорт для игр и отдыха на воде. Надо ли говорить о том, какие эмоции возникают у детей во время купания!

Далее после водных процедур детям необходимо было успокоиться, поэтому в программу похода можно включить сончас, на протяжении которого дети спят в палатках.

Следующая часть – игровая. 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 довести 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 физкультурно-оздоровительной 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 «шведского 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.

Используемая литература:

Программа Т. Завьяловой «Туристыята», журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2008 год

<http://www.moi-detsad.ru/helth86.html>

<http://www.ivalex.vistcom.ru/konsultac161.html>

http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,listcats/cat_id,1344/