Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Ковдорского района детский сад №29 «Сказка»

Семинар-практикум

«Организация и проведение туристских прогулок с детьми»

в рамках работы региональной площадки «Приобщение детей дошкольного возраста к культуре здорового и безопасного образа жизни в соответствии с ФГОС»

Цели и основные виды туристических прогулок.

Методика проведения туристических походов с дошкольниками: планирование материала, структура прогулки, физическая нагрузка детей во время туристической прогулки

Старший воспитатель Подберезская Т.К.

Декабрь 2019

«Зовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений моей жизни глубокое убеждение, что прекрасный ландшафт имеет такое воспитательное значение на развитие молодой души, с которым трудно соперничать влиянию педагога, что день, проведённый среди рощ и полей...

стоит многих недель, проведённых на учебной скамье».

К.Д.Ушинский

Хорошее физическое здоровье достигается за счёт активного образа жизни. Туризм создаёт для этого уникальные возможности.

Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата, что и делает его интересным. Характер приключения — ожидание результата туристского похода, повышает интерес к нему, стимулирует подготовку к походу.

Организаторы проведения прогулок - походов должны владеть определённой методикой по организации данного мероприятия. Они должны 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.

Цели туристических прогулок многоплановы, и, как правило, комплексны: оздоровление и познание нового, воспитание любви к природе и интереса к отечественной истории, развлечение в самой, полезной форме, дающее заряд бодрости и оптимизма.

Туристские прогулки, походы и экспедиции могут иметь разные цели.

В зависимости от главной цели туристские прогулки с дошкольниками делятся на разные виды.

Оздоровительные (закалка, получение заряда бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое оздоровление).

Спортивно-тренировочные (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, тактике действий в экстремальных ситуациях). Такие прогулки предполагают прохождение пешком или на лыжах более длительного маршрута повышенной для дошкольников сложности (с преодолением разнообразных естественных препятствий или прохождением трассы с изменяющимся рельефом), обучение элементам ориентирования на местности сначала по расположению природных и социальных объектов, затем – по карте, компасу. На длительном привале дети упражняются в установке палатки, учатся оборудовать бивуак, преодолевать полосу препятствий, участвуют в подвижных играх с элементами соревнования.

Познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями). *Краеведческие прогулки* могут быть направлены на изучение особенностей природы родного края, и тогда они проводятся с целью экологического образования детей (экологические прогулки).

Во время таких путешествий организуется природоохранная работа, продумывается участие детей в экологических акциях по типу «Наш зеленый друг», «Пернатые друзья»; они могут быть сезонными: «Покормите птиц зимой!» (зима), «Поможем деревьям!» (весна), «Мы – друзья леса» (осень), «Цветы – для красоты!» (лето) и другие.

Основной целью прогулки может быть и знакомство с историческими достопримечательностями. Такой вид прогулки является одним из наиболее действенных методов ознакомления детей с историей и культурой малой родины, воспитания патриотизма, стремления приумножить богатство своей страны.

Развлекательные (игры, соревнования, конкурсы знатоков природы, походных песен и т.п.). В конце месяца, сезона, когда подводится некий итог проделанной работы, а интерес к туризму может слегка угаснуть, хорошо организовать прогулку с элементами развлечений, сюрпризами, увлекательными конкурсами и подарками (развлекательная). Это могут быть сюжетные прогулки «Лесные приключения», «Робинзонада», «В гостях у Деда Мороза», «Лесные веселые старты», «Лесная олимпиада», «Луговое троеборье», «День здоровья», динамические часы типа «Час мяча», «Час обруча», «Час скакалки» и другие, которые будут носить игровой соревновательный характер. В таком мероприятии могут участвовать более одной группы детей, родители, сотрудники детского сада.

Практические (сбор грибов, ягод, орехов, лекарственных трав)

Эстетические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т.п., общение с друзьями). Если цели направлены на решение преимущественно задач художественно-эстетического воспитания, то рекомендуется провести *прогулку-пленэр*. Безусловно, эта разновидность подходит только для весенне-летнего и осеннего периодов. В структуру прогулки на длительном привале может быть включено занятие по рисованию. Для этого рекомендовано приготовить вместе с родителями этюдники для детей из обычных папок с тесемками, где на резинках удобно крепить фломастеры и карандаши.

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

Основные задачи туристических прогулок.

- 1. Формировать навыки самостоятельной умственной и практической деятельности, направленной на достижение определённой цели.
- 2. Развивать равновесие в выполнении разнообразных упражнений на полосе препятствий.
 - 3. Совершенствовать выносливость, ловкость, координацию движений.
 - 4. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризма.
- 5. Расширять функциональные возможности детей путём развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений.
- 6.Совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям туристского многоборья, выполнять двигательные задания педагога на ориентировку в пространстве).
- 7. Развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребёнка будущего туриста.
- 8.Способствовать развитию психических процессов и расширять объём знаний в области физической культуры и туризма, краеведения.
- 9.Заинтересовать родителей детским туризмом, как средством здорового семейного отдыха, дать простейшие навыки безопасного туризма.
- 10. Формировать межличностные, в частности дружеские отношения дошкольников в процессе игровой туристской деятельности, адаптированной к их возможностям.
 - 11. Развитие познавательных способностей ознакомление с природой.
 - 12. Воспитание любви к родному краю.

Таким образом, разнообразие тематики и содержания туристских прогулок обеспечивает возможность комплексного развития ребенка.

Однако при этом неизменными должны оставаться структура прогулки в целом, оздоровительная направленность ее двигательного содержания.

Как провести туристскую прогулку?

Эффективность воздействия прогулки на укрепление здоровья и совершенствование двигательной сферы детей зависит от умелого планирования материала по развитию движений и формированию физических качеств с учетом сезона, природных условий, уровня подготовленности детей и состояния их здоровья.

В практике физического воспитания детей широко применяется концентрический, или спиральный, метод планирования материала. Этот метод характеризуется тем, что, повторяясь через определенные промежутки времени упражнение выполняется со все более высокими требованиями к его количественной и качественной характеристике. В данном случае физические упражнения, входящие в содержание туристской прогулки, должны находиться на стадии совершенствования двигательного навыка, пройдя необходимый путь физкультурное занятие туристская прогулка. Поэтому планирование двигательного материала этих форм организации физического воспитания должно осуществляться в тесной взаимосвязи.

Оздоровительная направленность туристских прогулок обеспечивается как подбором одежды в соответствии с погодой, так и включением физических упражнений, составляющих примерно 80 % двигательного содержания.

Двигательная деятельность детей осуществляется, во-первых, в занимательных условиях игры, следовательно, на положительном эмоциональном фоне, а во-вторых, при наличии различных отвлекающих от анализа своего состояния (главным образом усталости) факторов.

Структура прогулки определяется, с одной стороны, особенностями физической и умственной работоспособности дошкольников, а с другой — известными принципами построения туристских походов разной сложности.

Первая часть – *оргначало* длительностью до 5 минут. Цель – сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности (в случае необходимости), 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, способов передвижения, сложности маршрута, характера рельефа) переходов с кратковременными (пятьдесять минут) привалами для отдыха.

В теплый период года во время *первого короткого перехода* (длительность 7 – 10 минут) не рекомендуется предлагать детям дополнительные задания, усложняющие ходьбу. В течение этого времени организм ребенка должен «вработаться» в нагрузку. Идет постепенное определение оптимального темпа ходьбы. Можно предложить малышам полюбоваться пейзажем, запомнить направление движения, сверить его с указателями на карте.

Первый привал – *подгоночный*. Его длительность не более 5 минут. Необходимо оценить реакцию детей на нагрузку, обратить внимание на окрас их кожного покрова, на интенсивность потоотделения, частоту дыхания и сердцебиения (можно проверить частоту сердечных сокращений у одного-двух детей). Свое название этот привал получил от слова «подгонка» под рост и размер малыша походного снаряжения, главным образом лямок рюкзака. Время привала можно использовать и для исправления неполадок в обуви и одежде, которые могли сначала не обнаружиться и не беспокоили малыша.

На этапе *второго перехода* после непродолжительной ходьбы можно предусмотреть проведение подвижных игр по ходу движения. Их содержанием могут быть разнообразные виды ходьбы, имитирующие движения зверей, птиц. По мере движения дети преодолевают естественные препятствия. Если движение осуществляется по однообразной ровной местности,

рекомендуется для повышения физической и эмоциональной нагрузки включить легкую пробежку в медленном темпе продолжительностью до полутора минут.

Второй переход завершается *промежуточным привалом*. Детям предлагается немного посидеть, а чтобы отдых стал более содержательным, можно использовать дидактические игры экологической направленности, организовать наблюдение за природными объектами.

В содержание *темьего перехода* можно включить преодоление естественной полосы препятствий в игровой форме (типа «Ниточка-иголочка», «Зеркало», «Делай как я» т.п.).

Количество препятствий может доходить до 6-8. Желательно, чтобы они следовали одно за другим, это тренирует детей в быстром переключении с одного двигательного задания на другое, развивает ловкость, быстроту, координацию, формирует гибкий двигательный навык. Если на пути следования мало естественных препятствий, то используйте каждую возможность, иногда даже искусственно продуманную, для обучения детей технике ходьбы по пересеченной местности. Для «полосы» можно использовать ходьбу по высокой траве, змейкой между деревьями, подлезание под ветки, подъем и спуск с холма, прыжки через овраг и с пенька, с кочки на кочку, ходьбу по бревну, мостику и т.п. Можно включить непродолжительный бег (до 30 сек.). Все зависит от особенностей природного окружения, возможностей детей и, конечно, творчества взрослых.

Поскольку этот переход является самым насыщенным двигательными заданиями, во время его возможно провести обучение дошкольников техникам страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Необходимо использовать каждый момент, чтобы привлечь детей к оказанию взаимной помощи (подать руку, поддержать), обращать внимание на правильность техники выполнения некоторых движений (положение рук, корпуса, постановка ног).

Содержание перехода по маршруту зависит от рельефа местности. Если движение группы организуется по очень холмистой местности, предусматривающей частые спуски и подъемы, большое количество естественных препятствий, то не следует усложнять переход дополнительными заданиями.

В зимний период года содержание двигательной деятельности во время движения по маршруту имеет свою специфику. Пешие туристские прогулки проводятся по вышеописанной схеме. Отличительным моментом является сокращение длительности отдыха во время промежуточных привалов, а также замена движений, выполнение которых невозможно или затруднено в зимнем лесу другими, соответствующими сезону (например, ходьба по высокой траве заменяется ходьбой по глубокому снегу, ходьба по бревну – ходьбой по узкой тропинке или движению «след в след» и т.п.).

Длительная ходьба на лыжах сама по себе представляет достаточно сложное задание для детей, поэтому здесь не нужны дополнительные двигательные задания. Особенностью организации движения по маршруту в лыжных туристских прогулках является и более частое (через каждые 10-20 минут) проведение коротких привалов.

По мере возрастания функциональных возможностей детей и накопления двигательного опыта постепенно усложняются двигательные задания, сокращается количество и продолжительность промежуточных привалов.

Третий этап туристических прогулок – длительный привал. Содержание деятельности на привале может быть достаточно разнообразным в зависимости от целей, тематики туристской прогулки, времени пребывания на поляне, интересов детей, сезона и прочих обстоятельств.

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 предлагается юным туристам расположиться на своих ковриках (лучше полулежа, ноги приподнять на пенек, рюкзак). Пока дети отдыхают, напомните им об основных правилах поведения в лесу, обратите внимание на

красоту и необычность окружающей природы. Можно загадать загадки на туристическую тему, спеть песни, почитать стихи о природе, поиграть в спокойные игры.

Во время длительного привала можно провести второй завтрак (ланч) сразу после кратковременного отдыха. Хорошо, если будет организован большой общий «стол», где каждый сможет поделиться друг с другом незаметно для себя пройти хорошую школу щедрости, внимательного и заботливого отношения друг к другу.

После отдыха дети захотят поближе познакомиться с окружением, вволю побегать по поляне или покататься на лыжах с горы. Необходимо четко продумывать содержание организованной двигательной деятельности детей на поляне. Однако ее длительность не следует затягивать. Двадцать минут совместных игр (1-2 подвижных игр и 1-2 игровых упражнений разного характера), 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). Во время самостоятельной деятельности необходимо регулировать двигательную активность детей с разным уровнем подвижности (объединение детей с разным уровнем подвижности в совместные игры, переключение внимания ребенка на более спокойные виды деятельности). Основная задача педагога состоит в том, чтобы создать оптимальные условия для реализации индивидуальных потребностей детей в самостоятельной и совместной со взрослыми и сверстниками двигательной, речевой, художественно-творческой, познавательной деятельности, экспериментировании в соответствии с их склонностями и способностями. Для этого заранее важно спрогнозировать род занятий для каждого ребенка или подгруппы детей.

Четвертая часть туристской прогулки — возвращение детей в детский сад. Возвращение осуществляется по кратчайшему пути, так как дети уже физически и психически утомлены. Однако, чтобы движение не казалось однообразным, предлагайте детям несложные задания, включаемые в содержание игровых упражнений по типу «Кто больше назовет обитателей леса», «Назови лесных птиц» и т.п. Уместны свободные беседы педагога с детьми, загадывание загадок и т.п.

Итог каждой туристской прогулки подводится сразу после ее окончания по возвращении детей в детский сад. Цель этой работы заключается в том, чтобы оценить уровень развития познавательных и двигательных способностей детей, закрепить полученные впечатления, оценить адекватность используемых методов и приемов воспитательной работы. В связи с этим подведение итогов осуществляется по следующим направлениям:

- получение новых впечатлений, обогащение представлений;
- овладение новыми видами движений, туристскими навыками;
- выполнение социально значимой работы;
- проявление дружеских взаимоотношений.

Детям важно получить оценку своих достижений. Она должна быть обязательно индивидуально направленной и объективной и учитывать особенности каждого ребенка, стимулировать к дальнейшим достижениям. Самое главное в этом вопросе — избежать формализма и излишнего дидактизма. Не должно быть никаких нравоучений, а только умелое подведение ребенка к осознанию правильности / неправильности своих поступков.

Не рекомендуется подводить итог сразу по возвращении в детский сад. Во-первых, дети устали и могут быть немного раздражены, а во-вторых, впечатлениям нужно немного «улежаться». Лучше поговорить о походе после дневного сна, удобно расположившись 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 к школе группе — в форме своеобразных отчетов-рассказов детей о выполнении полученных должностей и поручений по типу заседания клуба путешественников.

Вся последующая после туристских прогулок воспитательно-образовательная работа должна быть направлена на расширение, углубление и систематизацию знаний, а также перенос двигательных умений и навыков на другие виды деятельности детей.

И еще. Важно во время туристской прогулки определять и регулировать физическую нагрузку. Для контроля за нагрузкой, получаемой детьми в туристских прогулках в разные сезоны, предлагается воспользоваться таблицей. Постепенно, по мере тренировки, повышения функциональных возможностей детей и накопления двигательного опыта, они могут справляться со все более возрастающими показателями и достичь верхнего возрастного предела нагрузки к концу года.

Основные показатели	Минимальная	Максимальная
	нагрузка	нагрузка
Протяженность туристской прогулки в оба конца		
без учета двигательной активности на привале		
Пешая прогулка в теплый и холодный		
периоды года	2.5 км	4 км
Лыжная прогулка	1,5 км	2,5 км
С учетом двигательной активности на привале		
Пешая прогулка в теплый и холодный		
периоды года	3,5 км	5 км
Лыжная прогулка	2,5 км	3 км
Продолжительность туристской прогулки		
Теплый период	2 час.	3 час.
Холодный период	1,5 час.	2,5 час.
Время непрерывного движения по маршруту		
Пешая прогулка в теплый и холодный		
периоды года	20 мин.	30 мин.
Лыжная прогулка	10 мин.	15 мин.
Общее время в пути в один конец		
Пешая прогулка в теплый и холодный		
периоды года	25 мин.	40 мин.
Лыжная прогулка	20 мин.	30 мин.
Продолжительность промежуточного привала	5 мин.	Проводится в
		случае
		необходимости
Количество упражнений для организованной		
двигательной деятельности	3	8
Вес рюкзака	500 г	1500 г

Занятия туризмом имеют много преимуществ: туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглогодично разнообразить двигательную деятельность детей и в полной мере использовать циклические движения на свежем воздухе, которые стимулируют развитие общей выносливости и способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребёнка. Непосредственное общение с природой способствует экологическому воспитанию детей, учит их бережному отношению к ней. Туризм несёт в себе огромный потенциал, возможность активного познания окружающей действительности. Всё это не только расширяет кругозор детей, но и усиливает интерес к знаниям, открытиям, развивает любознательность, воспитывает любовь к родному краю.