

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

Туристическая прогулка-поход —

это форма организации туристической деятельности, предполагает кратковременное пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристическими навыками.



Цели

туристских прогулок, походов и экспедиций

- **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).
- **Познавательные** (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).
- **Развлекательные** (игры, соревнования, конкурсы знатоков природы, походных песен и т.п.).
- **Практические** (сбор грибов, ягод, орехов, лекарственных трав).
- **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.

Виды туристских прогулок

Оздоровительные

*Спортивно-
тренировочные*

Познавательные

Развлекательные

Практические

Эстетические



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.

Основные задачи туристических прогулок

- 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.

Структура прогулки

- *Первая часть – оргначало.*
- *Вторая часть – движение по разработанному маршруту.*

Этот этап включает от одного до трех переходов с кратковременными привалами для отдыха.
- *Третья часть – длительный привал.*
- *Четвертая часть – возвращение детей в детский сад.*

Подведение итогов туристской прогулки.

Направления:

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

Показатели физической нагрузки во время туристской прогулки

<i>Основные показатели</i>	<i>Минимальная нагрузка</i>	<i>Максимальная нагрузка</i>
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.

Показатели физической нагрузки во время туристской прогулки

<i>Основные показатели</i>	<i>Минимальная нагрузка</i>	<i>Максимальная нагрузка</i>
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

