

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 38 «Золотой улей» Бугульминского муниципального района  
Республики Татарстан*

**«Туризм - как средство оздоровления  
дошкольников в образовательной деятельности»**

**Подготовили воспитатели:  
Осипова Ольга Васильевна  
Аношина Наталья Леонидовна**

**Бугульма. 2018**

## **«Туризм - как средство оздоровления дошкольников в образовательной деятельности»**

В современном мире, воспитателям дошкольных учреждений дана возможность расширять образовательные услуги и использовать дополнительные методики и технологии. Одной из инновационных методик, которую мы используем в своей работе, является туризм. Эта тема была выбрана как проблемная ситуация, которую необходимо реализовать в развитии физического воспитания дошкольника. А также эффективного способа оздоровления, познания и воспитания.

Опыт работы показал, что если семья ведет здоровый образ жизни, то ребенок показывает более высокое физическое развитие. Таким образом, возникла необходимость поиска более совершенных и интересных путей оздоровления детей. Этим средством и является самый простой туризм. Он несет в себе оздоровительную, образовательную (познавательную) и воспитательную ценность, совмещает в себе составные части морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания, расширяет кругозор и обогащает духовную жизнь детей. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Физическая нагрузка в туристических походах способствует развитию у детей таких качеств, как сила воли, выносливость, ответственность, настойчивость, упорство. Связано это с укреплением сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышением работы мышц, нормализацией массы тела. Ценность туризма заключается в том, что он всесезонен. Из этого следует, что можно добиться снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья. Эта деятельность хорошо воспринимается педагогами, родителями, доступна и понятна детям. Практически все дети, с любой группой здоровья, при отсутствии серьёзных патологий и медицинских отводов, имеют возможность заниматься детским

туризмом в любое время года, так как он не требует больших финансовых затрат.

В нашем детском саду много внимания уделяем психологическому здоровью детей, это одно из условий сохранения и укрепления общего здоровья воспитанников. Мы исследовали факторы, влияющие на психическое здоровье ребенка. Таким фактором является непонимание родителями важности социализации ребенка в детском саду и в обществе. Пренебрежение этой проблемы формирует в ребенке замкнутость, неумение создавать контакт со сверстниками, взрослыми — все это выражается на психическом и физическом здоровье ребенка. Так как наш детский сад находится вблизи от леса и луга, этот факт позволяет нам стопроцентно использовать методы и технологии оздоровления и полноценного развития наших воспитанников.

Прогулки и экскурсии за пределы детского сада, представляют собой интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определенной целью. Они поддерживают и помогают укреплять здоровье, физическое развитие детей, воспитание эстетических чувств, общение с природой, развивают двигательные навыки и физические качества, содействуют воспитанию необходимой жизненной ориентировки на местности, решительности, смелости, общей выносливости, укрепляют дружеские взаимоотношения.

Туристические походы рассчитывают на пребывание детей на свежем воздухе, что повышает сопротивляемость организма воздействиям внешней среды, удовлетворяет потребности в движениях, а также решает воспитательные и познавательные задачи. Самые первые прогулки-разведки показывают положительное влияние леса на самочувствие детей, их физическое, психическое и эмоциональное благополучие.

Пешие прогулки-походы представляют собой важный организованный способ двигательной деятельности. Они включают следующие компоненты: — переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;

- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе;
- выполнение имитационных движений;
- комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале).

Чтобы разнообразить свою педагогическую деятельность, в лесном массиве мы проводим праздники, соревнования, тематические развлечения.

Главное отличие обычных прогулок от прогулок-походов и туристских прогулок заключается в целенаправленном развитии физических качеств, в насыщенной двигательной активности детей: около 80% времени могут составлять циклические движения: ходьба, бег, ходьба на лыжах.

Повышая педагогическую ценность похода, мы используем следующие методы работы: наблюдение, диагностика, опросники, викторины, беседы с использованием иллюстраций, экскурсии, прогулки и мини-походы, опыты, экологические праздники, подвижные игры, ИКТ (для наиболее наглядной демонстрации преимущества ЗОЖ).

Большим событием для детей становятся коллективные походы с родителями, когда дети не только могут доступно познакомиться с местностью, в которой расположен микрорайон, но и все вместе любоваться самыми прекрасными местами своей малой Родины. Наблюдения во время походов являются тем эмоциональным фоном, на котором дети усваивают вполне сложные сведения и представления об истории родного города, его памятных местах. Они способствуют укреплению внутрисемейных отношений.

Для обеспечения оперативности данной образовательной работы, в нашем детском саду, старшим воспитателем разрабатывается перспективный годовой план по работе с родителями, что позволяет им принимать активное участие в организованных прогулках-походах. Такого рода работа позволяет изучать педагогами положительный опыт семейного воспитания в укреплении здоровья детей и распространении его среди родителей воспитанников.

Мы считаем, что применяемый метод туризма в основных формах организации физического воспитания дошкольников способствует более плодотворному развитию физических качеств, усвоению знаний в области физической культуры, природы, правил поведения в природе, по сравнению с детьми, занимающимися по стандартной программе. Занятия туризмом имеют много достоинств: туризм, как средство физического воспитания, позволяет постоянно изменять двигательную деятельность детей и в полной мере использовать периодические движения на свежем воздухе, которые стимулируют развитие общей выносливости и позволяют повышать уровень развития основных физических качеств ребенка. Обыкновенный туризм располагает познавательными возможностями и может способствовать более продуктивному и качественному усвоению знаний в соответствии с программными требованиями, а также развивать познавательные способности детей.

По итогам мониторинга применения данной методики, наблюдаем следующее: снижение количества простудных заболеваний; увеличение уровня двигательной активности; снижение утомляемости; улучшение качества знаний теоретической подготовки; улучшение качественных показателей физического развития детей (скорость, сила, выносливость, ловкость); формирование эмоционально-волевых, нравственных качеств (выдержка, смелость, взаимопомощь).

Из этого следует, что туризм положительно воздействует на всестороннее развитие детей, так как созданы все условия, обеспечивающие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья детей. И занятие туризмом, как метод физической культуры, несет важные образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, способствующие совершенствованию двигательной деятельности, улучшению физической подготовленности, создающие ценные морально-волевые качества детей.

Улыбающееся детское лицо и веселый смех, а также спокойствие родителей – вот наилучший результат трудоемкой работы воспитателей.

#### **Список использованной литературы:**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой 3-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
2. Огородников Б. И. Туризм и спортивное ориентирование. М: “Физкультура и спорт” 1983.
3. Шарманова С.Б. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания //С. Б. Шарманова, А.И.Федоров //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №1.
4. Физическое развитие детей 5-7 лет [Текст]: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвиж. игры, физкультурные досуги / сост. Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова. - Волгоград: Учитель, 2009.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, Сфера, 2008г
6. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста, АРКТИ, 2003