МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теоретических основ физического воспитания

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
и.о. заведующего кафедрой
канд.пед.наук, доцент
_____И.В. Стародубцева
22 ноября 2017 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СЕЛЬСКИХ ДОШКОЛЬНИКОВ 4-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнила работу
Студентка 3 курса
заочной формы обучения
Сосенкова
Анастасия
Витальевна

Научный руководитель
канд.пед.наук, профессор
Завьялова
Татьяна
Павловна

Рецензент
канд.пед.наук, доцент
Огороднова Ольга
Васильевна

г. Тюмень, 2017

АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена исследованию улучшения показателей: физической подготовленности, волевых качеств, расширению объема знаний в сфере физической культуры и туризма у сельских дошкольников 4-7 лет на основе эффективного использования разработанной методики физического воспитания с использованием средств туризма в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Исследование проводилось на базе СП МАОУ Успенской СОШ детского сада «Колосок» Тюменского района. В экспериментальной работе приняли участие 120 детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Разработана методика физического воспитания с использованием средств туризма, которая была внедрена в процесс физического воспитания сельских детей. В работе доказана эффективность методики, которая позволила улучшить показатели физической подготовленности, волевых качеств и объема знаний в сфере физической культуры и туризма сельских дошкольников, а также уменьшило количество детей, страдающих простудными заболеваниями.

Структура и объем работы: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

Объем работы составляет 100 страниц машинописного текста, включая таблицы.

Библиографический указатель насчитывает 92 наименований.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....8
1.1... Физическое и психическое состояние здоровья дошкольников 4-7 лет на современном этапе.....8
1.2. Современные оздоровительные средства физического воспитания....13
1.3..... Возможности туризма, как средства физического воспитания детей дошкольного возраста.....20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....30
2.1. Методы исследования.....30
2.2. Организация исследования.....36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....38
3.1. Характеристика исходных показателей физической подготовленности, волевых качеств, знаний в области физической культуры и туризма у сельских детей 4-7 лет в начале педагогического эксперимента.....38
3.1.1. Исходные показатели развития физической подготовленности у сельских дошкольников 4-7 лет.....38
3.1.2. Исходные показатели развития волевых качеств у сельских дошкольников 4-7 лет.....42
3.1.3. Оценка уровня знаний в области физической культуры и туризма у сельских дошкольников 4-7 лет в начале педагогического исследования.....45
3.2. Содержание методики использования средств туризма в физкультурно-оздоровительной работе с сельскими дошкольниками 4-7 лет....47
3.2.1. Организация и планирование работы по физическому воспитанию дошкольников с использованием средств туризма.....47
3.2.2. Содержание занятий по физической культуре с использованием средств туризм.....55
3.3. Влияние методики физического воспитания с использованием средств туризма на показатели физической подготовленности, волевых качеств, объема знаний в области физической культуры и туризма.....59
3.3.1. Изменение уровня физической подготовленности детей 4-7 лет за период педагогического эксперимента.....59
3.3.2. Динамика развития волевых качеств дошкольников 4-7 лет в конце педагогического исследования.....66
3.3.3. Динамика уровня знаний в области физической культурой и туризмом в процессе педагогического эксперимента.....70
ВЫВОДЫ.....73
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....77
ПРИЛОЖЕНИЯ.....90
Приложение 1.....90
Приложение 2.....91

Приложение 3 92
Приложение 4 94
Приложение 5 95
Приложение 5 95
Приложение 6 100

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения – извечная проблема (М.А. Правдов, 2006; Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, 2013; О.А. Парфенова, 2017). Но никогда она не стояла так остро, как в настоящее время (В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова, 2002; З.П. Красношлык, 2015; И.В. Пичугина, 2016). В последнее время отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения здоровья детей (Е.В. Стахеева, 2016; А.В. Онучина, 2016; Р.Р. Вахитова, 2017). И хотя количественные данные об отклонениях в состоянии здоровья детей значительно варьируют в различных публикациях, практически все авторы отмечают негативную тенденцию увеличения числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии (Т.П. Завьялова, 2012; З.П. Красношлык, 2014; М.Б. Зацепина, Н.Ф. Губанова, 2016; А.А. Холодная, 2017).

В силу этих обстоятельств в настоящее время многие авторы предлагают широкий спектр средств укрепления и сохранения здоровья дошкольников 4-7 лет. Так, Э.Я. Степаненкова (2006), Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, (2015), С.Ю. Плескеева (2016) выявили положительное влияние на здоровье дошкольников от применения подвижных игр. Н.И. Бочарова (2004), Т.П. Завьялова (2000; 2006; 2017), С.В. Кузнецова (2013), М.А. Старостина (2016) и др. обосновали эффективность дошкольного туризма, а Н.И. Бочарова, Н.А. Третьякова (2015), И.А. Егорова (2016) предлагают, как средство оздоровления дошкольников скалолазание. Такие исследователи, как Т.П. Завьялова (2010), Н.В Соломатина (2015) предлагают плавание для укрепления здоровья дошкольников.

Таким образом, вопросы активизации двигательного режима и оздоровления дошкольников различными средствами физической культуры привлекают внимание многих исследователей. Изучение практического опыта и научно-методической литературы по применению дошкольного туризма на

территории Тюменской области показало, что исследования носят фрагментарный характер. Кроме того, работ, касающихся применения доступных форм туризма для оздоровления сельских дошкольников в условиях детского сада, нами не обнаружено. На наш взгляд, это связано с недооценкой образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей туризма. Данное положение и определяет актуальность нашего исследования.

Объект исследования - воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.

Предмет исследования – методика физического воспитания с использованием средств туризма для оздоровления сельских дошкольников 4-7 лет в условиях ДОУ.

Цель исследования – заключается в изучении эффективности методики физического воспитания с использованием средств туризма для оздоровления сельских дошкольников 4-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

В соответствии с проблемой, целью, предметом и гипотезой были определены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме применения дошкольного туризма в условиях ДОУ
2. Определить исходные показатели физической подготовленности, волевых качеств и уровня знаний в сфере физической культуры и туризма у сельских дошкольников 4-7 лет.
3. Разработать методику физического воспитания с использованием средств туризма в работе с сельскими детьми и выявить ее эффективность.
4. Разработать практические рекомендации по применению дошкольного туризма в условиях сельского детского сада.

Гипотеза исследования – мы предположили, что разработанная нами методика физического воспитания с использованием средств туризма позволит улучшить показатели физической подготовленности с акцентом на общую

выносливость, будет стимулировать волевую сферу и расширит объем знаний в сфере физической культуры и туризма, если будут:

-учитываться особенности возрастного развития дошкольников 4-7 лет;

-проводиться качественная диагностика физической подготовленности и волевой сферы дошкольников;

-осуществляется конструктивное взаимодействие с родителями, воспитателями и с инструктором по физической культуре.

Теоретическая значимость исследования - заключается в оценке эффективности методики физического воспитания с использованием средств туризма в работе с сельскими дошкольниками в ДОУ.

Практическая значимость исследования - заключается в том, что разработанная методика физического воспитания с использованием средств туризма может применяться в условиях:

- основного и дополнительного образования;

- сельского и городского детского сада.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1.Физическое и психическое состояние здоровья дошкольников 4-7 лет на современном этапе

В последнее время в системе дошкольного образования остро стоит проблема, связанная с большими умственными и физическими перегрузками, которые испытывают дети в ДОУ. Многие авторы отмечают, что это связано с возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей (М.А. Правдов, 2006; Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, 2013; З.П. Красношлык, 2014; И.В. Пучугина, 2016 и др.). Специалисты считают, что образовательный процесс в детском саду перегружен интеллектуальными статическими, в том числе дополнительными занятиями на платной основе, среди которых обучение чтению, письму, изобразительной деятельности, шахматам и др. Это, в свою очередь, ведет к ухудшению физического развития ребенка, снижает его возможности для удовлетворения биологической потребности в двигательной активность (Т.В. Волосникова, 1999; А.А. Малышев, 2009; З.П. Красношлык, 2014).

Как отмечает О.А. Парфёнова (2017), современную жизнь невозможно представить без использования компьютеров, телефонов и других, электронных гаджетов, приобщение, к которым происходит сегодня довольно рано. Дома родители стараются развлечь ребенка спокойными играми: интеллектуальными, дидактическими, настольными играми, рисованием, а также просмотром мультфильмов, что, безусловно, способствует снижению уровня здоровья подрастающего поколения.

Исследованиями установлено, что за последнее десятилетие сокращается количество детей, отнесенных к первой группе здоровья, в то же время возрастает численность детей с третьей, четвертой и пятой группами здоровья (М.А. Правдов, 2006).

Многие исследования свидетельствуют о том, что значительно возросло количество детей с ослабленным здоровьем, с частыми простудными заболеваниями, нарушениями осанки, излишним весом. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из них – малоподвижный образ жизни (Н.И. Бочарова, 1989; О.А. Парфёнова, 2017; Р.Р. Вахитова, 2017).

Так, А.С. Галанов (2015) утверждает, что снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к расстройству центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям.

Т.П. Завьялова (2010), Т.В. Иванова (2013) выделяют перечень симптомов, отмечаемых у детей дошкольного и школьного возраста: головные боли, боли в области спины и шеи, нервозность, зрительное утомление, слабость, общее утомление, нарушение цветового восприятия.

Как отмечает С.А. Медведева (2014) нарушение осанки, помимо значительного внешнего дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов, отрицательно сказывается на нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко головными болями. Именно с нарушений в позвоночнике начинаются серьезные беды, а уже потом, те опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься о своем здоровье.

Дети дошкольного возраста в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени прибывают в статическом положении. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, отвечающие за удержание тела в вертикальном положении (мышцы позы), склонны к повышению тонуса и при неблагоприятных длительно действующих факторах могут укорачиваться. Другие мышцы

осуществляют в основном функцию движения и при действии неблагоприятных факторов (например, гиподинамии, низкой двигательной активности) ослабевают и удлиняются (Т.П. Завьялова, 2008).

По мнению Н.К. Смирнова (2008) снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, влечет за собой снижение иммунитета, задержку возрастного развития быстроты, координации движений, выносливости, искривление позвоночника, плоскостопия, нарушение осанки, ухудшаются показатели дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем.

Ученые считают, что именно в период дошкольного возраста позвоночник находится в стадии интенсивного формирования, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут легко привести к возникновению деформации его различных звеньев (Т.В. Волосникова, 1999; Н.К. Смирнов, 2008; Т.П. Завьялова, 2017).

Необходимо отметить, что недостаточно эффективно выстроенный процесс физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях, ограничение объема двигательной активности (ДА) влечет за собой появление многих болезней и недугов, которые были отмечены ранее.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от их двигательной активности. Поэтому именно в период дошкольного возраста, когда закладываются все основы для будущей жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье. Обеспечение физического и психического здоровья детей является необходимым условием их интеллектуального развития и адаптации к учебной деятельности (Т.В. Волосникова, 1999; М.А. Правдов, 2006; И.В. Пичугина, 2016 и д.р.).

Многие исследователи доказали, что психическое состояние ребенка является проблемой, которая признана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения (Г.С. Никифоров, 2010 и др.).

В.Г. Алямовская, Т.А. Бекетова, (1998) констатируют, что проблема психического состояния обучаемых в ДОУ, его эмоционального самочувствия является одной из самых актуальных, так как доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, и положительное эмоциональное состояние является одним из важнейших условий развития личности.

В.Г. Алямовская (2002) рассматривает психологическое состояние как психологическое явление, достаточно сложное по структуре, отражающее взаимодействие человека с жизненной средой. По данным М.А. Руновой (2000), З.П. Красношлык (2015) длительные статические нагрузки, снижение ДА значимый психологический фактор. Дефицит ДА резко и отрицательно сказывается на состоянии психофизического здоровья, снижается работоспособность ребенка. Это связано с повышением требований к организму ребенка в период подготовки к школе.

В научно-методической литературе рассматривают состояния: отрицательные, положительные, волевые, эмоциональные, когнитивные, напряжения и тревоги. К психическим состояниям психологи относят утомление, фрустрацию, удовлетворенность и др. Специалисты выделяют эмоциональный компонент, который раскрывает такие состояния как тонус, активацию напряжение и стресс (В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова, 2002).

Поддерживает постоянный тонус нервных центров, тканей, органов, предусматривает их готовность к работе. Тонус активизируется в готовности ребенка к работе, в субъективном ощущении внутренней собственности. Это проявляется: плохой работоспособностью, несообразительностью, вялостью, что говорит о плохой реакции на возникающие жизненные трудности. Если эти симптомы не проявляются, то это говорят о положительном тонусе. Желание изменить ситуацию, отношение к проблемам, в этом помогает активизация, которая проявляется активной работоспособностью.

Специалисты выделяют еще одно психическое состояние - напряжение, которое проявляется ожиданием плохих проблем, событий для человека, которые сопровождаются различными неблагоприятными ощущениями, проблемами, дискомфортом, тревогой, переживаниями, страхами и другими симптомами. Напряжения бывают физическими, интеллектуальными, эмоциональными, сенсорными.

В результате исследования было выявлено, что на фоне увеличенной образовательной нагрузки у 68 % детей в старшей группе отмечается повышенная и высокая степень невротизации. А среди воспитанников выпускных групп уже 80 % имело повышенный уровень невротизации (З.П.Красношлык, 2015).

По мнению многих авторов, причина прогрессирующей невротизации современных детей, заключается в том, что значительную часть своей жизни ребенок проживает в стрессовой среде.

Согласно В.Г. Алямовской (2002), З.П. Красношлык (2015), это происходит из-за кумуляции стрессовых факторов, которые приводят:

- к ухудшению психологического здоровья детей;
- к ухудшению дисциплины;
- к снижению показателей усвоения учебного материала;
- к усложнению межличностных отношений между сверстниками и семьей.

Это происходит именно в состоянии стресса, так как создаются условия для девиантного поведения детей. Многочисленными исследователями было доказано, что стресс отрицательно действует на организме человека, на личность и его отношение к окружающему миру.

Различные виды стресса включают гормональные системы организма человека, которые приводят к различным типам заболевания. Если нагрузка превышает устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям, то возникают отрицательные состояния. И.В. Пичугина (2016) также подчеркивает, что небольшой стресс не воздействует разрушительно на организм здорового человека, а частично адаптирует его к резервным возможностям человека.

С.А Медведева (2014) с другими авторами подчеркивает, что надежными ориентирами при этом могут быть проявление у детей чувство бодрости, радости, азарта, рассеянности, стыда, страха, тревоги, вины и т.п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка.

Как утверждает И.В. Пичугина (2016) психоэмоциональные напряжения приводят к неврозам, при этом ухудшаются управления функциями организма. Из-за этого дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

В дошкольных образовательных учреждениях в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто проявляется социальная маска.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что в настоящее время сохраняется тенденция к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста. Установлено, что одной из причин является дефицит двигательной активности. Это отрицательно сказывается как на физическом и психическом состоянии здоровья дошкольников. Следовательно, возникает необходимость в поиске средств, направленных на повышение эффективности оздоровительной работы в ДОУ.

1.2. Современные оздоровительные средства физического воспитания

В настоящее время с целью укрепления физического и психического здоровья дошкольников в ДОУ используются различные оздоровительные средства физического воспитания. Рассмотрим более подробно содержание некоторых средств физического воспитания, которые применяются в оздоровлении дошкольников.

Одним из важных средств физической культуры дошкольников являются *физические упражнения* – это двигательные действия, а также сложные виды

двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. Многократное повторение физических упражнений оказывает положительное воздействие на организм ребенка. Способствуют решению задач нравственного, умственного эстетического, трудового воспитания (А.Б.Ашмарин, 1978; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002; Э.Я. Степаненкова, 2006; С.О. Филиппова, 2011).

Учеными установлено, что выполнение физических упражнений способствует удовлетворению потребности дошкольника в движении и одновременно способствует, развивают его организма (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002) и др. К физическим упражнениям относят основные виды движений, которые направлены на решение задач физического воспитания и соответствуют возрастным особенностям ребенка. В целях физического воспитания используются бег, метание, ходьба, плавание и др.

В.Р. Петрова (2014) констатирует, что выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, память, воображение, двигательные представления и т.д. А.В. Морозова (2014) утверждает, что физические упражнения требуют волевых усилий, а также развивают эмоции, сенсомоторных функций.

Общеизвестно, что физические упражнения способствуют: поддержанию хорошего настроения, повышают интерес к жизни; улучшают работу сердца, что немаловажно в современном обществе, где много детей страдает сердечно - сосудистыми заболеваниями. Физические упражнения оказывают позитивный эффект на снижение артериального давления и числа сердечных сокращений в состоянии покоя, уменьшая нагрузку на кровеносные сосуды и сердце; повышают трудоспособность независимо от сферы деятельности; являются одним из способов снижения веса, способствуют его поддержанию на нормальном уровне; устраняют симптомы раздражительности, беспокойства, нервного напряжения и стресса; улучшает циркуляция крови, что ускоряет процессы регенерации.

Незаменимым средством в работе с дошкольниками принято считать подвижные игры (Э.Я. Степаненкова, 2006; С.О Филиппова, 2011; А.С. Галанов, 2015; Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, 2015; Р.Р. Вахитова, 2017 и др.). Игры создают благоприятные возможности для тренировки всех функций головного мозга, поскольку одновременно задействует различные анализаторы, что создает предпосылки к успешному овладению элементами и содержанием учебной деятельности. Подвижные игры развивают память, воображение, а также удовлетворяют двигательные потребности ребенка.

Как отмечает М.М. Борисова (2015), применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогического воздействия, способствуя успешному формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, системы психологических качеств личности.

С.Ю. Пласкеева (2016) считает, что подвижные игры оказывают оздоровительный эффект на организм ребенка, он тесно связан с положительными эмоциями детей, которые проявляются в процессе физкультурных занятий, игровой деятельности. Подвижные игры благоприятно воздействует на психику дошкольника.

В результате исследования Р.Р. Вахитовой (2017) было установлено, что хорошее настроение создает у ребенка стремление к достижению поставленной цели и проявляется в ярком осознании двигательной задачи, более точной ориентировки и игровых условиях, ускорением темпа выполнения заданий. При такой увлеченности и захватывающей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающая преодолевать различные препятствия. Кроме того, игры помогают развивать у детей согласовывать свои действия с действиями товарищей, подчинять личные интересы, интересам коллектива, воспитывают сдержанность, самообладание, чувство ответственности за успех команды. Обязательность выполнения правил подвижных игр дисциплинирует детей, воспитывает волю. Необходимость выбора способа действия для достижения игровой цели самостоятельности,

инициативы и других положительных качеств (Э.Я. Степаненкова, 2006; С.О Филиппова, 2011; А.С. Галанов, 2015 и др.).

Так, Н.И. Бочарова, Н.А. Третьякова (2015) рассматривают среди разнообразных средств физического воспитания в работе с дошкольниками скалолазание как составную часть альпинизма, или покорения горных вершин, и доказывают его эффективность для оздоровления дошкольников. Занятия скалолазанием укрепляют тело, развивают силу мышц, стимулируют развитие выносливости, гибкости. В первую очередь работают мышцы рук – бицепсы и предплечья. Развиваются также и ноги – бедра и икроножные мышцы. Еще один эффект от занятий – преодоление боязни высоты. В процессе занятий развиваются стратегическое мышление: взбираться на «скалу», ребенок просчитывает свои действия на несколько шагов вперед. В процессе лазания воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность. Дети, которые регулярно посещают занятия, становятся более выносливыми и смелыми, закаленными и меньше подвержены простудным заболеваниям.

Как отмечает И.А. Егорова (2016), ежедневные упражнения в лазанье способствуют совершенствованию функций дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ, обеспечивают необходимый жизненный навык и развивают координацию движений.

Известен мощный оздоровительный эффект от занятий плаванием. Оздоровительный эффект плавания доказан и в работе с дошкольниками. Н.В. Соломатина (2015) рекомендует оздоровительное *плавание* в работе с детьми дошкольного возраста. Она, считает, что плавание оказывает на организм ребенка всестороннее воздействие, что объясняется многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемые ею физическое, биологическую, механическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также оказывающих профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Т.П. Завьялова (2010; 2017) считает, что систематические занятия оздоровительным плаванием являются прекрасным средством профилактики возникновения отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата занимающихся. В процессе занятий плаванием развиваются такие физические качества человека, как выносливость, гибкость, ловкость, силовые способности. Плавание включает ряд циклических упражнений. В работе участвуют все основные группы мышц, равномерно распределяя нагрузку.

Чрезвычайно благоприятные условия при плавании создаются для улучшения работы жизнеобеспечивающих систем организма человека, прежде всего, сердечно сосудистой, дыхательной, нервной. Положительное влияние плавания сказываются и на работе вестибулярного аппарата, обмена веществ. Безусловно, плавание является эффективным средством закаливания против резких температурных колебаний: оно повышает резистентные свойства организма и его устойчивость к простудным заболеваниям (Т.П. Завьялова, 2008).

Не меньший оздоровительный эффект дают занятия ритмической гимнастикой. Так, Т.П. Домаева (2017) относит *ритмическую гимнастику* к оздоровительным видам гимнастики. Ритмическая гимнастика - это универсальные физические упражнения, способствующие развитию практически всех физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации. Доступность и эмоциональность ритмической гимнастики – главные причины ее большой популярности в работе с детьми дошкольного возраста, улучшается психическое состояние детей, сила, ОКС. Благодаря занятиям ритмической гимнастики совершенствуются основные физические способности.

В настоящее время в работе с дошкольниками широко используются нетрадиционные методики, в частности, хатка – йога. Е.В. Рудакова (2017) рассматривает использование *хатки-йоги* как комплексной системы психофизических упражнений с выбором простых в двигательном отношении средств, которые, если их применять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут улучшать здоровье ребенка. Хатка-йога

направлена на активизацию физических, психических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, защищает его от простудных и инфекционных заболеваний, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшают психофизического состояния; укрепляет здоровье, плоскостопия, формирует правильную осанку, повышает гибкость.

Е.В. Иванова (2013), М.М. Борисова (2014) предлагают оздоровительную *аквааэробику*. По мнению специалистов, под влиянием занятий аквааэробикой происходят положительные сдвиги в строении и функциях сердечно – сосудистой системы, увеличиваются сила и объем сердечной мышцы и емкость легких, происходит развитие дыхательных мышц, возрастает подвижность грудной клетки, повышается резистентность организма ребенка к воздействию среды. Характерной чертой аквааэробики, отличающей ее от плавания, является выполнение упражнений не только в горизонтальном, но и вертикальном положении тела.

Согласно данным Р.Р. Вахитовой (2016) аквааэробика укрепляет здоровье, закаляет ребенка, повышает его выносливость, развивает силу и координацию движений, адаптирует организм к водной среде, расширяет набор двигательных умений и навыков, учит держаться на воде и перемещаться с помощью простейших движений. Благодаря отсутствию статических напряжений, горизонтальному положению тела, симметричной работе правой и левой его половины формируется правильный изгиб позвоночного столба. Упражнения аэробной направленности характеризуется относительно небольшой интенсивностью и длительностью времени воздействия. Комплексы упражнений формируется на базе основных движений: ходьбы, бега, прыжков.

В качестве эффективного средства оздоровления А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова (2017) предлагают *фитбол-гимнастику*. Авторы рекомендуют использовать фитболы для профилактики нарушений осанки и коррекции движений у дошкольников с проблемами в развитии. Гимнастика с

использованием фитболов на физкультурных занятиях направлена на коррекцию осанки у ребенка – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные умения и комплексно развивать физические качества.

М.А. Архипова (2017) отмечает, что подвижные игры и занятия на фитболе способствует общему физическому развитию и помогают в коррекции осанки у детей. Прыгая на «вертлявом» мяче, ребенку придется все время соблюдать равновесие, перемещая центр тяжести и вовлекая в движение такие группы мышц, которые при обычных условиях не задействованы. Это помогает развивать координацию движений, совершенствовать чувство равновесия, укреплять мышечный корсет, оптимизировать двигательную активность детей. Использование фитболов в знакомых подвижных играх вызывает у детей новый интерес, увеличивают тренирующую нагрузку на опорно-двигательный аппарат ребенка. Подвижные игры с использованием фитболов создают атмосферу радости, делают комплексное развитие оздоровительных, образовательных и воспитательных задач более эффективными.

Среди разнообразных средств физического воспитания особое место принадлежит туризму. В системе дошкольного образования это средство используется достаточно давно. Такие исследователи, как Н.И. Бочарова, 2004; Т.П. Завьялова, 2006, 2017; С.В. Кузнецова, 2013и др. в своих работах подтвердили эффективность *дошкольного туризма*. По мнению Т.П. Завьяловой (2006), под дошкольным туризмом понимается организованная двигательная деятельность детей с целью укрепления здоровья и физического совершенствования, направленная на познание окружающего мира и осуществляемая в игровой деятельности. Уникальность туризма заключается в том, что им можно заниматься в любое время года. Это способствует снижению простудных заболеваний, повышению уровня физической и двигательной подготовленности детей, а также решает ряд проблем их психического здоровья. Дошкольный туризм оказывает ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также

комплексного воздействия на организм солнца, воздуха и воды. Занятия туризмом благоприятно воздействует на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную систему дошкольников.

Таким образом, можно сделать вывод, что все перечисленные оздоровительные средства способствуют сохранению и укреплению здоровья дошкольников, улучшают их психофизические состояние. Оказывают профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, нарушение осанки, и др. Воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы организма, повышают иммунитет и двигательную активность. Выявлено и доказано, что одним из комплексных средств оздоровления ребенка является дошкольный туризм, который не только позитивно влияет на формирование жизненно важных для ребенка умений и навыков, но и активизирует воспитание личности. Рассмотрим более подробно возможности дошкольного туризма.

1.3. Возможности туризма, как средства физического воспитания детей дошкольного возраста

Н.И. Бочарова, 2004; Т.П. Завьялова, 2006; К.А. Кирюханцев, 2016, считают приоритетным отличием простых прогулок от прогулок-походов и туристических прогулок, в том, что, около 80 % времени используются циклические движения: ходьба на лыжах, бег, ходьба, ходьба с посильной нагрузкой. Способствуют развитию разносторонних физических возможностей, ОКС дошкольников. Важной составляющей из доступных форм дошкольного туризма считается *оздоровление.*

М.В. Мельник, Е.А. Чернышева (2013); О.Б. Добрынина, (2014); Н.В. Голосниченко (2015); М.А. Старостина (2016) применяют элементы туризма в образовательной деятельности для знакомства с родным краем, историей, культурой и жизнью других народов.

По мнениюА.В. Онучина (2016); Г.М. Шаяхметова (2016); А.А. Холодной (2017) туризм помогает обогащать экологические знания.

Е.В Стахеева, (2016); М.Г. Бочарова, Е.Л. Завьялова (2016) применяют туриско-краеведческую деятельность с целью всестороннего развития личности ребенка. С точки зрения данных авторов, применение туризма решает множество задач в физической культуре подрастающего поколения и позволяет:

- совершенствовать функциональные и адаптивные возможности ребенка с помощью развития основных органов и систем организма при физических нагрузках;

- развивать виды движений (ориентироваться в пространстве и времени);

- обучать выносливости, развивать ОКС (так как, служит основной физической подготовленности дошкольников);

- повышать кругозор в области краеведения, туризма;

- развивать психические процессы, смелость, волю, дружеские понятия между сверстниками, самостоятельность (И.А. Прилюдько, О.С. Ковалева, 2017).

Решение главных задач оздоровительного направления при занятиях туризмом помогают повышению качественного уровня физических возможностей детей. Освоением, которых считается органическая связь физического и морального развития детей дошкольного возраста; развитие духовности, нравственности, эстетичности.

В образовательный процесс включены следующие составляющие:

- повышение уровня знаний в области физической культуры;

- совершенствование естественных видов движений и двигательных качеств.

Воспитательные, образовательные и оздоровительные вопросы решаются в тесной связи друг с другом, не влияющими на возрастные категории. Однако, только средствами туристической деятельности нельзя добиться полноценного физического развития. Для этого требуется и другие части этой программы:

гимнастическими упражнениями, спортивными играми, конкурсными эстафетами.

Туризм как средство физического воспитания по форме воспитания содержит различные двигательные процессы и разные, по сути, виды туристической деятельности. Подготовка туристов имеет большое количество общих задач и подразделяется на физическую и теоретическую часть образовательного процесса. Включает в себя различные виды подготовки, к которым относят: географическую, краеведческую, топографическую подготовку. Географическая подготовка, подразумевает под собой всю систему занятий по физической географии. Топографическая подготовка включает ориентировку на местности, во времени, пространстве. Грамотно и рационально разработать маршрут похода, быстро ориентироваться в незнакомой местности, обхождении препятствий соблюдение безопасности. Немаловажным видом подготовки туристов считается физическая подготовка, она делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – это совершенствование физических навыков и умений, ОКС. Развивает выносливость, упорство в движении цели, направленных на укрепление здоровья дошкольников. К доступным средствам этого вида подготовки следует отнести - подвижные игры, прыжки в длину, в высоту, бег, ходьбу, ориентировку на местности. Средства для укрепления силы включают упражнения со спортивным снаряжением (рюкзаком) бег через препятствия, прыжки с небольшой высоты, лазание по небольшим горкам. К средствам для развития быстроты относят упражнения на скорость, которые требуют быстрой реакции, подвижные спортивные состязания. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование скоростных навыков у детей, развитие выносливости. Она включает применение комплексных упражнений прикладного многоборья (пользование туристическим снаряжением, установкой палатки).

Использование координационных действий повышает физическую и техническую подготовку с нагрузкой и без неё. Например, ходьба по мелким камням, бревнам. Туристический поход объединяет участников при прохождении маршрута, преодолении препятствий, учит взаимопомощи, трудолюбию, выполнению определенных туристических ролей (медик, следопыт, штурман, завхоз, повар). Всё это способствует познанию самих себя, созданию нравственных и морально-волевых особенностей развития детей. Техническая и тактическая подготовка имеет немаловажное значение в туризме, обеспечивают его безопасность. Доступным для детей дошкольного возраста можно назвать лыжный и пешеходный туризм. Маленьких участников таких походов обучают технике движений, прохождение естественных препятствий (лес, речка, болото, склоны). Лыжники обучаются технике лыжных ходов, прохождению препятствий, спуску с небольших склонов. Тактическая подготовка направлена на формирование умений рационально действовать при решении вопросов, возникающих в походе. Индивидуальная тактическая подготовка подразумевает грамотное использовании физических сил и навыков в походе, правильной организации привала, умение применять страховку для себя и товарищей, умение ориентироваться на местности. Технико-тактические вопросы решаются при создании безопасного расположения бивака.

Таким образом, учитывая упомянутые виды туристской подготовки, позволяют повышать уровень оздоровительной, образовательной, воспитательной деятельности в ДОУ.

Оздоровительная направленность дошкольного туризма заключается, главным образом, в сохранении и укреплении физического здоровья детей. Посильная физическая нагрузка в сочетании с познанием окружающего мира, благоприятно влияют на всестороннее развитие ребенка. Важно обеспечить физическое воспитание с раннего возраста, так как в этой стадии развития закладываются основы физического, психического и умственного здоровья.

Обеспечивает тренирующий эффект занятий и рекомендуемого уровня двигательной активности.

Физические упражнения циклического характера на свежем воздухе имеют оздоровительное влияние на организм дошкольника и на развитие общей выносливости как ведущего физического качества. Следует включать в основные организационные формы физического воспитания дошкольников наиболее доступные средства развития общей выносливости: ходьбу, бег, подвижные игры, ходьбу на лыжах. Целесообразно организовывать занятия в ближайшей природной среде. Вырабатывать способности повторять упражнения по технике пешеходного и лыжного туризма без снижения качества их, выполнения, можно использовать:

а) упражнения по преодолению естественных препятствий (небольших горок, ручьёв, пеньков) расположенных в ближайшем окружении;

б) упражнения по преодолению препятствий с использованием спортивного инвентаря, имеющегося на территории детского сада, и социальных объектов, расположенных в ближайшем социальном окружении.

Для формирования правильной осанки, «мышечного корсета», укрепления свода стопы рекомендуется ходьба с рюкзачками (с небольшим грузом). Дошкольный туризм считается общедоступным и рекомендован практически всем детям (без патологий в развитии).

Согласно точке зрения Н.В. Никишиной, Е.В. Колтыгиной (2016) на туристическом маршруте в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног, туловища, высокие требования предъявляются к функционированию органов дыхания и кровообращения. Интересно продуманная туристическая двигательная деятельность дошкольников в природной среде развивает у детей интерес к занятиям туризмом, физическим упражнениям, эстетическому восприятию окружающей природе, бережному к ней отношению. Использование туризма позволяет благотворно влиять на формирование необходимых для ребенка навыков, умений и воспитание разносторонней личности.

Образовательная направленность применения туризма заключается в совершенствовании у детей двигательных умений, навыков и знаний, связанных с ними. Уметь решать задачи не только на прогулках познавательного характера, но и в процессе физкультурных занятий на природе, общаясь с окружающим миром. В настоящее время организационно-методические подходы к проведению физкультурных занятий, включающих в себя сразу три компонента педагогического воздействия: познание, воспитание, оздоровление детского организма в связи с активной двигательной деятельностью. Туризм в большей степени сближает с красотами окружающей природы, воспитывает бережное отношение к ней. При правильной организации, туристическая деятельность приобретает природоохранную функцию и становится эффективным методом экологического воспитания. Необходимо задействовать основные формы физического развития: проведение прогулок, прогулок-походов, экскурсий, что создаёт возможность выработать основы нравственных норм туристского природопользования (бережное отношение к растениям, животным, выбор места для бивака, сбор топлива для костра). Образовательная направленность средств туризма в физическом воспитании дошкольников заключается также и в формировании умений ориентироваться на местности, что в свою очередь может способствовать повышению уровня координационной подготовленности ребенка. Одним из важных направлений в физическом воспитании детей отводится освоению движений, связанных с перемещением в пространстве. Пространственная ориентировка и двигательные навыки формируются взаимосвязано и одновременно. Обязательным условием этого процесса является систематическое сочетание выполненного ребенком двигательного задания с пространственным обозначением. Для развития ориентационных способностей в процессе физического воспитания можно применять приемы «хождения по легенде», выполнять двигательные задания с поисковыми ситуациями, учить ориентироваться в пространстве с помощью простейших планов и схем.

Воспитательная направленность туризма заключается в следующем. Прежде всего, в социальном формировании личности через двигательную сферу ребенка, знакомству общечеловеческих ценностей познания, условие экологических и природоведческих знаний, связанных с организацией детских туристических путешествий, прогулок и экскурсий. Воспитательная направленность туристической деятельности заключается и в познании самого себя через различные туристические должности, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей. Необходимо создавать условия для преобразования самого ребенка в процессе восприятия природных явлений и объектов. С помощью подбора физических упражнений с туристской направленностью можно воспитывать волевые качества ребенка, желание помогать сверстникам. Воспитательным воздействием туризма является: эстетическое восприятие родной природы, расширение кругозора, развитие речи и мышления. Определенную пользу применения туризма приносит в совокупности с другими средствами этой системы: спортивными упражнениями, гимнастикой, подвижными играми, играми с элементами эстафеты. Процесс игровой туристской деятельности детьми дошкольного возраста необходимо так организовать воспитательный процесс, чтобы у ребенка был интерес к решению ситуационных задач, преодолению трудностей, желание прийти на помощь другому.

По мнению Е.А. Сагайдачной (1988) воспитание волевых качеств необходимо начинать с дошкольного возраста, постепенно совершенствуя их в дальнейшем. С раннего детства начинает формироваться физическое, психическое, нравственное и волевое воспитание детей.

Г.С. Никифоров (2010) сообщает, что *воля* – это способность человека добиваться поставленной задачи, не смотря на внешние и внутренние затруднения. В раннем детстве, взрослые помогают ребенку научиться достигать поставленной цели, преодолевать препятствия. Так как, сам дошкольник не может

самостоятельно управлять своими действами. Его поведение зачастую имеет импульсивный, не предсказуемый характер.

Как считает Т.П. Завьялова (2015), дошкольный туризм воспитывает ряд волевых качеств: настойчивость в достижении цели, отвагу, взаимовыручку, выносливость, дисциплинированность поведения, волю к победе, чувство коллективизма.

Дисциплинированность воспитывается с первого момента встречи педагога с детьми: соблюдение распорядка, основы поведения и личный пример на прогулке, в походе, в физкультурном зале.

Решительность и смелость – это те качества, которые требуются в туристическом походе, при преодолении трудностей. Уверенность и решительность в выполнении трудных задач; повышение уровня знаний; постепенное увеличение сложности занятий (Т.П. Завьялова, 2017).

Настойчивость, терпеливость – преодолевая трудности, идти к поставленной цели, повышать уровень упражнений и их интенсивность. Мерой терпения, принято считать, промежуток времени от постановки цели до отказа выполнять данный уровень нагрузки.

Разрабатывая содержание занятий с целевой установкой на стимулирование волевых проявлений, следует проводить занятия физкультурой в условиях, аналогичных к походным, постоянно усложнять уровень их проведения. При лёгкой непогоде, увеличивать расстояние на выносливость, преодоление трудностей, идти к поставленной цели до победного конца. Хорошим стимулом для интересных, полноценных занятий, можно использовать награждение призами, поощрение, похвалу за качественно выполненную работу. Указанные волевые качества рождаются и воспитываются у детей в борьбе с трудностями внешней среды и в борьбе с самим собой (Т.П. Завьялова, 2012).

Н.А. Кот, (2012) рекомендует использовать серии занятий для воспитания у детей некоторых личностных данных. Например, для воспитания *смелости* и *решительности* можно применять дополнительные задачи с увеличением

трудности их выполнения увеличение высоты, уменьшения площади опоры (пенька); пролезание под «поваленными деревьями»; прыжки с высоты (дерева). Увеличения количества раз выполнения мы даем ребенку адаптироваться к ситуации риска. Для дисциплинированности и выдержки, предлагается два варианта упражнений:

- задания, необходимые на сдерживание двигательной импульсивности (резкое изменение направления ребенка, скорость выполнения, неожиданное остановка по свистку и др.).

- задания, регулирующие излишнюю эмоциональность: выполнять качественно упражнения в условиях повышенной ответственности за его выполнение.

Для проявления настойчивости рекомендуется применять задания на получение высокого результата. Например, в эстафетах, соревнованиях «Кто быстрее добежит до палатки», «Кто быстрее соберёт хворост для костра?» (скорость бега); «Кто дальше перепрыгнет через препятствие?», «Перепрыгни через ров» (длина прыжка); «Кто сильнее?» (увеличивать расстояние пути с небольшим грузом); увеличивать дистанцию пути; вносить отягощения «Рюкзачок с небольшим грузом». До минимума сокращать отдых между занятиями. Использовать повороты не усвоенных движений в непрерывном режиме и т.д. (М.Г. Ким, 2014; А.Н. Малыгина, О.Б. Тихомирова, 2016).

П.Н. Шведова, Н.В. Ионова, (2015) считают, что, развивая волевые качества детей дошкольного возраста при обучении ходьбе на лыжах, следует учитывать возрастные особенности, грамотно расходовать физическую энергию, совершенствовать двигательные навыки у дошкольников.

Таким образом, анализ литературных источников показал, что в настоящее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Это происходит из-за увеличения учебной нагрузки в образовательном процессе ДОУ, что в итоге сказывается на здоровье дошкольников. В связи с этим осуществляется поиск различных оздоровительных

средств физического воспитания, которые позволяют на фоне высокого уровня двигательной активности развивать познавательные способности детей дошкольного возраста. К таким средствам следует отнести дошкольный туризм.

Однако исследований, касающихся применения дошкольного туризма в работе с сельскими дошкольниками с детьми средней и старшей возрастной группы нами не обнаружено. Это и определило необходимость проведения настоящего исследования.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Поставленные задачи решались с помощью следующих методов исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогические контрольные испытания.
3. Психологическое тестирование.
4. Опросный метод: беседа.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы использовался с целью изучения современного состояния проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. При анализе литературных источников большое внимание уделялось выяснению влияния оздоровительного туризма на здоровье детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Теоретический анализ литературных источников применялся на всех этапах исследования и был направлен на изучение специальной литературы: научной, методической, популярной отечественных авторов, изучались учебно-методические пособия, журнальные статьи, сборники участников научно-практической конференции, диссертационные работы по проблеме исследования. В ходе исследования проанализировано литературных источников.

Педагогические контрольные испытания проводились для выявления уровня развития физических качеств и общих координационных способностей, а также для оценки эффективности разработанной методики.

При подборе контрольных упражнений учитывались возрастные особенности детей 4-7 лет, а также возможность их применения в условиях детского сада.

Изучение специальной литературы и результаты предварительного эксперимента позволили выявить ряд контрольных упражнений, апробированных в практике, результаты которых дали возможность объективно оценить уровень развития физических качеств и общих координационных способностей у дошкольников 4-7 лет (Э.С. Вильчковский, 1965; Р.И. Амарян, 2004; Э.Я. Степаненкова, 2006; и др.).

Детям предлагались контрольные упражнения по определению уровня развития физических качеств и общих координационных способностей, дошкольников 4-7 лет до и после эксперимента. За основу брались контрольные нормативы для детей 4-7 лет (Р.И. Амарян, 2004), а также мы ориентировались на диапазоны средне-групповых значений развития физических способностей Тюменских дошкольников (И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова, 2016).

В работе были использованы следующие контрольные упражнения:

1. Бег 30 м (с) – для оценки скоростных качеств.
2. Прыжки в длину с места (см) – для оценки скоростно-силовых качеств.
3. Бег 90, 300 м (с) – для оценки общей выносливости.
4. Наклон вперед из положения стоя на скамье (см) – для оценки подвижности позвоночного столба.
5. Челночный бег 3×10 м (с) – для оценки общих координационных способностей.
6. Подъем туловища из положения лежа в сед (кол-во раз за 30 с) – для оценки силы мышц брюшного пресса.

Психологическое тестирование. Метод психодиагностики проводился с целью выявления волевых качеств: настойчивости, решительности и выдержки у детей 4-7 лет дошкольного возраста (Е.А. Сагайдачная, 1988).

Исследование настойчивости.

Методика проведения «Достань погремушку»

Между двумя стойками натягивается шнур с укрепленной на нем погремушкой. Высота, на которой крепится игрушка, регулируется индивидуально для каждого ребенка (с учетом высоты его поднятых рук из исходного положения – стоя на носках, а также высоты прыжка вверх с места, выявленной заранее). Ребенок должен подпрыгивать и ударять по погремушке рукой в течение трех минут.

Оценка результатов

Фиксируется время, в течение которого ребенок был активен, количество попыток, поведение ребенка.

Уровни развития настойчивости

Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
42 с – 61 – высокий уровень	104 с – 124 с – высокий уровень	163 с – 180 с – высокий уровень
21 с-41 с – средний уровень	83 с – 103 с – средний уровень	146 с – 162 с – средний уровень
10 с -20 с – низкий уровень	62 с – 82 с – низкий уровень	125 с – 145 с – низкий уровень

Исследование решительности.

Методика проведения игры «У медведя во бору»

Перед «берлогой медведя», отмечаются три невидимые для детей, но различные для исследования линии, которые в ходе игры должны пересечь обследуемые дети. Первая располагается на расстоянии одного метра от «берлоги» и условно обозначает высокий уровень развития изучаемого качества. Вторая – на расстоянии двух метров и соответствует среднему уровню решительности. Третья – на расстоянии трех метров – обозначает низкий уровень решительности.

Дети располагаются в отдалении от «берлоги» и по сигналу педагога начинают продвигаться вперед под речитатив: *«У медведя во бору грибы, ягоды*

беру, а медведь не спит и на нас глядит». По окончании слов «медведь выбегает из «берлоги» и ловит детей.

Примечание: Для диагностики рекомендуется не больше 3-4 играющих. По окончании игры дети выходят из зала. Приглашается следующая группа детей.

Оценка результатов

Фиксируется расстояние, на котором остановился ребенок, ожидая сигнала к возвращению, а также его поведение во время выполнения правил игры.

Уровни развития решительности

3 балла высокий уровень	2 балла средний уровень	1 балл низкий уровень

Исследование выдержки.

Методика проведения игры «Лягушки и цапли»

На полу чертится прямоугольник «болото», размером 10×5 м. На одной стороне «болото» обозначаются «кочки для лягушек» (кружочки на расстоянии 50 см друг от друга). В стороне от «болота» обозначается «гнездо цапли». По сигналу педагога дети прыгают в «болото» и продвигаются по нему только прыжками с двух на две ноги под речитатив:

«Вот с насиженной гнилушки в воду шлепнулись лягушки,

Стали квакать: ква-ке-ке, будет дождик на реке».

По окончании слов «цапля» спешит к «болоту» ловить «лягушек. Они спешат к «кочкам», на которых их ловить запрещено. «Цапля» продвигается по «болоту» большими шагами, а «лягушки» только прыжками на двух ногах.

Оценка результатов

Показателем волевых усилий служит выполнение детьми правил игры. Фиксируется время, в течение которого ребенок прыгает на двух ногах, а также его поведение во время выполнения правил игры.

Уровни развития выдержки

Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
9 с – 14 с – высокий уровень	13 с – 17 высокий уровень	14 с-18 с – высокий уровень
5 с- 8 с – средний уровень	8 с – 12 с – средний уровень	9 с – 13 с – средний уровень
0 с - 4 с – низкий уровень	4 с - 8 с – низкий уровень	4 с – 8 с – низкий уровень

Опросный метод: беседа использовался в работе с детьми 4-7 лет с целью определения объема знаний по теме дошкольного туризма (Н.И. Бочарова, 2004, 2008; Т.П. Завьялова, 2006; С.В. Кузнецова, 2013).

Вопросы предусматривали краткие ответы. Ошибочный ответ и его отсутствие – не оценивались, за верный ответ начислялся один балл. После подсчета правильных и неправильных ответов определялось их процентное соотношение.

Педагогический эксперимент, применялся в соответствии с задачами исследования и предусматривал проведение следующих его видов:

- *констатирующий эксперимент* для изучения исходных показателей уровня физической подготовленности, волевых качеств и имеющихся знаний в сфере туризма у дошкольников 4-7 лет;

- *преобразующий эксперимент* с целью внедрения разработанной методики применения туризма в физическом воспитании детей 4-7 лет;

- *сравнительный эксперимент* для определения эффективности разработанной методики на основе использования средств туризма между детьми экспериментальных и контрольных групп по исходным и конечным величинам изучаемых показателей, а также их прирост у дошкольников 4-7 лет.

По схеме доказательства гипотезы педагогический эксперимент считается последовательным, поскольку сопоставление эффективности результатов до и после введения в него разработанной нами методики, проводилось в течение двух лет с тремя возрастными группами.

Метод математической статистики включал вычисление средней арифметической, среднего квадратического отклонения, средней ошибки среднего арифметического. Достоверность различий определяли по таблице вероятностей P (t) >(t) по распределению t критерия Стьюдента с точностью до 0,05, согласно известным методам статистической обработки (Б.А. Ашмарин, 1978 и др.).

Для оценки темпов прироста физической подготовленности мы воспользовались формулой Броуди* и шкалой оценки темпов прироста физических качеств дошкольников (по В.И.Усакову, 1989) приведен в (табл.1).

$$W = \frac{*100(V2 - V1)}{0{,}5\ (V1 + V2)}$$, где

W -прирост показателей темпов

V-исходный уровень

V-конечный уровень

Таблица 1

Шкала оценки темпов прироста
Физических качеств детей дошкольного возраста
(по В.И.Усакову, 1989)

Темпы прироста в %	**Оценка**	**За счет чего достигнут прирост физических качеств**
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в период с 2015г. по 2017г. на базе СП МАОУ Успенской СОШ детского сада «Колосок» Тюменского района, с участием детей трех возрастов групп: средней, старшей и подготовительной, одинаковых по количественному составу и примерно равных по уровню физической подготовленности, отнесенных к основной медицинской группе. Общее количество испытуемых составило 120 человек. Из них 60 человек входило в экспериментальную группу и 60 человек в контрольную группу. Исследование было организованно в несколько этапов.

Первый этап исследования: (сентябрь 2015 г.- ноябрь 2015 г.) предполагал: анализ литературных источников по проблеме исследования. Изучение специальной литературы позволило выявить контрольные упражнения, методики психологического тестирования, апробированные в практике. На данном этапе исследования разрабатывалась методика с использованием средств туризма.

Второй этап исследования: (с октября 2015 г. – май 2017 г.) заключался в изучении исходных показателей физической подготовленности, волевых качеств, знаний в сфере туризма у дошкольников 4-7 лет и проведении педагогического эксперимента.

В *контрольных группах* занятия проводились по основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, 2014), предусматривающая использования средств туризма в таких формах физического воспитания как активный отдых и физкультурно-оздоровительная работа.

В *экспериментальных группах* процесс по физическому воспитанию также строился в соответствии с типовой программой по физической культуре в детском саду, но в качестве дополнительной формы в организацию физкультурно-оздоровительной работы включались познавательные занятия (беседы,

дидактические игры, игровые задания, конкурсные задания) с использованием различных форм туризма (прогулок, прогулок-походов, экскурсий).

Третий этап исследования: (апрель 2017 г.- октябрь 2017 г.) включал анализ и интерпретацию данных педагогического эксперимента, описание

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Характеристика исходных показателей физической подготовленности, волевых качеств, знаний в области физической культуры и туризма у сельских детей 4-7 лет в начале педагогического эксперимента

Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольников. Уровень физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота движений и гибкость. Исследователи считают, что при недостаточном развитии качеств не только затрудняется обучение физическим упражнениям, но и невозможно полноценное развитие ребёнка (Э.Я. Степаненкова,2006; И.В. Стародубцева,2008; Т.П. Завьялова, 2017 и др.).

3.1.1. Исходные показатели развития физической подготовленности у сельских дошкольников 4-7 лет

Для определения оценки уровня физической подготовленности дошкольников 4-7 лет ДОУ с. Успенки применялись стандартные тесты. Статистическая обработка полученных результатов позволила определить показатели исходного уровня развития физических способностей (табл. 2,3,4).

В результате сравнения полученных данных выявлено, что у детей 4-5 лет, входящих в ЭГ и КГ группы в начале педагогического эксперимента, определился преобладающий низкий уровень развития физических качеств и ОКС (табл.2).

Табличные данные позволяют обнаружить, что у девочек и у мальчиков обеих групп в тестах, измеряющих скоростные, силовые способности, выявлен преобладающий низкий уровень развития.

Из данной таблицы следует, что в тестах на общую выносливость, гибкость и ОКС находятся на уровне ниже среднего.

Таблица 2

Средне-групповые исходные показатели физической подготовленности у сельских дошкольников 4-5 лет на начало 2015-2016 учебного года (экспериментальная и контрольная группы)

Физические качества, ОКС	**Контрольная группа**			**Экспериментальная группа**		**t p**	**P**
	Пол	**Исход. показ. M±m**	**Уровень развития**	**Исход. показ. M±m**	**Уровень развития**		
Бег 30 м (с) *(скоростные способности)*	М	9,0±0,04	низкий	9,1±0,06	низкий	0	> 0,05
	Д	9,4±0,1	низкий	9,5±0,1	низкий	0,33	> 0,05
Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	12,6±0,05	низкий	13,0±0,07	низкий	0,5	> 0,05
	Д	13,0±0,04	низкий	12,8±0,06	низкий	0,8	> 0,05
Бег на 90 м (с) (*общая выносливость)*	М	33,8±0,4	ниже среднего	35±0,2	ниже среднего	0,3	> 0,05
	Д	34,2±0,3	ниже среднего	35,9±0,4	ниже среднего	0,4	> 0,05
Наклон вперед из положения стоя (см) *(гибкость)*	М	1,2±0,3	ниже среднего	1,4±0,03	ниже среднего	0,4	> 0,05
	Д	2,6±0,4	ниже среднего	2,5±0,4	ниже среднего	0,2	> 0,05
Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	53,1±1,4	низкий	50,7±0,8	низкий	**1,5**	**< 0,05**
	Д	47±1,4	низкий	49,5±0,6	низкий	**1,6**	**< 0,05**
Подъем туловища из положения лежа (раз)	М	1,3±0,1	низкий	1,4±0,4	низкий	0,2	> 0,05
	Д	0,6±0,1	низкий	0,7±0,1	низкий	0,1	> 0,05

На основе полученных данных установлено, что в контрольной и экспериментальной группах, показатели развития физических качеств и ОКС, в результате всех тестов (за исключением скоростно-силовых) не имеют достоверных различий (P>0,05). Это говорит о том, что для проведения педагогического эксперимента были подобранны испытуемые примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности.

Результаты тестирования физической подготовленности детей старшей группы представлены в (табл. 3).

Таблица 3

Средне-групповые исходные показатели физической подготовленности у сельских дошкольников 5-6 лет на начало 2015-2016 учебного года (экспериментальная и контрольная группы)

Физические качества, ОКС	Контрольная группа			Экспериментальная группа		t p	P
	Пол	Исход. показ. M±m	Уровень развития	Исход. показ. M±m	Уровень развития		
Бег 30 м (с) *(скоростные способности)*	М	8,2±0,09	средний	8,4±0,15	низкий	0	> 0,05
	Д	8,5±0,09	низкий	8,5±0,09	низкий	0	> 0,05
Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	12,5±0,11	низкий	12,0±0,08	низкий	0,3	> 0,05
	Д	12,5±0,09	низкий	12,4±0,09	низкий	0,4	> 0,05
Бег на 300 м (с) (*общая выносливость)*	М	124,2±1,3	низкий	126,3±1,6	низкий	0,2	> 0,05
	Д	138±1,0	низкий	126,1±0,8	низкий	0,3	> 0,05
Наклон вперед из положения стоя (см) *(гибкость)*	М	3,0±0,4	низкий	2,8±0,4	низкий	0,3	> 0,05
	Д	3,4±0,2	средний	4,1±0,4	низкий	**3,5**	**< 0,05**
Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	75,4±0,9	низкий	69,4±1,1	низкий	0,3	> 0,05
	Д	70,5±1,4	низкий	70,3±1,0	низкий	0,1	> 0,05
Подъем туловища из положения лежа (раз)	М	9,6±0,09	низкий	5,8±0,4	низкий	**9,2**	**< 0,05**
	Д	6,7±0,3	низкий	5,5±0,3	низкий	**3**	**< 0,05**

В результате сравнения полученных показателей физической подготовленности детей 5-6 лет с опубликованными источниками(Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, 2016) было определено, что у детей обеих групп преобладает низкий уровень развития физических способностей. Следует отметить средний уровень развития скоростных способностей у мальчиков контрольной группы и средний уровень развития гибкости у девочек контрольной группы.

При сопоставлении результатов обследования выявлено, что мальчики обеих групп превышают изучаемые показатели физической подготовленности у

девочек. Установлено, что показатели развития физической подготовленности во всех тестов (кроме силовых способностей и гибкости) не имеют достоверных различий (P>0,05). Это говорит о том, что для проведения педагогического эксперимента были подобранны испытуемые примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности.

Результаты тестирования физической подготовленности детей подготовительной группы представлены в табл. 4.

Таблица 4

Средне-групповые исходные показатели физической подготовленности у сельских дошкольников 6-7 лет на начало 2015-2016 учебного года (экспериментальная и контрольная группы)

Физические качества, ОКС	**Контрольная группа**			**Экспериментальная группа**		**t p**	**P**
	Пол	**Исход. показ. M±m**	**Уровень развития**	**Исход. показ. M±m**	**Уровень развития**		
Бег 30 м (с) *(скоростные)*	М	6,8±0,03	средний	7,0±0,03	низкий	0,2	> 0,05
	Д	7,2±0,11	средний	7,4±0,09	низкий	0,4	> 0,05
Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	11,6±0,7	средний	11,7±0,09	низкий	0	> 0,05
	Д	11,7±0,09	низкий	11,8±0,12	низкий	0	> 0,05
Бег на 300 м (с) (*общая выносливость)*	М	96,2±0,54	средний	103,4±0,66	средний	0,3	> 0,05
	Д	108,6±1,1	средний	114,8±0,35	средний	0,6	> 0,05
Наклон вперед из положения стоя (см) *(гибкость)*	М	2,3±0,3	низкий	2,6±0,2	низкий	**3,3**	**< 0,05**
	Д	1,6±0,4	низкий	3,0±0,2	низкий	**3,5**	**< 0,05**
Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	97±1,9	низкий	101,5±2,4	низкий	0,5	> 0,05
	Д	99±2,2	низкий	98,2±2,1	низкий	0,3	> 0,05
Подъем туловища из положения лежа (раз)	М	11,9±0,2	низкий	15,2±0,2	низкий	**11**	**< 0,05**
	Д	13±0,2	низкий	13±0,2	низкий	0	> 0,05

Согласно данным таблицы 4 показатели физической подготовленности детей обеих групп также, как и дети средней и старшей возрастной групп

продемонстрировали преобладающий низкий уровень развития изучаемых физических способностей.

Из табличных данных можно отметить средний уровень развития скоростных качеств у мальчиков в КГ, общей выносливости и ОКС, а в ЭГ у девочек и у мальчиков наблюдается средний уровень развития общей выносливости в беге на 300 м.

Анализируя полученные данные в обеих группах достоверных различий не обнаружено (за исключением гибкости и силовых способностей у мальчиков) (P>0,05). Это говорит о том, что для проведения педагогического эксперимента были подобраны испытуемые примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности.

Таким образом, первоначальный этап педагогического исследования свидетельствует о том, что у детей всех возрастных группах, как в контрольных, так и в экспериментальных по большинству показателей физической подготовленности преобладает низкий уровень развития физических способностей (P>0,05).

3.1.2. Исходные показатели развития волевых качеств у сельских дошкольников 4-7 лет

Высокий уровень развития волевых качеств является важнейшим фактором общественной активности общества. Волевые качества многообразны, но к главным среди них относятся целеустремленность, решительность, выдержка, смелость, дисциплинированность, настойчивость. Это волевая основа прочности психической сферы человека, правильности мыслей, направленных на достижение целей, преодоление трудностей. Именно волевые качества обеспечивают преодоление всех трудностей. Важность воспитания волевых качеств дошкольников определяется необходимостью психологической подготовки детей к школе. Недостаточное развитие волевой сферы дошкольников

затрудняет обучение ребенка в школе, вызывая целый ряд трудностей. Доказано, многими исследователями, что старт волевому развитию человека дает дошкольная ступень образования (Е.А. Сагайдачная, 1988; В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова, 2002; З.П. Красношлык, 2015 и др.).

В исследовании предусмотрено изучение таких волевых качеств как решительность, настойчивость, выдержка с помощью трех методик «Достать погремушку», «У медведя во бору» и «Лягушки и цапля» для дошкольников 4-7 лет.

Результаты исследования на начало педагогического эксперимента представлены в табл. 5,6,7.

Таблица 5

Средне-групповые исходные показатели волевых качеств у сельских дошкольников 4-5 лет на начало 2015-2016 учебного года (экспериментальная и контрольная группы)

Волевые качества	Контрольная группа			Экспериментальная группа		t p	P
	Пол	Исход. показ. M±m	Уровень развития	Исход. показ. M±m	Уровень развития		
Решительность (м)	М	1,5±0,2	низкий	1,3±0,1	низкий	0,3	> 0,05
	Д	1±0	низкий	1,2±0,1	низкий	0,2	> 0,05
Настойчивость (с)	М	11,6±1	низкий	17±1,5	низкий	0,3	> 0,05
	Д	12,7±1,2	низкий	11,8±0,6	низкий	0,6	> 0,05
Выдержка (с)	М	5,4±0,2	низкий	5,1±0,6	низкий	0,7	> 0,05
	Д	9,7±0,4	низкий	7±0,6	низкий	0,5	> 0,05

Данные таблицы 5, позволяют оценить изучаемые волевые качества: решительность, настойчивость, выдержку у дошкольников 4-5 лет по методике, предложенной Е.А. Сагайдачной, (1989). В начале педагогического эксперимента изучаемые волевые проявления находятся на низком уровне развития. Средне-групповые величины во всех тестах не имеют достоверных различий (P>0,05).

Таким образом, анализ полученных данных в начале педагогического эксперимента, изучающих решительность, настойчивость и выдержку

свидетельствуют о том, что мальчики и девочки обеих групп находятся на низком уровне развития волевых качеств.

Рассмотрим уровневые характеристики волевых проявлений у дошкольников 5-6 лет. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6

Средне-групповые исходные показатели волевых качеств у сельских дошкольников 5-6 лет на начало 2015-2016 учебного года (экспериментальная и контрольная группы)

Волевые качества	Контрольная группа			Экспериментальная группа		t p	P
	Пол	Исход. показ. M±m	Уровень развития	Исход. показ. M±m	Уровень развития		
Решительность (м)	М	1,9±0,1	низкий	1,7±0,2	низкий	0,7	> 0,05
	Д	1,5±0,2	низкий	1,5±0,1	низкий	0,5	> 0,05
Настойчивость (с)	М	16,9±0,4	низкий	14,1±0,4	низкий	0,6	> 0,05
	Д	19,3±1,2	низкий	14,1±0,5	низкий	0,7	> 0,05
Выдержка (с)	М	8,3±0,4	низкий	9,1±0,8	низкий	0,9	> 0,05
	Д	9,5±0,3	низкий	7,8±0,4	низкий	0,5	> 0,05

Анализ табличных данных позволяет констатировать, что у детей этой возрастной группы выявлен преобладающий низкий уровень развития решительности, настойчивости и выдержки (P>0,05).

Рассмотрим исходные показатели волевых проявлений у дошкольников 6-7 лет. Показатели представлены в (табл. 7).

Оценив полученные данные по методике Е.А. Сагайдачной, (1989), мы пришли к выводу, что мальчики и девочки ЭГ продемонстрировали высокий уровень развития решительности (P<0,05). У детей ЭГ и КГ преобладает низкий уровень развития в тестах настойчивости, выдержки, а у детей КГ решительность находится на среднем уровне (P>0,05).

Таблица 7

Средне-групповые исходные показатели волевых качеств у сельских дошкольников 6-7 лет на начало 2015-2016 учебного года (экспериментальная и контрольная группы)

Волевые качества	Контрольная группа			Экспериментальная группа		t p	P
	Пол	Исход. показ. M±m	Уровень развития	Исход. показ. M±m	Уровень развития		
Решительность (м)	М	2,3±0,1	средний	3±0	высокий	4	**<0,05**
	Д	2,9±0	средний	2,7±0,1	высокий	3	**<0,05**
Настойчивость (с)	М	73,4±2	низкий	68,2±2	низкий	0,7	> 0,05
	Д	70,5±3	низкий	73,8±3,9	низкий	0,7	> 0,05
Выдержка (с)	М	10,6±0,7	низкий	10,5±0,3	низкий	2,5	> 0,05
	Д	10,8±0,7	низкий	9,7±0,7	низкий	1,1	> 0,05

Таким образом, педагогическое исследование, проведенное в начале учебного года, выявило следующее: у детей средних и старших возрастных групп выявлен низкий уровень волевых качеств, тогда как у дошкольников подготовительных групп определен высокий уровень развития решительности.

Мы пришли к выводу, о том, что необходимо стимулировать развитие как волевой сферы, так и физической подготовленности детей дошкольного возраста 4-7 лет.

3.1.3. Оценка уровня знаний в области физической культуры и туризма у сельских дошкольников 4-7 лет в начале педагогического исследования

Дошкольный возраст является значимым этапом становления способностей человека – двигательных, познавательных, творческих и других. Важным моментом в развитии способностей у детей дошкольного возраста выступает их

комплексность, то есть одновременное совершенствование нескольких взаимно дополняющих друг друга (Т.П. Завьялова, 2000).

Нами была поставлена задача, выявить влияние занятий с применением средств туризма, обладающих комплексным воздействием, на успешность усвоения знаний, предусмотренных общеобразовательной программой по физической культуре и экологии. С этой целью были разработаны вопросы для выявления оценки знаний по туризму у дошкольников 4-7 лет. Вопросы для беседы с детьми представлены в Приложении 1.

Результаты на начало педагогического исследования представлены в табл.8.

Таблица 8

Оценка уровня знаний в области физической культуры и туризма у сельских дошкольников 4-7 лет на начало 2015-2016 учебного года (экспериментальная и контрольная группы)

Группы	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
	Количество правильных ответов в %		
	Исход. показ.	**Исход. показ.**	**Исход. показ.**
ЭК	10%	20%	25%
КГ	15%	20%	30%

В начале педагогического эксперимента дети 4-5 лет дали 10 % правильных ответов в ЭК, а в КГ – 15 %.Дети 5-6 лет в обеих группах дали правильные ответы по 20 % испытуемых. Дети 6-7 лет дали лишь 25 % в ЭГ, а в КГ – 30 %.

Результаты опросника, включавшие 4 вопроса для каждой возрастной группы, позволили сделать вывод, о недостаточном объеме знаний по интересующей нас темам дошкольного туризма и экологии.

Таким образом, начальное педагогическое исследование выявило по большинству показателей развития физических способностей, волевых качеств и

знаний в области физической культуры и туризма у сельских дошкольников 4-7 лет ЭГ и КГ не отличаются друг от друга.

Можно констатировать, что проведенные диагностические исследования, касающиеся изучения исходных показателей физической подготовленности, волевых качеств и знаний в области физической культуры и туризма у детей средней, старшей и подготовительной групп, выявлен по большинству показателей недостаточные уровень развития. Изучаемые показатели требуют определенных педагогических воздействий, которые можно осуществить на основе программного документа. Таким программным документом стала разработанная нами методика физического воспитания с использованием средств туризма для оздоровления сельских дошкольников 4-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения. Рассмотрим её основные компоненты в следующем подразделе.

3.2. Содержание методики использования средств туризма в физкультурно-оздоровительной работе с сельскими дошкольниками 4-7 лет

3.2.1. Организация и планирование работы по физическому воспитанию дошкольников с использованием средств туризма

Организация физического воспитания в дошкольных учреждениях по-прежнему носит классический характер. Но все чаще имеют различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры (Т.П. Завьялова, 2000; Н.И. Бочарова, 2004).

Методика использования средств туризма для оздоровления сельских дошкольников 4-7 лет разрабатывалась на основе авторской программы «Туристята» (Т.П. Завьялова, 2000; 2006; 2017).

Процесс физического воспитания в детском саду включает следующие основные разделы: учебную, физкультурно-оздоровительную работу,

самостоятельную двигательную деятельность детей, активный отдых (Э.Я.Степаненкова, 2006). Содержание указанных форм работы включает в себя усвоение дошкольниками 4-7 элементарных знаний в области физической культуры, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие ведущих физических качеств и ОКС.

Определяя содержание работы с использованием средств туризма с сельскими дошкольниками 4-7 лет, мы учитывали содержание всех видов туристской подготовленности, возрастные особенности дошкольников и требование общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, 2014). Классификация форм работы с использованием средств туризма в физическом воспитании дошкольников, разработанная Т.П. Завьяловой, (2000).

Более подробно представим все организационные формы работы. Учебная работа представлена познавательными и физкультурными занятиями, проводимыми, как в помещении, так и на воздухе. Средства туризма включаются в физкультурно-оздоровительную работу в виде топографических прогулок, физических упражнений с туристской направленностью. Активный отдых детей предусматривает проведение туристских праздников, слетов, досугов с участием родителей (Приложение 2).

I. Учебная работа

В физкультурных занятиях на воздухе, предусмотренных типовой программой, наряду с решением задач по формированию двигательных умений и навыков и развитием физических качеств, ОКС, активизируется умственная и познавательная деятельность детей.

Физкультурные занятия проводятся на участках, на территории детского сада. По мере накопления двигательного опыта осуществляется «выход» за территорию детского сада в ближайшее природное и социальное окружение. Физкультурные занятия с туристской направленностью различны по тематике:

1. *Природоведческие,* позволяющие в процессе двигательной деятельности фиксировать явления природы, природные изменения, формировать бережное отношение к природе.
2. *Прогулки-разведки,* способствующие расширению опыта ориентировки в окружении, знакомство с природными и социальными объектами.
3. *Прогулки-поиск,* позволяющие закрепить и совершенствовать пространственные направления, двигаться в заданном направлении, использовать простейшие схемы; осуществлять поиск природных и социальных объектов, применяя способ «хождение по легенде».
4. *Занятия тренировки:* серия занятий, направленных на развитие физических качества и ОКС, обучение детей элементам туризма, элементарным приемам ориентирования на местности с помощью социо-природного окружения.
5. *Сюжетно-ролевые занятия:* имеют сюжетную линию с туристской направленностью, с помощью которых строятся реальные модели действительности, через них дети узнают о предстоящей двигательной деятельности, а также расширяется кругозор ребенка. Сюжетно-ролевая основа входила и в другие виды занятий, такие как, занятия - тренировка, прогулки-поиски и др.
6. *Игровые занятия:* построенные на материале подвижных игр, игр на местности, подвижных игр с элементами спортивных, имеющие туристскую направленность.
7. Занятия – круговая тренировка: заключаются в рациональном преодолении как естественных, так и специально организованных препятствий, расположенных по кругу, с включением упражнений по туристскому прикладному многоборью.
8. Занятия – соревнования: проводятся в течение учебного года с постоянно усложняющимися двигательными заданиями для всех групп в целом. При этом максимально используется нетрадиционное и традиционное

оборудование на участках детского сада и прилегающая к нему территория с расположенными на ней природными и социальными объектами.

Планируя содержание учебного материала, мы большое значение придавали формированию у сельских дошкольников 4-7 лет на доступном уровне знания в области физической культуры, знания о природе, правила поведения в лесу, в природе, в походе. Эти задачи решались на познавательных занятиях, которые проводятся в форме бесед, конкурсов, викторин, игровых занятий, дидактических игр. Наиболее подробно планирование учебного материала во всех возрастных группах представлены в Приложении 3.

Физкультурные занятия на воздухе с использованием средств туризма имеют ряд особенностей:

1.Физкультурным занятиям с использованием средств туризма должны предшествовать познавательные занятия в форме бесед, дидактических игр.

2.К особенностям разработанных нами занятий можно отнести, то что совершенствование двигательных действий происходит в разных условиях.

3.Особенностью занятий на воздухе является и то, что в их содержание включается сочетание выполнения физических упражнений с формированием знаний о природе, туризме, пространственных ориентировках. Сочетание двигательной активности с формированием знаний об окружающем мире может быть различным:

а) наблюдение за сезонными изменениями проводятся в начале занятия в сочетание с ходьбой в спокойном темпе, затем выполняются физические упражнения с использованием естественных природных условий в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки;

б) физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проведенным в конце занятия при возвращении в детский сад;

в) для закрепления пространственных ориентировок детей в начале занятия проводится работа с планами, схемами предстоящего маршрута. Затем начинается движение по маршруту ходьба в спокойном темпе. Ходьба сочетается с медленным бегом, быстрой ходьбой, небольшими пробежками. В соответствии с тематикой занятий могут моделироваться различные поисковые ситуации. Далее двигательная деятельность детей организуется в виде упражнений в основных движениях, которые запланированы на занятии.

Занятие завершается либо дозированием бегом в сочетание с ходьбой, либо наблюдением в сочетании с ходьбой в спокойном темпе;

г) в начале занятия могут применяться физические упражнения такие как - ходьба в различном темпе в сочетании с бегом по специально разработанному маршруту (кольцевому, линейному), включая преодоление естественных препятствий (если занятие проводится на прилегающей территории детского сада) и специально устроенных препятствий (если занятие организованно на участке детского сада). Достигнув места «привала», двигательная деятельность организовывается в виде преодоления полосы препятствий или упражнений в основных движениях в соответствии с тематикой занятия. Возвращение по маршруту завершается ходьбой в спокойном темпе.

4. Формирование знаний о природе, туризме, пространственных ориентировках проводятся с помощью игр соревновательного и спортивного характера, связанных с тематикой похода и использованием разнообразного туристского инвентаря и снаряжения, что значительно повышает интерес к двигательной деятельности детей.

5. Учитывая возрастные психологические особенности детей, разработанная нами серия занятий во всех циклах (осеннем, зимнем, весеннем) имеют единую сюжетную линию, проводимую с начала и до конца учебного года, так как детям дошкольного возраста для освоения социального опыта необходим понятный им образец поведения.

6. Существенной особенностью физкультурных занятий является то, что, определив уровень подготовленности детей, дети делятся на две туристские команды. Между нами распределяются сменяемые в течение учебного года туристские должности (штурман, командир, медик, костровой и т.п.). Это вызывает у детей эмоциональные реакции, побуждает к размышлению, поиску новых знаний, желанию овладеть туристскими умениями, формирует у дошкольников взаимоотношения сотрудничества.

II. Физкультурно-оздоровительная работа (ФОР)

Методика работы с использованием средств туризма в работе с дошкольниками 4-7 лет включает проведение подвижных игр и физических упражнений на утренней и вечерней прогулках. Предусматриваются различные варианты проведения (Приложение 3):

1. По типу проведения физкультурного занятия, но оно ни в коем случае не отождествляется с физкультурным занятием. Отличие в том, что упражнения проводятся в непринужденной форме, длительность их меньше, шире учитываются интересы детей.

2. В самостоятельной двигательной деятельности детей при опосредованном руководстве педагога.

3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня предусматривает проведение топографических прогулок (пешеходных, лыжных), направленных на совершенствование умений ориентироваться в реальном пространстве, пользоваться простейшими планами-схемами.

III. Активный отдых

Дошкольный туризм в форме активного отдыха в ДОУ предусматривает проведение туристского досуга, туристских праздников, туристского слета, на которые привлекаются родители детей.

1. Туристский досуг проводится ежемесячно как в помещении, на участке детского сада, так и прилегающей к нему территории, а также в лесу, школьном парке. Формы досуга могут быть различными:

- в форме прогулок-походов с выходом за территорию детского сада в природное окружение;

- в форме игровых комплексов;

- в форме круговых туристских эстафет.

2.Туристские праздники проводятся не менее двух раз в год, могут быть разнообразными по программе и структуре.

1 вариант: проведение праздника в соревновательной форме. Организованно в форме игрового комплекса с продолжительностью от 50 минут до 1,5 часа.

2 вариант: в форме прогулки-похода с включением поисковой ситуации. Процесс поиска осуществляется туристскими группами в соревновательной деятельности с помощью карт, схем, выполнения игровых заданий.

3.День здоровья – туристский слет проводится с целью оздоровления детей, поддержания эмоционального состояния.

1 вариант: предусматривает проведение дня здоровья в ближайших зонах. Программа слета включает разнообразную конкурсную программу, проведение туристской полосы препятствий.

2. проводится в случае невозможного посещения лесной зоны по причине заражения клещей в весенне-летний период. По этой причине день здоровья проводится на территории детского сада с выходом в ближайшее природное окружение (школьный парк). Программа слета строится с использованием элементов ориентирования на местности и метод хождения по легенде. В процессе проведения преодолеваются различные естественные препятствия, проводятся разнообразный двигательные конкурсы, решаются задачи на ориентировку в пространстве и т.д.

Таким образом, природное и социальное окружение в разные сезоны года создает большое многообразие условий, что позволяет разнообразить формы проведения физкультурных занятий, досугов, праздников.

Выбор и планирование форм, видов, структуры занятий обусловлен возрастом, уровнем физической подготовленности дошкольников 4-7 лет, а также временами года, погодными условиями и взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений, природоохранных знаний.

При планировании занятий особое внимание обращалось на взаимосвязь учебного материала всех занятий, на постепенность их усложнения, а также мы учитываем усвоение детьми учебного материала, получаемого на физкультурно-познавательных занятиях.

В основы планирования учебного материала с использованием средств туризма в различных организационных формах физического воспитания положен принцип цикличности, предполагающий взаимосвязь трех сезонных циклов (Приложение 3).

В каждом цикле включался «выход» как в природную, так и в социальную среду. Повторное обращение в разных циклах к одним и тем же социальным и природным объектам позволяет детям углубить свои знания, умения и навыки.

При планировании физкультурно-оздоровительной работы с использование средств туризма в циклах учитывается климат и погодные условия. Для занятий на воздухе более предпочтительна первая половина дня. Для планирования зимних прогулок-походов учитывается образование устойчивого снежного покрова и его высота. Это дает возможность для проведения лыжных прогулок (Т.П. Завьялова, 2000; 2006; 2017).

Таким образом, мы представили, средства и формы дошкольного туризма, которые могут включаться в учебную, физкультурно-оздоровительную работу и в активный отдых сельских дошкольников 4-7 лет в условиях детского сада.

Рассмотрим содержание занятий с использованием средств туризма в следующем подразделе.

3.2.2. Содержание занятий по физической культуре с использованием средств туризм

В системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства только средствами туризма. Пользу от применения средств туризма можно получить лишь в совокупности с другими средствами этой системы: гимнастикой, спортивными упражнениями, подвижными играми.

I Учебная работа

Эффективность физкультурных занятий в ДОУ во многом определяется содержанием. Их содержание составляют физические упражнения, предусмотренные программным материалом для трех возрастных групп. К ним относятся: общеразвивающие упражнения, упражнения в основных движениях, подвижные игры, а также дыхательные упражнения. Главной особенностью подбора физических упражнений является максимальное использование как природного, так и социального окружения в разное время года.

Упражнения в основных движениях

Эффективному обучению основным движением дошкольников способствует двухнедельный цикл, в течение которого движение изучается на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При подборе упражнений на третьем физкультурном занятии с использованием средств туризма мы придерживались общепринятых рекомендаций сочетания основных движений: метание – прыжки; упражнения в равновесии – метание; лазание – упражнения в равновесии; прыжки – лазание. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц.

А также на одном занятии можно сочетать и более двух видов основных движений. Например, сочетание таких упражнений как упражнения в равновесии (ходьба по бревну), подлезание под низкими ветками деревьев и выполнение прыжков через корни деревьев.

Общеразвивающие упражнения

В общеразвивающие упражнения (ОРУ) включаются упражнения для всех крупных мышечных групп, разученные в зале. Физические упражнения объединены в комплексы, повторяющиеся в течение двух недель, что позволяет сокращать объяснение и обеспечивать количество выполнения упражнений, а также большую физическую нагрузку. В комплексы включается не менее шести упражнений. Большое внимание уделяется упражнениям для мышц туловища из положения стоя и значительное использование бега и ходьбы.

К особенностям выполнения ОРУ на воздухе можно отнести то, что они проводятся не подряд, а в различных частях занятия: в вводно-подготовительной во время ходьбы дети выполняют различные движения рук, медленный бег чередуется с прыжками на одной и двух ногах; в основной части даются упражнения для развития туловища и ног, такое выполнение ОРУ делает занятие более динамичным.

Дыхательные упражнения

При проведении физкультурных занятий на воздухе большое внимание уделяется дыхательным упражнениям. Данные упражнения имеют тематическую направленность в соответствии с видом проведенного занятия (например, упражнения: «лес шумит», «подуй на листик» и т.д.). Дыхательные упражнения применяются во всех частях занятий.

Строевые упражнения

Детей средней и старшей групп научить разным перестроениям и соблюдению дистанции во время передвижения. Детей подготовительной группы быстро и организованно строиться, и перестраиваться на занятие. Строевые упражнения развивают у детей ориентировку в пространстве, формируют правильную осанку. В физкультурные занятия включаются различные задания с использованием особенностей окружающей среды: выдержать дистанцию в ходьбе и беге в усложненных условиях (тропинки, извилистые дорожки); держать равнение в колоннах и шеренгах, используя при этом различные ориентирования (деревья, кустарники и т.д.).

Подвижные игры, игровые упражнения, игры – эстафеты

Подвижные игры и эстафеты с туристской направленностью подбираются, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.

Подвижные игры, игры на местности, игровые упражнения, туристские эстафеты разучиваются на предыдущих занятиях и на прогулках, что позволяет не снижать эффективность физкультурных занятий, создавать дополнительные условия для организации игр (осуществлять поиски ориентиров, использовать дополнительный туристский инвентарь и др.). Сюжетная направленность игр и эстафет задается на познавательных занятиях и находит свое продолжение в двигательной деятельности на третьем физкультурном занятии.

Проведение игр соревновательного и спортивного характера, связанного с тематикой похода, а также использование разнообразного туристского инвентаря и снаряжения (карт, компасов, веревок, костровых принадлежностей, рюкзаков, палаток, спальников и т.п.) повышают интерес к физкультурным занятиям с использование средств туризма.

В соответствии с требованиями теоретической подготовленности туриста, которая предусматривает краеведческую, топографическую подготовку, ориентирование на местности. Методика предусматривает различные виды туристской подготовки, которая реализуется в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

Наиболее подробно содержание различных видов подготовки туриста-дошкольника представлено в Приложении 4.

В учебную работу включаются познавательные занятия в области физической культуры, туризма, правил поведения на природе.

II. Физкультурно-оздоровительная работа (ФОР)

При подборе упражнений в ФОР дошкольников 4-7 лет мы руководствовались программными требованиями. На утренних и вечерних

прогулках включались физические упражнения, двигательные задания, подвижные игры и спортивные упражнения с туристской направленностью:

а) в самостоятельной двигательной деятельности детей физические упражнения представлены туристскими упражнениями по рациональному преодолению естественных и специально организованных препятствий («бревно», «кочки», «ручеек» и д.р.); по овладению техникой движения в пешеходных и лыжных прогулках;

б) в ФОР на прогулках включаются игровые комплексы, подвижные игры на местности с элементами туризма и ориентирования; упражнения туристского прикладного многоборья в линейных, круговых, комбинированных эстафетах;

в) топографические (лыжные, пешеходные) прогулки проводятся как в ближайшем социо-природном окружении. Они содержат занятия по движению туристской группы в заданном направлении, с применением простейших схем, планов. На прогулках используются все виды движений (лазанье, бег, прыжки, ходьба).

III. Активный отдых

В содержание мероприятий активного отдыха туристской направленности включаются игры и упражнения, знакомые детям, но обновленным путем введения неожиданных условий, ситуаций с помощью сказочных героев.

Таким образом, средства и формы туризма позволили разнообразить содержание учебной, физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха сельских дошкольников 4-7 лет. Разработанный годовой план - график учебной работы и активного отдыха с использованием средств туризма в физическом воспитании с сельскими дошкольников 4-7 лет представлены в Приложении 3.

Методика «С рюкзаком и компасом» реализовывалась в течение двух лет с детьми трех возрастных групп. Результаты внедрения разработанной нами методики физического воспитания с использованием средств туризма для сельских дошкольников представлены в следующем подразделе.

3.3. Влияние методики физического воспитания с использованием средств туризма на показатели физической подготовленности, волевых качеств, объема знаний в области физической культуры и туризма

3.3.1. Изменение уровня физической подготовленности детей 4-7 лет за период педагогического эксперимента

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен сравнительный педагогический эксперимент, результаты которого позволили рассмотреть изменения в уровне физической подготовленности у детей за период направленного педагогического воздействия на основные физические качества и общие координационные способности.

Анализ изменений в уровне физической подготовленности дошкольников 4-7 лет в процессе педагогического эксперимента подтвердил положительное влияние используемых средств, методов и организационных форм с туристской направленностью. Положительные сдвиги в уровне развития физических качеств и ОКС отражают возрастные особенности их развития, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальных групп по сравнению с контрольными.

Положительные изменения произошли и в контрольных группах, где конечные результаты по ряду показателей отличаются от исходных показателей. Однако, приросты в экспериментальных группах были значительно выше, чем в контрольных. Рассмотрим подробнее изменения исследуемых показателей физической подготовленности за период педагогического эксперимента.

Анализ результатов контрольных испытаний, проводимых в начале педагогического эксперимента, показал, что в трех возрастных группах преобладает низкий уровень развития физических качеств и общих

координационных способностей у детей экспериментальных и контрольных групп не имели достоверных различий.

Повторное обследование, проведенное в конце педагогического эксперимента, выявило, что в экспериментальных группах результаты всех показателей достоверно улучшились по сравнению с исходными данными.

Сравнительный анализ показателей характеризующих физическую подготовленность дошкольников 4-7 лет экспериментальных и контрольных групп за период педагогического эксперимента, позволил установить, что приросты исследуемых показателей у детей 4-7 лет в экспериментальных группах превосходит результаты контрольных групп.

Так, в результате целенаправленного педагогического воздействия скоростно-силовые показатели детей экспериментальных групп по окончанию педагогического эксперимента оказались выше, по сравнению с детьми контрольных групп. Так, темпы прироста составили у детей 4-5 лет – 49 % у девочек и мальчиков экспериментальной группы, тогда как у мальчиков контрольной группы прирост составил - 29,7 %, у девочек 38,7 %.

У детей 5-6 лет в экспериментальной группе прирост составил 35,7%, и 29,7 %, в контрольной у мальчиков – 24,5 % и 21,5 %. У дошкольников 6-7 лет в экспериментальной группе прирост увеличился у мальчиков на 25,2 %, у девочек на 23,2 %, в контрольной на 12,3 % и 13,5 % (табл.9, 10).

Таблица 9

Динамика средне-групповых показателей физической подготовленности дошкольников 4-7 лет (2016-2017 учебный год – экспериментальные группы)

№	Физические качества, ОКС	Пол	4-5 лет		Уровень развития	P	%	5-6 лет		Уровень развития	P	%	6-7 лет		Уровень развития	P	%
			M±m					M±m					M±m				
			начало	**конец**				начало	**конец**				начало	**конец**			
1	Бег 30 м (с) *(скоростные способности)*	М	9,0±0,03	8,1±0,06	с	< 0,05	10,5 хор	7,7±0,09	6,1±0,02	в	< 0,05	23 отл	7,0±0,06	5,2±0,07	в	< 0,05	29,5 отл
		Д	10,2±0,09	8,4±0,1	с	< 0,05	19,3 отл	7,8±0,06	7,0±0,08	в	< 0,05	10,8 хор	7,4±0,09	6,2±0,11	в	< 0,05	17,6 отл
2	Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	13,0±0,07	12,1±0,6	с	< 0,05	8 удол	11,6±0,03	10,8±0,06	с	< 0,05	7,1 неуд	11,4±0,06	10,2±0,09	с	< 0,05	11,1 хор
		Д	13,2±0,09	12,6±0,06	н	< 0,05	4,6 неуд	12,0±0,05	11,2±0,09	с	< 0,05	6,8 неуд	11,7±0,06	10,5±0,12	с	< 0,05	10,8 хор
3	Бег 90, 300 м (с) *(общая выносливость)*	М	38,2±1,7	27±1,13	в	< 0,05	34,3 отл	117,7±3,7	95,3±2,1	с	< 0,05	21 отл	98,6±1,7	77,5±1,2	в	< 0,05	24 отл
		Д	43,3±2,0	32±11,9	с	< 0,05	30 отл	120,1±1,7	103,4±1,7	с	< 0,05	15 хор	101,7±2,1	81,3±0,7	в	< 0,05	22,3 отл
4	Наклон вперед (см) *(гибкость)*	М	2±0,3	6,6±0,34	с	< 0,05	106 отл	6,0±0,03	10,7±0,4	в	< 0,05	56,3 отл	7,5±0,10	10,6±0,53	с	< 0,05	34,2 отл
		Д	3±0,6	10,8±0,6	с	< 0,05	113 отл	8,7±0,3	12,1±0,4	с	< 0,05	32,7 отл	8,6±0,30	14,1±0,53	с	< 0,05	48,6 отл
5	Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	46,3±1,32	76,5±1,4	н	< 0,05	49 отл	77,5±1,3	111,2±0,7	с	< 0,05	35,7 отл	1113,6±10,8	146,4±2,8	в	< 0,05	25,2 отл
		Д	45±1,4	74,8±1,3	с	< 0,05	49 отл	75,2±0,7	101,5±1,7	н	< 0,05	29,7 отл	106±1,2	134±1,7	в	< 0,05	23,3 отл
6	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	М	1,3±0,2	7,3±0,3	н	< 0,05	139 отл	8±0,3	14±0,2	с	< 0,05	54 отл	17,1±0,3	24,1±0,4	в	< 0,05	34 отл
		Д	0,9±0,2	6,5±0,3	н	< 0,05	151 отл	6,2±0,2	13,6±0,2	н	< 0,05	72,8 отл	14,6±0,3	17,8±0,4	с	< 0,05	26,7 отл

Таблица 10

Динамика средне-групповых показателей физической подготовленности дошкольников 4-7 лет (2016-2017 учебный год - контрольные группы)

№	Физические качества, ОКС	Пол	4-5 лет		Уровень развития	P	%	5-6 лет		Уровень развития	P	%	6-7 лет		Уровень развития	P	%
			M±m					M±m					M±m				
			начало	**конец**				начало	**конец**				начало	**конец**			
1	Бег 30 м (с) *(скоростные способности)*	М	10,2±0,06	9,5±0,09	н	< 0,05	7,1 неуд	8,0±0,03	7,4±0,06	с	< 0,05	7,8 неуд	7,3±0,09	6,5±0,1	с	< 0,05	11,6 хор
		Д	10,3±0,09	9,6±0,07	н	< 0,05	7 неуд	8,6±0,06	8,0±0,4	н	< 0,05	7,2 неуд	7,5±0,11	6,9±0,08	с	< 0,05	8,3 удол
2	Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	13,0±0,04	12,4±0,06	н	< 0,05	4,7 неуд	11,8±0,06	11,3±0,03	н	< 0,05	4,3 неуд	11,4±0,06	10,7±0,06	н	< 0,05	6,3 неуд
		Д	12,8±0,06	12,5±0,04	н	< 0,05	2,3 неуд	12,2±0,03	11,7±0,06	н	< 0,05	4,1 неуд	11,6±0,05	11,0±0,07	н	< 0,05	5,3 отл
3	Бег 90, 300 м (с) *(общая выносливость)*	М	44,3±0,94	36±1,32	с	< 0,05	20,6 отл	119,8±1	107,6±1,7	с	< 0,05	10,7 хор	109,2±1,7	93,1±0,6	в	< 0,05	14 хор
		Д	54,5±2,7	40,2±2,3	н	< 0,05	30 отл	128,7±1,3	116,3±1,4	н	< 0,05	10,1 хор	113,6±1,0	99,4±0,9	в	< 0,05	13,3 хор
4	Наклон вперед (см) *(гибкость)*	М	1,3±0,3	4,3±0,4	с	< 0,05	107 отл	4,2±0,03	7,0±0,3	с	< 0,05	50 отл	7,3±0,16	9,7±0,6	с	< 0,05	32,3 отл
		Д	1,4±0,3	4,2±0,3	с	< 0,05	100 отл	5,5±1,7	9,4±0,7	с	< 0,05	52,3 отл	7,8±0,41	11,4±0,41	с	< 0,05	37,5 отл
5	Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	53±1,23	71,5±0,3	с	< 0,05	29,7 отл	77,8±0,9	99,6±1,6	н	< 0,05	24,5 отл	106,3±1,2	120,3±2,3	с	< 0,05	12,3 хор
		Д	47,5±1,0	70,3±1,3	с	< 0,05	38,7 отл	75±0,8	93,1±0,7	н	< 0,05	21,5 отл	102,2±1,9	117±1,8	с	< 0,05	13,5 хор
6	Подъем туловища их положения лежа (кол-во раз)	М	1,7±0,3	5,7±0,2	н	< 0,05	108 отл	5±0,2	9±0,3	н	< 0,05	57 отл	10,1±0,5	17±0,5	н	< 0,05	51 отл
		Д	1,4±0,2	4±0,2	н	< 0,05	96,3 отл	4,1±0,3	8,2±0,4	н	< 0,05	66,6 отл	9,5±0,3	15±0,4	н	< 0,05	44,8 отл

Сравнительные показатели гибкости в начале и в конце исследования выявил значительный прирост во всех возрастных группах. Прирост данного показателя за исследуемый период в экспериментальных группах составили у мальчиков – 106 % и у девочек – 113 % в средней группе. В старшей группе у мальчиков – 56,3 %, у девочек – 32,7 %, в подготовительной группе у мальчиков 34,2 % и у девочек на 48,6 %. В контрольных группах прирост составил у детей 4-5 лет 107 % и 100%; у детей 5-6 лет – 50% у девочек прирост увеличился на 52,3 % больше чем в экспериментальной; у детей 6-7 лет у мальчиков прирост составил 32,3 %, у девочек 37,5 % (табл.9, 10; приложения 5, 6).

Проведение занятий по разработанной методике позволило детям экспериментальных групп достичь более высокого уровня развития по показателям общей выносливости ($P<0,05$). К концу педагогического эксперимента эти показатели в экспериментальных группах увеличились: у мальчиков 4-5 лет на 34,3 %, у девочек на 30 %; у мальчиков 5-6 лет на 21 %, у девочек – 15 %; у мальчиков 6-7 лет на 24%, у девочек на 22,3 %. В контрольных группах у мальчиков средней группы показатели общей выносливости увеличились на 20,6 %, у девочек – 30 %; в старшей группе на 10,7 % и 10,1 %; в подготовительной группе показатели повысились на 14 % и 13,3 % (табл.9, 10).

Существенная разница в результатах скоростных качеств была выявлена у детей экспериментальных групп. К концу эксперимента предложенная методика позволила улучшить достоверность различий ($P<0,05$). Результаты по этому показателю в средней группе у мальчиков с 9,0 с до 8,1 с (10,5 %), у девочек с 10,2 с до 8,4 с (19,3 %); в старшей группе у мальчиков с 7,7 с до 6,1 с (23 %), у девочек с 7,8 с до 7,0 с (10,8 %); в подготовительной группе у мальчиков с 7,0 с до 5,2 с (29,5 %) у девочек с 7,4 с до 6,2 с (17,6 %). Достоверные изменения произошли и в контрольных группах у детей 4-5 лет у мальчиков с 10,2 с до 9,5 с (7,1 %), у девочек с 10,3 до 9,6 с (7 %); у детей 5-6 лет с 8,0 с до 7,4 с (7,8 %), у девочек с 8,6 с до 8,0 с (7,2 %) и у детей 6-7 лет у мальчиков с 7,3 с до 6,5 с (11,6 %), а у девочек с 7,5 с до 6,9 с (8,3 %) (табл.9, 10).

Несущественная разница в показателях общих координационных способностей. Улучшения в экспериментальных группах (P<0,05) в средней составило у мальчиков на 8 % и у девочек на 4,6 %; в старшей у мальчиков – 7,1 %, у девочек – 6,8 %; в подготовительной на 11,1 % и на 10,8 %. В контрольных группах прирост составил у мальчиков 4-5 лет 4,7 %, у девочек – 2,3 %; у детей 5-6 лет – 4,3 % и 4,1 %; и у детей 6-7 лет у мальчиков - 6,3 % и у девочек – 5,3 %.

Значительные изменения произошли в силовых способностях (сила мышц брюшного пресса). У детей экспериментальных групп достоверно улучшились (P<0,05). Прирост данного показателя за период эксперимента в экспериментальных группах составил: у мальчиков 4-5 лет - 7 раз (13,9 %), у девочек – 6 раз (15,1 %); в старшей группе у мальчиков улучшился результат до 14 раз (54 %), а у девочек на 13 раз (72,8 %); в подготовительной у мальчиков результат вырос до 24 раз (34 %), у девочек на 17 раз (26,7 %) (табл.9, 10).

И в контрольных группах результаты выросли в средней группе у мальчиков до 5 раз (10,8 %), у девочек на 4 раза (96,3 %); в старшей группе у мальчиков – 9 раз (57 %), у девочек – 8 раз (66,6 %); в подготовительной группе произошел значительно высокий прирост и у мальчиков – 15 раз (44,8 %) и у девочек – 17 раз (51 %) (табл.9, 10).

Оценка показателей физической подготовленности у дошкольников 4-7 лет в контрольных группах не выявила существенных изменений в уровне развития физических качеств и ОКС. Так, в средних группах результаты в развитии скоростных качеств, общей выносливости у девочек, силовых способностей и ОКС, имеющие в начале педагогического эксперимента низкий уровень развития, после проведенного исследования остались на прежнем уровне развития. Исключение составили гибкость, скоростно-силовые и общая выносливость у мальчиков, их уровень развития повысился до среднего.

В старших группах средне-групповые результаты скоростных, скоростно-силовых качеств, ОКС, общей выносливости и силовых способностей у девочек после проведения эксперимента остались на прежнем низком уровне развития.

Исключения составили у мальчиков скоростные качества, общая выносливость и гибкость: их уровень развития повысился до среднего.

В подготовительных группах средне-групповые результаты в развитии ОКС и силовых способностей остались на низком уровне развития, средний уровень остался в таких показателях как гибкость, скоростно-силовых, скоростных качеств. Исключение составили общая выносливость, их уровень повысился до высокого.

Эффективность разработанной нами методики оценивалась посредством сравнения средне-групповых показателей физической подготовленности с нормативными показателями для дошкольников данных возрастных групп до и после проведения эксперимента. Сравнительный анализ результатов показал, что в результате целенаправленного педагогического воздействия у дошкольников экспериментальных групп стало возможным повышение уровня развития физических качеств и ОКС преимущественно с низкого, среднего на высокий уровень. Оценка показателей физической подготовленности дошкольников 4-7 лет в контрольных группах не выявила существенных изменений в уровне развития физических качеств и ОКС. Динамика средне-групповых показателей физической подготовленности сельских дошкольников 4-7 лет ЭГ и КГ представлены в (табл. 9,10; приложения 5, 6).

Анализ полученных результатов дает основание говорить о положительном влиянии разработанной методики на уровень развития физической подготовленности дошкольников 4-7 лет. В экспериментальных группах по всем изучаемым показателям обнаружился существенный прирост.

Мы полагаем, что данные изменения стали возможны потому, что разработанные нами физкультурные занятия с использованием средств туризма, а также организация активного отдыха детей с туристской направленностью, имеют важное преимущество перед другими формами работы. Оно заключается в том, что разнообразные виды ходьбы, бега, ходьбы на лыжах являются основными средствами передвижения по разнообразному маршруту и, поэтому

не воспринимаются детьми как специальные упражнения, выполняемые с какой-либо целью (в данном случае – развитие общей выносливости). Двигательная деятельность происходит в условиях игры. Также на физкультурных занятиях в экспериментальных группах применялись особенности природного и социального окружения для развития общих координационных способностей у сельских дошкольников 4-7 лет. Окружающая среда, является источником разнообразных ситуаций, поскольку позволяла выполнять физические упражнения из различных исходных положений, с изменение темпа движений, условий их выполнения, постоянной смены упражнений и т.п.

На основании вышеизложенного можно заключить, что традиционное проведение физкультурных занятий в меньшей степени содействует развитию таких жизненно важных качеств как общей выносливости у детей дошкольного возраста.

3.3.2. Динамика развития волевых качеств дошкольников 4-7 лет в конце педагогического исследования

Анализ результатов волевых качеств: решительности, настойчивости и выдержки, проведенных в начале педагогического эксперимента, показали, что у дошкольников 4-7 лет в ЭГ и КГ преобладает низкий уровень развития волевых качеств. Достоверных различий не обнаружено (за исключением решительности во всех возрастных группах), что позволяет считать ($P>0,05$).

Рассмотрим изменения в показателях волевых качеств детей, входящих в состав ЭГ и КГ, полученные в конце педагогического эксперимента, которые представлены в (табл.11,12).

Таблица 11

Динамика средне-групповых показателей волевых качеств дошкольников 4-7 лет (2016-2017 учебный год - экспериментальные группы)

№	Волевые качества	Пол	4-5 лет		Уровень развития	P	%	5-6 лет		Уровень развития	P	%	6-7 лет		Уровень развития	P	%
			M±m					M±m					M±m				
			Исход. показ.	**Конеч. показ.**				Исход. показ.	**Конеч. показ.**				Исход. показ.	**Конеч. показ.**			
1	Решительность (м)	М	1,5±0,1	3±0	в	< 0,05	**66,6 отл**	1,7±0	3±0	в	< 0,05	**66,6 отл**	3±0	3±0	в	< 0,05	**0**
		Д	1,4±0,1	3±0	в	< 0,05	**72,7 отл**	1,5±0	3±0	в	< 0,05	**71,3 отл**	3±0	3±0	в	< 0,05	**0**
2	Настойчивость (с)	М	16,7±1	49,4±2,5	в	< 0,05	**98,9 отл**	77,5±2,1	**145±3,4**	в	< 0,05	**60,7 отл**	122,1±2	178,3±1,5	в	< 0,05	**37,4 отл**
		Д	18,9±1	49,6±1,6	**в**	< 0,05	**87,6 отл**	79,6±3	**117,9±3,7**	в	< 0,05	**38,5 отл**	115,6±3	176,2±2	в	< 0,05	**41,5 отл**
3	Выдержка (с)	М	10±0,7	14,7±0,4	в	< 0,05	**38 отл**	15±0	**15±0**	в	< 0,05	**0**	14,9±0,1	16,6±0,3	в	< 0,05	**10,8 хор**
		Д	9,7±0,8	14,4±0,4	в	< 0,05	**39 отл**	15±0	**15±0**	в	< 0,05	**0**	14,7±0,3	16,1±0,3	в	< 0,05	**9 удол**

Таблица 12

Динамика средне-групповых показателей волевых качеств дошкольников 4-7 лет (2016-2017 учебный год - контрольных группы)

№	Волевые качества	Пол	4-5 лет		Уровень развития	P	%	5-6 лет		Уровень развития	P	%	6-7 лет		Уровень развития	P	%
			M±m					M±m					M±m				
			Исход. показ.	**Конеч. показ.**				Исход. показ.	**Конеч. показ.**				Исход. показ.	**Конеч. показ.**			
1	Решительность (м)	М	1,8±0,2	**2,2±0,1**	с	< 0,05	**20 отл**	2,2±0,1	**2,7±0,1**	с	< 0,05	**20,4 отл**	3±0	**3±0**	в	< 0,05	**0**
		Д	1,6±0,1	**2,6±0,1**	с	< 0,05	**47,6 отл**	1,9±0,2	**2,6±0,1**	с	< 0,05	**31,1 отл**	3±0	**3±0**	в	< 0,05	**0**
2	Настойчивость (с)	М	17,9±2	**31,8±2**	с	< 0,05	**56 отл**	35,8±1,5	**62,7±1**	с	< 0,05	**54,6 отл**	67±6,1	**118,6±9,6**	с	< 0,05	**55,6 отл**
		Д	19,8±1,6	**34,3±1,1**	**с**	< 0,05	**53,6 отл**	32±2,6	**57,2±3,6**	с	< 0,05	**56,5 отл**	61,6±2,1	**120,4±2**	с	< 0,05	**64,6 отл**
3	Выдержка (с)	М	9±0,7	**12,9±0,5**	с	< 0,05	**3,5 неуд**	7,4±0,3	**10,7±0,7**	с	< 0,05	**36,5 отл**	13,8±0,1	**15,4±0,1**	в	< 0,05	**10,9 хор**
		Д	10±0,8	**11,3±0,6**	с	< 0,05	**12,2 хор**	7,7±0,5	**10,0±0,7**	с	< 0,05	**30 отл**	12,1±0,5	**15,3±0,09**	в	< 0,05	**23,4 отл**

Анализируя изменения, произошедшие за период эксперимента, мы установили, что у детей 4-5 лет показатели решительности в экспериментальной группе увеличился у мальчиков на 66,6 % и у девочек на 72,7 %, а в контрольной всего лишь на 20 % у мальчиков и у девочек на 47,6 %; у детей 5-6 лет в контрольной группе прирост вырос на 20,4 % и на 31,1 %, а в экспериментальной не произошло прироста. У детей 6-7 лет в экспериментальной и контрольной группе.

Проанализировав полученные данные по показателю настойчивости у дошкольников 4-5 лет в экспериментальной группе, зафиксированы следующие результаты: у мальчиков – 98,9 % и у девочек – 87,6 %, в контрольной группе на 56 % и 53,6 %. У детей 5-6 лет установлено в экспериментальной группе следующие результаты: у мальчиков 60,7 % у девочек – 38,5 %; в контрольной – 54,6 % и 56,5 %. И у детей 6-7 лет в экспериментальной группе – 37,4 % и 41,5 %, а в контрольной – 55,6 % и 64,6 %.

Сравнивая полученные результаты исследования выдержки, можно констатировать, что у дошкольников 4-5 лет экспериментальной группе прирост составил: у мальчиков – 38 %, у девочек – 39 %; в контрольной группе – 35 % и 12,2 %. У дошкольников 5-6 лет прирост данного показателя в экспериментальной составил у мальчиков и девочек – 0 %, в контрольной – 35,5 % и 30 %. У детей 6-7 лет в экспериментальной группе прирост увеличился на 10,9 % и на 23 %, в контрольной на 10,8 % и 9 %.

Повторное обследование, проведенное в конце педагогического эксперимента, показало, что в контрольных и экспериментальных группах показатели всех тестов достоверно улучшились (за исключением решительности у детей подготовительной группы) по сравнению с исходными данными ($P<0,05$).

Мы считаем, что данные изменения показателей воспитания волевых качеств, стали возможными благодаря физкультурным занятиям на воздухе с использованием средств туризма, а также организации активного отдыха детей с туристской направленностью, позволили моделировать различные

педагогические ситуации, которые способствовали воспитанию: решительности, настойчивости и выдержки и др.

Важно подчеркнуть преимущество физкультурных занятий и различных форм активного отдыха с соревновательной направленностью между отдельными туристскими группами. При подборе физических упражнений, игровых заданий и т.д. учитывались: половозрастные особенности, физическая подготовленность и состояние здоровья детей средних, старших, подготовительных групп. Занятия строились в соответствии требованиям общеобразовательной программы по физической культуре в ДОУ «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, 2014).

Для воспитания *решительности и смелости* применялись различные физические упражнения, например: ходьба по гимнастической скамейке, бревну «Ходьба по бревну»; лазание различными способами по гимнастической стенке «Подъем и спуск с горки»; прыжки в высоту с разбега «Преодолей препятствие»; спрыгивание с пеньков; ходьба и бег по ограниченной площади (бревну, тропинке) и т.д.

Такое качество как настойчивость воспитывалось на физкультурных занятиях при неблагоприятных (но доступных для проведения) погодных условиях. Применялись: физические упражнения такие как: ходьба на лыжах с увеличением дистанции и продолжительности (с учетом возраста); бег на 30 м с увеличением темпа; ползание по-пластунски через «густые заросли», бег со сменой направления; упражнения с отягощениями до 1 кг для старших и подготовительных групп, метание правой и левой рукой разными способами; игровые задания на лыжах «Не задень», «След в след», «Спуск по белой тропе», «Лыжники – туристы»; подвижные игры: «Кто устоит?», «Ловкие ноги» и т.д.

Для воспитания выдержки способствовали физические упражнения такие как: ходьба, бег в походном строю по песку, мелкой галке, неровной почве, по дорожкам с естественными поворотами и уклонами (оптимальное время заданного ритма); подъемы и спуски с рюкзачками; увеличение расстояния, дальности прогулок, походов (пешеходных, лыжных), усложняются естественные

препятствия. Подвижные игры и игровые задания: «Кто сильнее?», «Ловкие туристы», Мы – весёлые туристы», «Туристские состязания», «Не зевай, убегай», «Донеси не урони», «Найди клад». Воспитательным воздействием для развития волевых качеств, способствовали приемы поощрения, похвалы, награждения значков «Юный турист Успенки», «Самый смелый», «Самый ловкий». Это помогало поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирать способы действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку перепрыгнуть с места или с разбега, а если широкая, то надо спуститься с одной стороны и вылезти с другой или обежать она небольшая.

Следовательно, наше исследование показало, что занятия с дошкольниками 4-7 лет по разработанной методике с использованием средств туризма, оказали положительное воздействие на развитие волевых качеств в экспериментальных группах, в тоже время в контрольных группах изучаемые показатели не существенно изменились по сравнению с исходными показателями.

3.3.3. Динамика уровня знаний в области физической культурой и туризмом в процессе педагогического эксперимента

В результате проведенного педагогического эксперимента с сельскими дошкольниками 4-7 лет выявлена эффективность педагогического воздействия средств туризма на успешность усвоения знаний в области физической культуры и туризма, предусмотренных традиционной программой. Это подтверждается результатами опроса детей экспериментальных групп после проведенного педагогического эксперимента по разработанной нами методике выявления и оценки знаний.

Занятия с использованием средств туризма в основных формах организации физического воспитания в ДОУ способствовали формированию интереса к

процессу выполнения физических упражнений. Это подтверждается результатами повторного опроса детей экспериментальных групп.

Рассмотрим динамику уровня знаний в области физической культуры и туризма, которые представлены в (табл. 13).

Таблица 13

Динамика уровня знаний в области физической культуры и туризма в процессе педагогического эксперимента

Группы	**4-5 лет**		**5-6 лет**		**6-7 лет**	
	Количество правильных ответов в %					
	Исход. показ.	**Конеч. показ.**	Исход. показ.	**Конеч. показ.**	Исход. показ.	**Конеч. показ.**
ЭК	10%	100%	20%	100%	25%	100%
КГ	15%	65%	20%	85%	30%	85%

Сравнительный анализ данных позволил сделать вывод о появлении устойчивого интереса к физкультурным занятиям – прогулкам разного вида. Если в начале года дети 4-5 лет ответили правильно 10 % в экспериментальной группе, а в контрольной 15 %, то в конце года количество правильных ответов увеличилось в экспериментальной до 100 %, в контрольной до 65 %. В начале года дети 5-6 лет в обеих группах, дали правильных ответ по 20 %, а в конце года показатели повысились в экспериментальной до 100 %, в контрольной – 85 %. Дети 6-7 лет на начало года в экспериментальной группе дали лишь 25 % правильных ответов, а контрольной на 30 %, а к концу года в экспериментальной группе количество правильных ответов увеличилось до 100 %, в контрольной - 85 %.

Итоговый опрос проводился с целью получения знаний по теме дошкольного туризма у испытуемых в трех возрастных группах. Дети экспериментальных групп при ответах использовали точную терминологию, отвечали четко, кратко, быстро, опирались на имеющийся личный опыт, полученный в процессе физкультурных познавательных занятий.

Следовательно, разработанная методика с использованием средств туризма способствовала развитию познавательных способностей, повышению уровня знаний о природе, в области физической культуры, правил поведения в природе, а также формированию специальных туристских знаний, умений, навыков, допустимых для дошкольников: средней, старшей и подготовительной групп.

Проведенное педагогическое исследование позволило заключить, что разработанная методика физического воспитания с использованием средств туризма «С рюкзаком и компасом» действительно позволила улучшить показатели физической подготовленности, стимулировала развитие волевой сферы, и способствовала расширению объема знаний в сфере физической культуры и туризма у детей 4-7 лет, входящих в экспериментальные группы. Тем самым подтвердилась гипотеза нашего исследования.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников свидетельствует об ухудшении физического и психического состояния здоровья детей дошкольного возраста. Выявлено большое разнообразие оздоровительных средств физической культуры, одним из которых является дошкольный туризм. Но, исследований, касающихся применения дошкольного туризма в работе с сельскими детьми 4-7 лет нами не обнаружено. Это связано с недооценкой оздоровительных, образовательных и воспитательных возможностей дошкольного туризма.

2. Проведенные диагностические исследования в начале педагогического эксперимента, касающиеся изучения исходных показателей выявили, преобладающий низкий уровень развития физической подготовленности, волевых качеств и знаний в сфере физической культуры и туризма, что обусловило необходимость определенных педагогических воздействий, которые можно осуществлять на основе разработанной нами методики физического воспитания с использованием средств туризма для детей средней, старшей и подготовительной групп.

3. Разработана методика физического воспитания с использованием средств туризма для оздоровления сельских дошкольников 4-7 лет. Её содержание включает разнообразные физические упражнения, двигательные задания с использованием природных и социальных объектов, которые, реализуется в учебной, физкультурно-оздоровительной работе и в активном отдыхе детей.

4. Эффективность разработанной методики доказана достоверным улучшением ($P>0,05$) показателей физической подготовленности, волевых качеств и успешным усвоением знаний в сфере физической культуры и туризма у сельских дошкольников 4-7 лет, входящих в экспериментальные группы по сравнению с контрольными.

5. Разработаны практические рекомендации, которые могут применяться в физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ как руководителями физического воспитания, так и групповыми воспитателями, в условиях и городского и сельского детского сада.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе физического воспитания с использованием средств туризма следует применять 8 типов физкультурных занятий в сочетании с теоретическими. Двигательный опыт, полученные знания необходимо закреплять и совершенствовать в процессе физкультурно-оздоровительной работы и активном отдыхе детей.

2. Для повышения эффективности физического воспитания с использованием средств туризма рекомендуем изготовить карты-схемы участков детского сада и прилегающей к нему территорий с применением физкультурного оборудования, а также природных и социальных объектов.

3. Прогулки-походы желательно проводить в первую половину дня, что объясняется особенностями режима дня детского сада и работоспособностью детей.

4. Двигательное содержание прогулок-походов должно предусматривать разнообразные физические упражнения преимущественно циклического характера (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах), они могут использоваться как в качестве самостоятельных упражнений, так и составлять основное содержание подвижных игр и спортивных упражнений. Кроме того, необходимо уделять внимание совершенствованию тех движений, по которым у детей имеются отставания от нормативных требований.

5. Внедрение данной формы в практику дошкольных учреждений необходимо осуществлять в тесном контакте с родителями, для чего чаще следует практиковать совместные походы, туристские слеты, соревнования, праздники с туристской направленностью

6. Организация двигательной деятельности детей с использованием средств туризма не требует максимальных затрат, однако обязательным условием их проведения должны быть спортивная одежда,

обувь, подобранная по погоде, рюкзак, подогнанный по росту, лыжи с полужестким креплением и палки. Желательно иметь коврики для каждого ребенка, фляжки, кружки. Из группового снаряжения следует приобрести медицинскую аптечку, палатки, костровые принадлежности.

7. В городских детских садах, не имеющих в непосредственной близости зеленой зоны, возможна организация предлагаемой формы работы с посещением парков, скверов, стадионов, водоемов, т.е. территорий в экологическом отношении благоприятных для проведения оздоровительно-воспитательной работы с детьми.

8. При выборе физических упражнений важно учитывать следующие требования:

- учет возраста, состояние здоровья, физической подготовленности детей;
- соответствие сезону, погоде;
- учет особенностей маршрута, характера рельефа, земельного покрова;
- создание условий для положительных эмоций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В.Г. Пробуждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста: книга практического психолога / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. - М.: Скрипторий 2002. – 80с.
2. Алямовская, В.Г. Возможности дошкольного образовательного учреждения в оказании медико-социальной и психолого-педагогической поддержки детям / В.Г Алямовская, Т.А. Бекетова // Эколого-социальные вопросы защиты и охраны здоровья молодого поколения на пути в XXI век. – СПб., 1998.
3. Архипова, Н.А. Влияние степ-аэробики и фитбол-гимнастики на развитие координационных способностей у детей 6-7 лет / Н.А. Архипова // Современные здоровьесберегающие технологии. – М.: Из-во: Орехово-Зуево. - 2017.- № 1. – С. 60-63.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-то физ.культуры. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
5. Борисова, М.М. Дошкольникам об противопожарной безопасности в подвижных играх /М.М. Борисова //Современное дошкольное образование. Теория и практика. – М.: Из-во: Мозайка-Синтез. – 2015. - №8. – С. 40-45.
6. Борисова, М.А. Влияние занятий аквааэробикой на физическое развитие дошкольников / М.А. Борисова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской научно-практ. конф. – Нижневартовск. – Из-во: Мир. – 2014. - № 5.- С. 142-144.
7. Бочарова, Н. И. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для студентов пед. вузов/ Н. И. Бочарова, О. Г. Тихонова. – М.: Академия, 2001. - 208 с.

8. Бочарова, Н.И. Двигательная деятельность в природных условиях как средство физического воспитания старших дошкольников: автореф. дис. … канд. пед. наук / Н.И. Бочарова. М. 1989. 16 с.
9. Бочарова, Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И. Бочарова. - М.: АРКТИ, 2004. – 116с.
10. Бочарова, Н.И. Скалолазание в детском саду: возможности и методики / Н.И. Бочарова, Н.А. Третьякова // Детский сад: теория и практика. – 2015. - № 10. – С. 104-112.
11. Бочарова, М. Г. Краеведческая работа в ДОУ как средство приобщения детей к культуре родного края / М. Г. Бочарова, В. М. Завьялова // Человек как предмет международных исследований: Материалы Международной науч.-практ. конф.: опыт, перспективы развития. Белгород: Политерра. - 2016. - С. 16-19.
12. Вахитова, Р.Р. Аквааэробика – источник здоровья и бодрости / Р.Р. Вахитова // Традиции и новации в дошкольном образовании. –Чебоксары. Ид-во: «Экспертно-методический центр», 2016. - № 1.- С.60-63.
13. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа / Н.Е. Веракса, Т.С. Коморова, М.А. Васильева. – М.: Мозайка-Синтез, 2014.-368 с.
14. Вильчковский, Э. С. Исследование формирования основных двигательных навыков у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. С. Вильчковский. – Харьков, 1965. – 21 с.
15. Волосникова, Т.В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Т.В. Волосникова. СПб. 1999. 18 с.
16. Галанов, А.С. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста / А.С. Галанов // Образование в Кировской области. - 2015. - № 7. - С. 4-9.

17. Голосниченко, Н. В. Интегрированные формы работы с дошкольниками / Н. В. Голосниченко // Научный альманах. - 2015. - № 11-2. - С. 92-95.
18. Добрынина, О. Б. Организация и развитие семейного туризма как способа взаимодействия детского сада и семьи / О. Б. Добрынина, Н.В. Серёгина // Образование в Кировской области. - 2014. - № 10. - С. 8-11.
19. Добрынина, О. Б. Методика организации и развития семейного туризма как способа активного взаимодействия детского сада и семьи / О. Б. Добрынина // Образование в Кировской области. - 2015. - № 3. - С. 12-14.
20. Деханова, И.М. Психофизиологические основания индивидуальных различий в развитии физических качеств у дошкольников / И.М. Деханова, В.Г. Каменская // Психология образования в поликультурном пространстве. - 2008. - № 8. - С. 37-49.
21. Домаева, Т.П. Использование здоровьесберегающих технологий для сохранения и стимулирования здоровья дошкольного возраста / Т.П. Домаева // Наука и образование в современных условиях сборник материалов X Международной науч.-практ. конф.- Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова,- 2017. – С. 508-512.
22. Дюсенова, З. М. Игры с правилами как средство развития волевых качеств дошкольников / З. М. Дюсенова // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – Уфа: НИКА. – 2016. - № 1 (2). – С. 38-41.
23. Егорова, М.А. Обучение детей старшего дошкольного возраста элементами скалолазания с использованием скалодрома / М.А. Егорова // Амурский научный вестник. – Из-во: Комсомольск-на-Амурс. – 2016. - № 2. – С. 5-13.
24. Завьялова, Т. П. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений как важное условие сохранения здоровья детей/ Т. П. Завьялова //Проблемы образования в условиях северных городов: материалы науч.-практ. конф. фил. Тюмень. гос. ун-та в г. Нягани, 26 апр. 2006 г.- Шадринск, 2006. - С. 146-150.

25. Завьялова, Т.П. Методика использования средств туризма в физическом воспитании детей 6-7 лет в дошкольном образовательном учреждении: Дис. … канд. пед. наук / Т.П. Завьялова. Омск, 2000. 169 с.
26. Завьялова, Т.П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, педагогов образовательных учреждений и системы дополнительного образования/ Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Тюмень: Изд-во:ТюмГУ, 2014. - 100 с.
27. Завьялова, Т.П. Проблемы здоровьесбережения в дошкольных учреждениях северных территорий/ Т. П. Завьялова //Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития. - Тюмень, 2008. - С. 94 - 98.
28. Завьялова, Т.П. Проблемы и перспективы физического воспитания дошкольников города Тюмени / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, А.С. Яковлев // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 12. - С. 17-21.
29. Завьялова, Т.П. Проблемы и поиски решений по оздоровлению дошкольников Тюменского Севера/ Т. П. Завьялова //Проблемы и направления реализации государственной молодежной политики в муниципальных образованиях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры. - Урай, 2009. - С. 125-127.
30. Завьялова, Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб. -метод. пособие / Т. П. Завьялова. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. - 264 с.
31. Завьялова, Т.П. Туризм как уникальный воспитательный ресурс нравственного развития старших дошкольников / Т.П. Завьялова // Начальная школа плюс до и после. - 2012. - № 3. - С. 34-37.

32. Завьялова, Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки и стопы средствами плавания в дошкольном учреждении: учеб. пособие / Т.П. Завьялова. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2008. -184 с.
33. Завьялова, Т. П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учеб. -метод.пособие / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – Тюмень: Изд-во: ТюмГУ, 2016. – 352 с.
34. Завьялова, Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учеб. пособие для академического бакалавриата / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во: Юрайт, 2017. – 228 с.
35. Зацепина, М. Б. Формирование культуры дошкольников и младших школьников средствами краеведческо-туристской деятельности / М. Б. Зацепина, Н. Ф. Губанова // Глобальный научный потенциал. – СПб.:ТМБпринт, - 2016. - № 12. - С. 20-25.
36. Иванова, Т.В. Развитие волевых качеств у детей 6-7 лет в подвижных играх и эстафетах / Т.В. Иванова // Мир детства и образование. – Сборник материалов X Международной науч.-практ. конф.- Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова,- 2016. – С. 238-240.
37. Калугина, Г.К. Модернизация физического воспитания детей дошкольного возраста на основе применения избранных элементов художественной гимнастики / Г.К. Калугина // Проблемы физического воспитания, формирования здорового образа жизни и спортивной подготовки дошкольников и младших школьников: материалы межрегиональной науч. – практ. конф. – 2013. – С.17-24.
38. Ким, М. Г. Воспитание целеустремленности и настойчивости у дошкольников в игре / М. Г. Ким // Мир науки, культуры, образования. – 2010. - № 2. – С. 103-106.
39. Кирюхавцев, К.А. Место туризма в системе физического воспитания дошкольников / К.А. Кирюханцев // Вестник Шадринского

государственного педагогического университета. – Шадринск: Изд-во Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – С. 69-73.

40. Колесникова, Н.Н. Влияние нетрадиционных средств физического воспитания на развитие двигательных качеств дошкольников / Н.Н. Колесникова, О.В. Лимаренко // Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. Т.П. Завьяловой – Тюмень: Вектор Бук, - 2003. - С. 30-33.
41. Колтыгина, Е. В. Туризм в дошкольном учреждении и его влияние на физическое развитие дошкольников / Е.В. Колтыгина, Н.В. Никишина // Инновации в дошкольном и начальном образовании: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Барнаул: Изд-во Алтайская государственная педагогическая академия, – 2015. - С. 53-59.
42. Корниенко, Е. П. Особенности развития волевых качеств у детей дошкольного возраста / Е. П. Корниенко // Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: сборник статей Международной науч.-практ. конф.- Уфа: Аэтерна. - 2017. – С. 212-215.
43. Кот, Н.А. Учебно-игровая среда физкультурного занятия как условие воспитания у детей дошкольного возраста нравственно-волевых качеств / Н. А. Кот // Проблемы современной науки. – 2014. - № 4. – С. 63-70.
44. Ключникова, Е. А. Педагогические условия воспитания настойчивости в продуктивной деятельности у детей старшего дошкольного возраста: Дис. … канд. пед. наук / Е.А. Ключникова. Москва. - 1998. – 313 с.
45. Красношлык, З. П. Организация спортивного досуга с детьми старшего дошкольного возраста при участии семьи / З. П. Красношлык // Наука и современность. - 2014. - № 32 (1). - С. 87-93.

46. Красношлык, З. П. Особенности формирования психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста / З. П. Красношлык // I Международная научная конференция: Стратегии и тенденции современного образования. – Ставрополь: Логос. - 2015. - № 1. – С. 46-50.
47. Кудина, Ю.В. Влияние занятий аквааэробикой на физическое развитие дошкольников / Ю.В. Кудина, Л.А. Иванова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути решения. СПб. – Из-во: Санкт-Петербург. - 2015. - № 5. – С. 217-219.
48. Кушнер, И. Т. Соотношение волевых качеств и социометрического статуса детей старшего дошкольного возраста / И. Т. Кушнер // Вестник МГУ им. А.А. Кулешова. – 2011.- № 1 (37). – С. 51-57.
49. Малыгина, А. Н. Воспитание волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх / А. Н. Малыгина, О. Б. Тихомирова // Приоритетные направления развития науки и образования. – Чебоксары: Интерактив плюс. – 2016.- № 4 (1). – С.285-288.
50. Малышев, А. А. Содержание и организация регионально ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста субтропического района черноморского побережья Кавказа: автореф. дис. … канд. пед. наук / А. А. Малышев. Краснодар, 2009. 18 с.
51. Медведева, С. А. Выравнивание психофизического развития старших дошкольников средствами здоровьеформирующих мероприятий/ С. А. Медведева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 2. - С.113-119.
52. Митина, Т. А. Возрастные аспекты воспитания волевых качеств у детей от 6 до 8 лет / Т. А. Митина // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016.- № 30. - С. 125-130.
53. Мельник, М. В. Туристская деятельность дошкольников – основа здорового образа жизни / М. В. Мельник, Е. А. Чернышова // Мир детства и

образования: сборник материалов VII Всероссийской науч.-практ. конф. – 2014. – С. 281-286.

54. Мельникова, Е. А. Туристско-краеведческая деятельность как фактор социализации младших школьников / Е. А. Мельникова, И. Л. Беккер // Сборник научных трудов. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, - 2013. - С. 223-227.

55. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / авт.-сост. Р. И. Амарян, В. А. Муравьев. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 128 с.

56. Нагорнова, А.Ю. Педагогические условия преемственности воспитания волевых качеств дошкольников и младших школьников / И. Р. Хагажеева, Л. М. Кумахова, М. С. Гадиева // Мир науки, культуры, образования. – 2016. - № 2. – С. 179-182.

57. Нечитайлова, А.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: Из-во: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.

58. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.

59. Онучина, А. В. Физкультурно-оздоровительная работа дошкольного образовательного учреждения средствами детского туризма / А. В. Онучина // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: Материалы IV науч.-практ. конф. Череповец, - 2016. - С. 160-165.

60. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А Тимофеева, Т. П. Богина. Кн. для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1991. - 159с.

61. Парфёнова, О. А. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через активный отдых / О. А. Парфёнова // Наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: Материалы Международной научно-практической конференции. Ухта: Мир науки, - 2017. - С. 69-74.

62. Петрова, В.Р. Использование игровых упражнений в физическом развитии детей дошкольного возраста / В.Р. Петрова // Наука сегодня: проблемы и перспективы развития: сборник науч. трудов по материалам международной науч.-практ. конф.: в 3 частях, Из-во: ООО «Маркер», - 2014. – С. 25-27.
63. Плескеева, С.Ю. Взаимосвязь развития физических качеств и познавательных способностей у старших дошкольников в подвижных играх / С.Ю. Плескеева // Международный студенческий научный вестник. Пенза. - Из-во: «Академия Естествознания», - 2016. - № 5. – С. 361-362.
64. Правдов, М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста: монография / М.А. Правдов. – М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2006. – 184 с.
65. Пичугина, И. В. Сохранение психологического здоровья подрастающего поколения как одна из важных проблем педагогики в современных условиях / И. В. Пичугина // Традиционные национально-культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России. - 2016. - № 1 (9). – С. 67-71.
66. Прилюдько, И. А. Особенности воспитания детей дошкольного возраста средствами туристической деятельности в ДОУ и в семейном воспитании / И. А. Прилюдько, О. С. Ковалева, А. О. Сметанина // Наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: Материалы Международной научно-практической конференции. Ухта: Мир науки, - 2017. - С. 430-436.
67. Рудакова, Е.В. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредствам комплекса с элементами хатка-йога / Е.В. Рудакова // Вестник Кемеровского государственного университета: Из-во: Кемерово. – 2017. - № 4. – С.40-45.
68. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду /М.А. Рунова. – М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.

69. Психология здоровья дошкольника: учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. Речь, 2010. – 413с.
70. Сагайдачная, Е. А. Воспитание волевых качеств у старших дошкольников при выполнении физических упражнений: автореф. дис. … канд. пед. наук / Е. А. Сагайдачная. - М., – 1988. – 24 с.
71. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М.: Аркти, 2008. – 288 с.
72. Сосенкова, А.В. Дошкольный туризм как эффективный воспитательный ресурс для развития волевых качеств старших дошкольников / А.В. Сосенкова, Т.П. Завьялова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта Проект и технологии внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Часть 1. Тюмень: Изд-во: Вектор Бук, 2015. - С.253-255.
73. Сосенкова, А.В. Развитие волевых качеств сельских дошкольников 6-7 лет средствами туризма / А.В. Сосенкова, Т.П. Завьялова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта Проект и технологии внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Часть 1. Тюмень: Изд-во: Вектор Бук, 2017. - С.110-114.
74. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 416 с.
75. Стародубцева, И.В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания: Дис. … канд. пед. наук / И. В. Стародубцева. Тюмень, 2004. 141 с.

76. Стародубцева, И.В. Здоровье дошкольников в ракурсе семейных установок / И. В. Стародубцева, С. Г. Котенькова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития: материалы научно-практической конференции. - Тюмень: Изд-во: Вектор Бук, 2013. - С.110-114.
77. Стародубцева, И. В. Оптимизация умственного развития в условиях физической деятельности: учеб. пособие. / И. В. Стародубцева. – Тюмень: Из-во: ТюмГУ, 2008. – 121 с.
78. Стародубцева, И.В. Система умственного развития дошкольников 5-7 лет средствами физического воспитания / И.В. Стародубцева // Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. Т.П. Завьяловой – Тюмень: Вектор Бук, - 2003. - С. 64-68.
79. Стародубцева, И.В. Психофизический портрет современного выпускника детского сада (на примере Тюменского региона): монография / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт физической культуры. - Тюмень. Из-во: ТюмГУ. 2017. – 116 с.
80. Старостина, М. А. Туристско-краеведческая деятельность в современном ДОУ / М. А. Старостина // Современное дошкольное образование: Сборник науч.-практ. конф.: опыт, проблемы и перспективы развития. Йошкар-Ола, - 2016. - С. 88-92.
81. Стахеева, Е. В. Использование детского туризма в активизации двигательной и познавательной деятельности дошкольников / Е. В. Стахеева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 6-й Международной науч.-практ. конф. Екатеринбург. – 2016. – С. 125-129.

82. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. вузов, обуч / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. - 368 с.
83. Тушкин, А.Г. Педагогические основы применения инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: Монография / А. Г. Трушкин. Ростов н/Д: РГПУ, 1999. 186 с.
84. Туризм в детском саду: / под ред. С.В. Кузнецовой. – Москва: Обруч, 2013. – 208 с.
85. Педагогические условия преемственности воспитания волевых качеств дошкольников и младших школьников / И. Р. Хагажеева, Л. М. Кумахова, М. С. Гадиева // Мир науки, культуры, образования. – 2016. - № 2. – С. 179-182.
86. Ходжаева, М. Д. Развитие волевых качеств у дошкольников с помощью подвижных игр / М. Д. Ходжаева // Вестник МГУ им. А. А. Кулешова. – 2012. - № 7. – С. 77-89.
87. Холодная, А. А. Детский туризм в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ / А. А. Холодная // Дошкольное образование России и Китая: Новые границы сотрудничества. Сборник материалов международной науч.-метод. конф. – 2017. – С. 454-458.
88. Шарманова, С.Б. Интеграция физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, Н.Ю. Мищенко, А.И. Фёдоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 3. - С. 56-59.
89. Шаяхметова, Г. М. Системный подход к воспитанию личности средствами туристко-краеведческой деятельности (дошкольный, школьный этапы) / Г. М. Шаяхметова // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2016. - № 5. - С. 97-121.
90. Шведова, П. Н. Развитие волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста при обучении ходьбе на лыжах / П. Н. Шведова, Н. В. Ионова //

Перспективы науки – 2015: сборник докладов I международного науч.-практ. конф.-Рокета Союз. – 2015. – С. 173-178.

91. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 420 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опросник

Изучение знаний детей дошкольного возраста 4-7 лет в области туризма

Средняя группа

1. Как называются люди, которые любят путешествовать?
2. В чем туристы носят свои вещи за спиной?
3. На чем туристы готовят пищу?
4. Как называется домик, в котором спят туристы?

Старшая группа

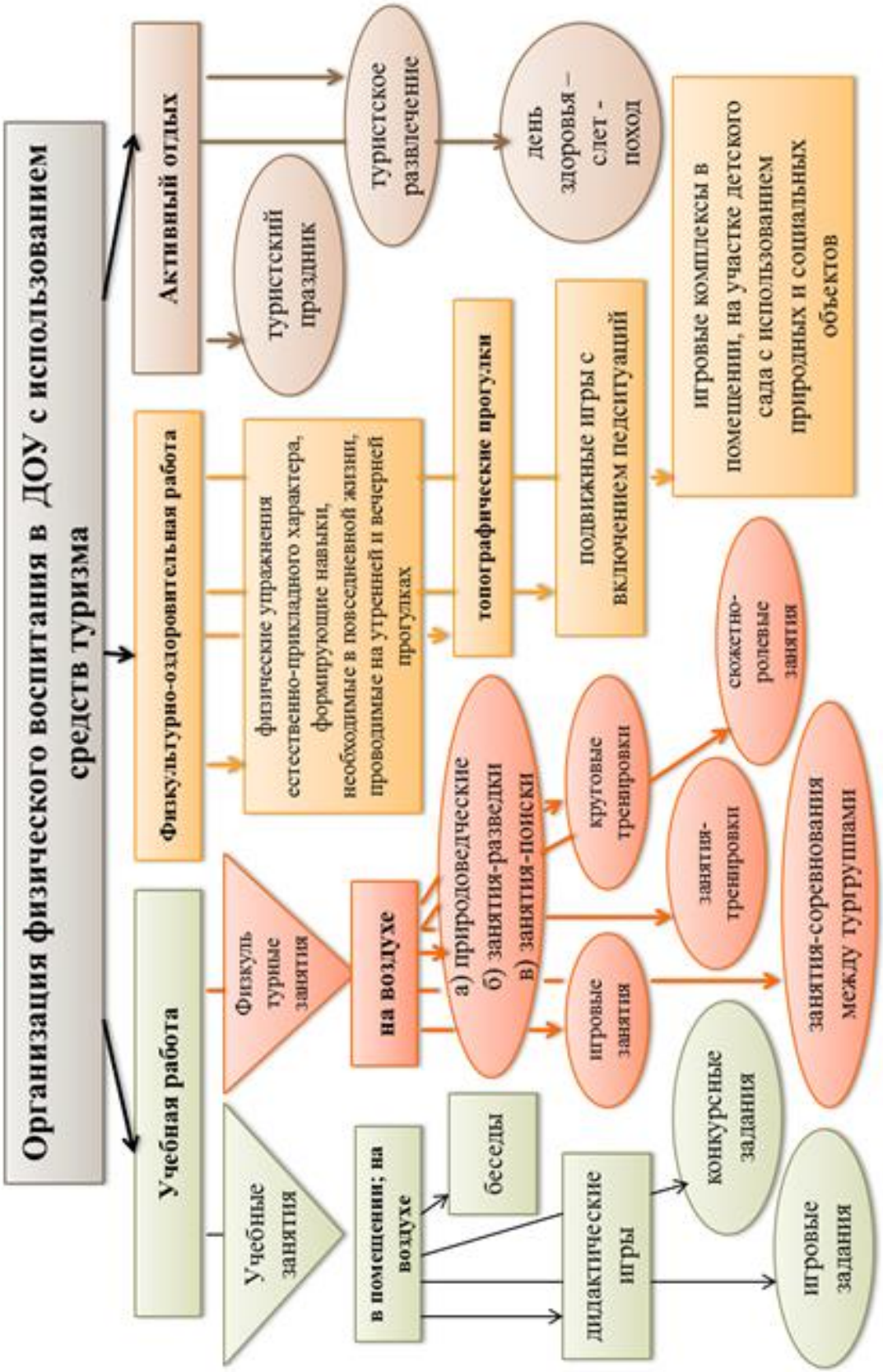
1. Как называется остановка для отдыха группы туристов?
2. Что туристы берут собой в поход?
3. На чем зимой передвигаются туристы?
4. Хочешь быть защитником природы?

Подготовительная группа

1. На чем можно путешествовать туристам?
2. Ответственный за разведение костра?
3. Для чего туристу карта?
4. Как называется предмет, с помощью которого мы узнаем, где север, юг, запад, восток?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Формы работы по физическому воспитанию с использованием средств туризма с дошкольниками 4-7 лет



Годовой план-график учебной работы и активного отдыха с использованием средств туризма в физическом воспитании дошкольников 4-7 лет

Учебная работа в осеннем цикле

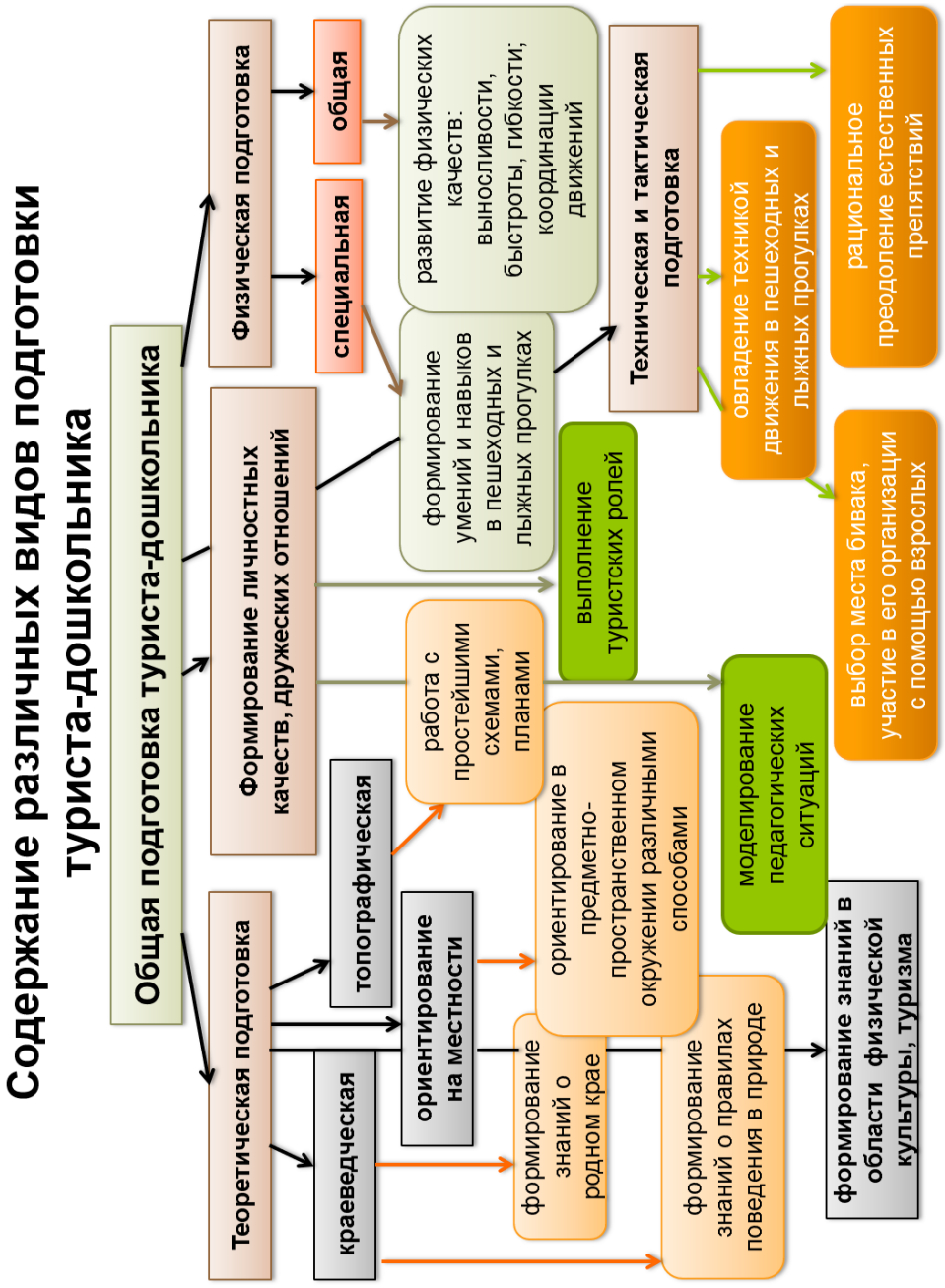
Группы		сентябрь		октябрь		ноябрь	
		познавательные	***двигательные***	***познавательные***	***двигательные***	***познавательные***	***двигательные***
1 – неделя	***Средняя***	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - значение физических упражнений на воздухе; - виды спорта; - спортивный инвентарь.	**Прогулка – поиск:** ***«Мой детский сад»*** - место нахождения детского сада. - внутренние помещения детского сада; - участки детского сада.	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - основные части тела и органов чувств; - питание и здоровье; - правильная осанка. *Выставка рисунков: «Будь здоров, малыш!»*	**Занятие - тренировка (участок):** ***«Участок нашей группы»*** - игры на ориентировку в пространстве; - игры поискового характера.	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - мы учимся дышать; - правила здорового сердца; - самоконтроль (самочувствие, настроение, усталость).	**Занятие - тренировка (участок):** ***«Туристята – ловкие ребята»*** - работа с рюкзачком; - игры на ориентировку в пространстве.
	Старшая	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - движение – основа здоровья; - значение физических упражнений на воздухе; - о ценностях ЗОЖ. **Дидактические игры:** *«Виды спорта», «Найди пару».*	**Прогулка – поиск:** ***«Мой детский сад»*** - место нахождения детского сада. - внутренние помещения детского сада; - участки детского сада.	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - хорошее здоровье; - красивые движения; - самоконтроль (самочувствие, настроение, усталость); - забота об осанке. *Выставка рисунков: «Будь здоров, малыш!»*	**Занятие - тренировка (территория д/с):** ***«Готовимся к походу»*** - игры поискового характера; - игры на внимание.	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - уход за зубами; - для чего нужны витамины; - личная гигиена; - сон; - режим дня.	**Занятие - тренировка (участок):** ***«Туристята – ловкие ребята»*** - работа с рюкзачком; - игры на ориентировку в пространстве.
	Подготовительная	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - движение и здоровье; - личная гигиена; - уход за зубами; - болезни и инфекции и как уберечься от них. **Дидактические игры:** *«Угадай вид спорта», «Снаряди спортсмена»*	**Прогулка – поиск:** ***«Мой детский сад»*** ***(по карте)*** - место нахождения детского сада. - внутренние помещения детского сада; - участки детского сада.	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - правильное питание; - сон; - режим дня; - мой позвоночник; - самоконтроль (самочувствие, настроение, усталость). *Выставка рисунков: «Будь здоров, малыш!»*	**Занятие – тренировка (территория д/с):** ***«Готовимся к походу»*** - определение основных, промежуточных направлений; - игры поискового характера.	**Беседа:** ***«Я и мое здоровье»*** - дыхательная система; - кровеносная система; - пищеварительная система: - нервная система; - мои эмоции и настроения.	**Занятие – тренировка (участок):** ***«Туристята – ловкие ребята»*** - работа с рюкзачком; - игры на ориентировку в пространстве.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Группы		сентябрь		октябрь		ноябрь	
		познавательные	***двигательные***	***познавательные***	***двигательные***	***познавательные***	***двигательные***
2 – неделя	***Средняя***	**Беседа:** ***«Земля – наш общий дом»*** - живая и неживая природа; - кто такие туристы? - какая польза от экскурсий, прогулок, походов; - туристы друзья природы.	**Природоведческая экскурсия (участок):** ***«Как прекрасен этот мир»*** - выявление природных объектов на участке; - игры на ориентировку в пространстве.	**Игровое – занятие:** ***«Что возьмём с собой в поход?»*** - знакомство с рюкзачком и палаткой; - личное снаряжение. **Дидактическая игра:** *«Помоги туристу собраться в поход»*	**Прогулка – поиск (участок):** ***«Письмо»*** - ориентирование на местности с элементами хождения по легенде; - игры с поиском письма от дядюшки АУ.	**Беседа:** ***«Что такое дружба?»*** - дружба начинается с улыбки; - дружная группа – залог успешной прогулки; - правила дружбы.	**Сюжетно-ролевое занятие:** ***«Туристята – дружные ребята»*** - линейные эстафеты между туристскими группами.
	Старшая	**Беседа:** ***«Земля – наш общий дом»*** - живая и неживая природа; - природа – великая ценность; - какая польза от экскурсий, прогулок, походов; - туристы друзья природы.	**Природоведческая экскурсия (территория д/с):** ***«Как прекрасен этот мир»*** - выявление природных объектов на территории детского сада; - игры на ориентировку в пространстве.	**Игровое – занятие:** ***«Что возьмём с собой в поход?»*** - укладка рюкзака (виды рюкзаков); - личное снаряжение; - групповое снаряжение: рем набор, медаптечка.	**Прогулка – поиск (территория д/с):** ***«Письмо»*** - ориентирование на местности с элементами хождения по легенде; - игры с поиском письма от дядюшки АУ.	**Беседа:** ***«Что такое дружба?»*** - дружная группа – залог успешной прогулки; - законы юных туристов; - стихи, пословицы.	**Сюжетно-ролевое занятие:** ***«Туристята – дружные ребята»*** - линейные эстафеты между туристскими группами.
	Подготовительная	**Беседа:** ***«Земля – наш общий дом»*** - живая и неживая природа; - лес и его богатство; - какая польза от экскурсий, прогулок, походов.	**Природоведческая экскурсия (школьный парк):** ***«Как прекрасен этот мир»*** - выявление природных объектов в школьном парке; - игры на ориентировку в пространстве.	**Игровое – занятие:** ***«Что возьмём с собой в поход?»*** - укладка рюкзака (виды рюкзаков); - личное снаряжение; - групповое снаряжение; - специальное снаряжение туриста.	**Прогулка – поиск (школьный парк):** ***«Письмо»*** - ориентирование на местности с элементами хождения по легенде; - игры с поиском письма от дядюшки АУ.	**Беседа:** ***«Что такое дружба?»*** - дружная группа – залог успешной прогулки; - законы юных туристов; - стихи, пословицы	**Сюжетно-ролевое занятие:** ***«Туристята – дружные ребята»*** - линейные эстафеты между туристскими группами.
		Активный отдых					
		Спортивное развлечение ***«Осень, осень, в гости просим»***		*Спортивное развлечение* ***«Отправляемся в поход – осень в гости нас зовёт»»***		*Спортивное развлечение* ***«Игры Весёлого рюкзачка»***	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



Средне-групповые показатели волевых качеств дошкольников **4-5 лет**
на начало и конец **2016-2017** учебного года

№	Волевые качества	Пол	Контрольная группа		%	Экспериментальная группа		%	tp	P
			M±m			M±m				
			Исход. показ	**Конеч. показ**		Исход. показ	**Конеч. показ**			
1.	Решительность (м)	М	1,8±0,2	**2,2±0,1**	**20 отл**	1,5±0,1	3±0	**66,6 отл**	8	< 0,05
		Д	1,6±0,1	**2,6±0,1**	**47,6 отл**	1,4±0,1	3±0	**72,7 отл**	4	< 0,05
2.	Настойчивость (с)	М	17,9±2	**31,8±2**	**56 отл**	16,7±1	49,4±2,5	**98,9 отл**	5,5	< 0,05
		Д	19,8±1,6	**34,3±1,1**	**53,6 отл**	18,9±1	49,6±1,6	**87,6 отл**	4	< 0,05
3.	Выдержка (с)	М	9±0,7	**12,9±0,5**	**3,5 неуд**	10±0,7	14,7±0,4	**38 отл**	2,8	< 0,05
		Д	10±0,8	**11,3±0,6**	**12,2 хор**	9,7±0,8	14,4±0,4	**39 отл**	4,3	< 0,05

Средне-групповые показатели волевых качеств дошкольников **5-6 лет**
на начало и конец **2016-2017** учебного года

№	Волевые качества	Пол	Контрольная группа		%	Экспериментальная группа		%	tp	P
			M±m			M±m				
			Исход. показ	**Конеч. показ**		Исход. показ	**Конеч. показ**			
1.	Решительность (м)	М	2,2±0,1	**2,7±0,1**	**20,4 отл**	3±0	**3±0**	**0**	3	< 0,05
		Д	1,9±0,2	**2,6±0,1**	**31,1 отл**	3±0	**3±0**	**0**	4	< 0,05
2.	Настойчивость (с)	М	35,8±1,5	**62,7±1**	**54,6 отл**	77,5±2,1	**145±3,4**	**60,7 отл**	23,2	< 0,05
		Д	32±2,6	**57,2±3,6**	**56,5 отл**	79,6±3	**117,9±3,7**	**38,5 отл**	11,7	< 0,05
3.	Выдержка (с)	М	7,4±0,3	**10,7±0,7**	**36,5 отл**	15±0	**15±0**	**0**	6,1	< 0,05
		Д	7,7±0,5	**10,0±0,7**	**30 отл**	15±0	**15±0**	**0**	6,1	< 0,05

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Средне-групповые показатели волевых качеств дошкольников **6-7 лет**
на начало и конец **2016-2017** учебного года

№	Волевые качества	Пол	Контрольная группа		%	Экспериментальная группа		%	tp	P
			M±m			M±m				
			Исход. показ	**Конеч. показ**		Исход. показ	**Конеч. показ**			
1.	Решительность (м)	М	3±0	**3±0**	**0**	3±0	3±0	**0**	**0**	**> 0,05**
		Д	3±0	**3±0**	**0**	3±0	3±0	**0**	**0**	**> 0,05**
2.	Настойчивость (с)	М	67±6,1	**118,6±9,6**	**55,6 отл**	122,1±2	178,3±1,5	**37,4 отл**	6,1	< 0,05
		Д	61,6±2,1	**120,4±2**	**64,6 отл**	115,6±3	176,2±2	**41,5 отл**	19,8	< 0,05
3.	Выдержка (с)	М	13,8±0,1	**15,4±0,1**	**10,9 хор**	14,9±0,1	16,6±0,3	**10,8 хор**	3,9	< 0,05
		Д	12,1±0,5	**15,3±0,09**	**23,4 отл**	14,7±0,3	16,1±0,3	**9 удол**	2,6	< 0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 5

Средне-групповые показатели физической подготовленности дошкольников **4-5 лет**
на начало и конец **2016-2017** учебного года

№	Физические качества, ОКС	Пол	Контрольная группа M±m		Уровень развития	%	Экспериментальная группа M±m		Уровень развития	%	t_p	P
			Исход. показ	Конеч. показ			Исход. показ	Конеч. показ				
1.	Бег 30 м (с) *(скоростные способности)*	М	10,2±0,09	**9,5±0,3**	**н**	**7,1 неуд**	9,0±0,08	**8,1±0,06**	**с**	**10,5 хор**	4,6	< 0,05
		Д	10,3±0,09	**9,6±0,07**	**н**	**7 неуд**	10,2±0,09	**8,4±0,013**	**с**	**19,3 отл**	8,5	< 0,05
2.	Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	13,0±0,04	**12,4±0,11**	**н**	**4,7 неуд**	13,0±0,07	**12,1±0,08**	**с**	**8 удол**	3	< 0,05
		Д	12,8±0,06	**12,5±0,04**	**н**	**2,3 неуд**	13,2±0,11	**12,6±0,07**	**н**	**4,6 неуд**	1,2	< 0,05
3.	Бег 90, 300 м (с) *(общая выносливость)*	М	44,3±0,84	**36±0,82**	**с**	**20,6 отл**	38,2±0,9	**27±0,71**	**с**	**34,3 отл**	8,3	< 0,05
		Д	54,5±0,85	**40,2±0,72**	**н**	**30 отл**	43,3±1,46	**32±1,23**	**с**	**30 отл**	5,7	< 0,05
4.	Наклон вперед из положения стоя (см) *(гибкость)*	М	1,3±0,3	**4,3±0,41**	**с**	**107 отл**	2±0,3	**6,6±0,34**	**с**	**106 отл**	4,3	< 0,05
		Д	1,4±0,3	**4,2±0,3**	**с**	**100 отл**	3±0,6	**10,8±0,6**	**с**	**113 отл**	9,4	< 0,05
5.	Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	53±1,23	**71,5±0,3**	**с**	**29,7 отл**	46,3±1,32	**76,5±1,4**	**н**	**49 отл**	5,4	< 0,05
		Д	47,5±1,0	**70,3±1,3**	**с**	**38,7 отл**	45±1,4	**74,8±1,3**	**с**	**49 отл**	2,3	< 0,05
6.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	М	1,7±0,3	**5,7±0,2**	**н**	**108 отл**	1,3±0,2	**7,3±0,3**	**н**	**139 отл**	4,4	< 0,05
		Д	1,4±0,2	**4±0,2**	**н**	**96,3 отл**	0,9±0,2	**6,5±0,3**	**н**	**151 отл**	6,7	< 0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 5

Средне-групповые показатели физической подготовленности дошкольников **5-6 лет**
на начало и конец **2016-2017** учебного года

№	Физические качества, ОКС	Пол	Контрольная группа M±m		Уровень развития	%	Экспериментальная группа M±m		Уровень развития	%	t_p	P
			Исход. показ	Конеч. показ			Исход. показ	Конеч. показ				
1.	Бег 30 м (с) *(скоростные способности)*	М	8,0±0,03	**7,4±0,06**	**с**	**7,8 неуд**	7,7±0,09	**6,1±0,02**	**в**	**23 отл**	12,5	< 0,05
		Д	8,6±0,06	**8,0±0,4**	**н**	**7,2 неуд**	7,8±0,06	**7,0±0,08**	**в**	**10,8 хор**	11,1	< 0,05
2.	Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	11,8±0,03	**11,3±0,03**	**н**	**4,3 неуд**	11,6±0,03	**10,8±0,06**	**с**	**7,1 неуд**	8,3	< 0,05
		Д	12,2±0,03	**11,7±0,06**	**н**	**4,1 неуд**	12,0±0,06	**11,2±0,09**	**с**	**6,8 неуд**	5	< 0,05
3.	Бег 90, 300 м (с) *(общая выносливость)*	М	119,8±1	**107,6±1,46**	**с**	**107 хор**	117,7±3,7	**95,3±1,46**	**с**	**21 отл**	5,9	< 0,05
		Д	128,7±1,3	**116,3±1,30**	**н**	**10,1 хор**	120,1±1,7	**103,4±1,26**	**с**	**15 хор**	7,1	< 0,05
4.	Наклон вперед из положения стоя (см) *(гибкость)*	М	4,2±0,03	**7,0±0,3**	**с**	**50 отл**	6,0±0,03	**10,7±0,4**	**в**	**56,3 отл**	7,4	< 0,05
		Д	5,5±1,7	**9,4±0,7**	**с**	**52,3 отл**	8,7±0,3	**12,1±0,4**	**с**	**32,7 отл**	3,4	< 0,05
5.	Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	77,8±0,9	**99,6±1,6**	**н**	**24,5 отл**	77,5±1,3	**111,2±1,4**	**с**	**35,7 отл**	6	< 0,05
		Д	75±0,8	**93,1±0,7**	**н**	**21,5 отл**	75,2±0,7	**101,5±1,7**	**н**	**29,7 отл**	3,4	< 0,05
6.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	М	5±0,2	**9±0,3**	**н**	**57 отл**	8±0,3	**14±0,2**	**с**	**54 отл**	13,8	< 0,05
		Д	4,1±0,3	**8,2±0,4**	**н**	**66,6 отл**	6,2±0,2	**13,6±0,2**	**н**	**72,8 отл**	12,7	< 0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 5

Средне-групповые показатели физической подготовленности дошкольников **6-7 лет**
на начало и конец **2016-2017** учебного года

№	Физические качества, ОКС	Пол	Контрольная группа M±m		Уровень развития	%	Экспериментальная группа M±m		Уровень развития	%	t_p	P
			Исход. показ	Конеч. показ			Исход. показ	Конеч. показ				
1.	Бег 30 м (с) *(скоростные способности)*	М	7,3±0,09	**6,5±0,1**	**с**	**11,6 хор**	7,0±0,06	**5,2±0,07**	**в**	**29,5 отл**	10,8	< 0,05
		Д	7,5±0,11	**6,9±0,08**	**с**	**8,3 удол**	7,4±0,09	**6,2±0,11**	**в**	**17,6 отл**	5,4	< 0,05
2.	Челночный бег 3×10 м (с) *(ОКС)*	М	11,4±0,06	**10,7±0,06**	**н**	**6,3 неуд**	11,4±0,06	**10,2±0,09**	**с**	**11,1 хор**	5	< 0,05
		Д	11,6±0,05	**11,0±0,07**	**н**	**5,3 неуд**	11,7±0,06	**10,5±0,12**	**с**	**10,8 хор**	3,9	< 0,05
3.	Бег 90, 300 м (с) (общая выносливость)	М	109,2±1,7	**93,1±1,1**	**в**	**14 хор**	98,6±1,7	**77,5±0,8**	**в**	**24 отл**	11,5	< 0,05
		Д	113,6±1,0	**99,4±0,9**	**в**	**13,3 хор**	101,7±2,1	**81,3±1,32**	**в**	**22,3 отл**	11,2	< 0,05
4.	Наклон вперед из положения стоя (см) **(гибкость)**	М	7,3±0,16	**9,7±0,6**	**с**	**32,3 отл**	7,5±0,10	**10,6±0,53**	**с**	**34,2 отл**	1,1	< 0,05
		Д	7,8±0,41	**11,4±0,41**	**с**	**37,5 отл**	8,6±0,30	**14,1±0,53**	**с**	**48,6 отл**	3,9	< 0,05
5.	Прыжок в длину (см) *(скоростно-силовые)*	М	106,3±1,8	**120,3±0,5**	**с**	**12,3 хор**	113,6±1	**146,4±1,23**	**в**	**25,2 отл**	19,6	< 0,05
		Д	102,2±1,1	**117±1,2**	**с**	**13,5 хор**	106±1,2	**134±0,9**	**в**	**23,3 отл**	11,3	< 0,05
6.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	М	10,1±0,5	**17±0,5**	**н**	**51 отл**	17,1±0,3	**24,1±0,4**	**в**	**34 отл**	11,1	< 0,05
		Д	9,5±0,3	**15±0,4**	**н**	**44,8 отл**	14,6±0,3	**17,8±0,4**	**с**	**26,7 отл**	5	< 0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 5

Динамика показателей темпов прироста
физических качеств у 4-5 летних детей экспериментальной и кон

Физические качества, ОКС	**Пол**	**Экспериментальная группа прирост в %**	**Контрольная группа прирост в %**	**Разница приростов в %**
Скоростные качества	М	10,5 %	7,1 %	3,4 %
	Д	19,3 %	7 %	12,3 %
ОКС	М	8 %	4,7 %	3,3 %
	Д	4,6 %	2,3 %	2,3 %
Общая выносливость	М	34,3 %	20,6 %	13,7 %
	Д	30 %	30 %	0 %
Гибкость	М	106 %	107 %	1 %
	Д	113 %	100 %	13 %
Скоростно-силовые	М	49 %	29,7 %	19,3 %
	Д	49 %	38,7 %	10,3 %
Сила мышц брюшного пресса	М	139 %	108 %	31 %
	Д	151 %	96,3 %	54,7 %

Динамика показателей темпов прироста
физических качеств у 5-6 летних детей экспериментальной и контрольной групп 2016-2017 учебный год

Физические качества, ОКС	**Пол**	**Экспериментальная группа прирост в %**	**Контрольная группа прирост в %**	**Разница приростов в %**
Скоростные качества	М	23 %	7,8 %	15,2 %
	Д	10,8 %	7,2 %	3,6 %
ОКС	М	7,1 %	4,3 %	2,8 %
	Д	6,8 %	4,1 %	2,7 %
Общая выносливость	М	21 %	10,7 %	10,3 %

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

	Д	15 %	10,1 %	4,9 %
Гибкость	М	56,3 %	50 %	6,3 %
	Д	32,7 %	52,3 %	19,6 %
Скоростно-силовые	М	35,7 %	24,5 %	11,2 %
	Д	29,7 %	21,5 %	8,2 %
Сила мышц брюшного пресса	М	54 %	57 %	3 %
	Д	72,8 %	66,6 %	6,2 %

Динамика показателей темпов прироста
физических качеств у 6-7 летних детей экспериментальной и контрольной групп 2016-2017 учебный год

Физические качества, ОКС	**Пол**	**Экспериментальная группа прирост в %**	**Контрольная группа прирост в %**	**Разница приростов в %**
Скоростные качества	М	29,5 %	11,6 %	17,9 %
	Д	17,6 %	8,3 %	9,3 %
ОКС	М	11,1 %	6,3 %	4,8 %
	Д	10,8 %	5,3 %	5,5 %
Общая выносливость	М	24 %	14 %	10 %
	Д	22,3 %	13,3 %	9 %
Гибкость	М	34,2 %	32,3 %	1,9 %
	Д	48,6 %	37,5 %	11,1 %
Скоростно-силовые	М	25,2 %	12,3 %	12,9 %
	Д	23,3 %	13,5 %	9,8 %
Сила мышц брюшного пресса	М	34 %	51 %	17 %
	Д	26,7 %	44,8 %	18,1 %

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 6