

5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2018 году: Государственный доклад.–М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2019.–254 с.

УДК 796.51

Алферова И.В.

ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65, г. Тюмень, Россия, detskiy.sad.65@yandex.ru.*

Аннотация. В статье представлен опыт работы «МАДОУ детский сад 65» по организации и проведению общеразвивающей формы активного отдыха как детский туризм.

Ключевые слова: детский туризм, экскурсия, поход, двигательная активность.

Alferova I.

CHILDREN'S TOURISM AS A HEALTH-IMPROVING TOOL IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

*Municipal Autonomous Preschool Educational Institution kindergarten 65,
Tyumen, Russia, detskiy.sad.65@yandex.ru*

Annotation. The article presents the experience of "MADOU kindergarten 65" in organizing and conducting a general form of active recreation as children's tourism.

Keywords: children's tourism, excursion, hiking, motor activity.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни и к активному отдыху в настоящее время является довольно острым вопросом. Дети все чаще погружены в виртуальный мир и находятся большую часть времени в статическом положении. В связи с этим необходимо искать такие формы физического воспитания, которые одновременно могли бы повышать и физические качества и умственно-познавательные способности. Работа с детьми, вовлекая их в мир туризма, очень актуальна и целесообразна.

Мы живем в экологически чистом районе Тюмени. Географическое местоположение поселка Мыс, в котором расположен детский сад № 65 имеет такие живописные объекты живой природы как река Тура, озеро Круглое и парк им. Гагарина, так же на территории самого детского сада имеется экологическая тропа с развитой флорой.

Детский туризм напрямую связан с краеведением, изучением родной местности, является эффективной формой активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания, развития такого физического качества как выносливость. Прогулкам с экологической направленностью, экскурсиям и походам в нашем детском саду мы уделяем большое внимание.

Работа по теме «Детского туризма» строится в двух основных направлениях:

- познавательная деятельность;

- физическое развитие.

Познавательная ценность деятельности в области туризма. *Цель работы:* объединение усилий детей, родителей, педагогов на пути к обогащению знаний родного края, воспитание чувства бережного отношения к природе и жизни в гармонии с ней.

Дети получают знания о родном крае (Тюменской области, г. Тюмени), у них формируются обобщенные представления о временах года, об изменениях в природе. Расширяются знания детей о правилах поведения в природе, ее охране.

Для эффективного знакомства воспитанников с миром природы в нашем саду используются разнообразные формы и методы:

✓ Экскурсии по экологической тропе со знакомством растительности, произрастающей на территории детского сада.

✓ Досуговая деятельность («День воды», «День земли» и т.п.).

✓ Топография. Дети знакомятся с топографическими знаками, учатся читать и самостоятельно составлять топографические карты.

✓ Дидактические игры и пособия, такие как:

• «Найди пару»- Данная игра учит детей сопоставлять данные местности (деревья, озера, болота и т.п.) с топографическими знаками;

• «Веселый дождик» - Данное пособие используется:

- при изучении свойств воды, происхождении дождя.

- для дыхательной гимнастики.

- для подвижной игры «Не намокни под дождем»;

• «Найди лишнее»- цель данной игры учить детей определять вещи, необходимые в походе;

• «Идем в поход» - карточки для ознакомления с необходимыми вещами и инструментами в походе;

• «Береги природу» - карточки для бесед на тему «Что нельзя делать на природе»;

• «Лужи», «Кочки» - данные пособия предназначены для игр-путешествий, походов по экологической тропе, подвижных игр.

• Тематические беседы, чтение художественных произведений о природе и животном мире.

Физическое развитие посредством туризма. *Цель работы:* объединение усилий детей, родителей, педагогов на пути к обогащению знаний о туризме как об одном из средств здорового образа жизни, способствующем развитию выносливости, гибкости, координации движений.

Туризм – одно из средств физического воспитания, с помощью которого можно в течение целого года разнообразить двигательную деятельность детей и в достаточной мере использовать циклические движения на свежем воздухе,

которые стимулируют развитие общей выносливости, способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребенка.

Для эффективного физического развития воспитанников мы используем:

- *Походы* в к озеру «Круглое», в парк им. Гагарина, где ребята по ходу движения выполняют задания спортивного и интеллектуального характера и в конце устраивают привал. Во время походов используют упражнения, состоящие из основных движений, подвижные игры с использованием мелких физкультурных орудий и природных условий.

- Преодоление *полосы препятствий* на территории детского сада. Дети в игровой и соревновательной форме преодолевают такие задания как «Параллельные веревки», «Маятник», «Кочки», «Узелки» и др.

- *Оздоровительный бег* вокруг детского сада и на стадионе в парке им. Гагарина. Проводится в теплое время года с постепенным увеличением дистанции.

- *Игровой стретчинг*. С помощью упражнений игрового стретчинга дети знакомятся с миром живой и неживой природы и своим телом могут его показать. Например: «Дерево», «Волна», «Месяц», «Змея», «Ежик», «Гора», «Муравей» и многие другие. В большинстве случаев стретчинг проводится в помещении, но может выполняться и на траве при использовании гимнастических ковриков.

- *Спортивные праздники и досуги*. Доставляют детям радость, знакомят с жителями леса. Воспитывают бережное отношение к природе.

- *Эстафеты и игровые упражнения*. Способствуют развитию физических качеств в игровой форме. Проводятся как на территории детского сада, так и на привале у озера Круглое.

- *Музыкальные флешмобы*. Проводятся на свежем воздухе. Могут быть частью утренней гимнастики, праздника или развлечения.

- *Подвижные игры*. Учат следовать правилам, развивают ловкость, быстроту. Так же проводятся на привале, например, «Липкие пеньки», «Зайцы и волки», игры с «Парашютом» и т.п.

- *Дыхательные гимнастики*. Они очень эффективны в сосновом бору парка им. Гагарина. Например:

Мы идем сейчас в поход
Дует легкий ветерок
Мы идем гулять
Свежим воздухом дышать
Пахнут сосны, пахнут ели
Встали, сели, встали, сели
Вдруг комарики запели
И к болоту улетели
А кукушка на суку
Говорит ...
Долго, долго мы шагали
И немножечко устали

Шагают
Вдыхают носом и дуют тихонько
Вдыхают воздух

Приседают, встают
Зз з з з з з
Добавляют руки, имитируя полет
Приседают
Ку-ку-ку-ку
Шагают
Вдох, вытирают пот со лба фуууу

Чтобы нам набраться сил
На привале посидим

Растираю ладони, руки, ноги

- *Походные кричалки.* Способствуют сплочению группы, формируют чувство ритма во время ходьбы, развивают память, лидерские качества. В кричалках один ребенок громко кричит первую строчку, а вся группа кричит вторую и т.д.

Развеселый мы народ
Любим мы ходить в поход
Никогда не унываем
И усталости не знаем
Если друг в беде, один –
Мы на помощь поспешим
За спиной рюкзаки несем,
Песню звонкую поем.
Мы отличные ребята,
Потому что – туристы!

Кто шагает по тропинке, не ломая веток длинных?

Это дружный наш отряд – юных, смелых туристят!

Кто на пляже или в лесу

Соблюдает чистоту?

Это дружный наш отряд – юных, смелых туристят!

Кто птичьих гнезд не разоряет

И природу охраняет?

Это дружный наш отряд – юных, смелых туристят!

Мир туризма очень насыщен и разнообразен. Наша работа в детском саду строится на гармоничном и всестороннем развитии ребенка. Туризм в этом очень помогает. Общая закономерность туризма: повышение выносливости, развитие силы, ловкости, закалка организма. Дети не только узнают окружающий мир, развивают свою мышечную базу, но и учатся жить в единении с природой и понимать, что любой человек – это часть природы!

Литература

1. Картушина М.Ю. *Быть здоровыми хотим.* Москва-Сфера, 2004 г.
2. Назарова А.Г. *«Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.* Санкт-Петербург-2005
3. Сулим Е.В. *«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»,* Москва, 2014г
4. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. *"Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.*
5. Завьялова Т.П. *Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения. Учебно-методическое пособие.* Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006 г.