**Доклад на тему:**

**« Местный туризм как средство здоровьесбережения дошкольников»**

**Выполнила инструктор по физическому воспитанию**

**Колесникова Эльвира Олеговна**

**2016 г**

В настоящее время,  педагогам ДОУ предоставлена возможность расширять образовательные услуги,  включая   в  режим   дня,   кроме програмных, еще и дополнительные методики и технологии. Одной из инновационных методик, которую я использую в своей работе, является элементарный туризм. Актуальность выбранной темы обусловлена проблемной ситуацией, характеризующейся необходимостью введения детского туризма в физическое воспитание дошкольника, как эффективного способа оздоровления, воспитания и познания.  
 Опыт работы показал, что ребенок показывает более высокое физическое развитие, если семья ведет здоровый образ жизни. Поэтому возникла необходимость поиска эффективных и интересных путей оздоровления детей. Таким средством физического воспитания дошкольников и является элементарный туризм. Он несет в себе оздоровительную, образовательную (познавательную) и воспитательную ценность, сочетает в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания, расширяет кругозор и обогащает духовную жизнь детей. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Туристические прогулки имеют оздоровительный эффект. Нагрузка, в виде циклических упражнений способствует развитию у детей таких качеств, как сила воли, выносливость, ответственность, настойчивость, упорство. Связано это с укреплением сердечно - ­сосудистой и дыхательной систем, повышением работы мышц, нормализацией массы тела. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: нравственная, трудовая, физическая, эстетическая. Уникальность туризма заключается в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья. Этот вид деятельности хорошо воспринимается педагогами, родителями, общедоступен и понятен детям, рекомендуется практически для всех ребят с любой группой здоровья при отсутствии серьёзных патологий и медицинских отводов, даёт возможность заниматься детским туризмом в любое время года, он не требует больших финансовых средств. В нашем ДОУ большое внимание уделяется психологическому здоровью детей, как одному из условий сохранения и укрепления общего здоровья воспитанников. Нами были исследованы факторы, влияющие на психическое здоровье ребенка и одним из которых является непонимание родителями важности социализации ребенка в ДОУ и в обществе. Игнорирование данной проблемы порождает в ребенке замкнутость, неумение контактировать со сверстниками, взрослыми — все это сказывается на психическом и физическом здоровье ребенка. Так как наш детский сад находится в непосредственной близости от соснового массива и луга, этот факт позволяет полноценно использовать методы и технологии оздоровления и полноценного развития наших воспитанников.

**Задачи туризма в ДОУ**:

1.Формировать навыки самостоятельной умственной и практической деятельности, направленной на достижение определённой цели. 2.Развивать равновесие в выполнении разнообразных упражнений на полосе препятствий. 3.Совершенствовать выносливость, ловкость, координацию движений.

4. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к  занятию туризмом.

5. Расширять функциональные возможности детей путём развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений.

6. Совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт ( учиться простейшим упражнениям туристского многоборья, выполнять двигательные задания педагога на ориентировку в пространстве).

7. Развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребёнка - будущего туриста.  
8. Способствовать развитию психических процессов и расширять объем знаний в области физической культуры и туризма, краеведения.  
9. Заинтересовать родителей детским туризмом, как средством здорового семейного отдыха, дать простейшие навыки безопасного туризма;  
10. Формировать межличностные, в частности, дружеские отношения дошкольников в процессе игровой туристской деятельности, адаптированной к их возможностям.

1. Развитие познавательных способностей – ознакомление с природой.
2. Воспитание любви к родному краю.

**Содержательные цели туризма:**

* Физическая активность *–*туризм прекрасно подходит для привлечения детей  к занятиям  туризма, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
* Поддержка хорошего состояния здоровья *–*одна из основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься  туризмом для сохранения здоровья. Хорошее физическое здоровье достигается за счёт активного образа жизни. Туризм создаёт для этого уникальные возможности.
* Характер приключения *–*ожидание результата туристского похода, повышает интерес к нему, стимулирует подготовку к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата, что и делает его интересным.

**Принципы детского туризма:**

* личностно-деятельный;
* диалогический;
* индивидуально-творческий;
* целесообразности;
* краеведческий.

В своей работе использую разные виды деятельности:

* прогулки,
* экскурсии,
* походы,
* путешествия,
* туристические соревнования.

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского сада, представляют собой  интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определенной целью. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, содействуют воспитанию необходимой жизненной ориентировки на местности, решительности, смелости, общей выносливости, укреплению дружеских взаимоотношений.

       Прогулки и  экскурсии и предусматривают пребывание детей на воздухе с целью повышения сопротивляемости организма воздействиям внешней среды, удовлетворения потребности в движениях, а также решения воспитательных и познавательных задач. Уже первые прогулки-разведки показывают положительное влияние леса на самочувствие детей, их физическое, психическое и эмоциональное благополучие.

Пешие прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных способов двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие:

—  переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;

—  наблюдение в природе и сбор природного материала;

—  беседа о лесе;

—  выполнение имитационных движений;

—  комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;

—  самостоятельные игры (на привале).

Чтобы разнообразить свою педагогическую деятельность, в сосновом массиве провожу праздники, соревнования, тематические развлечения.

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

Для повышения педагогической ценности похода, я использую следующие методы работы:  
- наблюдение;  
- диагностика;  
- опросники;  
- викторины;  
- беседы с использованием иллюстраций;  
- экскурсии, прогулки и мини-походы;  
- опыты;  
- экологические праздники;  
- подвижные игры,

- ИКТ( для наиболее наглядной демонстрации преимущества ЗОЖ).

При наполнении туристического похода разнообразным содержанием повышается педагогическая ценность мероприятия. Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях не только формирует у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, но и повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Ярким событием становятся совместные с родителями походы, во время которых дети не только имеют возможность познакомиться с местностью, в которой расположен микрорайон, но и вместе с родителями любоваться самыми красивыми местами своей малой Родины. Все это создаёт у детей мощную мотивацию познания, являясь тем эмоциональным фоном, на котором усвоение достаточно сложных сведений и представлений об истории родного города, его достопримечательностях идет легко и непринужденно. Совместная творческая работа детей и родителей после походов (изготовление рисунков, аппликаций, поделок ), способствует укреплению внутрисемейных отношений.

Для обеспечения эффективности данной образовательной работы в нашем ДОУ старшим воспитателем разрабатывается перспективный годовой план по работе с родителями, что позволит им принимать активное участие в организованных прогулках-походах. Подобная работа способствует изучению педагогами положительного опыта семейного воспитания в укреплении здоровья детей и пропаганде его среди родителей воспитанников.  
Результатом использования инновационной методики – элементарный туризм, является значительное снижение случаев простудных заболеваний и уменьшение числа часто болеющих детей, создание условий подготовки ребенка к школе, к успешному преодолению нагрузок, меньшей утомляемости.

           Я считаю, что применение средств туризма в основных формах организации физического воспитания дошкольников способствует более эффективному развитию физических качеств, усвоению знаний в области физической культуры, природы, правил поведения в природе, по сравнению с детьми, занимающимися по традиционной программе. Занятия туризмом  имеют много преимуществ:   туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглогодично разнообразить двигательную деятельность детей и в полной мере использовать циклические движения на свежем воздухе, которые стимулируют развитие общей выносливости и способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребенка. Элементарный туризм обладает  познавательным потенциалом и может способствовать более эффективному и качественному усвоению знаний в соответствии с программными требованиями, а также развивать познавательные способности детей.

По итогам мониторинга использования данной методики, отмечаю : снижение количества простудных заболеваний;                                                                      повышение уровня двигательной активности;                                                                          снижение утомляемости;                                                                                                                улучшение качества знаний теоретической подготовки;                                                     улучшение качественных показателей физического развития детей (скорость, сила, выносливость, ловкость);                                                                                                                улучшение качественных показателей технической подготовки;                                 формирование эмоционально-волевых, нравственных качеств (выдержка, смелость, взаимопомощь).                                                                                                                                          Таким образом, можно сделать вывод о положительном  воздействии туризма на всесторонние  развития детей нашего учреждения, так как в  нашем детском саду созданы все условия, гарантирующие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья детей. И, занятие туризмом, как средство физической культуры, несет важные образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, способствует совершенствованию  двигательной деятельности, улучшает физическую подготовленность, формирует значимые личностно-общественные, морально-волевые качества детей.

**Список литературы.**

1.Анисимова Т. Г.  «Физическое развитие детей 5 – 7 лет» Волгоград 2008.

2.   [Бочарова Н.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BD) [Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%BE-%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2): Метод. реком. - М.: ЦДЮТ РФ, 1992.

3. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. – М., 2004г.  Бурашникова А. В

4.   Зуева Н. Н.  Кочетова Н. П. «Организация дальних туристических походов с детьми дошкольного возраста» из опыта работы ДОУ «90 Автозаводского района г. Нижний Новгород 1999г.

5.   Васильева М. А., Гербова В. В., Комарова Т. С. «Программа воспитания и обучения в детском саду»   Москва «Просвящение» 2008 г.

6.   Воронов Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.

7.   Завьялова Т. П. Работаем по программе «Туристята» // Информационный вестник ЦДЮТ «Турвест», № 8, 2002 Тюмень

8.   Кочетова Н. П.  Фролова И. Ю.  Яблокова А. Е. «Активный отдых дошкольников» Н. Новгород 2000 г. 13. Крайнёва И. Н. Узлы. – Спб, 1997.                                                            9 .  [Козлов И.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8) [Проблемы физического воспитания дошкольников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2) // [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT). 1996, № 2, с. 17 Никанорова Т. С. «Здоровячок» Система оздоровления дошкольников. Воронеж 2007.

10.   Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. М: “Физкультура и спорт” 1983.                                                                                                                                                11.   Полтавцева Н. В. «Физическая культура в дошкольном детстве» Москва «Просвящение» 2006.

12.   [Скорынина Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%8B%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3) [Юный турист](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82) //[Дошкольное воспитание](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5). 1999, № 6, 24.   “Спортивно-познавательный туризм” Учебно-методическое пособие. г. Красноярск 2005. 13.   [Шарманова С.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%81), [Федоров А.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%B0) [Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) //[Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT). 1998, № 1,

14.   Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.                   15.   Сайты Интернета «Фестиваль педагогических идей» разделы:  «Дошкольное воспитание», «Спорт и школа».