

Рахматуллина Оксана Вячеславовна

инструктор по физической культуре

НДОУ «Д/С №98 ОАО «РЖД»

г. Краснодар, Краснодарский край

Носенко Надежда Петровна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный

университет физической культуры,

спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

РАСШИРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос об актуальности формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Авторами представлен педагогический проект «Дошкольный туризм – эффективный путь расширения здоровьесберегающего образовательного пространства».

Ключевые слова: туризм, здоровье сберегающие факторы, оздоровительный эффект, двигательная активность, виртуальный туризм, спортивное ориентирование, туристические походы, прогулки.

Актуальность.

По данным Федеральной службы государственной статистики, минздравсоцразвития России, росспорта, института социальных исследований для подавляющего большинства людей в возрасте до 15 лет и более хорошее здоровье является одной из наиболее актуальных базовых ценностей. Вместе с тем основная масса обследованных на практике относится к собственному здоровью весьма небрежно. Многие люди не приучены к стилю жизни и поведению, которые обеспечивают предупреждение заболеваний, подвержены влиянию отрицательных социальных норм и традиций. Как свидетельствует совокупность полу-

ченных данных о распространенности положительных и отрицательных поведенческих факторов, влияющих на здоровье, доля тех, кто в повседневной жизни действительно бережет свое здоровье, не превышает 25% обследованных. Учитывая значимую роль физической активности в сохранении и укреплении здоровья, в 2009 году была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Дальнейшему развитию профилактической направленности здравоохранения и здоровому образу жизни способствует принятый в 2011 году Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Впервые на законодательном уровне закреплён приоритет профилактических мероприятий в сфере охраны здоровья, и их ключевой элемент – формирование здорового образа жизни у населения.

В связи с выше сказанным активизировался поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни. Дошкольный туризм представляется весьма эффективным средством для решения воспитательных, образовательных задач и здоровьесберегающим фактором.

Дошкольный туризм решает не только воспитательно-образовательные, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков.

В НДОУ «Детский сад» №98 ОАО «Российские железные дороги» (г. Тимашевск) был разработан педагогический проект «Дошкольный туризм – эффективный путь расширения здоровьесберегающего образовательного пространства».

Тип проекта:

1. По доминирующему методу: практика ориентированный.
2. По количеству участников: групповой.
3. По продолжительности реализации: средней продолжительности.

Направление проекта:

1. Ребенок и семья.
2. Ребенок и сверстники.
3. Ребенок и природа.
4. Ребенок и общество.

Цель: расширение здоровьесберегающего образовательного пространства средствами дошкольного туризма.

Задачи:

1. Проанализировать современные разработки по вопросам организации совместных активных форм отдыха всех участников образовательного процесса.
2. Разработать технологические аспекты реализации проекта (перспективный план, конспекты для разных модулей проекта, пособие).

Содержание деятельности участников проекта:

1. Заведующий НДОУ руководит созданием условий для реализации проекта.
2. Заместитель заведующего по внедрению инновационных программ, научной и методической работе координирует деятельность всех участников образовательного процесса по реализации проекта.
3. Старший воспитатель обеспечивает методическое сопровождение проекта.
4. Педагог-психолог обеспечивает психологическое сопровождение проекта.
5. Инструктор по физической культуре разрабатывает перспективный план, конспекты и проводит образовательную деятельность по спортивному ориентированию и туризма.
6. Социальный педагог разрабатывает план по вовлечению родителей в реализацию проекта.
7. Воспитатели подготовительной к школе группе проводят образовательную деятельность по теме: «Виртуальный туризм»

8. Заместитель заведующего по АХЧ обеспечивает материально-техническую составляющую проекта.

Технология работы по проекту.

Проект рассчитан на реализацию 3 модулей.

1 модуль «Виртуальный туризм».

Формы работы:

1. Ознакомление с туризмом через рассматривание: фотографий, альбомов, папок.

2. Презентации «Я там был, я это видел», «Я там хочу побывать...».

3. Чтение художественной литературы.

4. Беседы, тренинги, игры по безопасности в природе.

Задачи, решаемые в данном модуле:

1. Формировать представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства.

2. Формирование представлений о туризме как средстве оздоровления и познание мира.

3. Формирование начальных туристических знаний, умений и навыков.

4. Формирование знание о личной гигиене и предотвращении возможных опасностей в лесу.

5. Формирование стремления к познанию окружающего мира,

6. которое начинается с изучения родного края.

7. Формирование знаний о бережном отношении к природе.

8. Формирование навыков работы с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство.

9. Формирование умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении.

2 модуль «Спортивное ориентирование».

Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы

В секцию детского спортивного ориентирования принимаются дети подготовительной к школе группы или физически развитые дети старшей группы.

Прием в секцию проводится главным образом весной или осенью после завершения зимнего или летнего соревновательных периодов. Для проведения учебно-тренировочных занятий наполняемость секции составляет от 10 до 15 детей.

Основной формой учебно-тренировочной работы являются тренинги по общепринятой схеме согласно расписанию, составленному с учетом основной образовательной программы детского сада.

Занимающиеся обязательно проходят медицинский осмотр врача – педиатра детского сада перед началом работы в секции и в дальнейшем через шесть месяцев.

Планирование.

Учебно-тренировочная работа в секции ориентирования проводится на основе перспективного – тематического годовых и графиков.

Соревновательный летний период длится, как правило, четыре месяца с июня по октябрь. Он состоит из двух этапов: ранних (июнь, июль) и основных (август, сентябрь)

В осеннее-зимний период (октябрь-февраль) основная задача – сохранение определенной степени тренированности, снижение психической напряженности с помощью активного отдыха, переключение на занятия другими видами спорта.

Переходный весенний период приходится обычно на март-май месяц. Нагрузки постепенно снижаются. Главное внимание уделяют поддержанию достигнутого уровня общей физической подготовки.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. Задача теоретических занятий – ознакомить детей с правилами спортивного ориентирования. Спортивным оборудованием для соревнований (карта, компас). Теоретические занятия проводятся в форме бесед, интегрированных игр и упражнений.

Основная форма проведения тренингов – ориентировка на местности (на территории детского сада и за его пределами). Задачи и содержание тренингов

определяются в зависимости от периода года, состава занимающихся и условий проведения занятий.

Таблица 1

Тематический план теоретической части спортивного ориентирования

Тема	Количество часов (академических)
Спортивное ориентирование – это интересно	1
Чем спорт поможет человеку	1
Спортсмен – настоящий друг! Правила этического поведения в спорте	1
Спортивное оснащение для спортивного ориентирования.	1
Соблюдай правила, и спорт будет безопасный	1
Наша подруга – карта	1
Наш друг – компас	1
Способы ориентировки без карты и компаса	1

Таблица 2

Тематический план тренировок по спортивному ориентированию

Тема	Количество тренировок, в которых реализуется данная тема
Общая физическая подготовка в соответствии с образовательной программой детского сада, перспективного плана по физической культуре детей 6–7 лет	
Обучение спортивной ходьбой и бегу по пересеченной местности	36
Работа с картой	18
Работа с компасом	18
Осенние соревнования	Октябрь-ноябрь
Зимние соревнования	Январь-февраль
Весенние соревнования	Март-май
Летние соревнования	Июнь-сентябрь

2 модуль «Туристические походы и прогулки».

Виды туристических прогулок:

1. Спортивно-тренировочные, предполагающие прохождение достаточно длительного маршрута повышенной для дошкольников сложности (с преодоление различных естественных препятствий). Данный вид туристических прогулок проводятся совместно с родителями воспитанников детского сада. Возможен вариант «Туризм выходного дня».

2. Краеведческие прогулки, которые направлены на изучение особенностей природного родного края, и тогда они проводятся с целью экологического образования детей.

3. Прогулка – пленэр, цели которой направлены на решение преимущественно задач художественно-эстетического воспитания. В структуру такой прогулки может быть включено занятие по рисованию с натуры.

4. Развлекательные сюжетные прогулки, включающие в себя элементы развлечений, сюрпризов, увлекательных конкурсов («Необыкновенные встречи», «Обыкновенное зимнего ЧУДО» и т. д.). В таких прогулках могут участвовать родители, сотрудники детского сада.

Предварительная работа.

1. Просветительские уроки для родителей и детей (виртуальный туризм).
2. Специальные двигательные задания для развития пространственных ориентировок (спортивное ориентирование).
3. Подвижные игры с поисковыми ситуациями в помещении и на местности (спортивное ориентирование).
4. Доступные туристические упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, укладка рюкзака и т. д.).

Структура прогулки.

Первая часть – до 5 минут. Цель – сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, правила безопасного поведения во время прогулки, проверить состояние личного снаряжения и готовность к подходу.

Вторая часть – движение по разработанному маршруту. Этот этап может включать от одного до трех переходов с кратковременными привалами для отдыха.

При прохождении дистанции впереди идут более ослабленные дети: они регулируют темп. Сзади – физически более сильные дети: они не позволяют колонне растягиваться. Если маршрут пролегает по лесу. По пересеченной местности, расстояние между детьми должно быть около 1 м. Это позволит им своевре-

менно заметить препятствие, уклониться от ветки и т. д. В начале движения скорость несколько меньше, чем обычно. Снижается она и перед привалом. Это позволит организму постепенно привыкнуть к нагрузке в начале пути и постепенно ослабит ее перед остановкой и переведет работу сердца и легких в спокойный режим.

Во время переходов можно включать преодоление естественной полосы препятствий в игровой форме (типа «Ниточка-иглолочка», «Зеркало» и т. д.). Для полосы препятствий можно использовать ходьбу по высокой траве, прыжки через овраг, с кочки на кочку, ходьба по бревну, подъем и спуск с холма и т. д.

Третий этап туристических прогулок – длительный привал.

Содержание деятельности на привале может быть достаточно разнообразным в зависимости от целей, тематики туристической прогулки, времени пребывания на поляне, интересов детей, сезона и прочих обстоятельств.

Начинается с отдыха детей. После отдыха: подвижные игры и самостоятельную двигательную деятельность в сочетании с обучением детей к выполнению социально значимости работы (покормить птиц, очистить поляну от мусора).

Организация питания (фрукты, пряники, печенье, питье). Их дети несут в рюкзаках. Горячую пищу, как правило, в туристических походах с дошкольниками не готовят.

Четвертая часть туристической прогулки – возвращение детей в детский сад. Возвращение может быть по кратчайшему пути, так как дети уже физически и психологически утомлены.

Таблица 3

Показатели физической нагрузки детей старшего возраста во время туристической прогулки

Основные показатели	Минимальная нагрузка	Максимальная нагрузка
<i>Протяженность туристической прогулки в оба конца без учета двигательной активности на привале</i>		
Пешеходная прогулка в теплый и холодный период года	2,5 км	4 км

<i>С учетом двигательной активности на привале</i>		
Пешеходная прогулка в теплый и холодный период года	3,5 км	5 км
<i>Продолжительность туристической прогулки</i>		
Теплый период	2 ч	3 ч
Холодный период	1,5 ч	2,5 ч
Время непрерывного движения по маршруту		
Пешеходная прогулка в теплый и холодный период года	20 мин.	30 мин.
Общее время прогулки в один конец		
Пешеходная прогулка в теплый и холодный период года	25 мин.	40 мин.
Продолжительность промежуточного привала	5 мин.	Проводится в случае необходимости
Количество упражнений для организованной двигательной деятельности	3	8
Вес рюкзака	500 г	1500 г

Реализация проекта предполагает получить результат:

1. Укрепление здоровья всех участников педагогического процесса.
2. Сформированность стойкого интереса к активным способам о педагоге, к природе и достопримечательностям России.
3. Овладение новыми видами двигательными элементарными туристическими качествами безопасного поведения в природе.
4. Проявление дружеских взаимопониманий с детьми и взрослыми.

Список литературы

1. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников / Н.И. Бочарова. – М.: ЦДЮТ РФ, 1992. – 150 с.
2. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №2. – С. 11–12.
3. Скорынина Г. Юный турист // Дошкольное воспитание. – 1999. – №6. – С. 61–89.
4. Шарманова С.Б. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №1. – С. 50–54.