

**Несмашнева Наталья Ивановна**

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С»

с. Купино, Белгородская область

## **ВЛИЯНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в данной статье изложен материал, посвященный применению туристской деятельности в дошкольном учреждении, так как является одной из оригинальных форм развития у детей дошкольного возраста физических качеств и укрепления здоровья. Данный вид деятельности по физическому развитию оптимален тем, что туризм не требует материальных затрат, организационные моменты его просты, а также учитываются возрастные особенности дошкольников.*

***Ключевые слова:** детский туризм, активный отдых, поход, патриотическое воспитание, краеведение.*

Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько трагический характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, проблема стала волновать представителей широкой общественности и политиков. До 80% первоклассников приходят в школу, имея нарушения состояния здоровья. К моменту окончания школы число таких детей увеличивается до 90%. Поздно бить тревогу и заниматься исследованиями, необходимо предпринимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Переход российского образования на ФГОС требуют от дошкольного образования совершенствования подготовки воспитанников к обучению в школе через поиск путей оптимизации дошкольного физического воспитания (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»). Одним из реальных,

давно опробованных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку – дошкольнику при отсутствии у него серьёзных патологий. Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и другое) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса, выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег озера), ребенок проявляет творчество. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Работа с картой и символами развивает интеллект ребёнка, его умение ориентироваться в пространстве, ведь в процессе походов и занятий дети узнают различные виды условных картографических обозначений и учатся наносить их на карту. Опыт походной жизни развивает у них первоначальные навыки выживания в природной среде.

Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовать свой досуг. Интересно логично и рационально продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Например, во время похода детям могут встретиться сломанные берёзы, изуродованные любителями сока. Остановимся, разберёмся, почему такое случилось и как надо помочь растению. То есть, перед нами стоит ответственная задача – в маленьком человеке заложить основы высоконравственной, интеллигентной личности.

Формы работы: занятия, экскурсии, туристские походы, игра-тренировка, игра-соревнование, игра-путешествие, дидактическая игра.

Организация работы: работа должна быть построена по принципу от простого к сложному.

Обучение включает знакомство детей с туризмом, как с видом деятельности, с правилами поведения в окружающей среде, знакомство детей с элементами туризма, краеведением, закрепляет знания основ безопасности жизнедеятельности. Подчеркнем, что туристическая деятельность продуктивно интегрируется с другими направлениями развития ребёнка в процессе реализации базисной программы. Для проведения походов важна и предшествующая работа, которая включает: познавательные занятия по экологии, краеведению, туристические тренировки, занятия ПДД, работу с родителями.

Заключительным итогом турпоходов является продукт детского интеллектуального и изобразительного творчества: рассказы, записанные воспитателем или родителями; рисунки, аппликация, поделки из природного или бросового материала. Через поход дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать. А положительные эмоции: удивление, восторг, радость – это важнейшие факторы оздоровления! Кроме того, походы воспитывают у детей важнейшие нравственные качества, развивают организованность, отзывчивость, доброжелательность, у детей воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, расширяются представления детей о малой Родине, развивается умение ориентироваться на месте. По дороге к месту назначения дети закрепляют правила дорожного движения, преодолевают различные препятствия, встречающиеся на пути. В ходе данных мероприятий детям предоставляется возможность применить двигательные умения и навыки, приобретенные ранее; закрепить

знания о правилах поведения во время прогулок на природе. Ребята с большим удовольствием помогают установить палатку, выбрать место для костра. Распределяют роли: оказывают медицинскую помощь, собирают хворост, разжигают огонь (правила безопасности), идут за водой, ловят рыбу. На привале команды соревнуются друг с другом, показывают свои физические способности, силу воли, ловкость, быстроту реакции. Уходя, проверяют место отдыха, знакомясь с пословицей туристов «После нас чище, чем до нас».

В результате мы получаем: оздоровление организма детей во время пешеходной прогулки; создается атмосфера доброжелательности у детей и взрослых в период похода; воспитываются волевые и дружеские качества в подвижных играх. Довольные и полные впечатлений участники похода возвращаются в детский сад и еще долго ведут разговоры о состоявшемся походе, строят планы на следующий выход за пределы детского сада. Педагоги нашего детского сада считают, что через организацию походов каждый ребенок сможет почувствовать и полюбить движение, что походы помогут детям приобщиться к спорту, к здоровому образу жизни. Также очень важно, чтобы дети научились любить и беречь природу, Родину с детства, и мы, взрослые, с удовольствием поможем им в этом.

### ***Список литературы***

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская. – Москва: Изд-во Педагогического университета «Первое сентября». – 2005.
2. Багаутдинова Ф.Г., Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
3. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И. Бочарова. – М.: Аркти, 2004. – 116 с.
4. Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб.-метод. пособие / Т.П. Завьялова. – Тюмень: Тюмен. гос. ун-т., 2006. – 263 с.

5. Оздоровительно-развивающая программа «Маленький турист» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://rybka.guostroj.ru/files/sady/rybka\\_file/dokumenti/programma\\_malen\\_kij\\_turist.pdf](http://rybka.guostroj.ru/files/sady/rybka_file/dokumenti/programma_malen_kij_turist.pdf) (дата обращения: 01.11.2019)