

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

**Чернухина Елена Николаевна**

воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 35» – присмотра и оздоровления

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

### ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация: в статье поднимаются проблемы ухудшения здоровья дошкольников, выделяются туристические прогулки и детский туризм как эффективное средство оздоровления и организации досуга.*

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья дошкольников. Объём познавательной информации для ребенка постоянно увеличивается, растёт доля умственной нагрузки. Одной из причин частой заболеваемости у большинства дошкольников считаются социально – экономические факторы, обременённость родителей вредными привычками, отсутствие внимания родителей к профилактике здоровья ребенка. Папы и мамы зачастую мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка, оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди»), даже от здорового сорничества в подвижных играх. Поэтому необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические и практические знания о формах физкультурно–оздоровительной работы. Мы решили привлечь внимание родителей к этой проблеме, организовав в МБДОУ «Детский сад № 35» г. Стерлитамак РБ туристическую секцию «Робинзоны».

Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, характеризуются общедоступностью и рекомендованы практически каждому ребенку – дошкольнику при отсутствии у него серьезных патологий. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость, терпимость, сила

воли, ответственности, что обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты ребенка от заболеваний.

Чем же так привлекателен детский туризм? Туризм содержит оздоровительную, познавательную и воспитательную ценность. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно – сосудистую систему, совершенствуются все физические качества и основные виды движений. Воспитанники получают знания о родном крае, у них формируются обобщенные представления о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений живой природы от изменений в неживой природе. Расширяются знания детей о правилах поведения в природе, об ее охране. Развивается мыслительная деятельность. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности. Дети анализируют и делают выводы о некоторых закономерностях и взаимосвязях.

Поскольку туристическая деятельность проводится большей частью в коллективе, когда один зависит от другого, то дети учатся замечать затруднения окружающих, появляется стремление помочь им. Формируется представление о правдивости, справедливости. Дети учатся быть отзывчивыми к сверстникам, проявляется внимание к близким, их переживаниям, радоваться успехам своих товарищей, сопереживать в случае неудачи, правильно оценить поступки свои и сверстников. Решаются задачи и трудового воспитания: у детей формируются навыки самообслуживания, умение трудиться в коллективе и планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль. Воспитываются такие качества, как самостоятельность, аккуратность ответственность, инициативность, бережное отношение к снаряжению и спортивному инвентарю. Также туризм способствует воспитанию любознательности, морально–волевых качеств (выдержки, на-

стойчивости в достижении положительных результатов, организованности, самостоятельности).

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: нравственная, трудовая, физическая, эстетическая.

Различают туристический поход и туристическую прогулку. Первое — это достаточно высокие физические нагрузки и навыки. А второе — кратковременное (до 3–6 часов) пребывание в природных условиях и овладение элементарными туристическими навыками.

В организации работы нашей туристической секции мы большое внимание уделяем туристическим прогулкам, учитывая возрастные особенности развития наших воспитанников. Цель этих прогулок – оздоровление организма детей, формирование выносливости, развитие функции сердечно–сосудистой системы, активизация дыхания, повышение нервно–мышечного тонуса, укрепление мышц нижних конечностей. Во время пешеходной прогулки приобретается навык ориентировки на местности, умение разбираться в карте–схеме маршрута, прививается любовь к родной природе. Предстоящая туристическая прогулка вызывает много положительных эмоций – ребята относятся к нему с восторженным интересом, готовятся к «походам» заранее. При определении физической нагрузки мы учитываем ряд факторов: возраст детей, уровень их двигательной активности и подготовленности, состояние здоровья, вид туристической прогулки, погодные и климатические условия. Во время мини–походов мы решаем важную задачу – воспитание человека деятельного, инициативного, способного найти выход из создавшихся трудностей, помогаем благополучно войти в социум в будущем, формируем жизненную позицию, привычку к здоровому образу жизни, укрепляем и закаляем растущий организм наших воспитанников, тем более, что двигательная деятельность детей осуществляется в занимательных условиях игры.

Туристическая прогулка, как правило, мы начинаем с построения детей, осмотра снаряжения, одежды и обуви, проверки, всё ли необходимое взято. Де-

тим сообщается цель «похода» – именно так мы называем для них туристическую прогулку. Обязательно напоминаем правила поведения в пути. Все сотрудники детского сада и малыши выходят провожать юных туристят. При прохождении дистанции впереди идут более ослабленные дети: они регулируют темп. Сзади – физически более сильные дети: они не позволяют колонне растягиваться. Общий темп движения в походе зависит от уровня физической подготовленности детей и состояния их здоровья. Он должен быть таким, чтобы в конце похода дети ощущали приятную усталость, но не изнеможение. Через 4 – 10 мин проводится подгоночный привал. При необходимости дети могут снять лишнюю одежду, подогнать длину лямок рюкзачка и т. д. Во время пути мы организовываем несложные препятствия, используя физкультурное оборудование (пройди сквозь обручи, перепрыгни с «кочки» на «кочку» и т. д.), включаем воображаемые ситуации, сюрпризные моменты (представляем себя зверушками, птичками, встречаем Лесовичка. Лешего и т.д). Не забываем следить за качеством передвижения: спина прямая, дыхание ровное. Следующий привал – промежуточный. Он делается через 15 – 20 мин после подгоночного. Цель его – дать детям возможность немного отдохнуть, понаблюдать, обменяться впечатлениями. В конце пути – большой привал. Здесь мы организовываем отдых, игры спокойного характера: на равновесие, метание, спрыгивание, подпрыгивание, запускание воздушного змея, лазание по верёвкам, развлечения. В период золотой осени мы организуем сбор природного материала для гербария и поделок. Затем дети отдыхают и едят. Летом на ковриках, зимой на санках, которые везёт взрослый, привязав их вереницей за собой. Затем проводится общий сбор, и дети возвращаются домой, причём через 10 – 15 мин после начала обратного пути, снова проводится промежуточный привал, на котором можно загадать детям загадки. По возвращении итоги не подводятся, так как дети устали, а пьют чай и отдохвают. А на следующий день проводим итоговую беседу, уточняем, что нового увидели и узнали. Предлагаем им нарисовать, слепить, сделать поделки из природного материала и отразить свои впечатления

о походе. После каждого похода появляется фоторепортаж, участники которого активно его комментируют.

Новой традицией стало привлечение родителей к участию в таких мини-походах. Родители с удовольствием включаются в совместные игры, собственным примером подбадривая детей.

Таким образом, детский туризм способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовать свой досуг. Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у них интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

### ***Список литературы***

1. Архипова, А.Н. Организация эколого–туристического лагеря для дошкольников// [Электронный ресурс] –<http://ds82.ru/doshkolnik/3218-.html> (дата обращения: 10.02.2014).
2. Бочарова, Н.И. Организация краеведо–туристской деятельности старших дошкольников: Метод. реком. – М.: ЦДЮТ РФ, 1992.
3. Бочарова, Н.И. Туристские прогулки в детском саду. – М., 2004г.
4. Ефименко, Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа. – г.Таганрог, 2007г.
5. Козлов, И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.–1996.– № 2, [Электронный ресурс].<http://bmsi.ru/doc/6d4c53b9-9a46-4cdb-982f-cc94e1f11cf5>(дата обращения: 14.02.2014).