Організація та проведення туристичного походу в ДНЗ

Любов Богомолова, вихователь-методист ДНЗ №14
Інна Шевцова, інструктор з фізичного виховання ДНЗ №14

День, проведений дитиною без прогулянки,
втрачений для його здоров'я…
Г. Сперанський

Одним із найважливіших теоретичних і практичних завдань оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі є впровадження інноваційних підходів до збереження та зміцнення здоров'я дошкільнят.

Дошкільний навчальний заклад №14 «Золотий ключик» фізкультурно-оздоровчого напряму комбінованого типу вже не перший рік працює над проблемою впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес та знаходиться в постійному творчому русі.

Як показав досвід роботи, дитина має більш високий фізичний розвиток при умові потужної мотивації до нього, прикладу дорослого та колективної реалізації відповідних заходів. Тому виникла необхідність пошуку ефективних і цікавих шляхів оздоровлення дітей.

Одним із популярних і вподобаних дітьми, батьками та педагогами засобів фізичного виховання став туризм, який уособлює в собі оздоровчу, освітню і виховну цінність, поєднує елементи морально-етичного, трудового та естетичного виховання.

Унікальність туризму полягає в тому, що він:

1) захоплюючий вид активного відпочинку;
2) один із найпотужніших чинників оздоровлення дітей дошкільного віку, що сприяє стійкій динаміці зниження захворюваності дітей, підвищенню рівня їх фізичної та рухової підготовленості, а також психологічного здоров'я у цілому;
3) загальнодоступний і рекомендований практично кожній дитині при відсутності у нього серйозних паталогій;
4) всесезонний;
5) джерело позитивних вражень, знаходження нового у знайомому, проникнення у світ прекрасного.

Проведення туристичного походу в дошкільному навчальному закладі – справа непроста і потребує тривалої і ретельної підготовки.

Початком нашої попередньої роботи стало проведення батьківських зборів, на яких за допомогою анкетування, спілкування та взаємообміну думками із членами сімей дійшли висновку, що регулярне проведення прогулянок у парку або походів до ліс влітку чи взимку гартують організм дитини, виховують витривалість, удосконалюють рухові навички, сприяють пізнанню навколишнього і, що особливо важливо, доставляють дітям величезного задоволення.

Саме з таких маленьких подорожей, що проводяться у вихідні дні, і починається туризм. Батьки наших вихованців проявили неабияку активність щодо організації та проведення туристичного походу за межі дошкільного закладу, до мальовничих куточків берега річки Случ.

Робота з батьками велась за наступним планом:

1. День співробітництва (консультування батьків разом із дитиною), показ елементів туризму, спортивні та рухливі ігри в лісі, а саме: «Знайди лісові скарби», «Знайди своє дерево», «Запам'ятай маршрут», «Штаб», та «Лісовий концерт»; нетрадиційні способи оздоровлення в поході)
2. Інформаційний стенд «Ігри в поході», «Чим зайняті туристи», «Як підготувати дитину до туристичного походу».
3. Зустрічі «За круглим столом» - досвід сімейного виховання за темою «Мандруємо родиною».
4. Фотоальбоми, стінгазети, фоторепортажі, «Батьківське віконечко» з досвіду сімейного виховання «Добрі традиції родини».
5. Випуск тематичної родинної газети «Сімейний похід».

У закладі була створена ініціативна група у складі вихователя-методиста, інструктора з фізичного виховання, вихователів старших груп, голови батьківської ради та старшої медичної сестри.

Наступним етапом нашої роботи стало вивчення та аналіз наукових і фахових джерел з обраної тематики. Після ретельної теоретичної підготовки, ознайомившись з досвідом колег дошкільних закладів різних регіонів країни, озброївшись найефективнішими методами та педагогічними родзинками, порадами, рекомендаціями, ми перейшли до практичних дій.

Було створено пам'ятку «Особливості проведення туристичного походу в ДНЗ» для педагогів (додаток) та консультація батьків на тему «Як підготувати дитину до туристичного походу», розроблено низку туристичних маршрутів для різних вікових груп відповідно до санітарних норм та вимог техніки безпеки, а також поетапний алгоритм підготовки та проведення туристичного походу з дітьми старшого дошкільного віку, який передбачав:

І-й етап: накопичення знань дітей про туризм (створення «Словника юного туриста», «Пам'ятки законів, правил та традицій туристів»; організація тематичних фотовиставок; формування фізичних умінь: лазіння по канату, жердині, гімнастичній стінці, мотузяній драбини; використання дидактичних ігор «Склади рюкзака», «Туристичний компас», «Знайди предмет за мапою», сюжетно-рольових ігор «Туристи», «Відпочинок на природі»).

ІІ-й етап: організація спільних прогулянок з батьками; формування початкових туристичних навичок: правила поведінки туристів у поході, основи безпеки, надання першої допомоги у поході, орієнтування за планом-мапою, визначення відстані на місцевості на око, на практичних заняттях опанування базових навичок туризму (укладання рюкзака, встановлення намету, розкладання багаття за допомогою дорослого).

ІІІ-й етап: удосконалення туристичних навичок: техніка пересування на місцевості, техніка подолання природних перешкод, темп руху, правила поведінки на маршруті, основи безпеки в природному середовищі, страховка та самостраховка, спорядження туриста (індивідуальне, групове), в'язка вузлів тощо; розучування туристичних пісень, гукалок; розв'язування кросвордів, ігри з техніки туризму.

IV-й етап: закріплення отриманих туристичних навичок безпосередньо у поході, міні-звіт, рефлексія про туристичний похід (малюнки, усна розповідь, доробки, фотоматеріали).

Структура туристичного походу складалася з трьох етапів:

І. Підготовчий етап

1. Збір учасників.
2. Повідомлення дітям завдання і короткого плану дій.
3. Підготовка спорядження «Що візьмемо з собою в похід».
4. Укладання рюкзака.
5. Робота з мапою-схемою.

ІІ. Практична частина

1. Організація роботи на туристичному маршруті.
2. Початок маршруту.
3. Деревотерапія «Березовий гай – сам собі допомагай».
4. Дихальна гімнастика «Кисень вдихай - свої легені розвивай».
5. Зупинка біля «Лесиного джерела»: «Водою себе напувай – сил й здоров'я набувай».
6. Бівуак. Великий привал. Рішення поставлених освітніх завдань, можливість м'язового розслаблення.
7. Робота за підгрупами:
   - розгортання наметів;
   - розпалювання багаття;
   - приготування обіду.
8. «У колі друзів»:
   - Прислів'я, приказки, загадки про туристів.
   - Міф про Прометея.
   - Бесіда «Вогонь друг чи ворог туриста?».

9.Ігри та естафети.

10.Відпочинок. Самостійна рухова діяльність.

ІІІ. Підсумковий етап

1. Рефлексія «Малюнок на згадку».
2. Підготовка до переходу в дитячий садок.
3.Повернення в дитячий садок.
4. Враження, спогади, обмін думками.

(Розвернутий конспект у додатку 3)

Результативність та ефективність проведеної роботи вбачаємо у наступному:

- підвищення рівня усвідомленого ставлення дітей до свого здоров'я;
- удосконалення умінь дітей орієнтуватися на місцевості; засвоєння різноманітних видів лазіння; зміцнення усіх груп м'язів, поліпшення координації рухів, сили і витривалості дошкільників;
- виховання бережного ставлення дітей до рослинного та тваринного світу;
- активне навчання дошкільників засобам долікарської допомоги;
- розвиток навичок командної роботи, самостійності та відповідальності, співробітництва та взаємодопомоги;
- підвищення екологічної культури дітей та батьків; набуття навичок безпечного туризму; удосконалення психолого-педагогічних знань про фізичне здоров'я дітей дошкільного віку;
- збільшення кількості дітей, які відвідують спортивні секції нашого міста.

У перспективі – відкриття експозиції «Туристичний Звягель» у міні-музеї

дошкільного закладу «Олімп», що включатиме предмети, необхідні для туристів, путівники та мапи районів міста, альбоми із світлинами батьків, які здійснювали туристичні походи приміськими стежинами.

Додаток 1

Пам'ятка «Особливості проведення туристичного походу в ДНЗ»

1. Протяжність туристичного маршруту в одну сторону для дітей старших вікових груп – від 1200- 1500 метрів із двома привалами на відпочинок.
2. Перший привал – «перевірочний» - роблять через 5-10 хвилин після початку походу для того, щоб перевірити комфортність спорядження, взуття, одягу, за необхідності – усунути недоліки.
3. «Проміжний» привал робиться через 10-20 хвилин. А «Великий» привал, як правило один: діти відпочивають, виконують завдання, їдять, граються та розважаються.
4. Загальна тривалість походу 2,5- 3,5 години.
5. Відмінністю у проведенні походу для дітей середніх вікових груп є протяжність туристичного маршруту в одну сторону - від 1000- 1200 метрів, а для молодшого дошкільного віку від 800-1000 метрів.
6. Туристичні походи в ДНЗ рекомендовано проводити двічі на рік.
7. Літній туристичний похід для дітей старшого дошкільного віку можливо проводити на велосипедах або самокатах, що є однією з цікавих форм здоров'язбережувальних технологій, яка задовольняє їхню потребу у руховій діяльності. При підготовці до походу необхідно звернути особливу увагу на фізичну підготовленість дошкільників та відповідність групам здоров'я.
8. Вихователь в залежності від обраної мети готує дидактичні виносні матеріали, детально опрацьовує сценарій походу спільно з керівників з фізичної культури, вибирають рухливі ігри, змагання, естафети на природі.
9. Помічник вихователя відповідає за приготування прапорців, відмітних атрибутів групи. Наприклад, однакові панамки, хустки, значки. Наявність похідної аптечки, запаси води і необхідного матеріалу.
10. Уже з молодшого віку, починаючи похід, шикуємо дітей за наступними правилами: попереду стоять більш слабкі діти, з ними – дорослий-направляючий. У кінці колони ставлять більш фізично сильних дітей із дорослим-замикаючим. Третій дорослий – керівник походу.
11. Для того, щоб дошкільники помічали перешкоди і долали їх, - відстані між дітьми під час руху має бути не менше – 1 метр.
12. Особливу увагу необхідно звернути на темп руху, він має залежати від рівня фізичної підготовки дітей і повинен бути таким, щоб малюки в кінці походу відчували приємну втому, а не цілковите стомлення.
13. Важливим є і вага рюкзака юного туриста. Для правильного фізичного навантаження він має бути від 0,5 - 1,5 кг. До туристичного спорядження входять: каремат, вода, їжа, запасні шкарпетки.
14. Одяг має бути зручним і не стримувати рухів. Білизна та шкарпетки з шерстяної чи бавовняної тканини. Особлива увага звертається на взуття, розношене по нозі, на неслизькій підошві. Обов'язковими в літній період є капелюшки та панами.

Додаток 2

1. Керівнику необов'язково йти постійно попереду. Зазвичай він знаходиться там, де йому зручніше контролювати всю колону. Направляючий - вихователь, батько - задає темп, попереджає про небезпеку, подає різні сигнали і команди, наприклад: «Обережно: місток! Переходити по одному». Той, хто замикає, стежить, щоб ніхто не відставав.
2. Йти по маршруту бажано з постійною швидкістю, так як це набагато легше. Але якщо хтось із дітей втомився, загальний темп руху збавляти.
3. Показником того, що темп і швидкість маршруту обрані правильно є поведінка дітей:
   - рухливість, здатність цікавитися оточуючим;
   - життєрадісність, балакучість та бажання рухатися далі.
4. Про втому кажуть:
   - мовчазність, економність в рухах;
   - неуважність;
   - питання типу: «А коли ми прийдемо?», «Скоро будемо їсти?».
5. Правила укладки рюкзака:
   - Рюкзак для дошкільника слід вибирати залежно від росту і фізичних можливостей.
   - Розстебнути кармани-клапани, порожній рюкзак спинкою вниз: уздовж спини і дна укласти ковдру так, щоб на дні утворився м’який валик.
   - На дні розкласти найважчі предмети.
   - Всередину вкласти продукти.
   - Зверху укласти запасні шкарпетки.
   - Кишені рюкзака заповнюються дрібними необхідними предметами.
   - Зав’язати і застебнути рюкзак і кишені.
   - Надіти рюкзачок, перевірити чи зручно він укладений, відрегулювати довжину лямок.
6. Правила екіпіровки
   - Спорядження походу поділяють на особисте і спільне. Особисте - це: рюкзак, одяг, взуття. Спільне - те, чим користуються усі: аптечка, відро, казанок для чаю, рукавиця для зняття посуду з вогню, їжа для малого привалу - на кожну людину: жменька сухофруктів, горіхів або один-два шматочки цукру, одна-дві цукерки (кислі льодяники), яблуко; на малих привалах пити не рекомендується, але бувають винятки, дуже добре втамовує спрагу чай, відвар шипшини, несолодкий компот.
7. Правила поведінки під час походу:
   - Не рвати рослини, не збирати гриби і ягоди.
   - Не залишати товариша в біді, завжди приходити на допомогу, підтримувати слабшого.
   - Дотримуватися правил поведінки в природі.

Залишати місце відпочинку завжди чистим.

8. Рефлексія. Не рекомендується підводити підсумок відразу по поверненні в дитячий сад. Нехай перші емоції, втома пройдуть. Кращий час – це після денного сну. Діти спільно з вихователям можуть обговорити в групі свої переживання або побачене. Дітям старшому віку краще запропонувати відповісти на запропоновані

питання (бліц-інтерв'ю). Скласти звіт-розповідь. Уся подальша освітня робота після туристичного походу повинна бути спрямована на розширення і систематизацію знань, а також перенесення рухових умінь і навичок на інші види діяльності дітей.

Майте на увазі, що грамотне планування походу - лише 30% успіху, інші 70% - це ваше бажання і оптимістичний настрій. Бажаємо успіхів!

Додаток 3

Конспект туристичного походу «День без маминих котлет»

Програмові завдання:

1. Розширювати обсяг знань в галузі фізичної культури, туризму та краєзнавства.
2. Розвивати координаційні здібності і витривалість як основу фізичної підготовки дитини – майбутнього туриста.
3. Сприяти розвитку психічних та фізіологічних процесів.
4. Формувати міжособистісні дружні стосунки дошкільників у процесі туристичної та ігрової діяльності.
5. Виховувати почуття колективізму, взаємодопомоги, уважного ставлення одне до одного, а також любові до рідної природи.

Обладнання: м'ячі, скакалки, прапорці, туристичні намети, каремати
Індивідуальна робота: заохочувати дітей до відповідей, нагороджуючи нагрудними знаками «Знавець дерев», «Знавець птахів»; звернути увагу на чітку правильну вимову слів; спонукати до особистісної рефлексії.

Хід туристичного походу

Фізінструктор:
Раз, два, три, чотири, п'ять
Час нам подорож почать
Раз пригода , два пригода
Всі готові до походу?
Діти: Так!
Фізінструктор:
Перевіримо це в мить,
Що від сонця захистить?
Діти: Капелюшки і панами, блейзери, хустки й бандани
Фізінструктор:
А щоб болю не відчути, що на ніжки треба взути?
Діти: Є у кожної дитини і кросівки й мокасини
Фізінструктор:
А якщо в поході, діти, ви захочете попити?
Діти: В рюкзаках у нас напій вітамінний і смачний
Фізінструктор:
Якщо хтось подряпа ніжку, чи заб'є коліно трішки
Діти: Знає кожен треба мати бинт і спирт зеленку й вату
Фізінструктор:
Стати парами пора вирушаєм дітвора!!!
Фізінструктор:
Всі крокуємо вперед, повітря вдихаємо

Вирушаєм у похід пісеньку співаємо

Текст пісні:

Нас дорога веде у веселий похід,
І вітає нас лагідно сонечко.
Шле з гори дітворі
Свій ласкавий привіт,
І всміхається сину і донечці.

Приспів:

В нас у лісі виросли гриби
І ростуть ялинки і дубки
Кращого місця нам не знайти
Ми крокуємо вправно я і ти.

(слова тексту пісні - музичного керівника ДНЗ №14 Старовєрової Л.О.)

1. Станція Березовий гай, сам собі допомагай.

Деревотерапія. Перевірка екіпірування та зручного взуття у дітей.

Фізінструктор:

Вдихніть глибоко повітря ми відчуваємо особливий запах,а це тому що квітнуть дерева. Навесні пробуджується природа і кожне дерево. Кожна рослина має свій особливий аромат. Немає більш поетичного дерева в наших лісах, ніж береза. Недаремно оспівана вона в народних піснях і баладах, так хочеться доторкнутися до білої гладенької кори з чорними тріщинками, пожаліти березу, дивлячись на іі похилі гілки, які ніби сумують за кимось.

Деревотерапія. Дерева не тільки беруть із ґрунту корисні для свого розвитку мікроелементи та воду, вони ще й користуються такою формулою їжі, як негативна енергія людини. Тому, коли «обсіли» негаразди, поспішіть до своїх дерев'яних друзів. Так, саме друзів, тут це слово має пряме значення, бо думка про те, що зараз піду і скину негатив, може не сподобатися дереву, і жодного ефекту ви не отримаєте. Спілкуючись із деревом, уявляйте, що це ваш найліпший товариш, розкажіть йому про ваші негаразди, проблеми, вчинки, за які соромно. Мовчазний друг вислухає, зрозуміє і забере від вас негативну енергію (причому, стільки – скільки потрібно). Ви відчуєте, як полегшає на душі, ніби звалиться з плечей важкаа глиба. Проте після такого спілкування не варто повторювати ті самі помилки, слід зробити висновки й засвоїти уроки, треба змінювати себе.

Проходження маршруту до музею Лесі Українки.

2. Станція «Кисень вдихай - свої легені розвивай». Дихальна гімнастика

3. Проходження по маршруту до джерела.

4. Станція Водою себе напувай, сам собі допомагай.

Розповідь про корисність джерельної води та розчищення джерела від гілок.

Проходження маршрутом до місця розташування табору.

На галявині дітям інструктор пропонує попросити дозволу у матінки природи на відпочинок (самомедитації дітей). Інструктор з фізичного виховання шикує дітей в одну шеренгу. Робота у підгрупах 1-а – збирає дрова (хлопці), 2-а – готують їжу (дівчата). 3-а – решта дітей встановлюють намети.

Інструктор готує місце для багаття.

Фізінструктор:
Діти, як ви вважаєте, вогонь - друг туриста? А чому ви так вважаєте? (допомагає приготувати їжу, зігрітися, просушити речі, створює затишок та тепло) Без вогнища турист не турист.
- Діти, а що ви знаєте про походження вогню? (відповіді дітей). Я розповім вам дуже гарний міф про Прометея: сталося це в давні часи, коли люди ще не знали вогню. Нічим було зігрітися, бідною та одноманітною була їжа, не вміли вони і захищатися від хвороб. Боги, що жили на горі Олімп, знали про страждання людей, знали та нічого не робили, щоб їх полегшити. Пожалів людей лише Прометей. Він вирішив викрасти вогонь з Олімпу і принести його усупереч Зевсової волі людям.

Тепер перед людиною з вогнем у руках розступилися лісові нетрі, від неї тікали дикі звірі, не страшний був і холод. Та суворо покарав Зевс Прометея. Він звелів прикувати його на краю Землі до дикої скелі. І от тіло сміливця обплутали важкими ланцюгами і залишили на віки терпіти страшні муки. Визволив Прометея інший герой – Геракл – людина надзвичайної сили і звитяги. Він розбив ланцюги, які тримали Прометея. На цьому й скінчилися тортури героя, який подарував людям вогонь

Фізінструктор:
Я пропоную пригадати прислів'я та приказки про туристів.
Наприклад:
Назвався туристом – вдягай рюкзак.
Гарні туристи вдома не сидять.
Дорога в тисячу кілометрів починається з першого кроку.
Дорогу подолає той, хто йде.
Не той більше знає, хто довше жив, а хто більше ходив.
Зробив свою справу – допоможи товаришеві.
Якщо втомився – допоможи другові, тобі стане легше.
Нехай перша твоя думка буде про інших, і лише друга – про себе.
Насмітили інші – приберемо ми.
Після нас чистіше, ніж до нас.
Слухаючи тишу, вчимося слухати музику природи.
Слово керівника – закон.
Будь завтра кращим, ніж був сьогодні.
Краще багато вміти, ніж багато мати.
Перекажи друзям те, що знаєш сам.

Загадки
Голки має коротенькі, І колючі хоч маленькі.
Всім знайомі ці гілки, й шишки довгі, мов свічки. ЯЛИНА

Гарне дерево, міцне, листя різьблене, рясне
І на гілочках крислатих буде жолудів багато. ДУБ

Стовбур жовтий, як янтар, досягає стеля хмар,
І колючі, й довгі, й тонкі на гілках зелені голки.
Шишок безліч та маленькі, і не довгі, а маленькі. СОСНА

Фізінструктор: мабуть трішки засиділись ми з вами, пропоную розважитись та позмагатися. На старт запрошую команди
«Спритні» - Наш девіз: «Завжди вперед!»
«Дужі» - Наш девіз: «Ми команда хоч куди – з спортом ми завжди на ти».
1 естафета: «Переправа» Два гравці в одному обручі біжать на другу сторону, назад повертається тільки один і забирає наступного.
2 естафета: «Павутиння» Гравці пролазять крізь натягнуту павутину.
3 естафета: « Передача м'яча» між ногами.
4 естафета: «Зав'яжи туристичний вузол»
5 естафета: «Туристичний намет» Залізти в намет взяти і надіти рюкзак.
Фізінструктор:
Час вже вирушати додому, а так не хочеться… Діти хочете додому? Що ми можемо взяти напам'ять про похід? (відповіді дітей) Я пропоную намалювати все, що вам сподобалося сьогодні. Рефлексія (діти малюють).
Фізінструктор:
Тепер давайте подякуємо природі за гарний відпочинок.

Спасибі, природа прекрасна!
Спасибі, сонечко ясне!
Ми гарно усі відпочили,
Здоров'я своє укріпили.

Фізінструктор:
Хто крокує з рюкзаком,
- Ми туристи

Хто із сумом не знайомий?
- Ми туристи!

Наш девіз
- Завжди вперед!