

# ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Устинова Наталия Владимировна  
воспитатель  
МБДОУ – детского сада  
присмотра и оздоровления № 143*

Береги здоровье смолоду – этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых лет жизни.

Коллектив детского сада поставил перед собой задачу – оздоровление детей средствами природы. Многолетний опыт работы позволяет сделать вывод о том, что прогулки на природу укрепляют здоровье, накапливают силы в сочетании с движениями. Они служат мощным средством укрепления физического здоровья ребенка. Учитывая это, мы уделяем большое внимание организации пеших прогулок, живому общению дошкольников с природой.

Для реализации поставленных задач были разработаны эколого-оздоровительные мероприятия, насыщенные оздоровительными технологиями интересными сюжетно-игровыми формами взаимодействия детей и взрослых в тесном содружестве с семьей.



Для подготовки организма ребенка к физическим нагрузкам была создана экологическая и туристическая тропы, разработаны конспекты занятий по туризму, в содержание которых включены разнообразные физические упражнения и оздоровительные мероприятия.



На все времена года утверждены маршруты эколого-оздоровительных походов и разработаны сценарии их проведения. Во время их проведения природное окружение применяется для формирования у детей чувства единства человека и природы.

Особое внимание уделяется насыщению прогулок-походов движениями.

Во время привала проводятся подвижные игры, закаливающие мероприятия. Например, в летний период – это ходьба босиком по траве, умывание или мытье рук прохладной чистой водой из водоема, в зимний период – подышать глубоко чистым лесным воздухом.





Педагоги создают специальные условия для тренировки организма ребенка. Заранее продумывается организация физкультурного инвентаря, побуждающего воспитанников к проявлению творчества в движениях: преодоление препятствий, перешагивание каната, ходьба по ограниченной плоскости, бег в заданном направлении, ориентировка на местности.

Воспитатель использует возможности созданные самой природой; бросить шишки, желуди, снежки в дерево, пенек; пройти в приседе под ветвями деревьев, преодолеть снежный вал, перейти через овраг, перешагнуть поваленное дерево, преодолеть препятствие.

Особое внимание обращается на развитие творчества в движениях. Где как не в творчестве ребенок может дать волю своим желаниям: изобразить в движениях любимого животного, пробежать с горки, подняться на нее, обнять дерево и покачаться на ветке.



За целый год прослеживалась динамика развития движений. За осенний период дети овладели правильной техникой ходьбы в походе, привыкли к физическим нагрузкам. Зима дает значительные возможности для закрепления движений на зимних тропинках, снежном покрове, ледяных дорожках.

Огромную радость доставляет детям катание на санках. На них они отдыхают во время остановок в пути, а на месте стоянки используют для игр и забав.



Особое место зимой педагог отводит хождению детей на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, осанки, совершенствование всех систем и функций организма.

Ходьба по пересеченной местности, спуск с горки, повороты – способствуют развитию у детей смелости, решительности, приучает их преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство взаимопомощи.

В ранний период весны трудно рассчитывать на разнообразие движений во время прогулок-походов из-за непредсказуемой погоды. Тем не менее, воспитатель использует все возможности, чтобы обогатить двигательный опыт детей, научить предвидеть неприятности на дороге, преодолевать их. Основные движения в походе – ходьба, прыжки через естественные



препятствия. Немного позже – разнообразие беговых упражнений, разные виды метания, прыжки, а также отдельные виды лазанья.



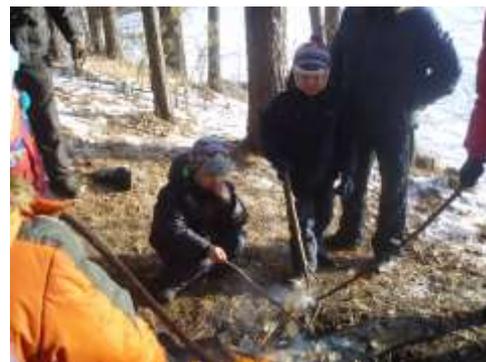
Прогулки-походы закладывают у дошкольников интерес к туристическим походам, формируют необходимые навыки.

Туризм – прекрасное средство расширения кругозора, познания красоты природы. ”Инструментом усовершенствования“ называют туризм, потому что он дает человеку знания, развивает ловкость, находчивость, выносливость, дарит здоровье и дружбу, воспитывает чувство ответственности за охрану природы и окружающего мира.

В группе был организован кружок ”Туристыта“. В работе с детьми используем такие формы работы как туристский час, туристские прогулки, туристские игры. На туристском часе детям даются практические знания о тактике и технике туризма. Его проводит воспитатель как в физкультурном зале, так в естественных условиях.

С детьми проводятся игры с элементами спортивного ориентирования: дошколята учатся читать карту-схему, сравнивать ее с местностью, сопоставлять, выбирать пути движения.

Старшие дошкольники знакомятся с составом туристской группы: руководителем, штурманом, санитаром, поваром, фотографом, костровым, с их обязанностями. При ознакомлении с ориентированием по маршрутному плану предварительно воспитатель учит детей замечать особенности пути по приметам: пенькам, деревьям.



Представление детям маршрутного плана происходит в игровой форме: принесла Сорока, занесли Ветер – Озорник, Лесовичок.

По окончании похода проводится анализ выполнения обязанностей всеми членами туристской группы, что позволяет формировать у детей чувство ответственности перед группой, сплочению коллектива.

Оздоровительный, познавательный, тренирующий эффект от прогулок-походов всех видов бесспорен. Укрепляется здоровье детей, обогащается двигательный опыт, наполняется ум и сердце детей драгоценными каплями знаний о прекрасном природном окружении.

Что принять за критерии оценки проведения данных мероприятий? Прежде всего, это настроение и самочувствие детей. Очевидно то, с какими впечатлениями дети вернулись из похода. Если они обсуждают между собой увиденное, рассказывают о нем, бережно относятся к принесенным ”дарам“, это значит, поход оказался удачным.



Самостоятельные игры детей на тему похода – один из самых главных показателей яркости их впечатлений. А это еще и значит,

что проблема отчуждения от мира природы, неумения видеть красоту окружающего мира.

Педагоги наблюдают как повышается уровень экологического сознания, как у детей так и у взрослых. Один час общения с природой, а сколько радости и пользы. Каждое знакомство с природой превращается в урок развития детского творчества. Постепенно в группе появляется большой альбом рисунков или свой художественный салон поделок "Природа и фантазия". Рассматривая их, ребенок вновь проникается определенным настроением в ожидании предстоящего похода.



Многие семьи используют опыт детского сада по организации походов в выходные дни. Очень приятно видеть своих выпускников – младших школьников на различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Они помогают в организации и проведении прогулок-походов, физкультурных досугов, праздников. В течение года совместно проводились праздники "мы со спортом крепко дружим", "Зимушка – Зима", "Веселые старты", "В гости к Старичку – Лесовичку". Ребенку – дошкольнику легко и весело шагать, когда рядом с ним старший и надежный друг.

Такой комплексный подход к укреплению здоровья детей, формированию основ здорового образа жизни дает положительные результаты.

За последние годы улучшился уровень физической подготовленности детей в группе. Анализ заболеваемости на протяжении трех лет показывает, что дети стали меньше болеть простудными заболеваниями. А если дети не болеют – то растет уровень усвоения ими программных задач, успешнее решаются проблемы их развития и воспитания.