

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Скандинавская ходьба»
(программа для детей дошкольного возраста 5-6 лет физкультурно-оздоровительной
направленности) инструктора по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 214»
Валько Ларисы Анатольевны

Актуальность методической разработки обусловлена тем, что качественные преобразования моторной сферы детей старшего дошкольного возраста происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей, а также стремлением к целостному осмыслению представлений о здоровом образе жизни у детей, начиная с дошкольного возраста.

Рецензируемая методическая разработка представляет собой программу физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях, и предназначена для детей 5 – 6 лет.

Программа направлена на оптимизацию двигательной активности детей и достижения «запаса прочности здоровья». Снижение заболеваемости через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДОУ. Ознакомление детей с дыхательными и подготовительными упражнениями, закладывание азов правильной техники при ходьбе.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия скандинавской ходьбой являются общедоступным видом спорта.

Новизна методической разработки заключается в применении новых форм работы по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Практическая значимость работы состоит в разработке и научном обосновании конкретных методических рекомендаций по организации и планированию образовательной и тренировочной работы на различных этапах подготовки по скандинавской ходьбе, отбору и комплектованию групп в зависимости от уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей воспитанников ДОО.

В программе четко сформулированы и определены контрольные нормативы по физической подготовке, овладению теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий.

Методическая разработка может быть рекомендована к использованию инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

Рецензент:

Руководитель учебно-методического
центра дополнительного профессионального
образования АНПО «Кубанский ИПО»

Матвеева

Л.А. Матвеева

«19» января 2022 г.

Горюхи
Секретарь, делопроизводитель
Коб О.А.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 214»

Методическая разработка «Скандинавская ходьба»

(программа для детей дошкольного возраста 5-6 лет физкультурно-оздоровительной направленности «Скандинавская ходьба»)

Разработала:
инструктор по физической культуре
Валько Л.А.

Цели программы:

Оптимизация двигательной активности детей и достижения «запаса прочности здоровья». Снижение заболеваемости через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДООУ. Ознакомление детей с дыхательными и подготовительными упражнениями, закладывание азов правильной техники при ходьбе на лыжах.

Задачи программы:

1. Укреплять здоровье, вести коррекцию недостатков телосложения, повышения функциональных возможностей организма. Тонизировать мышечный корсет ребенка.

2. Создать условия для мотивации детей к двигательной активности.

3. Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные.

4. Воспитывать привычку здорового образа жизни, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время.

Ожидаемый результат:

1. Повышение индекса здоровья у воспитанников ДООУ до 32%.

2. Повышение уровня физической подготовленности детей на 35%

3. Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.

4. Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности

5. Развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

п/п	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи реализации программы	5
1.3.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста 5-6 лет	5
1.4.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста 5 - 6 лет	6
II.	Содержательный раздел	6
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии ФГОС ДО	6
2.2.	Комплексно-тематическое планирование	7
III.	Организационный раздел	13
3.1.	Развивающая предметно-пространственная среда	13
3.2.	Достижения детьми планируемых результатов освоения программы .	13
	Список литературы	14

І. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Содержание программы по обучению детей скандинавской ходьбе определяется авторами: технологии «Скандинавская ходьба» по методикам профессора Пак ЧжэВу, врача Ириной Свитенковой на базе собственного Центра Спирального фитнеса «Невская улыбка» в С.–Петербурге. Опыта работы Штинниковой Виктории Васильевны, Пузыня Анны Александровны инструкторов по физической культуре.

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, т.е. месяц, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание. В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей ходьбы.

При составлении Программы руководствовалась: общедидактическими принципами и ведущими положениями дошкольной педагогики, теории и методики физического воспитания и развития;

- *научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- *комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- *адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развитие и состояния здоровья
- *результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- *комплексного подхода* к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- *вариативности* использования предложенного содержания.

Качественные преобразования моторной сферы детей старшего дошкольного возраста происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей.

Данная программа рассчитана для детей 5-6 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения.

Содержание, методика проведения, планирование по обучению данному виду ходьбы имеет свою специфику. Организация таких занятий требует: учета возрастных особенностей, физическое развитие и физическую подготовленность, специфику работы детского сада

Наиболее эффективная форма обучения - занятия на прогулке.

Для реализации программы не требуется дорогостоящего оборудования: палки для ходьбы, конусы для игр и выполнения заданий, флажки, шнур 2,3 метра.

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: Оптимизация двигательной активности детей и достижения «запаса прочности здоровья». Снижение заболеваемости через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДОО. Ознакомление детей с дыхательными и подготовительными упражнениями, закладывание азов правильной техники при ходьбе на лыжах

Задачи:

- Создание условий для мотивации детей к двигательной активности. формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание положительных морально-волевых качеств: настойчивость, самостоятельность.
- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности.

1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста 5-6 лет.

- Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы физкультурно-оздоровительной направленности

- 1.Повышение индекса здоровья воспитанников ДОО до 32%.
- 2.Повышен уровень физической подготовленности детей на 35%
- 3.Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.
- 4.Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности
- 5.Развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии ФГОС ДО

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных:

- на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма (развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.2. Планирование

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы с палками используется упражнение, при котором дети держат в руках флажки, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы, проводится ходьба по учебной дорожке с палками, взявшись за палки посередине.

Техника поворотов, отрабатывается в играх и упражнениях:

- ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»),
- ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»),
- передвижение по извилистой дорожке. В осенний и весенний период года можно использовать нарисованные линии на асфальте.

На первых занятиях палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается.

3 основных упражнений с палками проводятся на каждом занятии:

Упражнение 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палки держите в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на

вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

Упражнение 2. Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Прodelайте тоже самое с левой ногой.

Упражнение 3. Выставьте палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

Упражнение 4. Палки остаются на вытянутых руках. Сделать несколько глубоких приседаний.

Сентябрь

Задачи

1. Учить выполнять дыхание через нос, выдыхать – через рот, а в течение всего занятия контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4

2. Учить сохранять равновесие.

3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

Разминочные и дыхательные упражнения:

1. Перекаты с пятки на носок

2. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх)

3. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью.

4. Приседать руки вперед

5. Вращательные движения коленями

6. Прыжки на двух ногах на месте

Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка»)

Игры.

«Кто быстрее дойдет?».

«Кто быстрее дойдет?».

«Идите ко мне».

«Идите ко мне».

Заключительная часть.

«Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

Октябрь.

Задачи.

1. Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног

2. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр.

3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

4. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)

Передвижение по линии нарисованной на асфальте.

Игра.

«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»

«Не урони».

Заключительная часть.

1. «Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

2. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться

Ноябрь.

Задачи

1. Учить навыку правильно держать палку.

2. Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Передвижение по извилистой дорожке.

Игра

«Будь внимательным!»

«Под воротца».

Заключительная часть

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

Март.

Задачи.

1. Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног.

2. Продолжать учить правильному навыку держать палку.

3.Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений.

4.Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. «Елка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. «Ласточка».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Передвижение по рисункам квадрат, круг.

Игра

Будь внимательным!

«Лыжные дуэты».

Заключительная часть

«На одной ножке».

«Пружинка».

Апрель

Задачи.

1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.

2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.

3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Подготовительные и дыхательные упражнения

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5«Маленькая елочка».

И.п.: то же. 1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Передвижение по прямой с палками

Игра.

«Петушиный бой».

«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».

Заключительная часть

«Удержись».

«Шалтай - болтай» (3 раза)

Май.

Задачи.

1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.

2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.

3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Подготовительные и дыхательные упражнения

11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. «Елка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. «Ласточка».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

б. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Передвижение вокруг деревьев (восьмерка)

игра

«Кто быстрее до флажка?».

«Вокруг флажка».

Заключительная часть

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

III. Организационный раздел

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Скандинавские палки-25 шт.

Конусы – 3 шт.

Флажки- -10 шт.

Мягкие модули

3.2. Достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводился на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года..

Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола

Фиксируется общее время бега.

Тест «Наклон вперед»

Схема тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени.

Линейка устанавливается перпендикулярно скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Регистрируется уровень, до которого дотянулся испытуемый. Если испытуемый не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус».

Фиксируется из трех попыток лучший результат.

Проба Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

Литература

1. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Издательство: Астрель, Полиграфиздат - 2012 г., 224 с.
2. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/Издательство: Питер- 2012 г., 80 с.
3. Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г., 64 с.
4. <http://www.nordicwalker.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения на развитие статического равновесия.

«Кто дольше?».

Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

«Петушиный бой».

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг. Играющие, ударяя друг друга ладонями, борются за сохранение равновесия.

«Удержись».

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

«С кочки на кочку».

Перепрыгивать с одного массажного коврика на другой.

«Повернись».

И.п.: ноги вместе. 1 — прыжки с поворотом направо, налево (на пол-оборота вокруг себя);

2 — удержаться после приземления ви.п.

«Ласточка».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

«Аист».

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше;

2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

«Елка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

«Маленькая елочка».

И.п.: то же.

— развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.

Подвижные игры

«Идите ко мне».

Инструктор отходит на расстояние 20— 25 м и предлагает детям дойти до него.

«Кто быстрее дойдет?».

Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен дойти с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто пройдет дистанцию с наименьшим количеством шагов.

«На одной ножке».

Инструктор предлагает детям поднять правую ногу, затем левую. Выигрывает тот, кто дольше простоит на одной ноге

«Пружинка».

Инструктор предлагает сделать детям полуприседы, стоя на двух ногах.

«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».

На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

«Не урони».

Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей с палками, не задев кегли.

«Будь внимательным!».

Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют шаги. На сигнал «Стой» - дети останавливаются.

«Сороконожки».

Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок идет до ориентира, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием

«Под воротца».

Поперек дистанции ставится несколько воротец, или натягивается веревка. Подойдя к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.

«Лыжные дуэты».

Дети соревнуются парами. Встают парами, и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием.

«Кто быстрее добегит до флажка?».

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

«Вокруг флажка».

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

«Лыжные буксиры».

На площадке устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера с палками становятся впереди вторых. Вторые номера, держатся за второй конец палки первых номеров. По сигналу первые номера начинают движение к флажкам. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

«По местам».

Дети стоят в кругу, с палками в руках. Водящий игрок, подходит то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные дети, воткнув свои палки в снег, начинают движение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «По местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.

«Карусель».

Инструктор держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде инструктора «Закружилась карусель!» начинают движение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 214»

Методическая разработка
«Организация туристических походов с детьми
старшего дошкольного возраста»

(Методические рекомендации)

Разработала:
инструктор по физической
культуре
Валько Л.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по организации туристических походов с детьми старшего дошкольного возраста будут интересны всем педагогам ДОУ, желающим организовать интересную, эмоционально-насыщенную двигательную деятельность детей.

При разработке данных методических рекомендаций, определения содержательной стороны деятельности авторы ориентировались на требования к общей подготовке юного туриста, учитывали возрастные особенности детей, а также возможности содействия с родителями в решении программных задач детского сада.

Практическая значимость данной работы заключается в удовлетворении потребности детей дошкольного возраста в активной двигательной эмоционально-насыщенной деятельности, расширении кругозора детей, ознакомлении их с природными особенностями нашего края.

В пособии определена структура туристического похода, представлены требования к выбору маршрута, одежде, обуви, месту для привала и стоянки, порядку и графику движения и др. Методические рекомендации показывают этапы организационных моментов, содержание деятельности на каждом этапе.

Данная формы организации детской деятельности направлена на активное взаимодействие с родителями, обеспечивает участие в образовательном процессе. Участвуя в походах, родители приобретают положительный опыт организации детского отдыха.

Туристический поход в полной мере обеспечивает двигательную активность детей, кроме того, как интегрированная форма организации детской деятельности, обеспечивает приобретение детьми опыта преодоления препятствий, дети учатся справляться с трудностями, подчиняться общим правилам, приобретают коммуникативный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности при переходе следующую ступень образования. В связи с этим активизируется 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.

Анализ методической литературы, изучение практического опыта показали, что одним из таких подходов является использование элементов туризма, но туристические походы как форму организации двигательной активности дошкольников в детском саду используют крайне редко. Считается, что туризм – это дело средней общеобразовательной школы.

Туристские походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются их познавательные потребности.

Активизация двигательного режима с использованием средств туризма, позволяющих не только совершенствовать двигательную сферу ребенка, но и формировать его личностные качества, а также расширять информацию об окружающей жизни, не заняли должного места в физическом воспитании дошкольников. Я полагаю, что это связано с тем, что не разработана методика использования средств туризма, отсутствуют организационно-методические подходы, позволяющие педагогам применять их в работе с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

При разработке методических рекомендаций к организации туристических походов с детьми дошкольного возраста, определения содержательной стороны данного вида деятельности я ориентировалась на требования к общей подготовке туриста, учитывали возрастные особенности детей, а также возможности содействия с родителями в решении программных задач детского сада.

Исходя из содержания всех видов туристской подготовки, к основным средствам туризма в работе с дошкольниками я отнесла:

- ▶ физические упражнения с максимальным использованием природного и социального окружения, направленные на развитие физических качеств, координационных способностей, рациональное преодоление естественных препятствий и овладение техникой движения в пешеходных прогулках;
- ▶ специальные двигательные задания для развития пространственных ориентировок;
- ▶ подвижные игры с поисковыми ситуациями на местности;
- ▶ доступные для дошкольников туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, укладка рюкзака и т.п.);
- ▶ к средствам туризма относится и сама туристская деятельность, через которую формируются нравственные качества ребенка, познается окружающий мир.

Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения туристических походов – в лес, в парк, зеленые площадки микрорайона.

Организация детских походов предусматривает планомерную их подготовку. Пешие походы могут включать в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих:

- ▶ наблюдение в природе и сбор природного материала;
- ▶ чтение природоведческой литературы и беседа по содержанию (лучше если произведение будет посвящено тем объектам природы, которые находятся в зоне непосредственного наблюдения детей);

- ▶ игры, связанные с выполнением имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых);
- ▶ подвижные и дидактические игры;
- ▶ самостоятельные игры детей (на привале);
- ▶ выполнение различных заданий соревновательного характера, предусмотренные для всей команды, подгруппы, пары, задания для лидеров, капитанов команд.
- ▶ развлекательная часть туристического похода: разжигание костра, туристический обед, исполнение песен, игры со сказочными персонажами, предусмотренными сценарием похода.

Туристические походы с детьми дошкольного возраста проводятся в конце лета и в осенний период. Походы могут быть разными по содержанию, в зависимости от поставленных задач. В их организации могут принимать участие все педагоги детского сада: воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

Важно, чтобы туристические походы были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, перебежки в медленном и быстром темпе и др. В содержание походов должны включаться хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее.

Часть времени отводится для подготовки детей к походам. С этой целью воспитатель проводит цикл бесед, игр, занятий, на которых дети получают необходимые знания о туризме и предстоящих походах. Старшие дошкольники овладевают специальными терминами: турист, палатка, рюкзак, спальный мешок, компас, маршрут, карта и т. д.

С целью повышения интереса детей к данному виду деятельности и закрепления приобретённых умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения (эстафеты).

В поход необходимо взять фотоаппарат, чтобы запечатлеть наиболее интересные моменты, подобрать инвентарь, необходимый для детской деятельности, а также для того, чтобы можно было принести в детский сад собранные листья, шишки, сучки и т.д.

Примерная структура похода:

- ▶ сбор и движение до первого привала (20-25 минут);
- ▶ остановка, привал (10-15 минут);
- ▶ движение до стоянки (15-20 минут);
- ▶ стоянка (45-50 минут);
- ▶ возвращение, движение до привала (20-25 минут);
- ▶ привал (10-15 минут);
- ▶ движение до детского сада (20-30 минут).

Прежде всего, необходимо уточнить, что включает в себя понятие "тактика похода с детьми".

В теории спортивного туризма, тактика похода - это весь комплекс задач, решений, методов и средств их достижения, направленных на

успешное и безопасное прохождение маршрута. Проще говоря, и применительно к походам с детьми дошкольного возраста, это:

- ▶ выбор правильного порядка и графика движения по маршруту;
- ▶ определение режима (сценария) похода;
- ▶ безопасность;
- ▶ познавательные элементы в походе;
- ▶ организация детской деятельности.

На что же особенно следует обратить внимание при организации туристического похода с дошкольниками:

Выбор маршрута.

В зависимости от целей похода необходимо подобрать соответствующий маршрут. Самое важное, чтобы маршрут был по силам всем участникам группы. Необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- ▶ какие основные препятствия встречаются на маршруте;
- ▶ длительность похода;
- ▶ основные достопримечательности, встречающиеся на маршруте.

Разработка маршрута.

Разработка маршрута включает в себя выбор "нитки маршрута". Подробное изучение препятствий встречающихся на маршруте и наиболее сложных участков. Их описания, ориентиры, характер и элементы каждого конкретного препятствия, варианты его преодоления или обхода. Намечая маршрут, имеет смысл сразу же обращать внимание на ориентиры, а также топографические знаки - шоссе, лесные тропинки, ручьи, проселки, поляны. Стоит помнить, что прямой путь далеко не всегда самый быстрый. Составляя график движения по маршруту, стоит заранее продумать места отдыха. Необходимо так же предусмотреть запасные варианты маршрута для более короткого выхода к людям и транспорту в случае несчастного случая или травмы участника.

Топографические карты.

Для детей дошкольного возраста наиболее удобна карта, разработанная педагогами самостоятельно, но максимально приближенная к типографским вариантам. На карте обозначены жилые дома, учреждения социальной инфраструктуры, лесной массив, реки, ручьи и т.д. Кроме того, обязательно должен быть указан маршрут движения, обозначены место привала (промежуточное место отдыха), место стоянки.

Укладка рюкзака.

Правильно и хорошо уложенный рюкзак - это залог того, что на маршруте придется не только думать, как дойти до следующего привала, но еще иногда наслаждаться окружающими видами и даже чувствовать себя на отдыхе. При укладке важно помнить следующее: самые тяжелые вещи (как правило, это продукты) должны располагаться на уровне лопаток, ближе к спине, а легкие - в средней части и под клапаном.

Одежда для похода.

Походная одежда должна быть подобрана так, что бы при минимальном количестве она смогла быть максимально функциональна для различных погодных условий. При этом она должна не стеснять движений и позволять снять с себя лишнее в жару или, наоборот, надеть что-то, если станет прохладно. Одежда должна быть влагоустойчивой (либо должен быть взят дождевик), хорошо пропускать воздух. Желательно, чтобы походная одежда детей была ярких цветов (желтый, оранжевый, красный) - в экстремальной ситуации это облегчит поиски ребенка, сделает его заметным.

Обувь должна быть на жесткой подошве с противоскользящим протектором. Практически нигде нельзя полностью исключить присутствие змей, поэтому открытая обувь - неприемлема! В пеших походах, даже если жарко, лучше одеть детей в брюки и одежду с длинными рукавами, иначе разбитые коленки и поцарапанные руки будут обязательно и могут нарушить походный график движения.

Одно из важнейших правил всех туристов - никогда не отправляйтесь в поход в новых ботинках. Или даже в почти новых. Несмотря на очевидную его бесспорность, именно это правило нарушают чаще всего. Обувь - новую, а также старую, ссохшуюся от долгого лежания - необходимо загодя проверить и разносить - походить в ней несколько дней во дворе, по городу. Чтобы не натереть ноги, имеет смысл одевать две-три пары носков - сначала хлопчатобумажные, сверху шерстяные, а потом можно еще раз "простые", лучше полусинтетические. В любом случае польза шерстяных носков (только не очень тонких) несомненна - это как бы амортизатор, препятствующий образованию на ступнях мозолей и наминов. Швы и штопка на носках не должны иметь рубцов, натирающих ноги. Как показывает практика, современные материалы, которые в последнее время используют при пошиве обуви для отвода влаги, работают по своему назначению только при не очень сильных нагрузках и в течение не очень продолжительного времени.

Выбор места для стоянки.

При выборе стоянки следует не забывать основные требования безопасности:

- ▶ отсутствие над лагерем осыпающихся склонов;
- ▶ отсутствие нависающих сухих деревьев;
- ▶ отсутствие одиноко стоящего дерева, притягивающего молнию
- ▶ отсутствие слишком низкого берега.

Желательно, что бы это была ровная безопасная площадка, позволяющая разместиться всей группе туристов и свободно передвигаться по ней. Перечень остальных пожеланий может быть сколь угодно большим, но они, как правило, второстепенны.

Из требований к стоянке можно назвать лишь главные: если костер большой или средний, то расстояние от него до ближайшего дерева должно быть не менее 3 м, а если рядом находится скала, то место отдыха лучше

организовать ближе к отвесной стене, где имеется теневая зона во время падения камней.

Походная аптечка.

Отправляясь в туристическое путешествие, каждая группа независимо от длительности маршрута должна взять с собой походную аптечку. Ее следует тщательно упаковать в удобную и прочную тару, которую легко открыть (желательна герметичность упаковки). В аптечке необходимо иметь полный набор медикаментов и средств для помощи при наиболее часто встречающихся в походах видах травм:

- ▶ перевязочный материал;
- ▶ обеззараживающие средства;
- ▶ сердечно-сосудистые средства;

обезболивающие и жаропонижающие средства.

Порядок и график движения в походе.

В пешем походе перед началом движения группы назначаются из взрослых ведущих и замыкающий, дети идут всегда между взрослых или вместе со взрослыми. Нельзя позволять детям идти впереди - ребенок с нетяжелым рюкзаком (или вообще без рюкзака) иногда может легко уйти вперед от медленно (и скучно) идущей основной группы и вы не сможете уследить, где он свернул и куда пошел.

Ведущий должен точно знать, когда или где он должен остановиться для очередного отдыха или выбора места стоянки. При возможности ведущий должен оглядываться, что бы видеть, как идет вся группа и при необходимости останавливаться, чтобы дождаться отстающих. Замыкающий, ни при каких обстоятельствах, не должен оставлять за собой отстающих детей и взрослых, а при сильном отставании должен подать знак - крикнуть или свистнуть в свисток, чтобы впереди идущие остановились и подождали.

Т.к. в пешем походе в большей степени детей утомляет не сам процесс передвижения, а монотонность и однообразие этого передвижения, необходимо планировать недлительные переходы по 20-25 минут с последующими остановками на 10-15 минут для коротких остановок, где по сценарию должен быть развлекательный момент, осмотр интересных мест и наблюдений природы.

Перед сложными препятствиями должна собираться вся группа для совместного осмотра препятствия, организации прохождения, страховки.

Познавательные элементы в походе.

Готовясь к походу, изучите район, в котором будет проходить ваш маршрут (географические особенности местности, растительность, событийность), чтобы можно наглядно рассказать и показать во время похода, и это будет намного интересней и познавательней чем рассказы взрослого, чтение энциклопедии.

Организация детской деятельности.

Во время движения по маршруту, когда дети заняты, а взрослые бдительны, обычно не случается никаких ЧП. Опыт показывает, что основное число происшествий происходит на стоянках, когда детям нечем заняться, и их естественное стремление к познанию окружающего мира может обернуться неприятностями.

Поэтому еще на стадии подготовки к походу целесообразно разработать его сценарий, где предусмотрены маленькие остановки, стоянка и непосредственно само передвижение, какие игры, развлечения (содержание деятельности) можно будет организовать для детей, чтобы выполнить поставленные задачи.

Желательно приготовить маленькие игрушки, сувениры, подарки, которые можно будет вручить детям в качестве призов за участие в играх и конкурсах. Важно, чтобы их хватило на всех, ведь главное не победа, а участие.

Костер и все что с ним связано.

Еще в начале похода следует решить вопрос о том, что разрешено детям в отношении костра, а что запрещено. Все запреты должны быть аргументированы. Помогать разжигать костер - можно и нужно. Подкладывать хворост в костер - можно, вынимать из костра ветки и размахивать зажженным кончиком - нельзя, чтобы случайно не попасть в лицо товарищу. Подкидывать в разгоревшийся костер лапник и подобное, дающее много искр - нельзя, т.к. разлетающиеся искры могут поджечь сухой лес, траву, попасть в лицо окружающим или прожечь их одежду.

Организация туристического похода.

Туристический поход состоит из нескольких этапов, количество и содержание работы на которых зависят от тематики похода, сезона года, возрастных особенностей детей.

1 этап. Подготовительный:

- ▶ проведение консультации для родителей;
- ▶ составление конспектов, сценариев туристических походов с учетом сезона и физической подготовленности детей (Приложение 1);
- ▶ подготовка карты с маршрутом туристического похода;
- ▶ работа с детьми:
 - чтение художественной литературы;
 - беседы с детьми о правилах поведения в походе, в лесу, у костра, о сборе необходимых вещей и др.;
 - игры-тренировки, игры-соревнования;
 - рассматривание карты, маршрута следования, беседы о преодолении препятствий;
 - придумывание названия и девиза команд, рисование эмблем, речевки, заучивание походных песен, речёвок;
- ▶ подготовка аптечки для оказания первой помощи.

2 этап. Основной.

Проведение туристического похода в соответствии со сценарием.

3 этап. Заключительный.

На данном этапе подводятся итоги туристического похода. Организуются:

- ▶ выставки рисунков, поделок из природного материала;
- ▶ беседы с детьми о впечатлениях, полученных в походе;
- ▶ отчеты родителей (в виде фоторепортажей) «Наши путешествия»;
- ▶ поощрение на родительских собраниях благодарственными письмами родителей, принявших активное участие в походах.

Методика организации туристических походов с детьми старшего дошкольного возраста не сложна и может быть использована в любом детском саду. Это очень хорошая форма взаимодействия с родителями, обеспечивающая их активное участие в образовательном процессе. Участвуя в походах, родители приобретают положительный опыт организации детского отдыха.

Туристический поход в полной мере обеспечивает двигательную активность детей, кроме того, как интегрированная форма организации детской деятельности, обеспечивает приобретение детьми опыта преодоления препятствий, дети учатся справляться с трудностями, подчиняться общим правилам, приобретают коммуникативный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

**Сценарий туристического похода
с детьми старшего дошкольного возраста
«День рождения Бабы Яги»**

Цель: создание условий, обеспечивающих оптимальную двигательную активность детей старшего дошкольного возраста через введение элементов туристической деятельности в образовательный процесс.

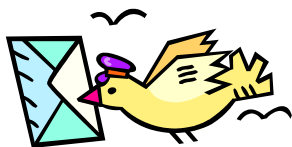
Задачи:

1. Развивать физические качества детей дошкольного возраста.
2. Формировать потребность в двигательной активности.
3. Познакомить детей с элементарными способами ориентирования в лесу, на открытой местности.
4. Воспитывать любознательность, дружеские взаимоотношения и взаимопомощь, трудолюбие и самостоятельность.

Возраст детей: 5-7 лет

1 этап. Подготовительный:

1. Дети получают письмо от Бабы-Яги с приглашением в гости



ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Я, Баба-Яга, решила отпраздновать свой юбилей, мне исполнилось 200 лет! В честь праздника я приглашаю вас к себе в гости - на Лесную опушку.

Жду вас с подарками - нарисуйте мой портрет, где я красавица. Придумайте название своей команды, девиз и выучите походную песню.

Как только вы будете готовы, я вышлю для вас схему-маршрут, как добраться до моей Лесной опушки.



Баба Яга

2. Рисование портрета Бабы-Яги



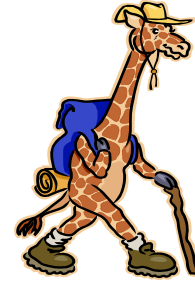
3. Придумывание названия и девиза команд, разработка эмблем:

Например:

Название: «Веселый рюкзачок».

Девиз:

Все преграды мы пройдем
С нашим другом-рюкзачком.
Наши шутки, песни, смех
Разделим поровну на всех!



Название: «Туристыта»

Девиз:

Мой рюкзак всегда со мной,
Я туристенок озорной.

Название: «Дикари».

Девиз:

Дикари ловки, здоровы
Мы к походу все готовы!

4. Разучивание речёвки:

Командир: Кто шагает дружно в ряд?

Все: Туристический отряд!

Командир: Одолеет кто дорогу?

Все: Кто всегда шагает в ногу.

Командир: Не, а если вдруг беда?

Все: Не сдадимся никогда!

Командир: Если вдруг комар укусит?

Все: Никогда турист не струсит!

Командир: Ну, а если вдруг медведь?

Все: Вместе будем песни петь!

Командир: Ветер в реку вас угонит?

Все: Выпьем реку, не потонем!

Командир: Смерч вас на небо забросит?

Все: Так зайдем мы к солнцу в гости!

Командир: Не вернетесь же, сторите!

Все: Нет уж, дудки! И не ждите!

5. Разучивание походной песни:

Гимн юного туриста «Как здорово . . . »

С природою мы дружим, ее беречь мы будем

А лес в ответ прохладой пронзит тугую высь.

Качнется купол неба – большой и звездно-снежный.

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

Как отблеск от заката костер нам ярко светит.

Ты что грустишь, дружище? А ну-ка, улыбнись.

И кто-то очень близкий тебе тихонько скажет:

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

И с радостью большою мы снова в лес вернемся,

Собрать грибов и ягод, здоровьем запастись.
И щедрый лес ответит: «Вы добрые ребята.
Как здорово, что все вы здесь, сегодня собрались».

б. Беседы с детьми

▶ *Дети вместе с воспитателем вырабатывают свод правил юного туриста*

- ✚ Никто не говорит: не могу, не хочу, не буду. Все говорят: могу, хочу, буду.
- ✚ Никого в лесу не обижаем: ни муравья, ни цветы, ни птиц.
- ✚ Идем так, чтобы за нами успевал даже самый слабый участник похода.
- ✚ Учимся слушать тишину леса.
- ✚ Собираем материал для поделок (шишки, листья).
- ✚ Будем особенно внимательны к девочкам и к тем, кто отстает в движении, к взрослым. В пути возможны короткие остановки (привалы).
- ✚ Почувствовавший себя плохо должен сразу сказать об этом руководителю или командиру.
- ✚ Место привала после нас должно быть чище, чем до нас.

▶ *Словарная работа*

Использование туристических терминов: замыкающий – последний в цепочке туристов; карта - чертеж; компас - прибор для определения сторон горизонта; маршрут - путь следования для путешествия; направляющий – тот, кто идет впереди; привал-остановка для пути отдыха, а также место такой остановки.

7. Дети получают второе письмо от Бабы Яги с картой маршрута туристического похода:

- ▶ закрепляют топографические знаки;
- ▶ повторяют правила дорожного движения,
- ▶ повторяют правила поведения в походе;
- ▶ собирают рюкзаки



2 этап. Основной:



1. *Отправление от детского сада.*

Дети выстраиваются в колонну по группам. В каждую группу входят 10-15 взрослых (воспитатели и родители). Направляющий и замыкающий идут с сигнальными флажками.

2. Движение до первого привала

Выполнение разнообразных заданий для взрослых и детей:

- ✚ Игра «Ручеёк»;
- ✚ Игра «Гусеница».

3. Движение до стоянки в соответствии с картой маршрута



4. Выполнение полученных заданий.

Прибыв на заданный маршрутом пункт назначения, детей встречает Баба-Яга:

- ▶ построение команд,
- ▶ приветствие капитанов команд,
- ▶ представление девизов, эмблем,
- ▶ получение заданий по определенным этапам).

Путешествие по станциям, расположенным в лесу, где на каждом этапе дети встречают сказочных героев, которые организуют соревновательные моменты, предусмотренные для выполнения всей командой, для подгруппы, для пары, задания для лидеров, капитанов команд и др.

- ▶ На станции «В гостях у Михал Потапыча» дети собирают шишки и забрасывают их в корзинку. (Игра «Меткий стрелок»).



- ▶ На станции «Лесные разбойники». Ребята запоминают, развешанные на ветках кустарников, картинки. (Игра «Запомни и скажи»).

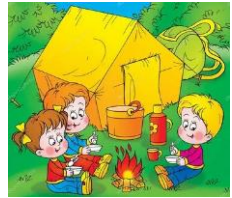


- ▶ На станции «Следопыт» проводится игра «Найди клад». В игре требуется проявить умение ориентироваться по указателям и отвечать на вопросы о природе и ее обитателях.

- ▶ На станции «Деревья — лесные обитатели» дети определяют и называют растения на определенной территории (площадка 5x5 м); отгадывают загадки о деревьях, кустарниках, цветах, грибах.



5. *Развлекательная часть* туристического похода. На данном этапе собираем хворост, выбираем место для костра, разводим его и готовимся к обеду



6. *Туристический обед.* Каждая команда накрывает свой общий стол, который оценивает жюри из сказочных героев (оригинальность, сервировка). Данный этап похода предусмотрен для отдыха детей, где выполняются задачи направленные на формирование умений делиться с товарищами, правила поведения за общим столом, принимать пищу в экстремальных условиях.

Сказочные персонажи проводят игры направленные на развитие дружеских отношений («Хвост дракона», «Цепи - кованные», «Перетягивание каната»).

8. *В заключительной части* наводим порядок на месте привала (собираем мусор, тушим костер).



3 этап. **Заключительный:**

На данном этапе подводятся итоги туристического похода.

Организуются:

- ▶ выставки рисунков «День рождения Бабы Яги»;
- ▶ выставка осенних букетов;
- ▶ фотовыставка «Мы туристы»;
- ▶ беседы с детьми о впечатлениях, полученных в походе;
- ▶ отчеты родителей (в виде фоторепортажей) «Наши путешествия»;
- ▶ поощрение на родительских собраниях благодарственными письмами родителей, принявших активное участие в походах.