

Семенова Анастасия Борисовна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ ЦРР детский сад №103 «Родники»

Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством приобщения к детскому туризму.

На современном этапе развития нашего общества проблема формирования ценностей здорового образа жизни одна из наиболее актуальных.

Вопрос компетентности каждого члена общества по сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья стоит остро и сегодня.

А начинать необходимо с дошкольного детства! Ребенок, который вел и видел пример здорового образа жизни, став взрослым будет следовать этому стилю жизни.

В связи с принятием ФГОС дошкольного образования и в рамках его реализации в нашем ДОУ была проведена работа по адаптации образовательного пространства и выявления возможностей использования детского туризма для удовлетворения индивидуальных потребностей наших воспитанников и их родителей.

Туризм характеризуется общедоступностью и всесезонностью и ни с чем несравнимым оздоровительным эффектом; способствует совершенствованию физических качеств, особенно выносливости, благодаря выполнению умеренной нагрузки в виде циклических упражнений.

Образовательное пространство для туристической деятельности в нашем детском саду оснащено достаточно:

- спортивный зал и площадка с разнообразным спортивным оборудованием и инвентарем;
- уголок леса на территории детского сада с беседкой, мостиком и разными видами деревьев;
- лесопарк «Шарташ» с разнообразным ландшафтом (возвышенности, горы, поляны), веревочным парком «Эльф», скалодромом.

Продумана система работы с педагогическим коллективом и родителями по освоению основ туризма старшими дошкольниками.

Определены основные и доступные детям старшего дошкольного возраста направления туристической деятельности и их содержание.

Первое направление «Хочу все знать о туризме» предполагает: теоретическое познание о видах туризма, туристическом снаряжении, специфической экипировке и т.д.; практические действия по установке палаток, выборе места и укладке костров, сбору рюкзака и т.д.

Второе направление «В здоровом теле – здоровый дух» включает в себя физическую подготовку по совершенствованию физических качеств, основных движений и т.д.; технико – тактическую подготовку по овладению

техникой ходьбы по пересеченной местности, ходьбы на лыжах, катания на санках, велосипедах.

Третье направление «Если хочешь быть здоровым» знакомит детей с теоретическими и практическими правилами: соблюдение техники безопасности в повседневной жизнедеятельности и на природе, оказание первой медицинской помощи.

Четвертое направление «Туристическое ориентирование» где идет изучение знаков: топографических, туристической маркировки; составление карт, схем, планов; практическое ориентирование по компасу, по карте и т.д.

Работая в данной области были использованы активные формы работы с непосредственным участием родителей.

Физкультурные и интегрированные занятия, тренинги, игры – путешествия, досуги, праздники с включением элементов туристической деятельности.

Мини – походы по территории и в уголок леса детского сада, где каждому ребенку предоставляется возможность проявить свои познания и умения.

Туристические прогулки за пределы детского сада; в шарташский лесопарк (пешие, санные, лыжные), где в природных условиях воспитанник испытывает сам себя со сверстниками и взрослыми по преодолению трудностей, проявляя инициативу, активность и выносливость.

Прикладные соревнования по туризму, которые проводятся при активном участии воспитанников в составлении программы эстафет, упражнений и т.д.

Турнир «Папа, мама, я – туристическая семья» - это проявление сплоченности членов семьи, готовности называть себя «туристом».

КВН, где дети и их родители, участвуя в конкурсах, выполнения различных заданий разгадывании кроссвордов и т.д.

Турслет – это заключительное мероприятие, которое позволяет убедиться в том, что большее количество семей приобщилось к туристической деятельности.

Встречи с интересными людьми: медиками, туристами, сотрудниками МЧС проводили сами родители детей посещающих детский сад.

Мастер – классы, проведенные детьми со своими родителями по типу «А костры бывают разные», «Соберем рюкзак для туристической прогулки, туристического похода», «Палатки бывают разные» и т.д.;

Вечера презентаций семейных туристических походов, где дети и их родители рассказывали, показывали видео и фото записи своих путешествий.

Поход выходного дня в шарташский лесопарк семьями и группами, на скалодром, в веревочный парк «Эльф», велопрогулки были организованы самими родителями.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что главными факторами формирования ценностей здорового образа жизни является адаптация образовательного пространства, содействие и сотрудничество детей и взрослых (родителей и педагогов).

А как следствие, осознанное приобретение старшим дошкольником индивидуальной потребности не только заниматься туристической деятельностью, но и делиться со сверстниками своими познаниями и семейным опытом. И тогда дошкольник становится - жизнерадостным, активным, любознательным, устойчивым к внешним факторам, обладающим высоким уровнем выносливости и работоспособности.

Таким образом, положив в основу образовательной практики исследования и практический материал к.п.н. Бочаровой Н.И. по туристической деятельности в детском саду вновь убеждаемся в том, что рекомендации д.м.н. Змановского Ю.Ф. по рациональной организации двигательной деятельности дошкольников актуальны и сегодня.