Туризм детский неразрывно связан с краеведением, имеет целью расширение знаний в области естественных наук, укрепление здоровья, закаливания, является эффективной формой активного отдыха; развивает жизненно необходимые качества. Это приобщение к миру взрослых. Туризм в нашем детском саду занимает значительное место.
Актуальность. Одной из причин медленного улучшения результатов в борьбе за снижение заболеваемости детей является недостаточная педагогическая культура семей. Нарушается режим сна и отдыха в праздничные и выходные дни. Дети много времени проводят у телевизора, компьютера, потребность в движении удовлетворяется не полностью, в современных квартирах не находится места спортивным уголкам. Опыт работы показал, что ребенок показывает более высокое физическое развитие, если семья ведет здоровый образ жизни. Поэтому возникла необходимость поиска эффективных и интересных путей оздоровления детей. Таким средством физического воспитания детей и является туризм. Он несет в себе оздоровительную, образовательную (познавательную) и воспитательную ценность, сочетает в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания.
Оздоровительная ценность туристской деятельности.
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 – быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила; ориентировка в пространстве. Основные виды движений - ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, метание, упражнение в равновесии.
Образовательная (познавательная) ценность туристской деятельности.
Дети 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 охране ее. 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.
Воспитательная ценность туристической деятельности.
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 ближним, 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, учатся экономным приемам работы.
Воспитываются такие качества, как самостоятельность, аккуратность ответственность, инициативность, бережное отношению к снаряжению и спортивному инвентарю.
Также туризм способствует воспитанию любознательности, морально-волевых качеств (выдержки, настойчивости в достижении положительных результатов, организованности, самостоятельности). Походная жизнь развивает наблюдательность.
В связи с этим мы решили организовать работу по детскому туризму. Нами была составлена программа сотрудничества ДОУ и семьи “Здоровый ребенок”, в которую составной частью вошел совместный проект детского сада и семьи по детскому туризму “Гора Здоровья”.
Его цель: объединение усилий детей, родителей, педагогов на пути к здоровому образу жизни. Система туристской работы представляла собой творческое взаимодействие инструктора по физкультуре, туризму с воспитателями групп и их воспитанниками.
Работу по туризму вели по нескольким направлениям
1. Работу с детьми.
Занятия по начальной туристско-краеведческой подготовке проводятся раз в неделю, как часть физкультурного занятия, по плану (см. приложение 1). Дети в группе с воспитателями составляют альбомы о природе, туризме, совместных походах с родителями, “Что возьмём в поход”.
Кружок "Тури - тура - туристы", где дети имеют возможность закрепить полученные знания по туристической технике, приняв участие в краеведческой и туристической викторине, КВН, аукционе КТД, играх на местности, соревнованиях по туристической технике, соревнования по туристическому многоборью, ориентированию, лыжных прогулках.
Культурно-досуговая деятельность: итоги туристиско-краеведческой работы подводятся в ходе проведения туристического слета или туристических праздников, на которых проводятся викторины, конкурсы на лучшую туристическую песню, спортивные состязания, оказание медицинской помощи, игры на привале, конкурс рисунков на спортивную тематику.
Экскурсионная работа: прогулки и экскурсии для знакомства с растительным и животным миром, к местам исторических памятников, исторических событий, жизни и деятельности замечательных людей, туристические походы, поход выходного дня с родителями.
2. Работа с педагогами.
Семинар “Оздоровительный семейный досуг”.
1 занятие — игры в походе.
2 занятие — элементарные формы туризма.
3 занятие — практическая часть, организация работы на туристических этапах: "Навесная переправа", "маятник "параллельные веревки", "переправа через болото", "полоса препятствий на спортивной площадке".
4 занятие – игры у костра (ОБЖ).
Просмотр видеофильма "Идем в поход".
Выступление методиста-инструктора школы детского и юношеского туризма.
Выставка методической литературы о туризме.
3. Работа с родителями.
1. День сотрудничества (консультирование родителей вместе с ребенком, показ элементов туризма, игры на воде (преодоление водных преград - инструктор по плаванию), спортивные и подвижные игры в лесу - (физинструктор), нетрадиционные способы оздоровления в походе - медсестра.
2. Информационный стенд "Игры в походе", "Чем заняты туристы”, “Самарская Лука – жемчужина нашей области”.
3. Подготовка и проведение встречи "За круглым столом" - опыт семейного воспитания по теме "Путешествуем семьей"
4. Фотоальбомы, стенгазеты, фоторепортажи, спортивные дневники из опыта семейного воспитания "Добрые традиции семьи".
5. Выпуск газеты “Семейный поход”.
6. Организация семейных походов по Самарской Луке.
4. Сотрудничество с внешними партнерами.
Большую поддержку оказывает нам центр детского и юношеского туризма "Эдельвейс" (предоставление туристического оборудования, организация судейства на этапах, совместные походы с родителями по плану школы), ТОС 2 (предоставление площадки для проведения внутриквартальных соревнований), Общественный Фонд Тольятти (грант в 2007 году проект "Гора Здоровья").
Этапы работы по детскому туризму
На 1 этапе мы накапливаем знания о туризме (оздоровительная роль туризма, “Как мы путешествуем семьёй”, словарь юного туриста, фото выставки, встречи с туристами школ, экскурсии); от познавательных занятий “Самарская Лука – жемчужина нашей области” (легенды, игры, песни, загадки, стихи), переходим к формированию умений: лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке, верёвочной лестнице. Упражнения в висах и упорах; подтягивание. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах, велосипедах. Переправа по бревну. Метание в цель, даль, с утяжелителями 200 гр - 1 кг. Укладка рюкзака. Компас и карта.
На 2 этапе организуем совместные прогулки с родителями ("Путешествие по белой тропе"), формируем первоначальные туристические навыки: правила поведения туристов в походе; основы безопасности, оказание первой помощи в походе, ориентирование по плану-карте, обозначь на карте-схеме, где ты находишься, обозначь на карте ориентиры, которые прошли, определение расстояния на местности на глаз, “Найди клад”. Лыжная подготовка туриста.
Родословие “Мы в Тольятти родились и на славу удались”, “Древо семьи”, “История моей семьи”; фамилии, имена моего рода, профессии, селения, традиции, реликвии семьи. Земляки. Природа моего края.
Проводим специальные виды упражнений: эстафеты туристические, эстафеты с лазанием, перетягивание каната, вытолкни из круга, челночный бег на подъёме и спуске, подъём и спуск с горы бегом, на лыжах. Быстрая ходьба по 6 человек с переноской “пострадавшего зайца 6 кг” - 10 м.)
На 3 этапе продолжаем формирование туристических навыков. Песни, речёвки, кроссворды, игры по технике туризма. Вязка узлов, виды костра, переноска пострадавшего, обработка ран, наложение повязок; топографическая подготовка туриста, преодоление естественных препятствий в походе, виды переправ. Организация страховки и само страховки. Спуск, подъём, узлы. Ходьба, длительный бег, бег с препятствиями, по пересеченной местности. Круговая тренировка, эстафеты: “К походу готов”, “Туристы на учениях”. Челночный бег с максимальной скоростью. Основы безопасности в природной среде.
На 4 этапе закрепляем полученные туристические навыки: подготовка снаряжения “Что возьмём с собой в поход”, укладка рюкзака, личное снаряжение и уход за ним, установка палатки, разработка маршрутов, план местности, туристические знаки, установка палатки, составление меню. Передвижение с рюкзаком вес 500 г. – 1 кг. по пересечённой местности 2 км. Способы транспортировки пострадавшего. Лазание по верёвочной лестнице, скальной стенке, преодоление навесной переправы, оказание первой помощи в походе. Определение по деревьям, муравейнику, где север, юг. Полоса препятствий туристов. Организация биваков и охрана природы. Виды туристского ориентирования. Горы Самарской области; виды туризма – фото презентации; походы с родителями.
Результативность работы
Как результат нашей работы у детей сформировано осознанное отношение к своему здоровью; дети научились способам оказания доврачебной помощи, ориентирования на местности, бережному отношению к растительному и животному миру. Повысилась экологическая культура.
Что еще немаловажно: в известных нам программах по физическому воспитанию мало уделено внимания такому виду движения, как лазание. Занимаясь туризмом, дети в полной мере освоили разнообразные виды лазания, перелезание, подлезание, ползания по наклонным поверхностям, скальным стенкам, по тренажеру "Паутина", спортивным комплексам на спортивной площадке, по навесной переправе. Все это позволило укрепить все группы мышц, улучшило координацию движений детей, ориентировку в пространстве, силу и выносливость детей.
Родители больше заботятся о здоровом образе жизни, познакомились с элементами детского туризма, как средством совместного здорового семейного отдыха; получили знания о простейших навыках безопасного туризма, получили дополнительные педагогические знания по вопросу физического воспитания дошкольника, научились проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребенком. Увеличилась массовость посещения спортивных мероприятий, спортивных секций вне детского сада.
Приложение № 1
“Темы и сюжеты туризма, как части занятия по физкультуре”
Октябрь
• “Как мы путешествуем семьёй”.
• Рюкзаки туристы взяли.
Каким должен быть турист.
• Вдоль по Волге матушке реке.
• Птицы, звери, рыбы родного края.
• “Самарская Лука – жемчужина нашей области” (легенды, игры, песни, загадки, стихи).
Ноябрь
• Тропинками туристов. Лекарственные и ядовитые растения.
• Виды туризма: пешеходный, горный, водный, вело, мото, спелео.
• Движение группы на маршруте.
• Карта Самарской области.
Декабрь
• Горы Самарской области. Молодецкий курган.
• Самоцветы горы здоровья. Найди клад по карте-схеме.
• О ценностях здорового образа жизни.
• Итоговое занятие Путешествие на гору здоровья.
Январь
• Путешествие по белой тропе.
• Новогодние приключения туристов.
• Лыжная подготовка туристов.
• Жизнь леса зимой.
• Первая помощь в походе: ушиб, порез, обморожение.
Февраль
• В поход с Чингачгуком. “Найди клад”.
• Виды переправ.
• Правила поведения в походе. Т.Б.
• Север, юг, восток и запад.
Март
• Смешарики идут в поход.
• Сигналы опасности природы (шипы, колючки, яркая окраска).
• Сколько шагов до дерева. Закаливание, гигиена туриста в походе.
• “К походу готов”, “Туристы на учениях”.
Апрель
• Турслёт. Радуга в горах.
• Костёр дружбы. Игры туристов. Установка палатки. Укладка рюкзака.
• “Что возьмём с собой в поход”. (Коллаж из журналов)
• Походная газета “Путешествуем семьёй”.