

ПРОЕКТ

ЮНЫЕ ТУРИСТЫ



Информационная карта проекта

1. Название проекта: «Юные туристы»
2. Автор проекта: Панченко Наталья Геннадьевна, Колесниченко Светлана Геннадьевна
инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад №2» города Сосновый Бор.
3. Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатель, воспитатель-эколог,
родители детей.
4. Возраст детей: 6-7 лет.
5. Сроки реализации проекта: 2016-2018 учебный год.
6. Вид проекта: информационно-творческий
7. Тип проекта: долгосрочный
8. Форма проведения: коллективный проект.

Обоснование.

Одной из задач, утверждаемых Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие физических дефектов и болезней» - так трактует определение «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность. В настоящее время в России уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает с каждым годом. Современный образ жизни большинства взрослых ведет к слабому мотивационному аспекту двигательной активности и низкому уровню представлений о здоровом образе жизни, о значении физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья детей.

Актуальность:

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей, средствами физической культуры, которые могли бы повышать не только физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, важное место принадлежит туристским прогулкам. «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья», писал Г.А. Сперанский. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, повышают иммунитет ребенка. В походе дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, в процессе туристской прогулки расширяется кругозор детей, познавательные психические процессы, воспитываются патриотические чувства и положительные черты характера.

Следует подчеркнуть, что реализация современных ориентиров образования возможна только на прочном духовно-нравственном фундаменте, в котором чувство любви к Родине, чувство патриотизма играет ключевую роль. Туристско-краеведческая деятельность дошкольников является важным средством получения знаний о родном крае, изучение его природы, истории, быта. С давних времен в отечественной педагогике (К. Д. Ушинский, А. П. Флёриной, А.П. Усова) проповедуется главный принцип: воспитывать детей на искусстве того края, где живёт человек. Познать и полюбить свою малую Родину. В наши дни эта мысль является ключевой идеей региональной концепции воспитания.

Следует подчеркнуть, что реализация современных ориентиров образования возможна только на прочном духовно-нравственном фундаменте, в котором чувство любви к Родине, чувство патриотизма играет ключевую роль. Туристско-краеведческая деятельность дошкольников является важным средством получения знаний о родном крае, изучение его природы, истории, быта.

Этот вид деятельности оказывает положительное влияние на все органы и системы детского организма, укрепляет костно-мышечный скелет, формирует правильную осанку. Физическая нагрузка способствует развитию волевой сферы ребёнка, физических качеств: выносливости, силы, ловкости, координации движений. Туризм предполагает выход на природу, значит, включает в себя наблюдение за окружающим миром, сезонными изменениями в нём; установление взаимосвязей в окружающей среде. Незаметно для себя ребёнок вовлекается в исследовательскую деятельность, у него активизируются познавательные и мыслительные процессы, формируется умение систематизировать, обобщать, делать выводы и умозаключения. Возникает желание делиться своими впечатлениями с друзьями и взрослыми. Получают развитие все стороны речи; формируется умение пользоваться монологической и диалогической речью, совершенствуется эмоциональная сфера. Прививаются основы экологических знаний, закрепляется умение применять правила безопасного поведения в походе. Формируется желание беречь и охранять природу. Важно отметить, что детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени, увеличить резервы здоровья; восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения.

Цель: Организация системы работы дошкольного учреждения по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитателей, родителей, детей в процессе организации занятий пешим туризмом.

Оздоровительные задачи:

- Укреплять сердечно-сосудистую систему.
- Совершенствовать физические качества ориентировку в пространстве.
- Совершенствовать основные виды движений.

Образовательные задачи:

- Формировать представления о временах года, об изменениях в природе.
- Расширять знания о правилах поведения в природе, об охране окружающей среды.
- Учить пользоваться картой, самостоятельно выполнять поставленную задачу, оценивать результат своей деятельности.
- Учить систематизировать, обобщать, делать выводы.

Воспитательная ценность туристической деятельности.

- Формировать представления о справедливости, честности.
- Воспитывать умение работать в группе, коллективе.

- Воспитывать умение оказывать помощь, внимание к ближним, их переживаниям и радостям.
- Формировать навыки самообслуживания, самоконтроля.
- Воспитывать аккуратность, ответственность, бережному отношению к снаряжению и спортивному инвентарю.
- Воспитывать любознательность, морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность, наблюдательность.

Ожидаемые результаты:

В результате нашей работы у детей будет сформировано осознанное отношение к своему здоровью; дети научатся способам оказания доврачебной помощи, ориентирования на местности, бережному отношению к растительному и животному миру, укрепят все группы мышц, улучшат координацию движений, ориентировку в пространстве, силу и выносливость. Повысят экологическую культуру.

Родители больше будут заботиться о здоровом образе жизни, познакомятся с элементами детского туризма, как средством совместного здорового семейного отдыха; получают знания о простейших навыках безопасного туризма, получают дополнительные педагогические знания по вопросу физического воспитания дошкольника, научатся проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребенком. Увеличится посещаемость спортивных мероприятий, спортивных секций вне детского сада.

Этапы реализации проекта

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 посещений городского дома туристов «Ювента» (беседы, игры, 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, в даль, с утяжелителями 200 гр - 1 кг. Укладка рюкзака. Компас и карта.

На 2 этапе: организуем совместные прогулки с родителями ("Путешествие на Белые пески"), формируем первоначальные туристические навыки: правила поведения туристов в походе; основы безопасности, оказание первой помощи в походе, ориентирование по плану-карте, обозначать на карте-схеме, где ты находишься, обозначать на карте ориентиры, которые прошли, определение расстояния на местности на глаз, “Найди клад”. Лыжная подготовка туриста.

Проводим специальные виды упражнений: эстафеты туристические, эстафеты с лазанием, с перетягиванием 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”, “Мы спасатели”. 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. Виды туризма – фото презентации; походы с родителями, книжки-раскладушки, стенгазеты, осенняя вставка-конкурс из природного материала.

Календарный план реализации проекта:

Октябрь

- *«Поход выходного дня с семьёй» - родители*
- *Экскурсия в ДДТиЮТ «Ювента» - воспитатель, инструктор, методист ДДТиЮТ*
- *Что такое поход? Инструктор, воспитатель (Мультфильмы «Ох и Ах идут в поход», «Поход» про Лунтика*
- *Кладовая Осени - воспитатель-эколог*

Ноябрь

- *Эколого-туристский поход.*
- *Походная стенгазета*
- *Виды туризма – видео-презентация*
- *Осенняя выставка из природного материала*

Декабрь

- *Что делать, если ты поранился?*
- *«Мы спасатели» - спортивный праздник*
- *Что такое спортивное ориентирование – беседа с просмотром видеофильма*
- *«На приз Деда Мороза» - подготовка к городским соревнованиям*

Январь

- *Лыжная подготовка туристов*
- *«Новогодний стеклянный шар» – краеведческий поход к стеклодуву*
- *Зимняя природа*
- *Если хочешь быть здоровым - занимайся!*

Февраль

- *Путешествие по карте*
- *Как определить в лесу куда идти?*
- *Правила поведения в походе*
- *Экскурсия «Что такое скаладром?» в ДДТиЮТ Ювента*

Март

- *Закаливание, гигиена туриста в походе*
- *«Гонка патрулей»*
- *Смешарики идут в поход*
- *Мемори «топографические знаки»*

Апрель

- *«Космос» спортивные соревнования*
- *Техника вязания узлов*
- *«Космическое путешествие» - презентация, викторина.*
- *Краеведческий поход в музей.*

Май

- *«День победы» - поход к городскому мемориалу*
- *Наблюдение за природой*
- *«В гости к Лесной Феи» поход в парк « Белые пески»*
- *Совместный поход с родителями на берег Финского залива*

Используемая литература

1. «Как получить «Пятёрку за здоровье», М.М. Безруких, С.П. Ефимова
2. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» В.Г.Фролов.
3. «Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения» Т.П. Завьялова, 2006 г.
4. «Играйте на здоровье» Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова Изд. «Московская правда» 1991 г.
5. «Туризм в детском саду» под ред. С.В.Кузнецовой Москва, Обруч 2013 г.
6. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н.Вавилова М. Просвещение 1983 г.
7. «Физическое воспитание дошкольников» В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина. Изд. центр «Академия», 1996 г.
8. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянки Изд. ВЛАДОС 2005 г.
9. «Азбука здоровья» К. Люцис - М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного С74 учреждения: Мет. пособие Под ред. С.О.Филипповой. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
11. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Н.С. Голицына, Е.Е. Бухарова издательство «Скрипторий 2003», 2006.

Сценарий прогулки – похода « В гости к Лесной Фее» с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста

Цель: Способствовать всестороннему гармоничному развитию личности, укреплению здоровья детей в процессе туристического похода.

Задачи:

- Формировать интерес к детскому туризму;
- Учить детей видеть красоту окружающей природы, прививать чувство ответственности и бережное отношение к ней;
- Развивать наблюдательность, ловкость, координацию движений, выносливость;
- Воспитывать чувство взаимопомощи, дружеских взаимоотношений, работе в коллективе.

Предварительная работа:

Продумывание и изучение маршрута движения, осмотр поляны.

Перед прогулкой проверить одежду и обувь детей.

Приготовить воду для питья и мытья рук, аптечку, спортивное оборудование.

Беседа и разрешение от родителей.

Оборудование:

Рюкзаки, 3 мяча, 4 обруча, 2 скакалки, бадминтон, маленький мяч, аптечка, парные картинки, бумажные полотенца, влажные салфетки, одноразовая скатерть или клеенка, полотенце, конфеты, печенье, питьевая вода, чай сладкий.

Ход мероприятия:

Сегодня мы с вами отправляемся в туристский поход к Лесной Фее. Вы все одеты как настоящие туристы: удобная одежда и обувь, головные уборы, у вас есть даже рюкзаки с провизией. На пути нас ждет много интересного. Чтобы преодолеть все препятствия, нужно быть дружными, смелыми и сильными, обязательно помогать друг другу, быть внимательными, чтобы не потеряться в дороге. Желаю вам удачи и интересных приключений!

Инструктор: Готовы? Послушайте первое задание.

1. Игра-эстафета: "Что в походе пригодится?"

Дети стоят в двух колоннах за линией старта. В нескольких метрах от них на пледе разложены различные предметы – как необходимые в походе, так и совершенно не нужные: (свисток, фонарь, компас, бутылка с водой, кружка, ложка, чашка, фотоаппарат, продукты, карта, спальный мешок, спортивные гантели, конструктор и др.). По сигналу первый участник подбегает к предметам, выбирает необходимый для похода предмет, возвращаясь с ним, передают эстафету следующему. По окончании игры проверяют правильность выполненного задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет

Участники похода выходят из детского сада и идут по заранее намеченному маршруту. Ходьба с рюкзаками за спиной друг за другом, преодоление различных препятствий, встречающихся на пути

Ведущий: Мы с Вами пришли в природный парк Белые пески Табличка со знаками. Когда люди идут в лес, они не хотят наносить никому вреда, но, сами того не желая, причиняют боль природе. Чтобы этого не произошло, нужно знать, что в лесу можно делать, а чего нельзя. Как вы думаете, что можно делать в лесу?

Дети: Гулять, любоваться красотой, слушать пение птиц, собирать дары природы, если это никому не повредит.

Лесная Фея: А чего делать не следует?

(Предположения детей.)

Для туристов есть специальные знаки, попробуйте догадаться, что они означают.

(Лесная Фея показывает знаки. После догадок детей читает стихотворение, посвященное каждому знаку.)

экологические знаки:

- Не топчи цветы, траву.
- Тщательно туши костёр, уходя с места отдыха.
- Не кричи, не включай громкую музыку.
- Не рви паутинки.
- Не ломай ветки деревьев.
- Не разоряй гнёзда птиц.

Лесная Фея:

На природе отдыхали,
Много ели и играли.
Мусор весь мы соберем
И с собой его возьмем.
Ведь полянка – чей-то дом –
Пусть порядок будет в нем!
(Показывает следующий знак.)

Лесная Фея:

И лягушку, и жучка,
В паутинке паучка,
Бабочку и муравья
Не обидим ты и я!
(Показывает следующий знак.)

Лесная Фея:

Деревце, цветок и куст
Радуют всегда нас пусть!
Не сорвем и не сломаем, –
Что они живые, знаем!

Лесная Фея: Какие бы вы еще нарисовали знаки для людей, которые не знают, как нужно вести себя на природе?
(Предложения детей.)

Лесная Фея: Помните эти правила, и тогда природа будет всегда вам рада. Счастливого пути!

Дети идут парами по тропинке. По сигналу «Мостик» останавливаются, держась за руки поднимают их вверх и слегка отходят друг от друга, образуя туннель. Последняя пара в колонне пробегает под поднятыми руками детей и встаёт впереди колонны.

Такое задание выполняет каждая пара. Когда все пары пробегут и встанут на свои места, ходьба продолжается.

На пути у туристов бывает множество преград и нужно быть дружными помогать друг другу Вот перед нами карьер!

А история начинается с деревни Калище (которая находится в непосредственной близости к городу). Деревня Калище является одним из древних селений на берегу реки Коваш. В 1700-1800-х годах, по указу императрицы Елизаветы, в деревне Старое Калище был основан стекольный завод. Песок для производства стекла брался именно с этого карьера. Самого стекольного завода конечно уже нет, а вот котлован остался. По периметру котлована установлены бетонные блоки для укрепления дюны, так как вдоль «Белых песков» пролегает главная дорога Соснового Бора. Ну и конечно Белые пески действительно очень популярны зимой среди жителей Соснового Бора, по крутым склонам можно с ветерком прокатиться на санках, лыжах и ватрушках, а летом это прекрасное место для прогулок.

Продолжим наш путь!

Выход на поляну.

А наш поход посвящён самому лучшему времени года отгадайте загадку
Зеленеют луга,
В небе — радуга-дуга.

Солнцем озеро согрето:

Всех зовет купаться... **(лето)**

Лето – самая прекрасная пора: ярче светит солнце, щебечут птицы, расцветают цветы.

Ты весь мир обогреваешь

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконце,

А зовут тебя все ...**(солнце)**

(Солнце)

2. Игра «Сделай солнышко» (подготовительная гр. и старшая)

У каждого в руках по палочке-лучику. На другой стороне площадки – солнышко. Дети по очереди бегут и кладут лучики.

Ведущий: С каждым днём солнышко светит сильнее становится теплее распускаются цветы спеют ягоды

«Украсть полянку»

«Собери ягоды»

Вода на заливе и в реках прогревается и можно купаться

«Кто вперёд до буйка»

Ведущий: Ребята, а какое это удовольствие летом с мостика ловить рыбу. А каких рыб знаете Вы ребята?

3. Игра «КАРАСИ И ЩУКА»

Ведущий: Поиграли, а теперь мы хотим узнать как вы живете.

Игра «Как Живете?»

Ведущий: Как живете? п

Дети: Вот так! (Показывают большой палец)

Ведущий: Как идете?

Дети: Вот так! (Шагают на месте)

Ведущий: Как бежите?

Дети: Вот так! (Бегут на месте)

Ведущий: Как плывете?

Дети: Вот так! (Руками имитируют плывущего человека)

Ведущий: Как шалите

Дети: Вот так! (Прыжки на месте)

Ведущий: Вдаль глядите?

Дети: Вот так! (Представляют ладонь ко лбу)

Ведущий: Ночью как спите?

Дети: Вот так! (Складывают ладошки домиком и кладут под голову, имитируя спящих)

Ведущий: Как кричите?

Дети: Вот так! (Дети кричат)

4. Загадки

Весной одевается, осенью раздевается. **(Лес)**

Мы по ковру идем с тобой, его никто не ткал,

Лишь солнца свет обогревал и дождик поливал.

Он разостлался сам собой, а называется ... **(травой).**

Летом вырастают, а осенью опадают. **(Листья).**

Нам в дождь и в зной поможет друг, зеленый и хороший –

Протянет нам десяток рук и тысячи ладошек. **(Дерево).**

Дышит, растет, а ходить не может. **(Растение).**

Ее всегда в лесу найдешь – пойдем гулять и встретим:

Стоит калючая, как еж, зимою в платье летнем. **(Ель, сосна)**

Землю пробуравил, корешок оставил.

Сам на свет явился, шапочкой прикрылся. (**Гриб**).

Ведущий: и загадки умеют отгадывать.: Давайте еще играть, шишки в обруч собирать.

5. «Чья команда соберет больше шишек в обруч»

За 30-40 секунд дети собирают шишки в обруч. Выигрывает команда, собравшая большее количество шишек.

Ведущий: Вот как славно поиграли. Пора отдохнуть и подкрепиться. Объявляется **«Привал»**
Устраивается пикник. После окончания привала организовывается сбор природного материала, кидание камешков в воду, игра в футбол, бадминтон, прыжки на скакалке, игры с малым мячом (по желанию)

Ведущий: Наш поход подходит к концу. Перед тем, как уйти, соберите свои вещи и проверьте, не оставили ли вы после себя мусор.

Возвращение в детский сад тем же маршрутом.