

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида № 27
муниципального образования город Новороссийск

«В походы за здоровьем»



Новороссийск
2021 год

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 27
муниципального образования город Новороссийск**

«Походы за здоровьем»

Из опыта работы

**Новороссийск
2021 год**

УДК 796.5
ББК 75.81
О-35

Печатается по решению Педагогического Совета протокол № 5 от 31.05.2021 г. МБДОУ детский сад № 27

Автор составитель:
А.С. Овчаренко

Рецензент: **Кособяниц Ольга Яковлевна**, главный специалист
МКУ «Центр развития образования» г. Новороссийск

Походы за здоровьем: методическая разработка/ сост.:
А.С. Овчаренко — Новороссийск: МБДОУ детский сад № 27 м.о.
г. Новороссийск, 2021. - 67 с.

В сборнике представлен опыт работы педагога по реализации туристического направления в дошкольном учреждении. Работа по данному направлению позволяет активизировать двигательную, познавательно-исследовательскую деятельность детей, совершенствовать коммуникативные качества, стимулировать интерес к окружающему миру, флоре и фауне, экологии, воспитывать бережное отношение ко всему живому, природе. Данная работа нацелена на формирование ЗОЖ у детей, развитие физических качеств ребенка, его самостоятельности, инициативности, поисковой активности.

Автором представлен практический материал организации работы со всеми участниками образовательного процесса как в непосредственно образовательной деятельности, так и в режимные моменты

Пособие предназначено для воспитателей, инструкторов по физическому воспитанию дошкольных образовательных организаций.

УДК 796.5
ББК 75.81
МБДОУ детский сад № 27 м.о. г.Новороссийск, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
2. Консультация для педагогов «Организация прогулок и походов за пределы детского сада».....	5
3. Памятка педагогам «Простейший туризм в детском саду».....	8
4. Мастер-класс для педагогов ДОУ «Разработка сценария походов».....	9
5. Совместный проект с детьми старшего дошкольного возраста «В походы за здоровьем».....	14
6. Сценарии походов.....	24
6.1. Технологическая карта педагогического мероприятия по физической культуре «Осенний поход».....	24
6.2. Сценарий похода- квест «Мы исследуем».....	27
6.3. Сценарий похода - квест «Загадки про...».....	31
7. Подвижные игры народов мира.....	35
8. Авторская подвижная игра «Спортивное путешествие».....	44
9. Памятка для родителей	47
10. Консультация для родителей «Походы с детьми».....	48

Пояснительная записка

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается процесс качественного обновления образования. Министерство образования и науки Российской Федерации внесло целый ряд новшеств на 2018 год, способных значительно скорректировать стандарты общего и дошкольного образования. Изменения дошкольного образования обуславливают внедрение новых направлений в образовательных областях. Это обуславливает потребность в поиске инновационных подходов для создания необходимых условий реализации всестороннего развития детей дошкольного возраста.

В связи с этим в дошкольных детских садах активизируется поиск подходов в воспитании дошкольников, которые могли бы одновременно повышать физические качества и развивать познавательные и умственные способности.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья дошкольников. Объём познавательной информации для ребенка постоянно увеличивается, растёт доля умственной нагрузки.

Ещё одной из причин частой заболеваемости у большинства дошкольников считаются социально – экономические факторы, обременённость родителей вредными привычками, отсутствие внимания родителей к профилактике здоровья ребенка. Дети сейчас много времени проводят у телевизора, компьютера, потребность в движении удовлетворяется не полностью, в современных квартирах не находится места спортивным уголкам. Известно, 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.

Приобщение детей к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит в современном обществе, где к дошкольникам при переходе из детского сада в школу предъявляют высокие требования.

Родители могут проводить больше времени с ребенком на свежем воздухе, что, несомненно, поможет оздоровлению семьи, укреплению внутрисемейных отношений. И одним из таких

подходов является применение элементарных средств туризма в работе с дошкольниками.

Использование элементарных форм туризма в оздоровлении детей дошкольного возраста, с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада, а с другой – способствует становлению эффективного взаимодействия ДОО с родительской общественностью.

Хочется отметить, что занятия туризмом, развивают у детей такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость, укрепляют волю, развивают смелость, самостоятельность, взаимопонимание. Так же у ребенка уже с дошкольного возраста закладываются навыки экологической культуры, соблюдение правил здорового образа жизни. Совершенствуются естественные виды движения, и обогащается двигательный опыт (ориентирование в пространстве). Развиваются координационные способности и выносливость, как основа физической подготовки ребенка.

Опыт походной жизни развивает у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде. Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у них интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Туризм в детском саду — это школа жизни для маленьких воспитанников, школа мужества, ведь каждый поход требует новых знаний и умений, как от педагогов, так и от дошкольников.

В связи с этим был разработан проект «В походы за здоровьем»

В ходе реализации походов с детьми педагоги выстроили свой алгоритм действий:

1. Постановка задачи, проблемы
2. Изучение вопроса в различных источниках: видеофильмы, презентации, чтение, знакомство через экскурсии и др. формы, в семье
3. Закрепление знаний во время походов и прогулок
4. Отработка в играх, проблемных ситуациях

5. Выполнение заданий, поручений, решение ситуаций и кейсов
6. Конечный результат, рефлексия

Автор в своем пособии предлагает практические разработки игр, игровых заданий, проблемных ситуаций, как в рамках организованной образовательной деятельности, так и в режимных моментах. Педагогам будет интересна подборка ситуаций, которые можно организовать в любом дошкольном учреждении с детьми старшего дошкольного возраста.

Как показала практика учреждения, в ходе проведения туристской деятельности с детьми воспитанники с удовольствием ходят в походы, проявляют инициативу, применяя свои знания и умения, начинают нестандартно мыслить, предлагают варианты выполнения заданий, проявляют любознательность, смекалку, находчивость. Увлекательные игры и ситуации в природе повышают эффективность образовательного процесса, но и требуют проявления творческой активности педагога, так как сценарий надо разрабатывать совместно с детьми с учётом комплексно-тематического плана и их интересов. Основным критерием качества работы педагогов можно считать интерес и активность всех участников образовательного процесса.

Считаем, что дошкольный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, повышают иммунитет ребенка. В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Разработанное практическое пособие – неотъемлемая часть образовательного процесса и будет полезно к использованию не только педагогов, но и родителей.

Консультация для педагогов «Организация прогулок и походов за пределы дошкольного учреждения»

Уважаемые коллеги!

*Предлагаю Вам принять участие в **дискуссии** на тему: «Формы познания детьми окружающего мира».*

Назовите наиболее эффективные формы познания детьми окружающего мира и почему вы так думаете?

Одним из способов познания окружающего мира и себя в нём станут для детей прогулки – походы, экскурсии, целевые прогулки. Естественные природные условия подарят дошкольникам массу впечатлений и будут способствовать совершенствованию движения. Целевые прогулки и экскурсии так же организуются к перекрёстку, светофору, к пешеходному переходу, к знакам дорожного движения, к достопримечательностям города, села, в библиотеку, на почту и др.

Слайд 2

Цель прогулок (походов) – способствовать умственному, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию дошкольников на материале природного окружения, развивать любознательность, способность удивляться. С помощью взрослого дети учатся устанавливать простейшие закономерности и понимать взаимосвязи природных явлений. Ожидание предстоящей прогулки и сама прогулка создают у ребенка радостное настроение.

Скажите, пожалуйста, есть ли в нашем учреждении условия для организации целевых прогулок, экскурсий, походов?

Предлагаю Вам определить природный маршрут, по которому мы можем пройти с нашими воспитанниками.

Это могут быть походы:

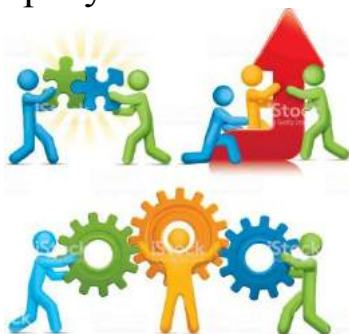
- в сосновый бор, в лес («От рассвета до рассвета по лесам гуляет лето, осень, зима, весна», «Зеленая аптека», «Сбор урожая», «Экологический десант»);
- к озеру («Покормим лебедей и уток», «Жители озера»);
- в сквер, парк («Люби и знай родной свое село», «Арт-объекты на набережной в парке», «Экологическая тропа») и др.

Функции всех участников при подготовке похода:

слайд 3

Подготовка
туристическим
прогулкам

к



Ориентировочная модель взаимодействия персонала.

Воспитатель	Инструктор по физической культуре	Медицинский персонал (врач, медсестра)	Заведующая и методист
1. Подготовка к туристическим прогулкам			
Проводит работу с родителями по подготовке необходимой одежды, обуви, личного туристского инвентаря. Осуществляет необходимую психологическую подготовку детей, проводит познавательные занятия, беседы, тематические игры	Осуществляет физическую подготовку детей к прогулкам, проводит тематические и сюжетные физкультурные занятия, досуги, тренировочные прогулки по облегченному маршруту. Разрабатывает маршруты и составляет конспекты туристских прогулок с учетом сезона и физической подготовленности детей. Проводит стартовую диагностику двигательной подготовленности детей	Формируют группы детей на основе состояния здоровья и темпов физического развития. Осуществляют контроль за соответствием нагрузки на физкультурных занятиях возможностям детей. Комплектуют специальную походную аптечку. Проводят беседы о правилах безопасного поведения в природных условиях, о способах оказания первой медицинской помощи	Создают условия для организации нового вида деятельности в детском саду (оборудование полосы препятствий на территории детского сада, приобретение группового туристского снаряжения и т.п.). Осуществляют необходимую работу по повышению квалификации кадров, по данному вопросу

слайд 4

проведение
туристических
прогулок



2. Проведение туристических прогулок			
Вместе с детьми распределяет туристские должности. Контролирует качество подготовки и состояние личного снаряжения, обуви и одежды детей. Наряду с инструктором участвует в организации игр и свободных занятий на привале	Проводит вместе с воспитателем туристские прогулки по заранее намеченным и утвержденным маршрутам. Осуществляет дифференцированный подход в определении физической и психической нагрузки, подборе познавательного материала	Осуществляют медицинский контроль за соответствием получаемой физической нагрузки возможностям детей. Осуществляют контроль за аппетитом и сном детей. При необходимости дают советы по подбору одежды ребенка в зависимости от погоды и состояния здоровья дошкольника	Обеспечивают участие взрослых (не менее двух на группу) в проведении прогулок. Готовят приказы о выходе детей за пределы дошкольного учреждения

слайд 5

подведение итогов
туристической
прогулки



3. Подведение итогов			
Организует выставку поделок из природного материала, рисунков детей, фоторепортажа для родителей. Проводит итоговые беседы, игры на закрепление знаний и туристских навыков. Создает условия на прогулке и в группе для отражения полученных впечатлений в самостоятельной игровой, двигательной, художественно-творческой деятельности. Привлекает детей к ремонту личного инвентаря	Наряду с воспитателем участвует в проведении тематического родительского собрания (круглого стола, совместного досуга и т.п.). Проводит итоговые досуги, слеты, физкультурные праздники. Осуществляет итоговую (в конце года) диагностику двигательной подготовленности детей.	Определяют динамику заболеваемости и физического развития детей. Дают рекомендации по дозированию нагрузки в последующих прогулках	Организуют итоговые педсоветы (круглые столы) по анализу проводимой работы, обобщают накопленный опыт. Поощряют отдельных педагогов за особые достижения в оздоровлении и воспитании детей

слайд 7
правила проведения
прогулок



Правила проведения прогулок

- заранее наметить и проверить маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами ДОУ;
- определить, как можно использовать природные условия для утражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;
- чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников;
- принять во внимание физические возможности всех детей, заранее подготовить к прогулке новичков и дошкольников, физически недо статочно подготовленных (при этом необходим совет врача);
- организовывать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25–30 мин в один конец (для подготовительной группы – 40–45 мин в один конец);
- осматривать одежду, обувь воспитанников на соответствие погодным условиям перед началом проведения целевой прогулки;
- запасись свежей кипяченой водой в достаточном количестве для питья детям и др.

слайд 8
Рекомендации по
проведению
походов



РЕКОМЕНДАЦИИ

- При подготовке прогулки-похода, экскурсии, целевой прогулки нужно обратить внимание на одежду детей. Дети должны одеваться с учетом погоды и сезона. Содержание прогулок-походов, целевых прогулок, экскурсий зависит от выбранной тематики. Если позволяет погода, воспитатель может организовать наблюдения за насекомыми, птицами, сбор природного материала.
- На целевых прогулках внимание детей обращают на красоту окружающей природы. Дети с наслаждением ощущают разнообразие знаков, форм, цвета листьев и цветков растений. Обязательно знакомим детей с животными растениями, грибами, ягодами и др.
- Начиная со второй младшей группы, проводят целевые прогулки, с выходом за пределы участка детского сада: к водоёму, на луг и т.д. На этих прогулках малыши знакомят с яркими природными явлениями. На прогулках воспитатель может ознакомить ребят с теми явлениями природы, представление о которых складывается длительное время.
- Один из видов занятий по ознакомлению детей с природой – экскурсии. Во время экскурсии ребенок может в естественной обстановке наблюдать явление природы, сезонные изменения, увидеть, как человек преобразует природу в соответствии с требованиями жизни и как природа служит людям.
- Экскурсии делятся на природоведческие и сельскохозяйственные. Природоведческая включает вводную беседу, коллективное наблюдение индивидуальные самостоятельные детские исследования и сбор природного материала, игры детей с собранным во время отдыха материалом, заключительную часть, где воспитатель, подводя итог, обращает внимание детей на общую картину природы.
- Основная часть экскурсии – коллективное наблюдение. Здесь решаются основные задачи. Воспитатель помогает детям подметить и осознать характерные признаки предметов и явлений. Это достигается использованием различных приёмов (вопросы, загадки, стихи, наблюдательские действия, игровые приёмы). Воспитатель дополняет наблюдения своим рассказом и пояснением.
- Полезно в процессе наблюдения использовать детскую художественную литературу. По окончании основной части надо дать детям возможность удовлетворить любознательность в индивидуальных и самостоятельных наблюдениях и сборе природоведческого материала. Однако, давая задание собрать материал, следует строго ограничивать его количество, с тем чтобы сосредоточить внимание ребят только на определенных растениях или животных, кроме того, решать задачи бережного отношения к природе.
- Во время отдыха собранный материал сортируют, рассказывают, используют для игр и упражнений. В играх «узнай по запаху», «узнай по описанию», «найди растение по листу», «ветка, ветка, где твоя детка?» - дети закрепляют знания о характерных особенностях предметов, выражают словами их качества, запоминают название растений и их частей.
- Сельскохозяйственные экскурсии разнообразны: в поле, в сад, на огороде на виноградниках т.д. Такие экскурсии дают возможность наглядно показать, как человек воздействует на природу, как выращивает растения и животных. Своеобразие этих экскурсий состоит в том, что ребенок может наблюдать и деятельность человека, и природу, на которую он воздействует.
- Экскурсии на сельскохозяйственные объекты начинаются с предварительной беседы. В заключение экскурсии обобщаются впечатления о работе на данном объекте.

Таким образом, внедрение походов в практику работы с детьми педагогами будет способствовать совершенствованию естественных видов движения и обогащению двигательного опыта сохранению и укреплению здоровья дошкольников; развитию координации и выносливости как основы физической подготовки ребенка – будущего туриста; формированию межличностных дружеских отношений дошкольников в процессе туристской деятельности; Данная форма работы позволяет формировать у детей навыки поведения на природе, воспитывать заинтересованное и бережное отношение к окружающей среде, а также знакомить их с флорой и фауной родного края.

4. Памятка педагогам «Простейший туризм в детском саду»



Задачи туристического похода:

- оздоровительная (закаливание организма, укрепление иммунитета, эмоционально-психическое оздоровление)
- спортивно-тренировочные (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий)
- познавательные (изучение родного края)
- развлекательные (игры, соревнования, конкурсы)
- практические (сбор цветов, ягод)

Время проведения регламентируется режимом дня.

Целесообразней проводить в первой половине дня, длительность – до 2-2,5 часов. Туристический поход состоит из 3 частей:

- 1. Дорога до стоянки.**
- 2. Отдых и игры на стоянке.**
- 3. Обратная дорога.**

Воспитатель должен тщательно готовиться к их проведению: продумывать маршрут движения и способ передвижения, определять и изучать места остановок и отдыха, учитывать при этом все природные условия для проведения упражнений по совершенствованию двигательных навыков (наличие ручейков, горок, поваленных деревьев и т.д.).

До места назначения дети могут идти свободно, группируясь по желанию; построение парами используется при переходах улиц, шоссе. Длительность перехода в одну сторону (от дошкольного учреждения к месту конечной остановки) составляет для детей четвертого года жизни 15-20 мин, пятого года жизни - 20-25 мин, шестого года жизни - 25-30 мин.

5. Мастер – класс для педагогов ДООУ «Разработка сценария походов»

Цель мастер - класса: обзор педагогических технологий используемых во время походов и приёмы использования их на практике.

Задачи мастер - класса:

- знакомство с технологиями Квест-поход, кейсы в походе;
- совместная разработка в группах сценариев проведения данных технологий в школе
- рефлексия деятельности по использованию технологии участниками мастер - класса;

Оборудование и ресурсы: компьютер, мультимедиапроектор, демонстрационный экран, презентация; столы в аудитории расставлены изначально для групповой работы; индивидуальные задания и алгоритм выполнения

Этапы работы	Содержание этапа	Деятельность участников
Подготовительный: организационный: объявление цели и задач 1-2 мин	Здравствуйте уважаемые педагоги! Сегодняшняя встреча будет касаться одной из важнейших задач в развитии ребёнка – физического развития и важнейшей ее части – формирования ЗОЖ у детей, Назовите, пожалуйста, самые главные проблемы, с которыми вы сталкиваетесь при работе с детьми по физическому развитию? Считаете ли вы, что физические качества современных детей у детей недостаточно сформированы? Какие основные физические качества у них на низком уровне? (Навыки выносливости, быстроты, координации движений, ловкости и др.) Ребенок, который мало двигается, быстро утомляется, часто болеет. На прогулках дети очень часто не бегают и играют, а сидят на лавочках, играют с гаджетами	

	Таким образом, развитие двигательной активности и физических качеств ребенка дошкольного возраста является актуальной проблемой современной дошкольной педагогики.
Основная часть. 5 мин слайд 1	В связи с внедрением в работу нашего учреждения инновационного проекта «Детский туризм как современный подход в образовательной области «физическое развитие», мы стали искать новые формы и методы проведения походов. Для этого изучили ряд технологий, возможных для включения в туристическую деятельность с детьми. Этими технологиями стали «Кейсы» и Квест-игры Кейс-метод повышает интерес детей к теме образовательной деятельности, выявляет их актуальные интересы, развивает активность, коммуникативные навыки, умение слушать и излагать свои мысли, вести диалог со взрослым и сверстниками, получать необходимую информацию. У детей появляется возможность задавать вопросы, искать пути решения в различных ситуациях, формулировать собственную точку зрения, не останавливаться на достигнутом.
слайд 2	МЕТОДЫ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ: ■ кейс-прогнозирование; ■ кейс-инцидент; ■ проблемно-ролевой кейс; ■ эвристический кейс; ■ неоднозначная ситуация; ■ кейс-дискуссия, кейс-диспут; ■ деловой штурм; ■ кейс с добавлением внешней проблемы
слайд 3	Технология «Квест-игра» Квест - это форма взаимодействия педагога и детей, которая способствует формированию умений решать задачи на основе компетентного выбора альтернативных вариантов через реализацию определенного сюжета. Задачи могут быть самые разные по своему содержанию и наполнению: творческие, активные, интеллектуальные и т.п.

	«Квест» – это командная игра. Идея игры проста – команда, перемещаясь по точкам, выполняют различные задания. Но изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, дети получают подсказку или сюрприз-одобрение к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию.
слайд 4	Преимущество данной технологии в том, что она не требует какой-то специальной подготовки воспитателей, покупки дополнительного оборудования или вложения денежных средств, такая форма организации образовательной деятельности ненавязчиво, в игровом, занимательном виде способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников. <u>Варианты квестов:</u> 1. Поиск по запискам. 2. Поиск по карте. 3. Поиск по подсказкам (<i>картинкам, указателям</i>). Используя технологию квест-игры ребенок: - добывает знания, выстраивает работу по алгоритму; -приобретает навыки, используя различные виды деятельности, такие как поиск и систематизация информации по теме, проведение исследования в образовательной среде; - делает собственный выбор; -пользуется разнообразными источниками информации.
	А сейчас уважаемые педагоги я предлагаю вам попробовать окунуться в данные технологии. И разработать сценарий похода по одной из вышеописанных технологий. Для того чтобы мы могли поработать в 2-ух технологиях я предлагаю провести жеребьевку. Наши педагоги помогут вам при разработке сценариев
Поста- новка пробле- мы	<u>Вопрос 1 столу:</u> Составить план–сценарий похода с использованием кейс-технологии (по алгоритму) Алгоритм создания кейс-ситуации
Совмест-	1-й шаг – определить цель кейса: компетенции, умения

ное решение. 7-10мин. представ- ление выполнен -ных работ	или способности, которые педагог хочет выявить или сформировать у детей. 2-й шаг – описать кейс: сюжет, содержащий проблемный фактор, завязку. Это необязательно конфликт. Кейс может содержать обстоятельства, которые определяют проблему: острые и внезапно возникающие события, парадокс явлений окружающего мира. 3-й шаг – подвести к кульминации кейс-ситуации: это еще не вопрос, но из сюжета дети должны почувствовать дилемму. Этот этап является отправной точкой для поиска решения. 4-й шаг – момент проблемного включения: вопрос или задание, которые воспитатель предлагает детям. <u>Вопрос 2 столу:</u> Составить план–сценарий похода с использованием квест-технологии (по алгоритму) Темы квестов, варианты: 1. Поиск сокровищ (пиратские вечеринки, путешествие на необитаемый остров, в поисках приключений). 2. Помощь героям или герою (сказки, мультфильма, фильма). Например, «Помогите Дед Морозу найти посох», «Найдите игрушки для ёлочки», «Поможем Винни-Пуху добыть мёд», «Найдём Кая для Герды», «По дорогам Цветочного города с Незнайкой». 3. Познавательные (по временам года, изучаем и закрепляем животных, растения, птиц, рыб). Например, «Отправляемся в путешествие к Лесовичку», «Ищем клад в подводном царстве», «В гостях у морского царя», «Мастерград». 4. С многообразием опытов и экспериментов «Фокусы от Бима».
--	---

Обмен информацией.

Рефлексия	Скажите, уважаемые педагоги, интересна ли для вас была сегодняшняя информация?
Заключительное слово	Какие из технологий вас заинтересовали? Какие из технологий Вы бы хотели использовать со своими воспитанниками?
3 мин.	Я предлагаю Вам высказаться о проведенном мастер-классе. В нашем кейсе написаны ответы, но они не закончены. Выскажите свое мнение Сегодня я узнала... Мне было интересно... Мне было трудно... Я научилась и буду использовать в своей работе... Я попробую провести ... Я уйду отсюда с Я бы хотела узнать подробнее.... Мне понравилось.... У меня есть предложение.... Я считаю, что данные технологии.....



6. Совместный проект с детьми старшего дошкольного возраста «В походы за здоровьем»

«Туризм- вид спорта – групповые походы, имеющие целью физическую закалку; вид путешествий, совершаемых для отдыха и самообразования». (С.И. Ожегов.)

Актуальность. Приобщение детей к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит в современном обществе, где к дошкольникам при переходе из детского сада в школу предъявляют высокие требования.

Дети сейчас много времени проводят у телевизора, компьютера, потребность в движении удовлетворяется не полностью, в современных квартирах не находится места спортивным уголкам. Известно, 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. Поэтому и был разработан на проект Использование элементарных форм туризма в оздоровлении детей среднего и старшего дошкольного возраста, с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада, а с другой – **способствует становлению эффективного взаимодействия ДОО с родительской общественностью.**

В связи с этим активизируется поиск подходов в физическом воспитании, которые могли бы одновременно повышать физические качества и развивать познавательные и умственные способности.

Этой формой является детский туризм.

Интересно продуманная двигательная деятельность детей во время похода в природных условиях развивает у них интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Уникальность туризма в ДООУ заключается в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Новизна

Новизна проекта заключается в инновационных формах проведения физкультурно – оздоровительной работы с детьми:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДООУ (туристические маршруты за территорию ДООУ, в лес, парк, к озеру);
- реализация эколого-познавательного направления совместно с родителями

Сроки реализации проекта:

В период 2020-2021г.

Участники проекта: дети от 5 до 7 лет, родители и педагоги.

Цель:

Расширять и закреплять знания детей о природе как целостной взаимосвязанной системе, формировать эколого-туристские знания и умения природопользования, развивать поисково-исследовательскую деятельность, совершенствовать навыки безопасного поведения в природе.

Задачи:

Способствовать через практическую игровую деятельность:

1. Созданию условий для позитивной социализации детей, формированию нравственных качеств личности ребенка: самостоятельности, патриотизма, сплоченности и дружелюбия; объединению всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов;
2. Формированию познавательного интереса к окружающей природе, своей малой Родине и родному краю;
3. Формированию понятий у детей: туризм, туристы, туристические походы, маршрут, карта, важных туристических правил, гуманного и безопасного поведения в природе;

- 4.Формированию интереса к здоровому образу жизни у детей, к регулярным занятиям физической культурой; приросту и укреплению физических качеств;
5. Формированию умений использовать полученные знания в самостоятельной жизни

Ожидаемый результат.

По завершении проекта будут сформированы такие качества

- Сформированы знания о детском туризме.
- сформированы социально-коммуникативные навыки: выполнения нормам поведения и правил в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения на дороге, в природе;
- сформирован познавательный интерес к причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- сформированы умения наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности;
- сформированы такие качества, как самостоятельность, любознательность, организованность, отзывчивость, доброжелательность;
- сформированы такие качеств как: выносливость, ловкость, быстрота, координация движений

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

Организация целевых прогулок и походов: Целевые прогулки по селу Абрау-Дюрсо. Прогулка в лесополосу Прогулка в парк Прогулка на соседние с садом улицы	
---	--

Проблема: быстрая утомляемость детей в результате прогулок.

Решение с детьми:
организация систематических походов в лес, к озеру, в сосновый бор.



Проблемная ситуация:
Для чего нужны походы?
Для улучшения здоровья;
сбор природного материала;
покормить лебедей и уток зимой;
полюбоваться природой во все времена года



Совместное планирование похода, куда пойдем, что будем делать во время похода, во что играть. Планирование необходимого инвентаря для похода, спортивного оборудования и др. нужно для похода. Какие правила нужно знать и соблюдать



	Наши планы на сегодняшний поход 
Сбор детей, подготовка инвентаря, распределении обязанностей. Вспоминаем план, определяем первую точку остановки	Итак, готовность № 1 
Выполнение заданий, которые написаны в конвертах. Отгадывание загадок и выполнение зашифрованных в них заданий	Поиск конвертов с заданиями 

Сбор природного материала:

мох для улиток,
ягоды можжевельника,
для ароматизации
группы;
листья для гербария;
шиповник для чая;

Выполнение заданий: сбор природного материала



СБОР МХА И
ЯГОД
МОЖЖЕВЕЛЬНИКА



Сосновые шишки для
макета и поделок

тёрен для компота;
хвою, желуди для
поделок

Сбор сосновых шишек



Поиск следов животных
(коровы, козы, собаки и
др.)

Измерение шагами
расстояния от леса до
поляны

Поиск следов и определение их хозяев



Поиск клада по схеме Изучение находки/клада определение ее назначения и места в группе	ПОИСК КЛАДА    
Сбор мусора в лесу, Акция «Экологический десант» Сортировка крышечек для Акции «Крышечка в радость» фоторепортаж из леса	Сбор мусора в лесу   
Наблюдения за живыми объектами (кошка, собака, козы)	НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ЖИВОТНЫМИ   

Игры на поляне:

«Кто больше соберет шишек», «Пройди по бревну и не упади», «Кто попадет шишкой в сосну», «Не оставайся на полу» и др.
«Жмурки»
«Ловишки»



Игры на полянке

Отдых на солнышке,
задушевные разговоры
и планы на следующий
поход

Обсуждение уже
пройденного маршрута

Отдых и беседы



Наблюдение за озером и
флорой и фауной вокруг
Описание увиденного
Игры с камешками
«Блинчики» (у кого
больше подпрыгнет по
воде камень)
«Кто дальше забросит».
При наличии уток и
лебедей, кормление их
принесенным кормом

Наблюдения и игры на озере



Пробежка по лесным тропинкам.

Дыхательная гимнастика

Подъем на крутую гору.
Помощь мальчиков девочкам при подъеме

Оздоровительный бег по лесным тропинкам



В ходе этого похода были решены все поставленные задачи. Определены положительные и отрицательные моменты, возникшие в походах. Намечены планы на следующие походы. Определены дополнительные маршруты походов.

Рефлексия после похода, обсуждение



№	План/ Тематика походов	сроки
1	«Осенний поход» (на спортивной площадке)	сентябрь
2	Поход в лес «Сбор листьев для гербария» Поход за природным материалом (желуди, мох, терен, хвоя, ягоды можжевельника и др.)	октябрь
3	Поход с элементами квеста «Загадки про...»	ноябрь
4	«Поход в сосновый бор за шишками»	декабрь
5	Поход тренировочный, по горам	январь
6	Поход к озеру «Кормление водоплавающих птиц»	февраль
7	Поход «Весна в лес пришла»	март
8	Поход в лес «И расцвел подснежник»	апрель
9	Весенний поход «Мы исследуем»	май
10	Поход сосновый бор «Летние травы и цветы»	июнь
11	Поход к озеру «Экологический десант»	июль
12	«Поход по улицам поселка»	август



7.Сценарии и технологические карты походов

7.1 Технологическая карта педагогического мероприятия по физической культуре «Осенний поход»

Цель: Оптимизировать двигательную активность детей, повышать интерес к ЗОЖ и физическим нагрузкам. Дать понятие о туризме и походах.

Этап:

Дети заходят на площадку под музыку

Ребята, у меня к вам есть одна новость:

Помните, мы на рефлексивном круге планировали с вами сходить в поход? Вот я засомневался, и подумал, а сможете ли вы пойти в этот поход и справиться с трудностями, которые нам встретятся на пути.

Вы хорошо знаете, что такое поход?

А как называют людей, которые любят ходить в **походы**? (*Ответы детей*).

Как вы думаете, зачем люди ходят в **походы**? (*ответы детей*).

Туристы ходят в походы, чтобы узнать что-то новое, полюбоваться природой, стать сильными, смелыми, закаленными, выносливыми.

Вам по силам сходить со мной в поход?

Для начала, я предлагаю пройти нам свеем проверку на прочность.

Вы согласны?

2 этап:

Чтобы отправиться в поход, нужно к нему подготовиться.

Что, по-вашему мнению, нам необходимо подготовить?

Есть походы короткие, на один день. В них, что нужно взять?

А есть походы и на несколько дней, далеко от дома и ночевать туристам приходится в лесу, в горах. Как вы думаете, что нужно с собой брать для таких походов? (*Ответ детей*)

А зависит ли подготовка от времени года? Как?

Если поход будет проходить зимой ? (*Ответ детей*)

Вы почти верно ответили. Для этого они берут с собой зимнюю одежду, некоторые даже берут с собой сани, если есть снег, чтоб не нести тяжелый груз на плечах.

Мы с вами будем ходить в короткие или длинные походы? Почему?

Что мы возьмем в наш поход?

Что нам нужно знать?

Какие правила поведения мы должны повторить?

Ну что, сейчас мы и проверим какие вы выносливые и готовые к трудностям. Но перед походом нам необходимо? Размяться, разогреть мышцы.

3 этап:

Ну а теперь в путь! Нам по пути будут попадаться такие препятствия как: переход через болото, узкие горные тропы, различные пещеры. А вот и наша тропа в лес, как по ней будет удобно идти, всем одновременно?.

(дети идут друг за другом)

Если вышли вы в **поход**,

Смело двигайтесь вперед. *(Вводная ходьба под музыку)*

Посмотрите все на нас,

Мы спортсмены- Высший класс!

А сейчас потренируем свои ноги.

(Ходьба на носках)

Перешагиваем через валуны *(Ходьба с высоким подниманием колен)*

А вот деревья на пути:

Отводим ветки в стороны

(Ходьба в полу приседе с разведением рук)

Проходим под низко растущими веточками *(Ходьба гусиным шагом)*

Немного замерзли. *(Бег в среднем темпе с забрасыванием ног назад, с выбрасывание прямых ног вперед, бег боковым галопом, змейкой, ходьба обычная, прыжком кругом).*

Дыхательная гимнастик

Проходят, берут гимнастическую палку.

Перестроение через центр по двое.

ОРУ (с гимнастическими палками)

Первый отрезок пути пройден. Переходим к следующему.

Выполним несколько упражнений, чтобы проверить ваши навыки.

1. И.п. о с. Палка вверх, правая нога назад, вернуться в и.п. Тоже самое с другой ноги (6-8р.)

2. И.п. о.с. Палка вперед, вверх, вперед, вернуться и п. (6-7р.)

3. И.п. ноги на ширине плеч, палка у груди. Наклон вправо – палка вверх, вернуться в и.п. Тоже самое в другую сторону. (5-6р.)
4. И п. тоже самое. Наклон вперед-палка вперед. Наклон вниз-палка вниз. Наклон вперед-палка вперед. Вернуться в и.п. (6-7р.)
5. И.п. палка стоит у правой ноги. Прыжки вокруг палки 15-20сек.
6. И.п. палка лежит на земле перед ногами. Перешагивание палки вперед, назад. Не разворачиваясь.

Ну что, вот мы и готовы к нашему главному испытанию. Для этого отложим палки в сторону и за мной в одну колонну шагом ! Марш !

Основные движения:

Ребята, на пути нам попало топкое болото.

Перешагивание из обруча в обруч – на большом расстоянии

Приближаемся к узкой горной тропе.

1. *Пройти по скамейке, руки в стороны.*

Пролезть через лаз в дереве

2. *Пролезть через обруч.*

Вдалеке вижу пещеры.

3. Пролезть через тоннели, обойти фишку и обратно через тоннели.

Нам по пути упало бревно и много веток..

4. Перелезть через скамейку, *перепрыгни через модули.*

Самое трудное попало нам по пути, нужно пройти через кусты.

5. *Сидя на корточках, дети кладут руки друг другу на талию. Надо пройти до фишки и обратно, всей командой. Руки не отцеплять.*

Теперь на пути у нас волк

Подвижная игра «Волк во рву»

Ход игры: На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

Дыхательная гимнастика

Итак, конец пути. На обратный путь нас отвезут на машинах-вездеходах. *Бег змейкой держа др. др. за талию.*

4 этап:

Ну вот наш поход подошел к концу
Как вы думаете, мы достойно его прошли?
Мы готовы к настоящему походу?
Какие трудности на пути вы встречали?
Что было выполнять труднее всего?
Какие навыки пригодятся вам новые в настоящем походе?
А что именно понравилось вам в этом походе?
Как вы себя чувствуете ?
Вы проделали отличную работу!
- Прекрасно справились с заданием!
Вы все Большие молодцы. И теперь я точно вижу, что вы точно
готовы отправиться в настоящий поход.

7.2 Сценарии весеннего похода с элементами квеста «Мы исследуем»

Цель: активизировать двигательную деятельность детей;
реализовать проектную деятельность, познакомить с новой
информацией, закрепить имеющиеся знания, отработать на
практике умения детей.

Задачи:

Образовательные: дать новые знания и закрепить имеющиеся;

Развивающие: повысить образовательную мотивацию, развить
физические качества (выносливость, силу, быстроту, координацию
движений), развитие инициативы и самостоятельности, творческих
способностей формирование исследовательских навыков,
самореализация детей;

Воспитательные: формировать навыки взаимодействия со
сверстниками, доброжелательность, взаимопомощь и другие.

Материал: Баночки для проб, пакеты для мусора, резиновые
перчатки, вода, стаканы по количеству детей.

1 этап:

- Доброе утро ребята. Сегодня мы с вами планировали поход.
Поход будет очень познавательным и не таким как предыдущий.
Мы с вами будем исследователями.

Как вы думаете, кто такие исследователи?

- Ваши догадки верны. На самом деле, за природой наблюдает очень много людей, такие как; экологи, биологи, спелеологи, физики, химики, зоологи и т.д.

А как вы думаете, а зачем они наблюдают за ней ?

Они наблюдают за изменениями в природе, такими как температура, давление, наблюдают за животными, чтоб не умирали и жили в чистоте. Следят за различными насекомыми.

А как вы думаете, а как они это делают?

А еще они берут различные пробы и наблюдают за ними в микроскоп.

И вот сегодня я предлагаю вам стать нам, теми самыми людьми и сходить в лес, за пробами, чтоб в группе вы понаблюдали за ними.

Ну что, вы хотите отправиться в этот поход ?

2этап:

Тогда, для того чтоб отправляться в этот поход, давайте сначала обратим внимание все ли у нас есть для похода

-Какое сейчас время года ?

Если быть точным, сейчас «Ранняя весна» и сейчас погода очень обманчива. Надо одеваться очень хорошо, чтоб нас не продуло.

Так, а кто мне напомним, что делают наши наблюдатели?

Что нужно нам взять с собой, для этих проб?

Что именно мы будем с вами брать за пробы?

самое главное, что мы всегда теперь берем в наши походы?

Мусорные пакеты, нужны экологам, чтоб они следили за чистотой природы. Значит, мы с вами можем смело называться, экологами.

Ну а теперь, что мы должны еще с вами взять в наш поход?

А еще, я предлагаю нам взять с собой компас в поход. Он нам сегодня очень пригодиться.

А для чего вообще нужен компас?

Кто-нибудь умеет пользоваться им?

Давайте еще раз вспомним, какие правила мы должны соблюдать в походах.

И у нас будет еще задание, с наблюдением за изменениями на нашей тропинке.

Но я предлагаю вам, поделиться на команды, группа «Быстрые» против группы «Ловкие». Если вы находите какие-либо изменения, то должны сказать о них воспитателю, который запишет их в блокнот. Чья группа больше найдет изменений.

Так, и нам нужно назначить «экологов», которые будут нести пакеты для мусора и перчатки, и «лаборантов», которые будут собирать пробы.

Ну что, вот мы с вами и готовы, теперь можно и отправляться в путь.

3 этап:

Посмотрите налево, что на нем растет?

Нам нужен этот природный материал? Нам надо взять немного проб для ваших исследований.

Дальше идут по тропинке и повторяют движения, за новым водящим.

Смотрят по сторонам и ищут мусор.

По смотрите внимательно на дерево, что с ним случилось?

-Что на коре блестит?

Идут дальше по тропинке, собирая мусор.

-Так ребята, а у меня к вам вопрос, кто следит за погодой ?

Я предлагаю по быть нам синоптиками.

Давайте определим с какой стороны дует ветер и откуда к нам идет циклон. А как можно определить, откуда дует ветер ?

А вот теперь нам пригодиться наш компас.

-Ну что, с погодой мы разобрались, топаем дальше.

Наши экологи не забывают следить за чистотой леса?

Так, а теперь опять, наша ботаника.

А теперь, давайте возьмем пробы, листья хвойных и вы сравните, чем же они еще отличаются друг от друга.

Взяв пробы, идут дальше, так же смотрят по сторонам и ищут мусор.

Дошли до поля.

Давайте остановимся и возьмем на пробы зеленую траву. Чтоб вы провели исследования.

Игра «Измерь поле по следам».

По дороге нам встретился контейнер для мусора. Ребята, нам ничего не нужно сейчас сделать?

Ну что, теперь продолжим наш маршрут в сторону озера.

Экологическая точка ОЗЕРО

Так как мы с вами биологи, ботаники и просто исследователи, давайте возьмем пробу с озера и сравните ее с водой, которая течет у нас в садике.

Что Вы видите на озере?

Что мы взяли для них ? . А кто еще может полакомиться нашей кашей?

Наблюдение за птицами. «Игра опиши птиц»

Экологическая точка ПОЛЯНКА

Кто хочет поиграть?

Игра «Веселый паровоз»

Задача: Держаться за руки, направляющий тянет всех, между деревьями.

Игра «По два, по три ...»

Наблюдение за птицами. «Игра опиши птиц»

-Здорово повеселились, ну а теперь наш оздоровительный бег

Игра «Найди и промолчи»

Задача. Найти спрятанный предмет, никому не говорить и не показывать, молча сесть на бревно.

Оздоровительный бег, по лесной дороге

4 этап:

Мы с вами очень хорошо провели время. Как? Что запомнилось вам больше всего?

Что оказалось сложным?

Что нового вы узнали сегодня?

Хотите ли вы повторить наш поход?

Кому вы расскажете о нашем походе?

Какие знания вам пригодятся в будущем?

Вот и пришло время возвращать в детский сад. Давайте соберем все наши вещи и посмотрим, не оставили ли мы, за собой мусор. Под веселую музыку возвращаются в детский сад.

Вот и пришло время возвращать в детский сад. Давайте соберем все наши вещи и посмотрим, не оставили ли мы, за собой мусор. Под веселую музыку возвращаются в детский сад.



7.3 Сценарий похода - квест «Загадка про ...»

Цели: в игровом виде активизировать познавательные и мыслительные процессы участников, развивать двигательную активность, реализовать проектную и игровую деятельность, познакомить с новой информацией, закрепить имеющиеся знания, отработать на практике умения детей.

Задачи:

Образовательные- участники усваивают новые знания и закрепляют имеющиеся;

Развивающие – в процессе игры у детей происходит повышение образовательной мотивации, развитие инициативы и самостоятельности, творческих способностей и индивидуальных положительных психологических качеств, формирование исследовательских навыков, самореализация детей;

Развитие дви

Воспитательные – формируются навыки взаимодействия со сверстниками, доброжелательность, взаимопомощь и другие.

Материал: Конверты с заданиями разных цветов, пакеты для природного материала, для мусора, вода, стаканы по количеству детей.

1 этап:

В прошлый раз мы с вами ходили в поход. Кто мне напомним, что было в нем особенного? Вам понравился этот поход? А чем он понравился?

Сегодня мне пришла идея сделать для вас другие задания в походе. Цель нашего похода, показать ваши знания и умения. Будете искать конверты, в которых спрятаны задания, в желтые конверты цветные и их нужно будет еще найти. В конвертах лежат задания-загадки. Вы должны будете отгадать загадку и понять, что нужно выполнить. Вы готовы идти в поход?

2 этап:

Как всегда перед походом нам нужно определить, что нужно взять с собой. Предлагаю назвать сначала предметы, а потом обобщить их одним словом.

Еще раз вспомним, какие правила мы будем соблюдать во время похода (правила поведения на дороге, правила поведения в лесу, правила поведения у воды)

-Ну что, теперь мы все вспомнили и знаем нашу задачу. В путь!

Первый конверт с загадкой мы откроем здесь в детском саду, чтобы определить наш маршрут.

3 этап:

Пока мы идем по дороге, обратите внимание на то, какие деревья у нас стоят на пути, кто знает их название? Почему основная масса деревьев стоит осенью зеленая?

Что за кустарники с разноцветными листьями?

-Вот мы и дошли до **Школы**. Здесь находится наш 2 конверт. Его нужно найти.

Кто нашел **конверт с заданием**?

Задание №1 Ктонибудь может понять, что за задание? Кто у нас умеет читать? (если дети не могут инструктор помогает им)

Нужно назвать все знаки дорожного движения, которые нам встретились по пути и еще встретятся **до тропинки**.

А теперь начинается **наша Тропинка**, здесь тоже есть конверт, кто первый его заметит?

Задание № 2 на внимание, что изменилось на Тропинке со дня нашего последнего похода?

А еще что изменилось?

-Обратите внимание на упавшую ветку. Как вы думаете, почему она упала?

В этом месте должен быть еще один конверт.

Задание № 3

Что обозначено на карточке?

Да, с этой остановки начинается задание: собрать пластиковый мусор, ответственные за выполнение этого задания в процессе прогулки будут меняться.. Но не забывайте, по дороге мы ищем следующий конверт.

Задание №4. Загадка про улиток, как вы думает, что это значит?

Собрать мох, для поделок в детском саду. Его будут собирать двое ребят, у которых сейчас есть перчатки

- Как правильно поднимать мох с земли?

Обращаем внимание на мох, который растет на деревьях. Как вы считаете, деревьям от этого хорошо, или плохо ? Почему?

Задание №5. На карточке изображены цифры и шишки и схема девочек и мальчиков. Что бы это значило? Найти каждому мальчику по три шишки, а девочкам по 2 шишки для поделок в группу.

Задание №6 На карточке изображены следы, что это значит?

Смотреть внимательно под ноги и искать следы, которые оставили животные. Чей след и почему?

Дети идут дальше по дороге, встреча различные следы.

Задание № 7 Картинка с медведем на дереве. Что обозначает?

Да я согласен, играем в игру **«Не оставайся на земле»**

4 этап:

Задание №8 Фото озера и вопрос. Описать озеро. Какое оно ?

Что в нем видно и почему ? Что растет вокруг озера? Что построено вокруг озера?

Какие правила мы знаем о защите озера?

Задание № 9 Странно на карточке **изображены блины**, чтобы это значило?

Умеете ли вы играть в игру «**Блинчики**»

Мальчики против девочек, у кого больше раз отскочит. Задача; найти плоский камень и кинуть его по воде так, чтоб он по ней скакал, как можно большее количество раз.

А теперь в обратный путь. Вот последняя наша карточка, что тут изображено?

Задание № 10 Пробежка по лесной тропинке, вслед за инструктором, с постепенным замедлением темпа и спокойным подъемом

Рефлексия На участке детского сада.

Поднимите обе руки кто очень хорошо провел время в походе.

Чем понравился вам сегодняшний поход?

Были ли у вас какие-нибудь трудности ?

Что было легким для вас?

Что нового вы узнали сегодня?

Что бы вы из сегодняшнего похода хотели повторить?



8. Подвижные игры народов мира для походов

Русские народные игры.

Обыкновенные жмурки;
Одному из играющих – жмурке – завязывают глаза, отводят его на середину (зала, полянки) и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:
- <i>Кот, кот, на чем стоишь?</i>
- <i>На квашне</i>
- <i>Что в квашне?</i>
- <i>Квас.</i>
- <i>Лови мышей, а не нас.</i>
После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.
Правила игры. Если жмурка близко подойдет к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув «Огонь!» Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим нельзя прятаться за какие-либо предметы или убежать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать его имя, не снимая повязки

Пятнашки;
Играющие выбирают водящего – пятнашку. Все разбегаются по полянке, а пятнашка их ловит.
Правила игры; Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.
Варианты: <i>Пятнашка, ноги от земли.</i> Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.
<i>Пятнашки-зайки.</i> Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах – он в безопасности.
<i>Пятнашки с домом.</i> По краю поляны обозначают два круга, это дома. Один из играющих – пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга запятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.
<i>Пятнашки с именем.</i> Все играющие, кроме пятнашки, выбирают

себе название цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них – пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что его пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает начинающий. Пятнашка может занять круг, тогда тот чей круг занял пятнашка, становится пятнашкой.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Посигутки.

Играющие распределяются на две команды по жребию, или расчету, одна из них водящая. Игроки этой команды образуют пары, которые встают коридором друг к друг лицом на расстоянии 1-2 м одна пара от другой. Затем дети также попарно садятся на траву, ноги выпрямляют, ступнями касаются друг друга. Играющие другой партии встают гуськом и стараются как можно быстрее перепрыгнуть через ноги. Водящие пытаются осалить прыгающего игрока. Каждый осаленный встает за спиной того водящего, кто его осалил. Игроки меняются местами после того, как прошли все дети, и игра повторяется.

Правила игры: Осаленный не должен прыгать дальше той пары игроков, которые его осалили. Водящий салит играющего только

тогда, когда он перепрыгивает, при этом он не должен менять положения ног. Играющие водящие могут не садиться, а держать резинку, стоя на коленях.
Стадо.
Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных сторонах поляны. Овцы громко зовут пастуха:
<i>- Пастушок, пастушок,</i>
<i>Заиграй во рожок !</i>
<i>Травка мягкая,</i>
<i>Роса сладка,</i>
<i>Гони стадо в поле,</i>
<i>По гулять на воле!</i>
Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону поляны. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.
Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками.

Ляпка.
Один из играющих – водящий, его называют ляпкой. Водящий бегают за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая; «На тебе ляпку, отдай ее другому!» Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: «У кого был?» - «У тетки». - «Что ел?» - «Клецки». – «Кому отдал?» Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.
Правила игры; Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящего.

Башкирские народные игры.

Палка-кидалка (Сойош таяк)

Чертится круг диаметром 1,5 м. В круг кладут палку-кидалку длиной 50 см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам прячется снова. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Правила игры; Начинать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный игрок должен сразу же выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.

Бурятские народные игры.

Табун (хурэг адуун).

Участники игры становятся в круг, лицом в его середину, крепко держась за руки, изображают лошадей. В середине круга находятся жеребята. Они изредка издают звуки, подражающие лошадиному ржанию. Вокруг табуна ходит жеребец, охраняющий жеребят от нашествия волков. А два-три волка рыскают, норовят разорвать круг, схватить жеребенка и увести его в свое логово, чтобы накормить волчат. Жеребец, охраняет табун, наводит страх, пугает волков. Если он осалит волка, тот считается убитым. Игра продолжается до тех пор, пока жеребец не отгонит или не перебьет всех волков.

Правила игры; Волк может разрывать круг. Пойманного жеребенка он должен ловко увести к себе в логово.

Ищем палочку (модо бэдэрхэ).

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10см) и бросает по дальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает

тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Правила игры; Осаленный должен быстро передать палочку.

Иголка, нитка и узелок (Зун, утахн, зангилла).

Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Правила игры; Иголка, нитка, узелок, держаться за руки. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

Волк и ягнята (Шоно ба хурьгад)

Один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

Правила игры; Ягнята держаться друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы... Волку нельзя отталкивать овцу.

Дагестанские народные игры

Слепой медведь (Сокъур аюв. Бецаб ци)

Играющие свободно размещаются на ограниченной площадке. У каждого игрока две палочки: одна гладкая, другая с зубцами. Игроки выбирают водящего – медведя, которому завязывают глаза. Они водят гладко палочкой по палочке с зубцами, возникает звук. Медведь идет на звук, стараясь за пятнать кого-нибудь из

играющих. Тот, кого медведь запятнает, становится водящим.
Правила игры; Водящий не должен подглядывать. Убегать за линию за линию площадки игрокам не разрешается. Если медведь долго не может никого запятнать, надо по менять водящего.

Кабардино-Балкарские народные игры

Повелитель лунки (Гъуэж)

В центре полянки (площадки) выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3-5 м. в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2-4 м.) на равном расстоянии друг от друга и от мяча. Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и осалить одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). Осаленные выходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается. Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.

Правила игры; До начала игры дети договариваются, как будут салить: с места или догоняя убегающего. Определяется расстояние между мячом и игроками, так как от этого зависит степень сложности игры. Салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскоков.

Журавли-журавли (Кръу-Кръу)

В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет и говорит речетативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все игроки в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не отпуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги. «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т.д.

Правила игры; Упражнения выполняются во всевозрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор пока вереница не разрушится. Когда игроки запутаются, игру начинают снова.

Калмыцкие народные игры

Прятки (Булдат наалдлген)

На лесной опушке (в лесу, в парке) играющие оговаривают, где можно прятаться: за кустами, бугорком, деревьями. Образуется две группы, одна из которых разбегается в рассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются ролями.

Правила игры: Подсматривать нельзя, пока одна группа детей прячется. Можно оговорить время, в течении которого следует найти всех игроков (например, досчитав до 10).

Кружиться вокруг колышка (Гас эрглген)

В землю вбивается небольшой колышек, один из игроков держится за него правой рукой и начинает кружиться по часовой стрелке, одновременно пытаясь достать левой рукой правое ухо из-под правой руки. Игра требует большой ловкости и гибкости.

Правила игры; Выдержавший пять-шесть кругов считается победителем.

Карельские народные игры

Мяч

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на поляне крепость – квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

Правила игры; Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники – в пределах крепости.

Народные игры Коми

Стой, олень! (Сувт, кор!)

Играющие находятся в разных местах площадки (полянки) границы ее обозначены. Выбирается пастух. Получив палочку, он

становится на середину поляны. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.

Правила игры; Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

Невод (Тыв)

Играющие выбирают рыбу. На голову ей одевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5-2 м. от хоровода устанавливают четыре шеста (палки) украшенные лентами. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за одним из шестов, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры; Игроку, выбегающему из невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

Ловля Оленей (Коръясос куталом)

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех – пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила игры; Игру начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Мордовские народные игры (Мячень кусема. Топса налхсема)

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся

поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, играющие меняются местами.

Правила игры; Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленный выходит из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

Северо-осетинские народные игры

Борьба за флажки

В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать передавать флажок другому играющему, убегать с флажком.

Правила игры; Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.

Жмурки (Хъуырмарсытай)

Водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вытянутых вперед рук. При этом они шепотом спрашивают: «Кто Я?» Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, то тот, кто ударил, становится водящим. Если же водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп людей.

Правила игры; Ладоней водящего не должны касаться одновременно несколько участников. Подсказывать водящему нельзя.

Метание с плеча (Уахскуазай ахст)

Для этой игры берется мешочек с песком массой 200-300 г. Его поднимают на уровне плеча и кладут на ладонь. Играющие, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывают мешок. **Правила игры;** Место удара мешочка о землю отмечается. Выигрывает тот, кто бросит дальше всех.

9. Авторская подвижная игра «Спортивное путешествие»

Цели: закрепить знания детей о спортивных играх и основных движениях этих игр; воспитывать самостоятельность в подборе необходимого оборудования и выполнения движений, заданных схематическими карточками.

Задачи

- Развивать умение играть в команде;
 - Развивать умения создавать себе необходимые условия для игры (разложить последовательно следы до финиша, поставить необходимое оборудование для упражнений, определенных карточкой);
 - Развивать умения соблюдать инструкцию, правило, выполнять все задания в соответствии с карточкой - схемой
 - Развивать творческие способности, двигательную активность.
- Закреплять ОВД из спортивных игр.

Материалы и оборудование: 2 кубика с числовыми обозначениями; 2 конверта с разноцветными следами (синие, зеленые, оранжевые, желтые); 4 комплекта цветных карточек – схем с заданиями (размер 20/15) для выполнения заданий (жёлтые – городки, зелёные – футбол, оранжевый – баскетбол, синий – теннис)





Спортивное оборудование: футбольные, баскетбольные мячи, теннисные ракетки с мячами, городки, фишки, флажки, 2 ограничителя пространства (веревки)

Правила игры

1 вариант игры: Команда из 4 человек готовит себе тропу для прохождения пути (выкладывает от начала до конца разноцветные следы в количестве 12 штук) выстраивается в колонну. Готовит флажок для отметки пройденного пути. По команде взрослого 1-й игрок кидает кубик и проходит с командой вперед в соответствии, с числом выпавшем на кубике. Далее определяют цвет последнего следа и в соответствии с ним берут цветной конверт с номером карточки. Если попадаете среди других белый след, команда решает, какое упражнение выполнит, по своему желанию. На карточке схематично изображено задание, которое команда должна выполнить по определенному виду игры. Это упражнение должны выполнить все члены команды. Только выполнив его до конца и убрав за собой оборудование, они могут продолжить игру. Инструктор по физкультуре (педагог) контролирует правильность выполнения и соблюдение правил. Выигрывает тот, кто первый дойдет до финиша.

Также, можно использовать карточки и следы, в режимные моменты, отдельно. И время игры, можно подстраивать, например

для досугов, клубных часов и т.д.(то есть, делать меньшее количество карточек и следов), тем самым уменьшать количество заданий и время игры.



Памятка для родителей !



Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами, как совместный активный отдых. Поход – активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, велосипедах и т.д.). В походах сочетается выполнение образовательных задач с организацией условий походной жизни.

Туристическая прогулка – форма организации туристической деятельности, предполагающей кратковременное (3-6 часов) пребывание в природных условиях и овладением некоторыми элементарными туристическими навыками.

Для непродолжительной туристической прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является приобретение рюкзаков для участников похода. Можно приобрести или сшить заплатный мешочек с широкими и мягкими лямками, липучками-застежками, нарядными и удобными для неокрепшей руки малыша пряжками – автоматами и бегунками. Маленький рюкзачок можно украсить аппликацией, мелкими игрушками – брелками, и тогда он станет любимым спутником юного путешественника.

Родителям следует научить своего малыша заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 3-6 лет должен составлять 1-1,3 кг.

Одежда ребенка должна быть удобней для выполнения активных движений.

Родителям следует заранее продумать вопрос питания детей.

Туристические прогулки детей не только сплачивают семью, но и оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Значимые изменения происходят в совершенствовании в первую очередь выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Приятного семейного отдыха!



Консультация для родителей

«Детский туризм»

Детский туризм – это, прежде всего, здоровье детей, их физическая закалка, двигательная активность, а так же захватывающий вид активного отдыха. Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий. Универсальность туризма ещё и в том, что он всесезонен, следовательно, можно добиваться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения двигательной подвижной деятельности. Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость, терпимость, сила воли, ответственность. Именно эти качества в сочетании с занятиями туристской деятельности обеспечивают формирование механизмов эффективной защиты ребенка от заболеваний. Новизна походной жизни формирует у дошкольников навыки бережного отношения к природе, самосохранения, первоначальные навыки выживания в природной среде. Туризм является прекрасным средством активного отдыха, он способствует развитию у детей в умении интересно и содержательно организовать свой досуг. Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию вести активный и здоровый образ жизни. Дети не только должны получать знания о родном крае, городе в детском саду, но и активно участвовать в добывании этих знаний вместе с родителями. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год. Планируя экскурсию, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (*внимание, уважение, понимание*). Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше.



