**Опыт работы**

**Туристические прогулки**

**как средство формирования здорового образа жизни детей**

*«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их  духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера  в свои силы».*

*В. Сухомлинский*.

На современном этапе возникает необходимость поиска эффективных и интересных путей физического воспитания детей. Таким средством может быть детский туризм. Ребёнок, как маленький исследователь, стремится к активной деятельности, он с удивлением и радостью открывает для себя мир. Задача взрослых - так организовать детскую деятельность на прогулке, чтобы дети смогли реализовать свои потенциальные возможности. Туристические прогулки способствует развитию умственных способностей и наблюдательности, удовлетворяет естественную биологическую потребность ребёнка в движении, учит самостоятельно находить решение проблем

Детский туризм – это, прежде всего, здоровье детей, их физическая закалка, двигательная активность, а также захватывающий вид активного отдыха, прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Я решила в своей педагогической практике использовать в качестве вспомогательного средства элементы туризма – туристические прогулки.

Был разработан проект «Мы туристы», поставлена цель и задачи.

*Цель : создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет и их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение элементарных форм детского туризма.*

*Задачи:*

*1.Формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье;*

*2.Совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт детей;*

*3.Обучать детей первоначальным туристическим навыкам;*

*4.Воспитывать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе;*

Спланированы конечные результаты

***Предполагаемый результат :***

*- повышен интерес к физкультурным занятиям, спорту;*

*- сформированы знания о детском туризме;*

*- знакомы с правилами и привычками здорового образа жизни;*

*- проявление нравственных качеств: отзывчивость, доброжелательность взаимовыручка, самостоятельность, организованность.*

Данная работа проводилась с детьми старшего дошкольного возраста. Проект носит сезонный характер, являлся краткосрочным по времени.

**Он**  прост в организации, доступен и является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нем хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников.

В начале, я провела небольшой опрос с детьми, что они знают о туризме, сделала вывод, что большая часть детей незнакомы с такой формой активного отдыха. Спланировала мероприятия по ознакомлению детей с туризмом, обучению  их элементарным туристическим навыкам и умениям, которые сочетали теоретические и практические занятия.

Так, провела с детьми ряд бесед познавательного характера: «Кто такие туристы?», «Одежда туриста» , «Как правильно укладывать рюкзак», «Что можно взять с собой на время похода?», «Полезные продукты в дорогу», «Первая помощь» (порезы, ушибы, укусы насекомых), «Обращение с огнем». Чтобы процесс обучения был активным, интересным и эффективным беседы проводила  в чередовании с практическими  заданиями  в игровой форме: «Найди туристическое снаряжение», «Убери лишний предмет»,«Берем в поход» - (набор вещей с собой), «Найди клад»- (ориентировка в пространстве по карте) и др.

Тренировки и обучение детей  проводились не только в помещении, но и на открытой местности с сюрпризами и играми. Дети узнали, что туристические походы бывают разные по содержанию и целям (например пеший, велосипедный, лыжный и др.). В какие походы можем отправиться мы? Рассуждая, мы решили провести свою первую пешую туристическую прогулку к реке Лена

Спланировали мероприятия, разработали маршрут, назначили дату. Дети с большим энтузиазмом готовились к первому походу, готовили рюкзаки с необходимыми предметами и перекусом. Долгожданный день настал, и мы выдвинулись в поход! Первая остановка была на нашей метеостанции, где мы определили погоду и продолжили путь. Добравшись до первого пункта своего назначения, организовали привал. Дети прослушали беседу о нашей реке - Лене, полюбовались ее красотами, а затем выполнили задание - набрали камешки для творческих работ на занятиях. Затем отправились на спортивный участок детского сада, где расставили палатки, «Разожгли» костер (имитация костра) т.е. устроили Пикник. Из детских припасов мы организовали большой стол, с настоящей печеной картошкой (которую заранее приготовили родители, нам лишь оставалось ее разогреть). К нашему удивлению многие дети ни когда не пробовали такое блюдо! Это мероприятие понравилось детям больше всего! После отдыха организовали подвижные игры, эстафеты. В группу детского сада все возвращались радостные и немного уставшие, как и полагается настоящим туристам! Впечатлений было много!

. Следующий поход мы организовали зимой на лыжах. Площадкой такого похода мы выбрали школу № 9 .

К нему мы готовились, изучая требования к снаряжению для зимнего похода, вспоминали технику безопасности, движение на лыжах с рюкзаком, как нужно оказывать помощь товарищу и др. Наметили цель – познакомиться со спортивными залами и лыжней школы. Детей встречали педагоги по физической культуре, которые провели экскурсии и спортивные эстафеты с детьми. Завершился поход катанием на школьной лыжне, привалом с горячим чаем.

Следующий поход - велотуризм мы провели в этом году, в летний период на спортивную площадку в школу № 9. Особенностью этого похода – наличие велосипеда, самоката. Выяснили, что не все дети владеют навыками езды на велосипеде, а значит, необходимо поставить цель - научиться. Выручили самокаты. В программе нашего мероприятия были занятия на спортивном участке на снарядах, катание на велосипедах, самокатах, конечно с привалом и перекусом

Активными помощниками были родители: приносили туристическое оборудование (чайник, палатки, сбор продуктов на перекус), приобретали и приносили лыжи, велосипеды, самокаты, сами принимали участие в наших турпаходах. Вносили свои предложения в программу наших походов ( настоящий костер, палатки, путешествие на домашний остров и др.). Все свои путешествия мы фиксировали на фотоаппараты, устраивали фотовыставки, выставки рисунков, творческих работ из камней.

Результаты Туристические прогулки разнообразили жизнь детей в детском саду, внесли романтику, необычность. Такие мероприятия, не только приобщали детей к здоровому образу жизни, учили спортивному ориентированию (знание топографических знаков, работа с компасом, движение по карте и пр.), способствовали формированию детского коллектива, развивали в каждом ребёнке организованность, отзывчивость, доброжелательность, умение договариваться, помогать друг другу, создавали особый микроклимат в группе.

В процессе такой работы мы все, родители, дети, педагоги, стали одной большой дружной семьей!

Простые мероприятия, стоило их лишь обыграть, внести элементы новизны и наши прогулки стали туристические, интересные, познавательные для детей.

В завершении хочу отметить, туристические прогулки - это эффективная форма активного отдыха с детьми в условиях детского сада, которую успешно можно использовать в работе педагогов!!