Приложение

Консультации для родителей

***Консультация для родителей:***

***«Отправляемся в поход»***  
  
Туризм (фр. tourisme от - tour – прогулка, поездка) – путешествия по своей стране или в другие страны, сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами (Словарь иностранных слов. – М., 1989).  
Дошкольный туризм решает не только воспитательно-образовательные задачи, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков.  
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.  
Туристская прогулка – форма организации туристской деятельности, предполагающее кратковременное (3 – 6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками.  
Для непродолжительной туристской прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является приобретение рюкзаков для участников похода. Можно приобрести или сшить заплечный 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 научит своего малыша заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5-6 лет должен составлять 1-1,5кг. Безусловно, многие физически подготовленные ребята могут переносить более значительные тяжести, однако в данном случае ребенок быстро устает, снижается темп его ходьбы, он перестает замечать достопримечательности, реагировать на слова, сосредотачивается только на своих ощущениях. Поэтому следует помнить о еще не окрепшем позвоночнике ребенка и не позволять ему устанавливать рекорды по весу переносимого груза.  
Следующим этапом в подготовке к прогулкам является подбор обуви и одежды для ребенка. Необходимо учитывать не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент выхода, но и возможность ее изменения. Обувь ребенка должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставит войлочную стельку и надеть два носка – хлопчатобумажной и шерстяной (что способствуют теплообмену). Это могут быть кроссовки, кеды на толстой подошве. В холодный период это могут быть кожаные зимние сапоги или ботинки.  
Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку с капюшоном и аналогичного качества брюки. В зимний период – это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек. Такая одежда предохранит ребенка от ветра и попадаемой на нее влаги в случаях падения и во время отдыха. Количество и толщина нижних слоев одежды зависит от погоды и способа передвижения группы. Оптимально, если родители предусматривают возможность варьирования одежды во время активного движения и пассивного отдыха (дополнительные верхние жилеты, уплотнители, капюшоны, шарфы, накидки и т.п.).  
Необходимо продумать головной убор. В теплый период – можно использовать спортивную кепку-бейсболку или спортивную панаму, предохраняющую от солнечных лучей и создающую определенный стиль в одежде туриста. В холодный период – спортивную шапочку (с дополнительным слоем-утеплителем в ветреные и морозные дни). У каждого туриста должны быть запасные рукавицы и носки, даже если группа уходить на двухчасовую прогулку.  
Родителям следует за ранее продумать вопрос питания детей.  
Во время кратковременных туристских походах-прогулках не следует лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе. Можно взять с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, овощи, фрукты. Несколько конфет-леденцов помогут справиться ребенку с жаждой во время движения. Однако содержание перекуса не должно быть предметом хвастовства или зависти детей. Это должны быть простые продукты, которые можно легко разделить, чтобы угостить друзей. Следует избегать скоропортящих продуктов (мясных и молочных). Что касается напитков. Горячий чай в мини-термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс, компот в пластиковых бутылках, фляжках, герметичных коробках – в теплые. Остальное – дело вкуса ребенка.  
  
На заметку!  
Работоспособность и здоровье туриста зависят от правильной укладки рюкзака. Надо так уложить вещи, чтобы, с одной стороны, легко было в любой момент найти нужную вещь, с другой – чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи, а с наружной стороны – твердые. Посуда, предметы личной гигиены, компас, шнур могут располагаться в задних и боковых карманах.

*Туристский поход-прогулка – эффективная форма работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка*

|  |
| --- |
|  |

В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.  
В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».  
Всем известно, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.  
Проанализировав анкеты, на которые отвечали родители с целью улучшения работы дошкольном образовательном учреждении по физкультурно- оздоровительному направлению воспитанников назрела необходимость в создании семейного клуба, в работу которого включены занятия как теоретического и практического характера.  
Темы совместных занятий в клубах и формы их проведения выбирают сами родители через анкетирование.  
Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.  
1.    Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания   
2.    Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего учебного года и периода пребывания ребенка в детском учреждении.   
3.    Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей. (Приложение 2)  
4.    Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.  
Современный темп жизни, приводит к чуть ли не постоянным нервным перегрузкам, неизмеримо увеличивает вероятность возникновения стрессовых ситуаций. У городских жителей зачастую отсутствует возможность отдохнуть, расслабиться в уединении, забыв о своих проблемах.  
Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше, например работающие матери – где-то около получаса в сутки. Кроме того, общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, реже при обсуждении прочитанных книг, еще реже – в совместных прогулках на природе, играх и т.п.  
Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами ее семьи как совместный отдых.  
Самой эффективной формой работы с семьей в области оздоровления, являются занятия, позволяющие осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие родителей, досконально знающих своего ребенка.  
В течение года проводятся несколько совместных занятий подвижными играми, физическими упражнениями, а также организуются сезонные прогулки-походы в лес.  
Туристские прогулки не только сплачивают семью, но и оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Во время движения у детей совершенствуются двигательные навыки. Исследования подтверждают (Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду) положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений. Значимые изменения происходят в совершенствовании в первую очередь выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.  
Доказано, что детям старшего дошкольного возраста вполне доступно овладение простейшими туристскими умениями и навыками. Опыт походной жизни формирует у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде.  
Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях не только формирует у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, но и повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Кроме того прогулки воспитывают у детей важнейшие нравственные качества, развивают организованность, отзывчивость, доброжелательность.

**«На прогулку в лес пойдем!»**  
 с детьми и родителями старшей группы.  
  
Программное содержание:  
1.    Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее.  
2.    Оздоровить организмы детей во время пешеходной прогулки.  
3.    Закрепить знания о правилах поведения во время прогулок на природе.  
4.    Развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции, выносливость.  
5.    Создать атмосферу доброжелательности у детей и взрослых в период похода.  
6.    Воспитывать волевые и дружеские качества в подвижных играх.  
  
Оборудование:  
- спортивная экипировка детей (удобная обувь, головные уборы, рюкзаки с бутылочкой воды и едой);  
- знаки поведения на природе;  
- спортивный инвентарь: (корзины 2 шт., канат – 3 м, шнур 5 м., низкие колпачки – 8 шт., высокие колпачки – 4 шт., обручи большие и средние – 8 шт., средний мяч – 4 шт., футбольный мяч, флажок красный – 4 шт.);  
- атрибуты для игры: «Что в походе пригодиться?» : (малые мячи 2-3 шт., скакалки 2 шт., фонарики – 2 шт., кружка для воды – 2 шт., ложка – 2 шт., головные уборы – 2 шт., и т.п.).  
- аптечка, влажные салфетки.  
  
Ход мероприятия:  
  
Физинструктор: Здравствуйте, ребята и уважаемые родители! Сегодня мы с вами отправляемся в туристский поход. 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 и суметь определить путь по карте. Желаю вам удачи и интересных приключений!  
  
Участники похода рассматривают схемы с изображением маршрута и выходят из детского сада и идут по указанному маршруту. Ходьба с рюкзаками за спиной друг за другом, преодоление различных препятствий, встречающихся на пути. Выход на поляну.  
  
Воспитатель: Вот мы и пришли на поляну. Посмотрите как красиво в лесу!  
  
Физинструктор: Мы пришли с вами на эту поляну, чтоб не только полюбоваться природой осенью, а чтоб еще и посоревноваться. Вы готовы?  
  
Дети: Да!  
  
Физинструктор: А перед соревнованиями или занятиями спортом, мы всегда делаем ….  
  
Дети: Разминку!  
  
Разминка: Дети и родители с инструктором выполняют упражнения, продвигаясь по кругу друг за другом: (Фото № 1)  
- ходьба обычная;  
- ходьба с заданием для рук и плечевого пояса; (руки в стороны – к плечам);  
- ходьба с высоким подниманием колена;  
- ходьба в приседе;  
- подскоки;  
- легкий бег;  
- ходьба.  
  
Физинструктор: Молодцы! Разминка прошла отлично. Теперь предлагаю всем участникам поделиться на 2 команды. И придумать за 1 минуту название для своей команды.  
  
В это время инструктор готовит атрибуты для игры «Что в походе пригодится?».  
  
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. (Фото № 2)  
  
2. Эстафета «Не урони мяч»  
Команды стоят в колонне по одному за линией старта. У первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до колпачка, обогнуть его и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колонны.  
  
Инструктор: Давайте немного отдохнем.  
Воспитатель: Ребята, если мы крикнем в лесу «Ау!» нам кто-то ответит тихонько «Ау!» Кто нам отвечает?  
  
Дети: Эхо.  
  
Дети несколько раз кричат «Ау!». Им отвечает из-за дерева дедушка Эхо.  
Внезапно появляется дедушка Эхо  
  
Дедушка Эхо:    Эхо! Эхо! Вот потеха!  
Я сейчас умру от смеха  
Я в лесу живу  
Целый день кричу  
Отвечаю тут и там  
Самым разным голосам  
Только я хочу сказать  
Что люблю и поиграть!  
  
Воспитатель: Здравствуй, дедушка!  
  
Дедушка Эхо: Здравствуйте, ребята!  
Давно я вас жду! Хочу посмотреть на вас, какие вы выросли большие за лето…  
  
Воспитатель: Да, дедушка, наши дети так подросли, что теперь в поход с родителями могут пойти. Они много знают и многое умеют.  
  
Дедушка Эхо: Давайте проверим, знают ли Ваши дети правила поведения на природе?  
  
Показывает детям и родителям картинки, с изображением знаков разрешающих и запрещающих то или иное действие в лесу, читает стихи.  
  
Воспитатель: Да, дедушка, наши дети не только знают как вести себя в лесу. Они такие ловкие, быстрые! Хочешь посмотреть на них?  
  
Дедушка Эхо: Конечно, хочу.  
  
Инструктор: Команды на старт!  
  
3. Эстафета «Прыжки из обруча в обруч»  
Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой лежат по 2-3 обруча от линии старта до колпачка. По сигналу первые участники с малым мячом в руках прыгают на двух ногах из обруча в обруч, обегают колпачок, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.  
  
4. Эстафета «Пролезь, не задень обруч»  
Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой стоит взрослый, держащий обруч с боку. По сигналу первые участники эстафеты пролезают в обручи боком, держа мяч в руке, обегают дерево, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.  
  
Дедушка Эхо: Ой, какие молодцы, отдохните немного, а я вам загадки загадаю.  
  
5. Загадки о природе:  
  
Весной одевается, осенью раздевается. (Лес, парк)  
  
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, колючая, как еж, зимою в платье летнем. (Ель, сосна)  
  
Землю пробуравил, корешок оставил.  
Сам на свет явился, шапочкой прикрылся. (Гриб)  
  
Воспитатель: Ну что, дедушка Эхо, убедился, что наши ребята не только самые спортивные ребята в нашем городе, но они еще и загадки умеют отгадывать.  
  
Дедушка Эхо: Это точно!  
  
Инструктор: Давайте еще играть, шишки в обруч собирать!  
  
6. Подвижная игра: «Кто соберет больше шишек в обруч!»  
За две минуты дети и родители собирают шишки в обруч. Выигрывает команда, собравшая большее количество шишек.  
  
Инструктор: Устали? Тогда еще в одну игру с вами поиграем. Хотите?  
Дети: Да!  
  
Инструктор: Она называется: «Ребятишки не зевайте, кто здесь спрятался, угадайте!»  
  
7. Игра на внимание: «Ребятишки не зевайте, кто здесь спрятался, угадайте!»  
Все играющие под звук бубна бегают по всей поляне. Инструктор незаметно кого-то одного из участников останавливает, сажает, накрывает его пледом или покрывалом. После того как удары бубна стихнут, дети подбегают к инструктору. Инструктор спрашивает: «Ребятишки, не зевайте - кто здесь спрятался, угадайте!». Все дети сбегаются, смотрят и пытаются отгадать, кто спрятан. Игра повторяется до тех пор, пока все дети окажутся под пледом.  
Можно посадить несколько детей. Если дети не переутомились можно так же прятать родителей.  
В последний раз инструктор незаметно сажает дедушку Эхо с мандаринами по количеству детей.   
После того как дети догадываются, кто там спрятан, Дедушка Эхо встает и говорит, что хочет угостить детей дарами леса – мандаринами.  
  
Воспитатель: Дети, разве мандарины растут в лесу?  
  
Дети: Нет!  
  
Дедушка Эхо: Как это не растут?! Растут! Вон с той ёлки я их и собрал!  
  
Дети: Нет! На ёлке только шишки растут! А мандарины растут на дереве в саду, в южных странах.  
  
Дедушка Эхо: Да, ребята, вас не проведёшь! Молодцы! Все то вы знаете, всё то вы умеете! Я таких ребят ни где не встречал! Так жаль с вами расставаться. Мне так понравилось сегодня играть с вами! Так было весело! Но мне пора!  
  
Воспитатель: И нам понравилось в лесу, правда, ребята. Ты дедушка не грусти. Мы скоро к тебе опять придём! Придём, ребята?  
  
Дети: Да!  
  
Дедушка Эхо: До свидания, ребята! Я вас буду ждать!!!  
Дети: До свидания, дедушка Эхо!  
  
Воспитатель: А теперь ребята, все подойдите ко мне и давайте помоем тщательно руки, пришло время подкрепиться!  
  
Родители в это время накрывают самодельный стол, наливают детям чай из термосов. Делятся впечатлениями. После того как все поели, дети самостоятельно организовывают игры по желанию (забрасывание мяча в кольцо, прыжки на скакалке, футбол).  
  
Воспитатель: 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.  
  
В последующие дни родители делают фотогазету. (Фото № 4)

**Конспект**

**консультации для воспитателей**

**«Туристические прогулки в экологическом воспитании»**

**Туристические прогулки в экологическом воспитании.**

Экскурсии и прогулки за пределы детского сада, можно проводить уже с детьми 3-4 лет. Дети старшего дошкольного возраста отличаются довольно высокой степенью самостоятельности и организованности, что является непременным условием организации более продолжительной и сложной по содержанию и методике проведения двигательной деятельности в природе. Туристические прогулки решают не только воспитательно-образовательные, но и оздоровительные задачи.

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

Таким образом, туристическая прогулка является вполне приемлемой формой организации деятельности детей в детском саду.

Прежде всего, туристические прогулки оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной дыхательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды.

Туристическая прогулка в лес, на луг, к реке, озеру – это всегда положительные эмоции, радостное общение, возможность оценивать свои силы и способности в продолжение новых препятствий. Прогулки воспитывают у детей важнейшие нравственные качества: организованность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность, учит налаживать взаимоотношения между детьми.

Обязательной составной частью туристической прогулки является работа по ознакомлению детей с историей родного края. В процессе восприятия различных предметов, явлений общественной жизни ребенок получает богатый чувственный опыт, который необходим для развития его мышления и речи. У детей развивается любознательность, расширяет кругозор, формируются первичные представления о традициях и культуре народа, закладываются основы национального самосознания.

На туристических прогулках дети приобщаются к удивительному миру природы. Не случайно К.Д. Ушинский считал, логику природы самой доступной, наглядной и полезной для ребенка. Природа воздействует на ребенка своей новизной, разнообразием, вызывает восторг, удивление, желание проникнуть в ее тайны, желание обратить внимание детей на красоту пейзажа, на особенности сезонных и суточных изменений. С помощью взрослых дети узнают о лечебных свойствах растений родного края, участвуют в сборе лекарственных трав.

Как видим, туристическая прогулка включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный и прикладной.

Туристические прогулки могут иметь разные цели:

- оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психическое оздоровление);

- спортивно-тренировочные (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, также действий в экстремальных ситуациях);

- познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями);

- развлекательные (игры, соревнования, конкурсы знатоков природы, походных песен и т.п.);

-  практические (сбор грибов, ягод, орехов, лекарственных трав);

- эстетические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т.п., общение с друзьями).

Цели прогулок могут объединяться, а могут определяться в качестве основных и единственных. В зависимости от главной цели туристические прогулки делятся на разные виды: спортивно-тренировочные, прогулка - пленэр, развлекательная, а также краеведческая, направленная на изучение особенностей природы родного края, - проводится с целью экологического образования детей и называется экологическая прогулка. Во время таких прогулок организуется природоохранительная работа, продумывается участие детей в экологических акциях по типу «Наш зеленый друг!», «Пернатые друзья» и др.

Основной целью прогулки может быть знакомство с историческими достопримечательностями. Такой вид прогулки является одним из наиболее действенных методов ознакомления детей с историей и культурой малой родины, воспитание патриотизма, стремления приумножить богатство своей страны.

Структура прогулки определяется особенностями физической и умственной работоспособности детей, а также принципами построения туристических походов разной сложности.

Первая часть – оргначало, длительностью до 5 минут. Цель – сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, проверить состояние личного снаряжения и готовность к походу.

Вторая часть – движение по разработанному маршруту. Этот этап включает от одного до трех (в зависимости от физической подготовленности, сезона, погоды, способа передвижения, сложности маршрута) переходов с кратковременными (5-10 минут) привалами для отдыха. Во время первого привала можно предложить малышам полюбоваться пейзажами, запомнить направление движения. Первый привал – подгоночный. Время привала можно использовать и для исправления неполадок в обуви и одежде.

На этапе второго перехода после непродолжительной ходьбы можно предусмотреть проведение подвижных игр по ходу движения. Их содержанием могут быть разнообразные виды ходьбы, имитирующие движение животных, птиц, легкая пробежка в медленном темпе до 1,5 минуты. Второй переход завершается промежуточным привалом. Предложить детям немножко посидеть, а чтобы отдых был содержательным, используйте дидактические игры экологической направленности: «Подумай и отгадай», «Кто быстрее», «Определим погоду», «Будь внимателен», «Знатоки природы», «Не ошибись», организуйте наблюдение за природными объектами.

В содержание третьего перехода можно включить преодоление естественной полосы препятствий в игровой форме (типа «Ниточка-иголочка», «Зеркало», «Делай как я»). Используйте каждый момент, чтобы привлечь детей к оказанию взаимопомощи: подать руку, поддержать.

Третий этап туристических прогулок – длительный привал. После продолжительного движения детям следует предоставить возможность мышечного расслабления. Во время отдыха обязательно предложите расположиться на своих ковриках, полулежа, ноги приподнять на пенек, рюкзак. Пока дети отдыхают, напомните им об основных правилах поведения в лесу, обратите внимание на красоту и необычность окружающей природы. Можно предложить загадки на туристическую тематику, спеть песни, почитать стихи о природе, поиграть в спокойные игры.

Если дети прошли достаточно большое расстояние, то рекомендуется провести ланч. Хорошо если будет организован большой общий «стол», где каждый может поделиться друг с другом и незаметно для себя пройти хорошую школу щедрости.

После отдыха дети полны желаний познакомиться с лесом поближе, побегать по поляне, полазить по деревьям, покопаться в траве. Как организовать двигательную деятельность детей на привале? Самым действенным средством является подвижная игра. Несомненный интерес представляют сюжетные подвижные игры «Лесные пятнашки», «Волк во рву», «У медведя во бору», бессюжетные по типу «Ловишек» с разными вариантами (не оставайся на земле, с мячом, с ленточкой), игры-эстафеты. Оптимальное количество – 1-2 подвижные игры, и 1-2 игровых упражнений разного характера.

Активный отдых на привале можно сочетать с обучением детей туристическим навыкам: укладывать костер (в разрешенных местах) и тушить его перед уходом. Натянув между деревьями веревку, поупражнять в вязке узлов. Это очень интересное и полезное занятие для ума и развивает мелкую моторику пальцев рук. Здесь можно отработать действия в случае, если ребенок заблудился в лесу (как подать звуковой, цветовой сигнал, соорудить простейшее укрытие, сориентироваться в месте нахождения).

Во время длительного привала можно привлечь детей к выполнению работы: покормить птиц, очистить поляну от мусора, накрыть «сто» для всей группы. Любителям природы предложить вести наблюдения, делая зарисовки увиденного.

Четвертая часть туристической прогулки – возвращение детей в детский сад. Возвращение осуществляется по кратчайшему пути, т.к. дети физически утомлены. Чтобы движение не было однообразным, предложите несложные задания «Кто больше назовет обитателей леса», «Назови деревья смешанного леса, лесных птиц, цветов».

Протяженность туристической прогулки в оба конца без учета двигательной на привале минимальная 2,5 км, максимальная 4 км, с продолжительностью от 2 до 3 часов (в теплый период), в холодный – на лыжах от 1,5 км – 2 км; время от 1,5 – 2,5 часов.

В какое время дня лучше провести туристическую прогулку? Конечно же, в первой половине дня, т.к. работоспособность детей после сна снижается. В летний период с 9.00 -9.15 в момент наивысшего подъема умственной и физической работоспособности детей. Осенью и весной прогулка может быть проведена за счет времени отведенного на занятие физической культурой, познавательно-исследовательской и художественно-эстетической деятельности. В зимний период при наличии благоприятных погодных условий (отсутствие сильного ветра и температуры не ниже 12 градусов)  рекомендуется начинать туристическую прогулку с 9.30 – 10.00, можно провести за счет времени, отведенного на дневную прогулку.

Подведение итогов осуществляется как после каждой прогулки, так и в завершение целой их серии: осенний, зимний и весенне-летний.

Не рекомендуют подводить итог сразу по возвращению в детский сад. Во-первых, дети устали и могут быть немного раздражены, а во-вторых, впечатлениям нужно немного «улежаться». Следует поговорить о походе после дневного сна.  В старшем дошкольном возрасте (5-6) итог подводиться по предложенным детям вопросам, а в (6-7) – в форме своеобразных отчетов - рассказов детей о выполнении полученных должностей и поручений по типу заседания клуба путешественников.

Вся последующая после туристических прогулок работа в детском саду должна быть направлена на расширение, углубление и систематизацию знаний, также перенос двигательных навыков и умений на другие виды деятельности. Углублению и закреплению полученных впечатлений способствует и чтение художественной литературы, детских энциклопедических изданий типа «Я познаю мир», «Тайны живой природы», «Живой мир» и др., ведение дневника наблюдений природы, подготовка для родителей выставки – отчета «Наши путешествия».

В закреплении, систематизации и активизации усвоенных знаний большая роль принадлежит сюжетно-ролевым, тематически-дидактическим, настольно-печатным и подвижным играм, театрализации. По необходимости обогатить содержание и сюжет игр внесением туристского инвентаря. В физическом уголке можно разместить мини – тренажер для обучения вязке узлов.

Немаловажное место на заключительном этапе занимают тематическо-физические праздники, досуги на площадке детского сада, а также итоговые слепы и дни здоровья, проводимые с участием родителей.

Литература:

Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. – М.: АРКТИ, 2004