АНО ДО «Планета детства «Лада»

Д/с № 149 «Ёлочка»

**Педагогический проект**

**Тема: «Формирование основ ЗОЖ средствами туризма у детей старшего дошкольного возраста»**

Выполнила:

инструктор по физической культуре высшей категории,

воспитатель

Косолапова Татьяна Александровна

г.о. Тольятти

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………...............3

Глава 1. Теоретическое обоснование формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами туризма

* 1. Анализ психолого – педагогической литературы…………………………..4
  2. Изучение понятийного аппарата термина «Здоровый образ жизни»……..5
  3. Изучение понятийного аппарата термина «Туризм»……………………….9

Глава 2. Методика проведения туристических походов с детьми 6-7 лет………. .11

Заключение…………………………………………………………………………….17

Список литературы…………………………………………………..........................18

**Введение.**

1 января 2014 года вступил в силу новый ФГОС дошкольного образования. Первой, среди задач, направленных на реализацию данного Стандарта, сформулирована следующая задача:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Далее Стандартом определено, что содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывать структурные единицы, именуемые в дальнейшем образовательными областями. ФГОС выделил пять образовательных областей, обозначив содержание каждой области. Так, физическое развитие, помимо приобретения двигательного опыта, развития физических качеств, формирования начальных представлений о некоторых видах спорта и овладения подвижными играми, включает становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

На протяжении последних десятилетий в нашей стране и г.о. Тольятти, в частности, наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. По данным Елены Горлановой, заместителя начальника тольяттинского отдела Роспотребнадзора, за 2013 год, первая группа здоровья – то есть абсолютно здоровые дети – ставится 20% детей дошкольного возраста и 13,6 % школьникам. Третья группа, диспансерная, когда ребенок состоит на диспансерном учете у врача, ставится 7,6% дошкольников и до 16% школьников. В целом, к семи годам жизни, до 50% детей имеют те или иные отклонения в здоровье. По этим данным видно, что, чем старше становятся дети, тем больше болезней они приобретают. В Тольятти, на каждую тысячу детей зафиксировано по 1300 заболеваний. То есть каждый ребенок болен, да еще и не одним недугом.

Возможными причинами называют: социально – экономические факторы, обременённость родителей вредными привычками, отсутствие внимания родителей к профилактике здоровья ребенка, но главной причиной считают образ жизни, который ведут родители и, к которому приучают своих детей. Одновременно с вышесказанным, объём познавательной информации для современного ребенка постоянно увеличивается, растёт доля умственной нагрузки.

В связи с этим очень остро встаёт проблема формирования основ здорового образа жизни, начиная с дошкольного возраста. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В дошкольном образовании одна из основных задач по оздоровлению – это внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья дошкольника.

Поиски эффективных путей, которые сочетали бы теоретическую и практическую направленность решения данной проблемы, привели нас туризму как к самой оптимальной, на наш взгляд, форме работы по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников 6-7 лет.

Исходя из того, что наш детский сад №149 «Ёлочка» расположен в лесопарковой зоне Автозаводского района г.о. Тольятти, а приоритетным направлением является формирование экологической культуры, мы имеем возможность активно использовать туризм.

Прогулки и экскурсии – походы по лесопарковой зоне с детьми старшего дошкольного возраста становятся все более популярными в практике работы нашего детского сада ещё и потому, что позволяют в комплексе решать задачи укрепления здоровья детей, физического и экологического воспитания.

Кроме того, туристический поход – это своеобразный мониторинг, позволяющий оценить результативность педагогического процесса по формированию основ здорового образа жизни, интереса к содержательной досуговой деятельности, по приобщению детей к экологическому краеведению.

Т.о. актуальность работы обусловлена введением нового ФГОС дошкольного образования, медико-педагогическими факторами, территориальной расположенностью детского сада.

**Цель.**

Сформировать основы здорового образа жизни у детей 6-7 лет средствами туризма.

**Задачи.**

1. Совершенствовать основные виды движений и обогащать двигательный опыт детей.

2. Развивать выносливость как основу физической подготовки ребёнка - будущего туриста.

3. Расширять объем знаний в области туризма, краеведения.

4. Заинтересовать родителей детским туризмом, как средством здорового семейного отдыха.

5. Формировать межличностные, в частности, дружеские отношения дошкольников в процессе туристской деятельности.

На основании поставленных задач были намечены следующие этапы работы:

- анализ психолого – педагогической литературы по данной теме;

- изучение понятийного аппарата термина «Здоровый образ жизни»;

- изучение понятийный аппарат термина «Туризм»;

- разработка и проведение комплекса мероприятий;

- оценка эффективности проведенной работы.

**Глава 1. Теоретическое обоснование формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами туризма.**

* 1. Анализ психолого - педагогической литературы.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых подходов в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Анализ специальной литературы, изучение практического опыта показали, что одним из таких подходов является применение элементов туризма в работе с дошкольниками (Н.И. Бочарова, Т.А. Нещеретова, Т.П. Завьялова).

Туристические походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, но и совершенствуются двигательные и физические навыки детей, формируются представления о здоровом образе жизни. Большая значимость простейших туристических походов для формирования основ здорового образа жизни дошкольников отмечены во многих исследованиях Л. В. Карманюка, Е. А. Бочарова. Ещё П.Ф.Лесгафт настоятельно рекомендовал взрослым и детям прогулки, походы как способ оздоровления и закалки. Теоретические основы здоровьесберегающего сопровождения воспитательного процесса в ДОУ освещались О.Ю. Толстовой, где достижение результата основывается на гигиеническом воспитании и обучении детей. Вопросы экологического воспитания, способствующего осознанию взаимодействия человека и природы, зависимости человека от окружающей среды, рассматривались А.Ф. Аменд, Е.Г. Кушниной, Л.И. Пономаревой, З.И. Тюмасевой, В.Г. Фокиной. Основой формирования здорового образа жизни, как отмечает З.И. Тюмасева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы. Экологический аспект, по мнению ряда авторов (Е.Г. Кушнина, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштарева), способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой.

Анализ теоретических источников (А.В. Запорожец, М.В.Антропова, Н.В.Дубровинская, Л.К.Семёнова, Д.А.Фарбер) позволил сделать следующие выводы, что интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. При этом, отмечают авторы, доступные формы туризма используются в детских садах, в основном, в познавательных и воспитательных целях. Вопросы активизации двигательного режима в рамках формирования основ здорового образа жизни с использованием средств туризма, позволяющих не только совершенствовать двигательную сферу ребенка, но и формировать его личностные качества, а также расширять информацию об окружающей жизни, не заняли еще должного места в физическом воспитании дошкольников.

* 1. Изучение понятийного аппарата термина «Здоровый образ жизни».

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни дошкольников занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.). Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания. Так что же означает термин «Здоровый образ жизни»? Медицинская энциклопедия даёт следующее определение: «Рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья». Интернетисточники трактуют следующим образом: «Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья». Т.о., объединив эти понятия, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни направлен на осознанное поведение по отношению к своему здоровью: профилактику, сохранение и укрепление. Здоровый образ жизни - категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности. Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». И. Ю. Жуковин рекомендует изменять отношение людей к здоровому образу жизни на основе формирования традиций и ценностных мотиваций. Создание традиций - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге. Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, взрослым, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам. По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно взрослые построят свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым - значит не болеть. Из этого следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды.

Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку; с охраной их жизни и здоровья; с воспитанием двигательной культуры, т.е. с осознанным собственным поведением по отношению к своему здоровью. Здесь дети уже способны устанавливать причинно-следственные связи между работой органов и систем, между занятиями физкультурой и спортом, между безопасным поведением и состоянием здоровья.

* 1. Изучение понятийного аппарата термина «Туризм»

«Туризм», по сведениям Большой Советской Энциклопедии, (франц. от – прогулка, поездка), означает путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов активного отдыха. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала 19 века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начал путешествия. Одной из первых попыток использования туристских походов в воспитательных и образовательных целях была организация подобных занятий в "Доме игр" - школе, созданной в 1425 г. Витторино да Фельтре в Мантуе (Северная Италия). Его воспитанники совершали однодневные и многодневные походы в предгорьях Альп. Основатель русской физической культуры П. Ф. Лесгафт настоятельно рекомендовал взрослым и детям прогулки, экскурсии и походы, как способ оздоровления и закалки. В отношении преподавания, использующего краеведческий подход, он писал, что вообще все, что преподается в школе, должно быть непременно связано с жизнью; необходимо всегда исходить из наблюдения над жизнью, насколько это возможно. В тридцатые годы в практике многих советских педагогов значительное место занимали туристские походы и экскурсии. Интересен опыт А. С. Макаренко, который широко применял коллективные походы в целях воспитания. Выдающийся педагог использовал походы как стимул, как подарок коллективу за успехи учебного и трудового года.

В настоящее время прогулки и экскурсии-походы по родному краю с детьми дошкольного возраста становятся всё более популярными в практике дошкольных учреждений. Нельзя недооценивать и того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности детей. В походе ребята раскрываются совсем с другой стороны, чем в детском саду. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять каждого из ребят и найти индивидуальный подход к ним. Это способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, дети учатся толерантности. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у детей сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: нравственная, трудовая, физическая, эстетическая и другие. 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. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, палки, камешки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без устали и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег озера) ребёнок проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Исследования подтверждают положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений в ходе походов. Значимые изменения происходят в совершенствовании координационных способностей, ориентировки в пространстве.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку – дошкольнику при отсутствии у него серьезных патологий. Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект в результате воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует развитию физических качеств, но особенно совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как общая выносливость. Опыт походной жизни развивает у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде, навыки безопасного поведения. Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовать свой досуг; повышает мотивацию ребенка и его родителей на здоровье и здоровый образ жизни.

Для системы дошкольного воспитания больше подходит термин «прогулка-поход», предложенный Н.И. Бочаровой. Главное отличие прогулок-походов от обычных прогулок заключается в целенаправленном развитии физических качеств, насыщенной двигательной активности. Дошкольный туризм, представляющий собой двигательную активность на открытом воздухе, позитивно влияет на физическое развитие растущего организма.

Согласно требованиям СанПиН, двигательная активность во время прогулок за территорию ДОУ должна составлять не менее 35-40% всего объёма суточной двигательной активности. Для достижения достаточного объёма двигательной активности детей необходимо использовать все формы занятий физическими упражнениями, в том числе прогулки по маршруту (простейший туризм). Т. о. использование простейшего туризма обусловлено выполнением требований СанПиН по п. 2.13.16.

**Глава 2. Методика проведения туристических походов с детьми 6-7 лет.**

На подготовительном этапе реализации проекта (август 2013г.) нами были проведены беседы с детьми подготовительной группы с целью выявления знаний о роли туризма в укреплении здоровья. Результаты показали, что дети имели большое желание участвовать в туристических походах, но 80% детей затруднялись ответить на данный вопрос.

Анкетирование родителей показало, что прогулки в лес вместе с детьми интересны и практикуются в выходные дни, но у 90% семей они малоэффективны и носят бесцельный, малоподвижный характер.

Входящая диагностика уровня развития физических качеств детей 6-7 лет показала, что наименьший показатель соответствует развитию выносливости.

На этом этапе было произведено обследование территории лесопарковой зоны Автозаводского района г. о. Тольятти с целью выявления наиболее значимых и интересных объектов, составление карты-схемы с нанесением туристического маршрута по месяцам года, организовано обучение педагогов, родителей, разработаны методические рекомендации по проведению туристических походов. Необходимо отметить, что мы разделили походы по видам туризма: с разными способами передвижения на местности (пешие, лыжные, саночные, комбинированные). Определили точные маршруты, включающие места, куда нужно прибыть за определенное время. При выполнении планирования мы учитывали: возраст детей, сезонность, эколого-краеведческую направленность, индивидуальные возможности.

Основной этап (сентябрь 2013г. – июль 2014г.) включал в себя непосредственно походы, экологические акции, совместные мероприятия с родителями.

Туристический поход организовывался один раз в неделю и длился в подготовительной группе (6-7 лет) – 2-2,5 часа. Нагрузка: вес рюкзака до 1,5 кг. Продолжительность физических упражнений (бега, прыжков, ходьбы, лазания) в соответствии с возрастом. Учитывая индивидуальные возможности детей, мы внимательно следили за состоянием каждого ребенка, увеличивали или снижали нагрузку, интенсивность выполнения движений, побуждали оказывать помощь друг другу, приходить на выручку.

Выполняя п.2.13.17 и 2.13.18, осуществлялся медицинский и педагогический контроль за организацией туристических походов, который включал:

- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения, физкультурного оборудования, одежды и обуви детей;

- профилактику травматизма (в т. ч. наличие аптечки).

Каждой прогулке-походу предшествовала предварительная работа с дошкольниками. Так, воспитателями, инструктором по физической культуре проводился цикл бесед, игровых ситуаций, на которых дети получали необходимую информацию, овладевали специальными терминами и знаниями (турист, палатка, компас, маршрут, карта, привал). Темы: «Мы - туристы», «Компас – лучший друг», «Составляем маршрут», «На привале» и т. д. Также во время непосредственной образовательной деятельности и совместной деятельности воспитателя с детьми по ОБЖ затрагивались следующие темы: «Опасные ягоды (грибы, растения, насекомые и т. д.)», «Как найти дорогу без компаса», «Первая помощь» и др. Обсуждались с детьми и темы дружбы, взаимопомощи в преодолении трудностей в условиях похода, моделировались практические ситуации. Для родителей воспитанников были организованы родительские собрания, семинары – практикумы, круглые столы, консультации на тему: «В поход всей семьей», «Лесные забавы», «Собираемся в поход: что берем?», «Игры наших бабушек», «Когда вместе – лучше?», «Папа, мама, а я?», «Советы отдыхающим в лесу», «Проверим народные приметы».

Инструктор по физической культуре обеспечивал физическую подготовку воспитанников к туристическим прогулкам-походам, организовывая образовательную деятельность в сюжетной, игровой форме.

Медицинская сестра формировала группы детей на основе состояния их здоровья, комплектовала специальную походную аптечку, проводила совместно с воспитателями беседы о правилах безопасного поведения в природных условиях, способах оказания первой медицинской помощи.

Активное участие в подготовке и проведении прогулок-походов принимали родители воспитанников. Работу с ними начинали задолго до похода на родительских собраниях.

Непосредственно в проведении походов участвовали 3 взрослых (инструктор по физической культуре, воспитатель, помощник воспитателя).

В содержание включались: переход к месту отдыха с преодолением естественных препятствий и выполнением двигательных заданий; подвижные, спортивные и дидактические игры, наблюдения на природе, сбор природного материала,  индивидуальная работа с воспитанниками во время привала. Элементы спортивных игр и упражнений, эстафеты, подвижные игры использовались для обеспечения организованной и самостоятельной деятельности детей на привале,  для проведения разнообразных занятий физической  культурой и туристских развлечений. Для более четкой организации и проведения данной формы работы с детьми мы использовали следующую примерную структуру прогулки-похода:

* сбор и движение до привала (25-35 минут);
* остановка, привал, природоведческая деятельность (20 минут);
* комплекс игр, спортивных упражнений (25-30 минут);
* самостоятельная деятельность детей (30 минут);
* сбор воспитанников и возвращение в детский сад (15-35 минут).

Содержание прогулок-походов предусматривало хорошо знакомые воспитанникам подвижные игры: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ноги от земли», «Стой!», «Северный и южный ветер», «Ловишки»; эстафеты «Перевозка картофеля», «Прыжковые эстафеты», «Тоннель», «Лесное троеборье»; элементы спортивных игр «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол»; упражнения на дыхание: «Листок - летунок», «Надуем шар», «Поезд», «Пёрышко»; игры на внимание «Деревья - кусты», «Великаны - карлики», «Шишки - мышки», «Бабочки, стрекозы, лягушки». По ходу движения с воспитанниками по маршруту педагоги напоминали о необходимости бережного отношения ко всему окружающему, приглашает к участию в практических делах по охране природы.

Один раз в сезон проводились экологические акции природоохранного содержания на следующие темы: «Покормите птиц зимой!» (зима), «Поможем деревьям!» (весна), «Мы – друзья леса» (осень), «Цветы – для красоты!» (лето). Ребята развешивали плакаты, кормушки, раскладывали корм, убирали крупный мусор.

Кроме походов и экологических акций 1 раз в месяц организовывался активный отдых, который включал: туристические развлечения, праздники, дни здоровья. «Лесные веселые старты», «Лесная олимпиада», «Луговое троеборье», «День здоровья», динамические часы типа «Час мяча», «Час обруча», «Час скакалки» и т. п. носили игровой соревновательный характер, а положительному воздействию на укрепление здоровья способствовала сама природа: чистый, насыщенный кислородом воздух, красота пейзажа.

Трудно переоценить участие родителей в туристических походах. Такая форма совместной деятельности сближает родителей и детей, позволяет найти неожиданные точки соприкосновения, раскрывает новые возможности. На фоне большого эмоционального подъёма, дети хотят показать всё, что умеют, на что способны. Необходимо отметить, что в начале нашей деятельности наблюдалась некоторая инертность родителей: они неохотно участвовали в совместных мероприятиях, но, по прошествии времени, родители сами стали активными не только участниками, но и организаторами праздников и развлечений: «Мы - туристы», «Папа, мама, я – туристская семья», «Быстрее, выше, сильнее!», «В гости к Снеговику», «Здравствуй, Зима!», «Масленица», «День птиц», «День Земли» и др.

На завершающем этапе (август 2014г.) реализации проекта нами были проведены беседы с детьми, целью которых (как и на подготовительном этапе) было: выявление знаний о роли туризма в укреплении здоровья, в формировании основ здорового образа жизни. Анализ бесед показал, что 85% детей аргументированно объясняли влияние природных факторов леса на здоровье человека, на работу организма, на позитивный настрой к жизни; длительных походов-прогулок на развитие выносливости, ловкости, воспитание выдержки, моральных качеств.

Анкетирование родителей показало, что у 90% возрос интерес к организованной досуговой деятельности в условиях леса, к совместным туристическим походам, сформированы практические умения в проведении игр, соревнований. 50% процентов родителей отмечали, что участие в данных мероприятиях способствовало сплочению семьи, позволило раскрыть личностные качества своих детей и испытывать чувство гордости за «взрослые поступки».

Диагностическое наблюдение по определению уровня развития выносливости показало, что дети стали способны на длительные пешие, лыжные, саночные прогулки, на многократное повторение двигательных действий, на скоростные подъёмы в гору без признаков усталости; у детей появилась устойчивая мотивация к природоохранной деятельности, сформировались экологически ориентированные виды познавательной и трудовой деятельности.

Порадовали успехи детей, демонстрирующие положительную динамику формирования дружеских взаимоотношений. Так наблюдения позволили выявить у воспитанников умения замечать в ходе походов трудное положение товарища, размышлять над тем, как его выручить в трудной ситуации. Если в начале года для детей был важен личный результат, собственный успех, трудное положение товарища почти их не волновало, то к концу года большинство воспитанников стремились оказывать помощь своим друзьям.

**Заключение.**

Туризм, на наш взгляд, является наиболее эффективной формой педагогической деятельности по формированию основ здорового образа жизни у детей 6-7 лет. Сочетание природных факторов леса с дозированной физической нагрузкой оказывает неоспоримое положительное воздействие на развитие органов и систем детского организма, физических качеств; повышает двигательную активность, способствует формированию морально-волевых качеств личности, а значит, и здорового образа жизни. И, хотя, современные педагоги, освещающие вопросы детского туризма утверждают, что это направление ещё недостаточно активно используется в работе дошкольных учреждений, мы считаем, в скором времени оно займет достойное место среди многообразия форм педагогической деятельности, направленных на формирование основ здорового образа жизни дошкольников.

**Список литературы.**

1. Алейникова, В.С. Туризм в детском саду: методическое пособие / под ред. Кузнецовой С.В. – М: Обруч, 2013. – 208 с.

2. Бочарова, Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И. Бочарова. – М: Аркти 2004г. – 115 с.

3. Быкова, Е.Ф. Выносливость как фактор оздоровления дошкольников / Е.Ф. Быкова // Инструктор по физической культуре. – 2012. – №2. – С. 38-41.

4. Ведерникова, О.П. Детский туризм // О.В. Ведерникова // Инструктор по физической культуре. - 2009. – №4. - С. 49-52.

5. Косолапова, Т.А. Педагогические технологии в воспитании дошкольников: простейший туризм / Т. Косолапова // сб. III Международных педагогических чтений «Традиции и новации образовательной системы». – Чебоксары, 2013. – С. 381-384.

6. Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 / Об утверждении Федерального образовательного Стандарта дошкольного образования // Собрание законодательства РФ. – 2013 [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://szrf.ru>, свободный.

7. Тарасевич, П.И. Экологические тропинки: мини – программа / П.И. Тарасевич, Н.А. Шинина // Формы организации совместной деятельности детей и взрослых в системе экологического воспитания дошкольников. - Тольятти, 2002. – 60 с.