Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад общеразвивающего вида №7 «Чебурашка»

 Зеленодольского муниципального района Республики

 Авторская программа

 по физической культуре для дошкольников

 «Юные туристы»

Составитель:

инструктор по физической культуре высшей

квалификационной категории МБДОУ№7

«Чебурашка»

Артюхина Марина Владиславовна

 2014г.

Паспорт авторской программы «Юные туристы»

Наименование: Авторская программа «Юные туристы»

Основной заказчик: Администрация муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №7 «Чебурашка» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан Авторская программа адресована: педагогическим работникам и инструкторам по физической культуре дошкольного образовательного учреждения.

Авторская программа «Юные туристы» позволяет педагогам и инструкторам по физической культуре включиться в процесс обновления физического воспитания дошкольников в дошкольном образовательном учреждении.

Исполнитель: Инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №7 «Чебурашка» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан.

Авторы-разработчики: Артюхина Марина Владиславовна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения» Детский сад общеразвивающего вида №7 «Чебурашка» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан.

 Авторская программа «Юные туристы» разработана для организации туристических прогулок с детьми 6-7 лет.

Структура авторской программы «Юные туристы»

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Назначение программы и основные её характеристики.

1.2. Анализ и проблемы физкультурной – оздоровительной и профилактической работы МБДОУ №7 «Чебурашка» ЗМР РТ.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Концепция авторской программы «Юные туристы».

2.2. Цели и задачи авторской программы «Юные туристы».

2.3. Этапы реализации авторской программы «Юные туристы».

2.4. Принципы реализации авторской программы «Юные туристы».

2.5. Условия реализации авторской программы «Юные туристы».

2.6. Основные направления деятельности.

2.7. Предполагаемые результаты:

Блок I. «Через движения познаю природу».

Блок II. «Здоровая семья – здоровый ребенок».

III. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

3.1. Мониторинг эффективности реализации авторской программы «Юные туристы».

3.2. Показатели подготовленности детей 6-7 лет к туристической прогулке.

3.3. Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста.

3.4. Тестовые задания педагогического обследования для выявления туристической подготовленности дошкольников.

IV. РЕАЛИЗАЦИЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

4.1. Перспективный план занятий и туристических прогулок с детьми 6-7 лет.

4.2. Содержание комплексных занятий в секции «Здоровячок» с детьми 6-7 лет и их родителями.

4.3. Конспект физкультурного занятия «Юные туристы на тропе здоровья» с детьми 6-7 лет.

4.4. Конспект комплексного занятия с детьми 6-7 лет и их родителями.

 Литература.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Назначение авторской программы «Юные туристы».

Основные ее характеристики.

 Наиболее серьезные проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, вызваны, как показывают исследования, в большей степени особенностями поведения, образом жизни, сформировавшимися в дошкольном возрасте.

 Среди актуальных проблем реформирования дошкольного образования наиболее острой является обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

 Но какие бы методы сохранения и укрепления здоровья детей не использовались в дошкольном образовательном учреждении, ожидаемого эффекта не будет, если у самих старших дошкольников не сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки в совершенствовании своего физического тела.

 Процесс обновления требует реконструкции и совершенствования содержания физкультурно-оздоровительного процесса, ориентирование на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и их физического развития.

 Авторская программа «Юные туристы» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №7 «Чебурашка» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан, всестороннего анализа проводимой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении за 2012-2014 г.г.

 Авторская программа «Юные туристы» определяет качественное повышение физического развития и оздоровления детей посредством организации туристических прогулок.

 Назначение авторской программы «Юные туристы» заключается в том, что у дошкольников посредством овладения простейшими туристическими навыками, улучшиться здоровье, сформируется осознанное отношение к своему здоровью, повыситься двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих своему здоровью и здоровью окружающих, сознательного участия в охране окружающей среды.

 Авторской программой «Юные туристы» предусмотрены изменения в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения в целом: в содержании физкультурных занятиях в спортивном зале и на воздухе, в технологии обучения, в организации активного отдыха детей.

 Реализация основных направлений авторской программы «Юные туристы» осуществляется посредством тесного взаимодействия с педагогами и с семьей.

 Данная авторская программа «Юные туристы» написана с учетом творческих, инициативных находок, предложений педагогов, пожеланий родителей.

1.2. Анализ и проблемы физкультурной – оздоровительной и профилактической работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №7 «Чебурашка» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан

 В последнее время приоритетным направлением деятельности дошкольного образовательного учреждения становится физкультурно-оздоровительное и профилактическое.

 Это вызвано целым рядом объективных причин:

-данные о состоянии здоровья детей, поступающих в дошкольное образовательное учреждение, свидетельствовали о снижении числа абсолютно здоровых детей;

-мониторинг состояния физкультурно-оздоровительной работы и результаты профилактических медицинских осмотров за 2012-2014 учебный год выявили, что 95 % детей, посещающих дошкольное учреждение, имеют различные заболевания, в том числе хронические;

-мониторинг физического развития в 2012г. показал, что в детский сад дети приходят с низким или ниже среднего возрастными физическими показателями развития основных двигательных качеств: скорости, выносливости и мышечной силы;

-опрос, анкетирование и беседы с родителями воспитанников позволили нам определить, что уровень знаний и умений большинства из них в области здоровья, совершенствования физического развития и здоровом образе жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку потребуется медицинская и психологическая помощь.

 Причинами, породившими проблемы по показателю «Здоровье», на наш взгляд стали:

-слабое здоровье детей, поступающих в дошкольное образовательное учреждение;

-недостаточная организация профилактики заболеваний, путем выработки здоровых навыков поведения в семье, в детском саду;

- отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

 Поэтому педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения свою деятельность направил на создание здоровьесберегающей модели, направленной на становление здоровой, творческой, интеллектуальной, духовной, физически развитой личности воспитанников.

 Мы рассматриваем здоровьесберегающее пространство, как комплекс физкультурно-оздоровительных, профилактических, так и психолого-педагогических мер, которые органично вошли в работу с детьми, не превращая дошкольное учреждение в лечебное.

 По новым здоровьесберегающим технологиям: А.Д. Глазыриной «Физическая культура», М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» проводятся сюжетные физкультурные занятия, включая ритмическую гимнастику, пальчиковые упражнения, упражнения на гимнастических мячах, корригирующие упражнения и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

 По системе В.Г. Фроловой, организуются с детьми пешие прогулки, катание на лыжах, игры-забавы с санками и снегом, спортивные игры с элементами хоккея, футбола, школа мяча, что позволяет повысить физическую подготовленность детей и их работоспособность.

 Успешно внедряется разработанная система упражнений, направленная на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, включая их в разные виды деятельности.

 В дошкольном образовательном учреждении физическое развитие детей ведется в комплексе с оздоровительной работой. Опираясь на основополагающие принципы Программы В.Г.Алямовской «Здоровье» коллектив, совместно с медицинскими работниками, разработал комплекс закаливающих мероприятий, с учетом состояния здоровья детей, в котором учитывается постепенность воздействия того или иного природного фактора и сезонность.

 В системе проводится профилактическая работа ( общий укрепляющий массаж, закаливающие процедуры, профилактика близорукости и нарушение осанки и плоскостопия).

 Пропаганда здорового образа жизни в семье проходит через занятия в оздоровительном кружке «Здоровячок».

 Совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей способствовали повышению компетентности родителей по физическому развитию, повышению их активности в участие в спортивных мероприятиях. Если в 2010 -2011 учебном году участвовало 38% родителей , то в 2012 – 2014 уч.г. – 56 %. Родители не только приобретали теоретические знания, но и овладевали практическими умениями в области физического воспитания детей.

 Педагоги детского сада и родители обмениваются информацией по вопросам постановки и решения проблемных ситуаций, при этом используем как традиционные формы работы (посещения родителями занятий, досугов), так и нетрадиционные собрания с элементами деловых игр, конкурсов, практических занятий.

 Такие деловые встречи оказывают положительное влияние на осуществление преемственности в применении методов и приемов в воспитании здорового ребенка, глубже понять индивидуальные особенности детей.

 За круглым столом мы обсуждаем вопросы воспитания здорового ребенка, совместно проводим уроки физкультуры и спортивные развлечения. Ежегодно дети 6-7 лет принимают участие в городской спартакиаде среди детских садов.

 Традицией в нашем детском саду стало проведение «Весёлых стартов» с участием воспитанников детского сада и учащихся 1-х классов лицея №1.

 По отзывам учителей, воспитанники детского сада отличаются хорошим физическим развитием, высоким уровнем скоростно-силовых способностей, желанием заниматься физкультурой.

 Сочетание индивидуальных и фронтальных форм физкультурной работы, позволило добиться хороших результатов у воспитанников подготовительных групп в физической подготовленности: 97 % детей успешно осваивают основные движения.

 Однако, несмотря на положительные достижения в физкультурно-оздоровительной работе, назрела острая необходимость пересмотра подходов к организации воспитательно-образовательной работы с позиции здоровьесбережения.

 В связи с этим весьма актуально создание и использование в дошкольном образовательном учреждении новых форм и методов работы с детьми по формированию элементарных навыков и умений по самосохранению, укреплению их здоровья и воспитанию привычки к здоровому образу жизни и активизации двигательной деятельности.

 В физкультурно-оздоровительной коррекции нуждаются не только дети, но и их родители. Родителям необходимо овладеть практическими знаниями и умениями в области сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития.

 В понятие «здоровый образ жизни» входит: воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек, выработка потребностей получения положительных эмоций от соблюдения правил поведения, способствующих укреплению здоровья.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Концепция авторской программы «Юные туристы»

 Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей.

 Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль детского сада в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни.

 Недостаточно понимают родители всей важности введения здорового образа жизни и воспитания правильного отношения к своему здоровью.

 В существующей организации физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения можно заметить следующее противоречие. С одной стороны, роль движений в целостностном физическом развитии ребёнка, является очевидной и общепринятой и поэтому не требует какого – то, особого обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы целенаправленной организации по формированию потребности к здоровому образу жизни, занимают скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Они вынесены на периферию воспитательно-образовательного процесса.

 Но какие бы методы сохранения и укрепления здоровья дошкольников не использовались в детском саду, ожидаемого эффекта не будет, если у самих детей не будут сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки в совершенствовании, своих двигательных навыков. В связи с этим, применяемые методы, направленных на развитие у дошкольников физических качеств, не соотносятся с этапами формирования потребности к здоровому образу жизни.

 В фундаменте традиционных методик лежит схема формирования у детей двигательных навыков. Которая выстроена в логике научных педагогических представлений первой трети ХХ столетия. Она такова: прямой показ взрослым (обучающим) образца движения и многократное воспроизведение детьми этого образца в однородных условиях с целью образования прочных динамических стереотипов.

 Сложившаяся система физического воспитания не обеспечивает в должной мере ни развития двигательной активности, ни формирования у дошкольников навыка сохранения своего здоровья.

 Оба процесса протекают стихийно, в специально организованном процессе в дошкольном образовательном учреждении. Это связано с тем, что дети не выделяют себя и свои действия из неоформленного потока собственной двигательной активности. Они не способны увидеть со стороны, глазами другого человека, что и как они делают. Дети ориентируются лишь на задаваемый педагогом внешний предметный образец, из которого выхолащиваются все характеристики живого формирующего человеческого движения, не следят за состоянием своего здоровья, не занимаются его укреплением, и часто делают то, что разрушает здоровье. Как не парадоксально. Согласно теории выдающегося педагога Запорожца А.В., движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым, осознанным.

 Сосредотачивая свои усилия на выполнение движений, сохранения своего здоровья, традиционная практика, по существу, снимает задачу одушевления движений. При этом видимо, предполагается, что ощущаемость, осмысление – это характеристики, естественно и изначально присуще только движению, тогда как в действительности их все - таки нужно формировать.

 Всё это говорит о том, что развитию двигательной активности, воспитанию потребности к здоровому образу жизни, не только не уделяется достаточно времени, но также не придаётся должного значения возможности через организацию детского туризма влиять на укрепление физического здоровья ребёнка.

 Главная задача педагога заключается в том, чтобы довести до сознания детей, родителей то, что детский туризм является одним из источников крепкого здоровья.

 Анализ теоретических источников (А.В. Запорожец, М.В.Антропова, Н.В.Дубровинская, ЛК. Семёнова, Д.А.Фарбер) позволил сделать следующие выводы, что организация детского туризма с дошкольниками является одним из условий для формирования двигательных навыков, привычки к здоровому образу жизни, и здоровье человека в целом на 50 % определяется его образом жизни, которые в свою очередь включает три категории:

1.Качество жизни, характеризующиеся степенью комфорта и удовлетворения потребностей.

2.Уровень жизни, сочетание удовлетворения материальных и духовных потребностей.

3.Состояние здоровья зависит от стиля жизни индивидуума.

 Считаем, что в современном обществе большое внимание должно уделяться формированию в сознании людей приоритета здоровья, начиная с дошкольного возраста.

 Однако на данный момент проблема формирования потребности в самосохранении своего здоровья в дошкольном возрасте не решается в полном объёме. В отечественной науке и практике накоплен значительный опыт и разработаны ряд программ, связанных с содержательной стороной гигиенического обучения и воспитания и формирование навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Однако, как показали результаты исследований, теоретическое изучение вопроса о путях формирования здоровой личности разработано не достаточно.

 В связи с этим весьма актуально создание и использование в дошкольном образовательном учреждении новых форм и методов работы с детьми по формированию элементарных навыков и умений по самосохранению, укреплению их здоровья и образу жизни.

 Новизна заключается в том, что через организацию с дошкольниками детского туризма формируются первые навыки бережного отношения к природе, самосохранения, потребность в здоровом образе жизни, повышается двигательная активность.

 Известно, что туристические походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, но и совершенствуются двигательные навыки и физические навыки детей, формирование первых навыков здорового образа жизни.

 Анализ данного материала и практических исследований привели к необходимости разработки авторской программы «Юные туристы», направленной на оптимизацию двигательной активности детей в естественных природных условиях, приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

2.2. Цели и задачи авторской программы «Юные туристы»

 Исходя из выше перечисленных проблем и теоретических положений нами обозначена основная цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни средствами организации детского туризма.

 Исходя из цели и концептуальных положений, были определены следующие задачи ориентированные на реализацию основной цели дошкольного образовательного учреждения:

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

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

3.Научить некоторым приёмам первой медицинской помощи.

4.Обучать детей первоначальным туристическим навыкам.

5.Воспитывать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе.

6.Обогатить представление детей о природе родного края.

 Разработанная в авторской программе «Юные туристы» система организации детского туризма основывается на программу «Истоки» - центра «Дошкольное детство» имени А.В. Запорожца, методическое пособие Руновой М.А. «Двигательная активность ребёнка», программу «Азбука здоровья» Такаевой Т.К.

 Туристические мероприятия с детьми старшего дошкольного взрослого проводятся 1 раз в месяц.

2.3. Этапы реализации

1 ЭТАП - ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ (сентябрь 2012 г. – май 2013 г.)

Основная цель этапа: Создание условий для определения уровня деятельности.

Теоретическое и практическое изучение проблемы.

 Поиск путей решения объявленных проблем по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Определение уровня физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольном образовательном учреждении:

анализ уровня физкультурно-оздоровительной работы по следующим направлениям:

1.Уровень развития детей.

2.Профессиональная компетентность педагогов.

3.Уровень реализации воспитательно-образовательных программ.

4.Методическое, материально – техническое обеспечение.

Провести анкетирование родителей с целью выявления социального заказа по изучаемой проблеме.

Работа над проектом авторской программы «Юные туристы» (методическое, материально-техническое обеспечение).

2 ЭТАП – ВНЕДРЕНИЕ (май 2013г. – январь 2014 г.)

Основная цель этапа: Систематизированное решение выявленных проблем.

Реализация системы мероприятий авторской программы «Юные туристы».

Промежуточный анализ заболеваемости детей с учетом проводимых мероприятий.

3 ЭТАП – РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ (январь 2014г. – май 2015г.)
Основная цель этапа: Подведение итогов эффективности реализации авторской программы «Юные туристы» и определение перспектив дальнейшей работы.

Качественный и количественный анализ реализации авторской программы «Юные туристы»

Обобщение опыта по реализации авторской программы «Юные туристы».

Подготовка проекта программы на следующий период работы.

2.4. Принципы реализации авторской программы «Юные туристы»

Принципом выработанной системы авторской программы «Юные туристы» является:

1.Доступность:

- учёт возрастных особенностей детей;

- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Системность и последовательность, от простого к сложному, постепенность.

3.Наглядность.

4.Динамичность:

-интеграция адаптированной программы в разные виды деятельности.

5.Дифференциация:

-создание благоприятной среды для усвоения первых туристических навыков, норм и правил -здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности.

2.5. Условия реализации авторской программы «Юные туристы»

Реализация авторской программы «Юные туристы» возможно при соблюдении следующих условий:

1.Организационные:

-организация работы дошкольного образовательного учреждения в здоровьесберегающей режиме (реализация адаптированной программы «Юные туристы»);

-создание системы взаимодействия всех субъектов физкультурно- оздоровительной и профилактической деятельности (дети, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители и медицинские работники).

2.Физкультурно-оздоровительные:

-наличие комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;

-организация мониторинга состояния здоровья и физического развития дошкольников, т.е. системы динамического наблюдения за состоянием здоровья и уровнями физического развития на основе комплексных психологических, педагогических, медицинских обследований;

-разработка и апробирование новых форм профилактики и оздоровления детей (организация туристических мероприятий);

-пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей.

3.Психолого-педагогические:

пространственная предметно-развивающая оздоровительная среда, адекватная реализуемой адаптированной программе «Юные туристы»;

-обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;

-обеспечение в коллективе дошкольного образовательного учреждения психологической поддержки развития потребности детей в самореализации, сотрудничестве и сотворчестве в процессе туристической деятельности.

2.6. Основные направления деятельности.

Учитывая весь спектр внешних и внутренних условий, наметили направления в деятельности:

-сохранение и укрепление здоровья детей и их физического развития:

-недопущение учебной перегрузки дошкольников;

-оптимальная организация двигательной активности при проведении туристических мероприятий с учетом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей дошкольников;

-вовлечение детей в туристические мероприятия;

-овладение простыми туристическими навыками;

-воспитание у дошкольников привычки к здоровому образу жизни;

-обучение правилам безопасности;

-интеллектуальное развитие детей;

-обогащение знаний по краеведению;

-экологическое воспитание дошкольников;

-психологическое сопровождение;

-оказание профилактической и развивающей помощи детям, имеющим проблемы в физическом развитии;

-оказание консультативной и практической помощи педагогам и родителям через разные формы работы;

-вовлечение семей в реализацию авторской программы «Юные туристы»;

-выявление запросов в физкультурно-оздоровительных услугах и степени удовлетворенности родителей деятельностью детского сада;

-организация педагогического просвещения родителей;

-активное вовлечение родителей в туристические мероприятия.

2.7. Предполагаемые результаты.

Снижение уровня детской заболеваемости.

 Повышение заинтересованности воспитанников, родителей педагогов в формировании здорового образа жизни. Приобщение к физической культуре и туризму.

Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученные детьми знания о туризме, и природе родного края позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Развивать искреннее чувство любви к родным местам.

БЛОК I. «ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЯ ПОЗНАЮ ПРИРОДУ»

 Организация познавательно-двигательной деятельности с использованием средств туризма в работе с дошкольниками.

 Основу блока I «Через движения познаю природу» составляет рациональное сочетание двигательной (прежде всего), игровой, познавательной деятельности.

 В зависимости от возраста и уровня развития детей сообщаются элементарные сведения о природе родного края, о туризме, формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни, уточнение, дополнение, систематизирование, дифференцирование, обобщение знаний, умений, навыков.

Особенности блока

 Содержание блока «Через движения познаю природу» является вариативной частью программы, направленно на формирование у детей навыков здорового образа жизни средствами организации детского туризма, включает теоретическую, практическую подготовку дошкольников.

Задачи:

Совершенствование у дошкольников движения в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта:

-выполнение основных видов движений (циклические упражнения ходьба, бег, ходьба на лыжах, прыжки, метание, подлезание, преодоление травяных земляных склонов, снежных склонов небольшой крутизны);

-проявление основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость) и общие координационные способности.

Подвижные игры.

Обучение детей первоначальным туристическим навыкам:

-правильно и быстро одеваться и обуваться на физкультурное занятие в зале, на туристическую прогулку;

- правила безопасного поведения в туристических прогулках;

- требования к снаряжению, уход за ним;

-правила укладки рюкзака и уход за ним;

 -набор для пешей прогулки похода;

 -походный строй;

-движение группы на маршруте – соблюдение дистанции, темпа, режима движения;

- принадлежности для костра;

 -типы костров их назначение;

-укладка макетов различных типов костров;

-безопасность в обращении с костром (им занимаются только взрослые);

-работа с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство (назначение карты, виды карт: общегеографическая, топографическая, простейшие топографические знаки, нахождение на карте, условные запрещающие и разрешающие знаки).

Формирование у детей привычки думать и заботиться о своем здоровье:

-оказание первой помощи при порезе, ушибе, ожоге, укусе насекомых;

-правила личной гигиены и предотвращение возможностей опасностей в лесу.

Обогащение представлений детей о природе родного края:

-природа – источник первых конкретных знаний о родном крае (объекты живой и неживой природы, растительность леса, дикие животные, птицы);

-названия лекарственных растений родного края;

-зависимость жизнедеятельности обитателей леса от изменений в природе.

Воспитание в детях нравственные качества:

-взаимопомощь;

-коллективизм;

-доброта;

-бережное отношение к природе (через элементарные знания и действия (я знаю, что Земля – наш общий дом в котором живут звери птицы, рыбы, насекомые, человек часть природы, что на жизнь человека и животных влияют чистота, водоёмов, почвы и воздушной среды).

 В данном блоке дана система взаимосвязных сюжетно-физкультурных занятий с туристическими прогулками, объединённых одной сюжетной линией, проводимых на протяжении всего учебного года.

 Основу программы составляет рациональное сочетание двигательной (прежде всего), игровой, познавательной деятельности.

 Содержание сюжетно-физкультурных занятий с туристической направленностью согласуется с задачами программы «Истоки» - центра «дошкольное детство» имени А.В.Запорожца и направлено на совершенствование основных видов движений.

 Сюжетно-физкультурные занятия и туристические прогулки предназначены для детей подготовительных групп.

 Содержание туристических прогулок и сюжетно-физкультурных занятий направлено на туристическую подготовку и адаптировано к возрасту дошкольника.

 К туристическим прогулкам допускаются все желающие дети, отнесённые к основной группе здоровья.

 Туристические прогулки проводятся 1 раз в месяц во время дневной прогулки, продолжительностью 1,5- 2 часа в зависимости от сезона.

Сюжетно-физкультурные занятия проводятся 1 раз в месяц.

 Входят в общий перспективный план проводимых физкультурных занятий с детьми. Продолжительность занятий с детьми 6-7 лет - 30 минут.

 В конце учебного года проводится туристический праздник в форме. Его продолжительность – 50 мин.

 Основные направления работы с детьми на подготовительном этапе

[Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/604329/pril1.docx)

БЛОК II. «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

 Основой блока II «Здоровая семья – здоровый дошкольник» является построение единой системы работы инструктора по физической культуре и родителей по формированию у дошкольников первоначальных навыков здорового образа жизни, учитывая при этом состояние здоровья детей, условий семейного воспитания и образа жизни семьи.

Задача:

 Создание непрерывной системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье по формированию у дошкольников представления о себе и о здоровом образе жизни посредством организации туристических прогулок.

 Совместная работа инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения с семьей строится по следующим основным направлениям, определяющие содержание, организацию и методику сотрудничества:

-единство в достижении цели воспитания здорового ребенка;

-взаимное доверие и взаимопомощь инструктора по физической культуре, медицинской сестры и родителей;

-повышение родительской компетентности в организации с дошкольниками туристических прогулок.

 Обучение родителей конкретными методами и приемами, направленными на формирование у дошкольников первых туристических навыков;

 Ознакомлений родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении, обучение методом оздоровления в природных условиях.

 Структурной основой блока «Здоровая семья – здоровый ребенок» является способность инструктора по физической культуре и родителей выстраивать единую физкультурно-оздоровительную деятельность на основе состояния здоровья детей, условия воспитания и образа жизни семьи дошкольного образовательного учреждения.

 Блок «Здоровая семья – здоровый ребенок» имеет 2 направления: оздоровительное, познавательное.

 Работа с семьей в дошкольном образовательном учреждении проводится в форме туристических прогулок и занятий в оздоровительном клубе «Здоровячок». Мероприятия в оздоровительном клубе «Здоровячок» проходят 4 раза в год, длительность занятий 35 минут, туристических прогулок 1,5 часа.

 Два раза в год отслеживается результативность участия родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребенка.

 В ходе мероприятий с туристической направленностью применяются следующие методы активизации деятельности детей:

[Приложение 2](http://festival.1september.ru/articles/604329/pril2.docx)

БЛОК III. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ

 «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

3.1. Мониторинг эффективности реализации авторской программы «Юные туристы»

 Насколько каждый воспитанник детского сада соответствует идеальной модели здорового и физически развитого дошкольника, позволяет судить система педагогического обследования, разработанная и апробированная в дошкольном образовательном учреждении.

 Педагогическое обследование в дошкольном образовательном учреждении проводится с целью отслеживания эффективности реализации авторской программы «Юные туристы».

 Проводимый мониторинг – это выявление знаний, простейших туристических умений и навыков, двигательных способностей детей и потребности к здоровому образу жизни.

Выделяются следующие области педагогического обследования:

1.Физическая подготовленность старших дошкольников.

2.Основы туристической подготовки дошкольников.

3.Основы безопасности жизнедеятельности.

4.Заболеваемость детей.

Участие родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребёнка.

 Методическое обеспечение педагогического обследования уровня программных требований по физической культуре, сформированности туристических навыков осуществляет инструктор по физической культуре.

 Основными методами педагогического обследования является наблюдение, беседа, выполнение тестовых заданий, анкетирование.

 Результаты обследования по проблеме: «Организация детского туризма» представляется в виде трёхуровневой шкалы: низкий, средний, высокий.

Низкий – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий – ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

 Мониторинг эффективности реализации авторской программы «Юные туристы» проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления уровня знаний детей, простейших туристических умений и навыков, на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

3.2 Показатели подготовленности детей 6 -7 лет к туристической прогулке.

[Приложение 3](http://festival.1september.ru/articles/604329/pril3.docx)

 Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста. В.Н. Каменев «Напутствие туристу – новичку»; С.В. Дубравина, И.С. Плетминцева «Первая медицинская помощь»;

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

 Укусы насекомых, прикосновения к медузе или ядовитому растению могут вызвать покраснение и легкую опухоль вокруг укуса, а также боль и раздражение кожи.

 Насекомые, такие как пчелы, оставляют в ране маленькое жало. Попытайтесь вынуть его пинцетом. Держите пинцет как можно ближе к коже, и вытаскивайте жало. Не сжимайте мешочек на конце жала, так как в нем содержится яд, и он может попасть в ранку. Наложите холодный компресс, чтобы снять боль и опухоль.

 В случае укуса другими насекомыми, такими как осы, протрите кожу мылом, водой или стерильными тампонами. На пораженный участок положите лед.

 Укусы насекомых в ротовую полость гораздо опаснее, потому что может возникнуть отек горла и затруднить дыхание.

Ваши действия, если это произошло:

-Уложите пострадавшего в восстановительную позицию, если горло очень опухло.

-Дайте ему маленький глоток холодной воды или кубик льда.

-Наложите холодный компресс из сухой ткани и льда на шею, чтобы снять опухоль.

-Позовите на помощь как можно скорее.

ОЖОГИ

 Ожоги можно получить от действия высокой температуры. Огонь и раскаленные предметы, такие как утюг, могут обжечь. Ожоги могут быть также вызваны сильными химикатами, долгим пребыванием на солнце (солнечный ожог) и т. д. Вы можете обвариться горячей водой или паром.

 Кожа состоит из множества слоев и если слои повреждены, то в них проникают микробы, которые вызывают воспаление. Ожоги уничтожают капилляры, находящиеся под кожей, при этом повреждается и сама кожа и нервные окончания. Легкий ожог заставляет кожу только покраснеть, а после более серьезного, появляются пузыри и язвы.

Ваши действия при ожогах:

-Немедленно охладите поврежденный участок.

-Наложите холодный компресс или подержите обожженное место под холодной водой в течение 10 минут, чтобы снять боль.

РАНЫ

 Рана — это порез или разрыв кожи, через которые вытекает кровь, и болезнетворные бактерии могут попасть внутрь организма. Если бактерии попадают в рану, они вызывают ее заражение и в дальнейшем. Одна из самых распространенных инфекций--столбняк. Если вы поранились, то тщательно проверьте сроки вашей прививки -ее нужно делать каждые 10 лет. Небольшие ранки и порезы затягиваются за несколько минут, так как образуются сгустки крови и закрывают их.

Ваши действия при ранении:

-Если вы поранились, вам понадобятся: повязка, мыло, вода, если возможно, марля или антисептик и пара хирургических перчаток.

-Когда вы поранились, нужно очистить ранку и как можно скорее наложить повязку. Это делается в следующей последовательности:

-Вымойте руки и наденьте перчатки. Усадите пострадавшего и временно накройте ранку чистым куском марли или папиросной бумаги, если она у вас есть.

-Возьмите вышеуказанные предметы.

-Промывайте рану струей чистой холодной воды до тех пор, пока рана не очистится. Затем продезинфицируйте кожу вокруг раны, используя мыло и антисептик. Вытирайте рану очень аккуратно, чтобы не разрушить образовавшиеся на ней сгустки крови. Используйте для этого каждый раз только чистые полотенца, иначе вы занесете в рану еще больше грязи и инфекции.

-Вытрите кожу вокруг раны и наложите повязку-пластырь, если рана небольшая.

-Не трогайте рану пальцами.

-Если рана большая и грязная или уже загноилась, пострадавшего в обязательном порядке необходимо показать врачу. Если же в рану попали кусочки стекла или дерева, не пытайтесь вынимать их сами, а сразу же обратитесь к врачу.

 Тестовые задания педагогического обследования для выявления туристической подготовки дошкольников Н.И. Бочарова. Туристические прогулки в детском саду

Ориентировка по карте

 Перед походом нужно изучить свой путь. Выделить на карте ориентиры. На любой из карт вверху всегда север. Поэтому её следует выверить по компасу положить так, чтобы линии меридиан были направлены на север. Ориентировать карту на местности лучше всего по линиям, изображающим дороги. Встать на дорогу и поворачивать карту до тех пор, пока направление дороги на ней не совместится с направлением дороги на местности.

ВНИМАНИЕ! Следите, затем, чтобы расположение и других предметов также соответствовало карте.

Ориентировка по компасу

 Положить компас на ладонь или на планшет медленно вращать его так, чтобы северный конец стрелки совпал с нулевым градусом и буквой «С» Если встать лицом туда, куда указывает стрелка, то справа будет восток, слева - запад. Сзади - юг.

ВНИМАНИЕ! Нельзя пользоваться компасом во время грозы, вблизи больших металлических предметов.

Умение правильно укладывать рюкзак

 Конечно, рюкзак. Лучше всего с вшитым дном. Он более вместителен и удобен. Широкие лямки меньше режут плечи. Если лямки узки, подшейте их войлоком или фетром. Перед выходом в путь обязательно подгоните лямки по своей фигуре.

 Правильно уложенный рюкзак имеет форму боба и прилегает к спине вогнутой стороной. К спине и на дно укладывают мягкие вещи — одеяло, куртку, свитер. Не бойтесь укладывать вещи друг на друга: рюкзак должен расти вверх, а не в ширину.

 То, что понадобится в первую очередь, не убирайте вглубь, а положите поближе.

 В наружные карманы принято укладывать головной убор, складной нож, спички, растопку, компас, блокнот, кружку, ложку, мыло, туалетные принадлежности, ремонтный набор.

 Все имущество туриста находится в рюкзаке. Руки пусть будут свободными, чтобы пользоваться компасом, блокнотом, картой, подстраховать товарища.

Слова – предметы на туристическую тематику:

-Турист, палатка, котелок, спальный мешок, рюкзак, компас.

Слова – определения, словосочетания:

-Велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм, ловкий, смелый.

Слова – действия:

-Поход, привал, сбор, преодолевать, тренировка.

Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»

Умение проявлять заботу о чистоте окружающей среды

Цель. Развить у детей понимание того, что планета Земля — наш общий дом, в котором живут звери, птицы, рыбы, насекомые, а человек – часть природы; что на жизнь и здоровье человека и животных влияют чистота водоемов, почвы и воздушной среды.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры, акварель, гуашь); тетрадь 2.

Расскажите детям:

 Человек, считая себя хозяином Земли, много-много лет использовал для своего блага все, что его окружает — леса, моря, горы, реки, недра, животных и птиц. Но он оказался плохим хозяином, перестал заботиться о планете: уничтожал леса, истреблял рыб, птиц и зверей. Люди не беспокоились о том, что заводские трубы загрязняют воздух и водоемы, а в городе и сельской местности накапливается много мусора. И в результате некоторые породы животных и многие виды растений могут исчезнуть совсем — так мало на Земли их осталось.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2)

Задание 1. Предложите детям внимательно рассмотреть сюжетные картинки верхнего ряда и последовательно обсудите их с ними.

Организуйте беседу. Последовательно задайте детям вопросы.

«Луг»

Чем первая картинка отличается от третьей? Найдите различия.

Почему на последней картинке мальчик остался без меда?

Кто «делает» для людей мед?

Какова связь между второй и третьей картинками? (Почему уничтожение цветов привело к отсутствию меда?)

«Лес»

Чем первая картинка отличается от третьей? Найдите различия.

Почему на третьей картинке лес почернел?

Кто очищает лес от вредных насекомых?

Какова связь между второй и третьей картинками? (Роль птиц в очищении леса от насекомых.)

«Река»

Чем первая картинка (верхнего ряда на следующем развороте страниц) отличается от третьей?

Найдите различия. Почему погибла рыба? (Третья картинка)

Какова связь между второй и третьей картинками? (Чистота водоемов влияет на жизнь рыб.).

«Поляна»

Чем первая картинка (нижний ряд) отличается от третьей?

Найдите различия. Почему почернело дерево, и исчезла трава?

Какова связь между второй и третьей картинками? (Опасность разведения костра в лесу.).

«Поэзия»

Прочитайте детям стихотворение и пословицу.

 «Разговор с пчелой»

«Меня ужалила пчела. Я закричал: «Как ты могла?!»

Пчела в ответ: «А ты как мог сорвать любимый мой цветок?

Ведь он мне был уж-жасно нуж-жен: берегла его на уж-жин!»

(Марина Бородицкая)

 Вспомните и вернитесь к предыдущему заданию. Попросите детей вспомнить и рассказать, что случилось с растениями на полянке, с птицами в лесу, с рыбами в водоеме. Продолжите разговор о том, что может помочь улучшению окружающей среды, а что ее портит, ухудшает.

 Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2) Задание 2. Рассмотрите вместе с детьми рисунки с двумя полянками: «веселой» и «грустной». Предложите детям найти сходства и различия между ними (что изменилось?). Пусть каждый ребенок обоснует свое заключение.

 Попросите детей провести соединительную линию от каждой полянки к нижним картинкам, на которых изображены различные варианты поведения в лесу.

 Поинтересуйтесь, какие из них приведут к тому, что полянка будет «веселой», цветущей, а от каких действий полянка станет «грустной», почерневшей? Организуйте беседу. Спросите, кто из ребят знает или видел поступки людей, которые показаны на примерах-прямоугольниках. Кто из них поступал так же хорошо (плохо)?

 Оценка заболеваемости детей по методике Алямовской.В.Г., кандидата психологических наук, доцента кафедры возрастной и педагогической психологии Нижегородского государственного университета

 Заболеваемость детей определяется по данным каждого ребёнка – к расчёту средних показателей данной возрастной группы.

[Приложение 4](http://festival.1september.ru/articles/604329/pril4.docx)

 Такой подход к оценке заболеваемости даёт возможность выделить группу здоровых детей и соотнести состояние их здоровья с условиями и образом жизни.

Комплексная оценка состояния здоровья разделяет детей на группы здоровья:

1 группа здоровья – здоровые дети;

2 группа – здоровые, но с наличием риска возникновения патологии;

3 группа – больные дети с хронической патологией.

Оценка заболеваемости детей проводится ежеквартально.

4.1. Перспективный план занятий и туристических прогулок детей 6-7 лет

[Приложение 5](http://festival.1september.ru/articles/604329/pril5.docx)

Физкультурное занятие с детьми 6-7 лет

Тема: «Юные туристы –на тропе здоровья»

Задачи: Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Совершенствовать у дошкольников ловкость, выносливость. Познакомить детей с простейшими топографическими знаками, определять по компасу стороны горизонта. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятию туризмом.

Условия: Время проведения - апрель. Спортивный зал.

 Предварительная работа:. Предшествующее занятие по теме «Юные туристы опять идут в поход», разучивание песни Г. Гладкова «Бременские музыканты». Оборудование: Карта, кирпичики, гимнастическая скамейка, компас, обручи, ленты красного и синего цвета.

[Приложение 6](http://festival.1september.ru/articles/604329/pril6.docx)

4.3. Конспект комплексного занятия с детьми 6-7 лет и их родителями

Комплексное занятие в оздоровительном клубе «Здоровячок»

Тема: «Всей семьей идем в поход»

Задачи: Повышение родительской компетентности в оздоровление детей нетрадиционными методами во время туристических прогулок

План, семинара - практикума

Теоретическая часть:

Сказочный сюжет. Рассказ медсестры об лекарственных растениях, способствующих оздоровлению детей.

Часть:

Развлекательная игра для детей и родителей «Здоровячок» (загадывание загадок о лекарственных растениях).

«Подвижная игра «Кто больше соберет цветов?»

Рассказ медсестры о пользе ромашки.

Игра: «Угадай, из каких трав приготовлен чай?»

Народная игра «Ручеек» - с родителями и детьми.

Обмен семейным опытом об использовании лекарственных трав.

Гимнастика с детьми и родителями после сна.

Вручение благодарственного листа активным участникам игры.

« Итог «Легенда о долголетии».

Чаепитие .

 Проведение анкетирование родителей «Эффективность занятий в оздоровительном клубе «Здоровячок»

Ход комплексного занятия

Инструктор по физической культуре: Прежде чем начать игру, послушайте отрывок из сказки.

...И пошла тогда девица к старой колдунье и попросила приворотного зелья, чтобы милого присушить, заставить его полюбить ее. И сказала колдунья: «Расскажу тебе, как волшебное зелье сварить. Да только делай так, как я велю. Встань на рассвете, умойся студеной росой да поклонись трижды по семь раз солнышку. Как оно вставать станет, соберешь травы, какие скажу. Да вари их с наговором, а подавай с поклоном и лаской».

 Вы скажете, что «приворотного зелья» не существует, что колдунья обманывает. Лучше попробуем сделать все то, о чем сказано в сказке. Встать на рассвете, умыться холодной водой... Разве не закаливанию нас учат врачи? Прогуляться по утреннему лесу в поисках нужных трав или даже просто без цели... Разве это не полезно? Посмотрите-ка на себя в зеркало, как вернетесь: щеки разрумянились, глаза сияют - просто красавцы! А поклоны трижды по семь раз солнышку... Да это же наша обычная зарядка, которая помогает на долгие годы сохранить стройность, легкость, подвижность и бодрость!

 Ну а теперь о самом главном «наговоре». Я думаю, что девушка, готовя варево, помешивая, должна приговаривать что-то вроде: «Варись, травка, вкусная, полезная, пусть любимый выпьет да поймет, что никто ему не угодит, как я, никто так не постарается...» Ну, разве может питье, приготовленное с такой любовью, не пойти впрок? А уж подавать с поклоном да лаской... Тут и говорить нечего! Это любому приятно, каждое сердце тронет.

 Пришел черед поговорить о травах, которые входили в состав «приворотного зелья». Это очень вкусный и полезный напиток из плодов боярышника, листьев иван-чая, земляники, брусники, душицы, черники. Заварить и подать по сказочным правилам. Напиток снимет усталость, поднимет общий тонус, после такого напитка человек словно сбрасывает с себя плохое настроение, становится активным, бодрым, жизнерадостным. Вот и весь секрет!

 Медсестра: Сегодня нашу игру мы посвятим лекарственным растениям. Если ими умело пользоваться, то свое здоровье и красоту мы сможем сохранить на долгие годы. Нас всюду окружают растения: деревья, кустарники, травы, цветы. И мы не задумываемся над тем, что каждая полянка - это богатейшая аптека. Березовыми почками лечат печень, а березовый веник выгонит всю хворь в бане. Если чувствуешь себя плохо, кружится голова - значит в организме не хватает витаминов. В этом случае поможет чай с плодами рябины. Перечислять целебные свойства растений можно долго и много. Об этом написано немало книг... Но начнем игру.

(Вход в зал детей)

Медсестра : 1 задание в игре «Угадай -ка ?». Я буду загадывать загадки, а вы называть отгадку. Кто правильно ответит тот заработает жетон . В конце игры iv посчитаем у кого больше их.

Желтый и синий.
Поэтому он носит в названии пару имен.
(Иван - да - Марья)

Тонкий стебель у дорожки,
На конце его сережки,
На земле лежат листки -
Маленькие лопушки.
Нам он - как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук.
(Подорожник.)

Ярко-желтый цветок неказистый:
Сверху листьев холодная гладь,
Снизу - ласковый слой бархатистый,
Словно тронет приветливо мать.
(Мать-и-мачеха.)

 На Карпатах существовало поверье, что весной, едва пригреет солнышко, снежинки со склонов гор превращаются в цветы, а в начале зимы эти цветы вновь превращаются в снежинки. О каких цветах идет разговор? (Ромашка.)

 Инструктор по физической культуре проводит подвижную игру «Кто больше соберет ромашек?»

 Медсестра : В русской народной медицине ромашка пользуется особой любовью. Ее рекомендуют при глазных заболеваниях, головной боли, опухоль. Ромашки, словно снежинки, разбросаны на зеленом лугу. Загадаю я вам загадки , а вы найдите отгадки среди рисунков:
«Летом рад я свежей Ягоде медвежьей, А сушеная, в запас от простуды лечит нас».
(Малина.)

 «Весной растет, Летом цветет, Осенью осыпается, Зимой отсыпается, А цветок - на медок, Лечит от гриппа, Кашля и хрипа».
(Липа.)

 «Что за травка угощает На лугах в лесной глуши Человека - добрым чаем, Пчел. - нектаром от души.
(Иван-чай.)

 Инструктор по физической культуре : Проведение игры с родителями «Угадай из каких трав приготовлен чай?»

 «Эта трава - вместилище здоровья. Один из древних писателей сказал, что соком этого растения награждали победителей состязаний в беге, которые проводились в священные дни. Считалось, что это достойная награда, так как с помощью этого растения человек сумеет сохранить здоровье.

(Полынь.)

 «В старину считалось, что растение впитало в себя всю горечь людских страданий, и поэтому нет травы: горше. Полынь использовали как санитарно-гигиеническую настойку, ею окуривали заразных больных и помещения во время войн и эпидемий, настой использовали против вшей и блох. Еще эту горечь врачи рекомендуют для возбуждения: аппетита. Эта трава стала олицетворением горечи, и часто мы слышим: «Горька, как полынь!»

 Инструктор по физической культуре : Проведение народной игры с детьми и родителями «Ручеек»

Медсестра:

«Травка та растет на склонах.
И на холмиках зеленых.
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист нам идет на чай.

Что за травка, угадай ?» (Душица)

«Лист горбочком, желобочком,
Шипы имеет,
А ранить не умеет.
За то лечит нас в любой день и час».
(Алоэ)

 Вопрос родителям: Чем полезны душица, алоэ и календула для детского организма? (семейным опытом делятся родители).

 Существует такая легенда. Однажды князь во время охоты заблудился в лесу. Через некоторое время в глубине леса он заметил хижину. Подойдя к ней, он увидел глубокого старика, который сидел возле двери и громко плакал. Князь спросил, почему он плачет. Старик ответил, что его больно побил отец за то, что он, перенося дедушку на другое место, нечаянно его уронил. Князь удивился, вошел в хижину и увидел там двух еще более древних старцев. Он стал расспрашивать, как им удалось дожить до таких лет. Старцы объяснили, что всю жизнь они питались хлебом, сыром и молоком, а еще постоянно употребляли в пищу ягоды. О каких ягодах, которым приписывали свое долголетие старцы, идет речь?

 Инструктор по физической культуре: Предлагает родителям и детям посчитать набранные ими жетоны. Определяется самый активный участник игры «Неболейка»

 Какой напиток является хорошей защитой от вредного воздействия солнечных лучей? (Чай.)

 Медсестра : Тем, кто боится загара, следует перед выходом на солнце Тем, кто боится загара, следует перед выходом на солнце умываться чаем. Кто успел обгореть, пусть приложит к обожженным местам кожи компресс из теплого чая. Это снимает боль, снижает жар, освежает кожу. Я не зря завершила игру словом «чай». Есть такое выражение у русских: «Чай не пьешь -какая сила?..» Так говорили наши бабушки, а они знали толк в чаепитиях у самовара, заваривали, между прочим, не труху с опилками, которую мы с вами пьем под видом «индийского» или «цейлонского», а ароматный, душистый и очень полезный напиток. Русский чай - это волнующий запах лугов, благоуханье трав, это вечная сила нашей земли. Травяные: чаи бодрят, дарят людям энергию земли. Пользуйтесь этим богатством, которое преподнесла нам природа, и вы всегда будете здоровы и красивы! ( Родители с детьми проходят в фитобар для чаепития).

Литература

АлиеваТ.И.,АрнаутоваЕ.П., Протасова.. Е.Ю. Безопасность на улице: Программно -методическое пособие.- М: Карапуз, 1999.

АрнаутоваЕ.П. Педагог и семья. - М.: Карапуз 2001.

 Бочарова.Н.И. Туристические прогулки в детском саду, - Москва, 2004.

Департамент образования пермской области: Здоровейка в гостях у малышей. -Пермь 2005.

Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999.

Зайцев Г. Уроки Мойдодыра.- Санкт - Петербург, 1994.

Крапивник В., Усвицкий. Будь сильным здороаым. - Москва, 1991.

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000.

Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 1995.

Рыжова Н.А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. - Москва, 1986.