**Проект**

**Туризм- ступенька к здоровью**

**Информационная карта проекта**

1. Полное название проекта: «Туризм – ступенька к здоровью».

2. Автор проекта: Кихтева Надежда Вячеславовна инструктор по физвоспитанию МБУ детского сада«Тополек».

3. Адрес организации: Нижегородская обл Сосновский р-он

П.Сосновское

4. Телефон:

5 Тип проекта: долгосрочный, познавательный, физкультурно-оздоровительный.

6. Место проведения: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Тополек» п. Сосновское Нижегородской обл.

7. Сроки проведения: 2015-2016 учебный год.

8. Участники проекта: воспитанники подготовительной группы, воспитатель,   родители воспитанников

9. Возраст детей: 6-7 лет.

10. Форма проведения: коллективный проект.

**Обоснование.**

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

Ещё  одной  из  причин частой заболеваемости у большинства дошкольников считаются социально – экономические  факторы, обременённость родителей  вредными привычками, отсутствие внимания родителей к профилактике здоровья ребенка.

**Актуальность**

 Одной из причин медленного улучшения результатов в борьбе за снижение заболеваемости детей является недостаточная педагогическая культура семей. Нарушается режим сна и отдыха в праздничные и выходные дни. Дети много времени проводят у телевизора, компьютера, потребность в движении удовлетворяется не полностью, в современных квартирах не находится места спортивным уголкам. показатели здоровья детей требуют принятия более эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

 Таким средством физического воспитания детей и является туризм. Он несет в себе оздоровительную, образовательную (познавательную) и воспитательную ценность, сочетает в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания.

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

Новизна проекта заключается в том, что внедряя в практику туристическую деятельность, у детей формируются нравственные качества, познаётся окружающий мир, укрепляется здоровье.

***Оздоровительная ценность туристской деятельности.***

Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно - сосудистую систему. Совершенствуются все физические качества – быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила; ориентировка в пространстве. Основные виды движений - ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, метание, упражнение в равновесии.

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

***Образовательная (познавательная) ценность туристской деятельности.***

Дети получают знания о родном крае, у них формируются обобщенные

Во время туристических походов, знакомим детей с объектами и явлениями природы, это способствует формированию представлений о взаимосвязях в природе, развивает наблюдательность и интерес к ней, развивается эстетическое чувство, любовь и бережное отношение ко всему живому. Под влиянием эстетических впечатлений, знаний, которые дети приобретают на туристических прогулках, существенное изменение претерпевает чувство любви к родной природе: из простого любования её красотой, оно перерастает в действенную силу. Для формирования такого отношения к окружающему миру необходимо единство чувств, знаний, действий. Детям необходимо «живое» общение с природой, наблюдения и практическая деятельность в природе.

 Развивается мыслительная деятельность. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности. Дети анализируют и делают выводы о некоторых закономерностях и взаимосвязях.

***Воспитательная ценность туристической деятельности.***

Поскольку туристическая деятельность проводится большей частью в коллективе, когда один зависит от другого, то дети учатся замечать затруднения окружающих, появляется стремление помочь им. Формируется представление о справедливости

. Дети учатся быть отзывчивыми к сверстникам, проявляется внимание к ближним, их переживаниям, радоваться успехам своих товарищей, сопереживать в случае неудачи, правильно оценить поступки свои и сверстников.

Решаются задачи и трудового воспитания: у детей формируются навыки самообслуживания, умение трудиться в коллективе и планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль, учатся экономным приемам работы.

Воспитываются такие качества, как самостоятельность, аккуратность ответственность, инициативность, бережное отношению к снаряжению и спортивному инвентарю.

Целью проекта: является создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья;.

- Совершенствование форм оздоровления детей средствами физической культуры, спорта и доступными видами туризма. Укрепление физического, психического, эмоционального здоровья дошкольников.

- Воспитание патриотизма, уважительного отношения к историческому прошлому малой родины, формирование системы краеведческих знаний, активизация познавательного интереса.

- Воспитывать гуманные отношения к природе, учить детей правильно строить взаимоотношения с объектами окружающего мира.

Задачи:

- изучить научно – методическую литературу по проблем;

- разработать и внедрить методические рекомендации для педагогов и родителей по оздоровлению детей, средствами физической культуры, спорта и доступными видами туризма;

- создать условия для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, используя возможности социума.

**-**объединение усилий детей, родителей, педагогов на пути к здоровому образу жизни. Система туристской работы представляла собой творческое взаимодействие инструктора по физкультуре, туризму с воспитателями групп и их воспитанниками.

**Работа по туризму велась по нескольким направлениям**

**1. Работа с детьми.**

**Занятия** по начальной туристско-краеведческой подготовке проводятся раз в неделю, как часть физкультурного занятия, по плану . Дети в группе с воспитателями составляют альбомы о природе, туризме, совместных походах с родителями, “Что возьмём в поход”.

**Культурно-досуговая** деятельность: итоги туристиско-краеведческой работы подводятся в ходе проведения туристических праздников, на которых проводятся викторины, конкурсы на лучшую туристическую песню, спортивные состязания, оказание медицинской помощи, игры на привале, конкурс рисунков на спортивную тематику.

**Экскурсионная работа:** прогулки и экскурсии для знакомства с растительным и животным миром, к местам исторических памятников, исторических событий, жизни и деятельности замечательных людей, туристические походы, поход выходного дня с родителями.

**2. Работа с педагогами.**

Семинар “Оздоровительный семейный досуг”.

1 занятие — игры в походе.

2 занятие — элементарные формы туризма.

4 занятие – игры у костра (ОБЖ).

Просмотр видеофильма "Идем в поход".

Выступление методиста-инструктора школы детского и юношеского туризма.

Выставка методической литературы о туризме.

**3. Работа с родителями.**

1. День сотрудничества (консультирование родителей вместе с ребенком, показ элементов туризма,, спортивные и подвижные игры в лесу - (физ инструктор), нетрадиционные способы оздоровления в походе - медсестра.
2. Информационный стенд "Игры в походе", "Чем заняты туристы”.
3. Подготовка и проведение встречи "За круглым столом" - опыт семейного воспитания по теме "Путешествуем семьей"
4. Фотоальбомы, стенгазеты, фоторепортажи, спортивные дневники из опыта семейного воспитания "Добрые традиции семьи".
5. Выпуск газеты “Семейный поход”.
6. Организация семейных походов.

**4. Сотрудничество с социальными партнерами.**

**1) Школа ;1.**

**-экскурсия в школу ( кружок «Турист»)**

**-совместные практические задания ( инструктор по туризму школа 1)**

**-просмотр видеофильмов ( школьный туризм)**

**-помощь в подготовки оборудования для похода.**

**2) Комитет по туризму и спорту.**

**-помощь в преобретении лыж, и другого туристического оборудования.**

**Этапы работы**

 **1 этап**

- накопление знаний о туризме( встреча и беседа с инструктором по туризму в школе)

-просмотры видеофильмов, презентаций

-изготовление игр по формированию знаний о туризме.

- чтение литературы о родном крае (легенды, игры, песни, загадки, стихи),

- формирование умений: лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке, верёвочной лестнице. Упражнения в висах и упорах; подтягивание. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах, велосипедах. Переправа по бревну. Метание в цель, даль, с утяжелителями 200 гр - 1 кг. Укладка рюкзака. Компас и карта.

 **2 этап**

**-** организация совместных прогулокс родителями ("Путешествие по тропе"), формирование первоначальных туристических навыков: правила поведения туристов в походе; основы безопасности, оказание первой помощи в походе, ориентирование по плану-карт. Лыжная подготовка туриста.

-проведение эстафет туристических, эстафет с лазанием, перетягивание каната, челночный бег на подъёме и спуске, подъём и спуск с горы бегом, на лыжах. Быстрая ходьба по 6 человек с переноской “пострадавшего зайца 6 кг” - 10 м.)

 **3 этап**

**-**  формирование туристических навыков. Песни, речёвки, кроссворды, игры по технике туризма. Вязка узлов, виды костра, переноска пострадавшего, обработка ран, наложение повязок; топографическая подготовка туриста, преодоление естественных препятствий в походе, виды переправ. Организация страховки и само страховки. Спуск, подъём, узлы. Ходьба, длительный бег, бег с препятствиями, по пересеченной местности. Круговая тренировка, эстафеты: “К походу готов”, “Туристы на учениях”. Челночный бег с максимальной скоростью. Основы безопасности в природной среде.

 **4 этап**

**-**закрепление полученных туристических навыков: подготовка снаряжения “Что возьмём с собой в поход”, укладка рюкзака, личное снаряжение и уход за ним, установка палатки, разработка маршрутов, план местности, туристические знаки, установка палатки, составление меню. Передвижение с рюкзаком вес 500 г. – 1 кг. по пересечённой местности 2 км. Способы транспортировки пострадавшего. Лазание по верёвочной лестнице, преодоление навесной переправы, оказание первой помощи в походе. Определение по деревьям, муравейнику, где север, юг. Полоса препятствий туристов. Организация биваков и охрана природы. Виды туристского ориентирования; виды туризма – фото презентации; походы с родителями.

 **Ожидаемый результат**

Как результат работы у детей должно быть сформировано осознанное отношение к своему здоровью; дети должны знать различные способы оказания доврачебной помощи, ориентирования на местности, бережному отношению к растительному и животному миру

 Занимаясь туризмом, дети в полной мере освоят разнообразные виды лазания, перелезание, подлезание, ползания по наклонным поверхностям, скальным стенкам,спортивным комплексам на спортивной площадке, по навесной переправе

. Все это позволило укрепить все группы мышц, улучшить координацию движений детей, ориентировку в пространстве, силу и выносливость .

Родители больше заботятся о здоровом образе жизни, освоят сэлементы детского туризма, как средство совместного здорового семейного отдыха; получат знания о простейших навыках безопасного туризма, дополнительные педагогические знания по вопросу физического воспитания дошкольника, научатся проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребенком.

**“Темы и сюжеты туризма, как части занятия по физкультуре”**

***Октябрь***

* “Как мы путешествуем семьёй”.
* Рюкзаки туристы взяли.

Каким должен быть турист.

* Вдоль по Волге матушке реке.
* Птицы, звери, рыбы родного края.
* “Сосновский район” (легенды, игры, песни, загадки, стихи).

***Ноябрь***

* Тропинками туристов. Лекарственные и ядовитые растения.
* Виды туризма: пешеходный, горный, водный, вело, мото,
* Движение группы на маршруте.
* Карта Нижегородской области.

***Декабрь***.

* Самоцветы горы здоровья. Найди клад по карте-схеме.
* О ценностях здорового образа жизни.
* Итоговое занятие Путешествие на гору здоровья.

***Январь***

* Путешествие по белой тропе.
* Новогодние приключения туристов.
* Лыжная подготовка туристов.
* Жизнь леса зимой.
* Первая помощь в походе: ушиб, порез, обморожение.

***Февраль***

* В поход с Чингачгуком. “Найди клад”.
* Виды переправ.
* Правила поведения в походе. Т.Б.
* Север, юг, восток и запад.

***Март***

* Смешарики идут в поход.
* Сигналы опасности природы (шипы, колючки, яркая окраска).
* Сколько шагов до дерева. Закаливание, гигиена туриста в походе.
* “К походу готов”, “Туристы на учениях”.

***Апрель***

* Турслёт. Березовая роща
* Костёр дружбы. Игры туристов. Установка палатки. Укладка рюкзака.