

## **Консультация: «Значение экскурсий, минитуризма. Значение физкультуры для общего развития дошкольников»**

Воспитатель детского дома п. Петровск  
Харинова Маргарита Леонидовна

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

К оздоровительным задачам относятся такие задачи как: охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, повышение работоспособности организма ребенка, закаливание.

К образовательным задачам относятся такие задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Хочется немного раскрыть такое понятие, как освоение специальных знаний. В процессе занятий физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно выполнять их. Объем знаний с возрастом расширяется.

Воспитательные задачи: в процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность).

Воспитываемые нравственные качества: организованность, честность, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений.

Воспитываются волевые качества: смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др. Важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду. Таким образом, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались, оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физкультура - это не только физкультурные занятия, но и утренняя гимнастика, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность детей, физкультурные досуги и праздники, прогулки за пределы участка - минитуризм. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во

время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма.

Вода очищает кожу, расширяет и сужает сосуды, механически воздействует на кожу.

Воздух лесов, парков, садов, содержащий особые вещества (фитонциды) способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.

Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Очень четко прослеживается связь физических упражнений с естественными силами природы на примере прогулок за пределы участка, т.е. экскурсий и минитуризма.

Туризм позволяет закреплять физические качества в природных условиях. Кроме того, в старшей группе летом можно проводить прогулки на расстояние 2км. продолжительностью 25 – 30 мин. в один конец. В подготовительной группе один раз в квартал пешеходные и лыжные прогулки продолжительностью 40 - 45мин. в один конец. Воспитатель заранее намечает, проверяет маршрут, определяет, как будут использованы природные условия, где организовать отдых (через каждые 15 - 20мин), провести игру, наблюдения. Для детей средней группы организуются походы продолжительностью 15 — 20мин. в один конец, для второй младшей группы — походы продолжительностью 10 — 15мин, Планируя поход, продумываем такие вопросы, как места отдыха, экипировка детей, их подготовка к маршруту, программа развлечений, сюрпризные моменты, награждение.

Походы проводятся два раза в год. В них принимают участие все группы. Оба похода имеют определенные названия: «Здравствуй, осень!» и «Здравствуй, весна!». Предварительно выбираются маршруты, соответствующие возрасту детей и поставленным целям. Для каждого ребенка готовится вымпел или значок. С собой берем питье и бутерброды.

Каждый поход имеет и так называемый сюрпризный момент: какое - либо неожиданное задание детям или интересную встречу. Даются такие задания, как собрать осенние ветки, цветы, мох, грибы и т.п. В конечных пунктах маршрутов дети ищут пропавшую посуду с морсом, которая была предварительно спрятана. Каждую группу в конечном пункте может ждать гость, который расскажет детям о природе, о красоте деревьев и цветов, о бережном отношении к окружающему. Двухлетних детей ждет в ворохе листьев ежик — кукла — рукавичка, с которой они разговаривают и играют и для которого собирают красивые пестрые листья, чтобы вся семья ежей могла спать в тепле. Трехлетних детей поджидает в парке школы лиса. Она выглядит совсем как настоящая, и лишь немногие узнали своего воспитателя. У лисы спрятана корзина с яблоками, да так, что она и сама не может найти пропажу. Дети отыщут и полакомятся. Четырехлетние дети встречаются в парке с каменной колдуньей и зайцем. Пятилетних ожидает в парке встреча со

сторожем. Для старших планируется встреча с самим Лесовиком. Турпоходы объединяют взрослых и детей общими целями. Осуществление походов сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем. Они видят впереди необъятные земли, которые им необходимо покорить, познать. Таким образом, с помощью экскурсий и походов дети развиваются гармонично и целостно.

### **Организация и проведение туристического похода на лесную поляну. старший дошкольный возраст.**

**Цель:** оздоравливать детей, развивать выносливость, смелость, трудолюбие, воспитывать чувство коллективизма, взаимопонимания.

**Материал:** рюкзаки, костюм зайца, атрибуты для игр.

**Длительность:** 4 – 5 часов.

**Расстояние:** 4 км.

Построение около детского дома (сада), слова напутствия заведующей, врача (медсестра идет в поход), проверка готовности детей к походу.

Сначала дети едут на автобусе, затем около 900м. идут пешком. Во время остановки проводится беседа об осени (лете), дети любуются осенней (летней) природой. Взрослые проверяют их одежду, обувь. И снова в путь.

Детям предстоит пройти по узкой тропке, затем через густой лесок, наклоняясь и постоянно придерживая густые ветки елок. Перед самой поляной - перейти по мостику через ручеек. И вот она, долгожданная поляна.

Все снимают рюкзаки, складывают их в одно место, делятся на три группы по желанию. И принимаются за дело.

**Ведущий.** Ребята, костер готов, а вот спичек нет.

В это время между деревьев пробегает зайчишка (взрослый или ребенок).

**Ведущий.** Зайка, иди к нам.

Зайка. Я вас боюсь.

**Ведущий.** Не бойся. Наши ребята тебя не обидят.

Зайка. Как не бояться? Совсем недавно на этой поляне отдыхали люди. Так кричали, что напугали моих зайчат. А когда стали уходить - не потушили костер. Начался пожар. Сгорели деревья.

**Ведущий.** Не печалься, зайчишка. Мы не будем сильно шуметь, но нам так хочется отдохнуть в лесу. Здесь так тихо и красиво, дышится легко. А когда будем уходить, непременно потушим костер. Зайчишка, а у тебя нет спичек?

**Зайка:** Есть. Те горе - туристы и спички у костра бросили.

**Ведущий:** Оставайся, зайка, поиграй с нами.

Проводится игра по желанию детей.

**Зайка:** Мои зайчишки меня уж заждались. До свидания, дети. Будьте внимательны и осторожны.

Дети прощаются с зайкой.

Проводятся аттракционы.

1. Бег в калоше.

2. Собери шишки.
3. Кто кинет шишку дальше.

Дети вместе с взрослыми разжигают костер и делают фотографии у костра. После обеда - время для самостоятельных игр. Кто - то играет в бадминтон, кто - то бегают по поляне, а кто - то просто отдыхает. Мы разрешаем детям многое делать самим. И они справляются.

После отдыха организуются конкурсы, например «Лучший осенний букет» или «Достань себе яблоко» (взрослые заранее развешивают яблоки на березах).

А затем снова свободное время: кто - то играет, кто - то, лежит, а кто - то снова захотел есть. Вспоминаем о печеной картошке. Какой поход без нее? Все хотят попробовать. Обратный путь совершается по тому же маршруту. Мы собираем шишки, хвойные иголки, листья, коряги. А в детском доме(саду) нас уже ждут. И у детей не закрывается рот. Они рассказывают, рассказывают, рассказывают... Впечатлений много. Такое долго не забудется.

### **Инструкция по охране жизни и здоровья детей.**

1. Маршрут выбрать заранее и тщательно изучить.
2. В поход должны идти несколько взрослых; медицинская сестра - обязательно.
3. Одевать детей следует по погоде и в удобную одежду.
4. При переходе дороги взрослые и дети соблюдают правила дорожного движения.
5. В поход идут только здоровые дети.
6. При выборе маршрута и составлении плана похода необходимо учитывать физические возможности детей.