

# ТУРИЗМ – КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитатели: Мелихова М.В.

# ТЕМА: «ТУРИЗМ-КАК ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ».

Цель:

- приобщение дошкольников к здоровому образу жизни по средствам ознакомления с элементами туризма.

Задачи:

- оздоровительные (закалка, эмоционально-психологическое оздоровление);
- познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями);
- экологические (воспитание экологического сознания у дошкольников и их родителей);
- формировать у родителей и их детей осознанное отношение к своему здоровью.

# Пути реализации

- ❑ консультация для родителей на тему: «Детский туризм-дело серьезное»;
- ❑ разучивание с детьми стихотворений, песен и загадок про туризм;
- ❑ оформление совместно с родителями альбома на тему: «Здоровый образ жизни»;
- ❑ анкетирование родителей по вопросам «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни и соблюдении его в семье», а так же «Оценка деятельности ДОО в рамках физического развития воспитанников»;
- ❑ проведение совместно с родителями и преподавателем по физической культуре мероприятия «День здоровья»;
- ❑ беседа-рассказ детям на тему: «Если хочешь быть здоров!».

# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ? И КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?

Туризм прекрасное средство активного отдыха. Он формирует у детей умение интересно и содержательно организовывать свой досуг.

Туризм включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, познавательный. Это прекрасное средство всестороннего развития личности ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к активному отдыху остро стоит в современном обществе.

Семейные туристические походы оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, на лыжах) способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики массовых сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

КРОМЕ ТОГО, СОВМЕСТНЫЕ ПОХОДЫ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ СЕМЬИ, ФОРМИРУЕТ У ДЕТЕЙ ВАЖНЕЙШИЕ НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЕТ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ПРИОБЩАЕТ К УДИВИТЕЛЬНОМУ МИРУ ПРИРОДЫ, ВОСПИТЫВАЯ К НЕЙ БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ. СОВМЕСТНЫЕ ПОХОДЫ И ПОЕЗДКИ РАСШИРЯЮТ КРУГОЗОР РЕБЕНКА, ФОРМИРУЕТ ПЕРВИЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИСТОРИИ РОДНОГО КРАЯ, ТРАДИЦИЯХ, КУЛЬТУРЫ НАРОДА. В СЕМЕЙНОМ ПОХОДЕ ДЕТИ ЖИВУТ ОДНИМИ ЗАДАЧАМИ С РОДИТЕЛЯМИ, ЧУВСТВУЮТ ПРИЧАСТНОСТЬ К ОБЩЕМУ ДЕЛУ, ВИДЯТ СВОЮ ОТДАЧУ. ИМЕННО В ПОХОДЕ САМ ПО СЕБЕ ВОЗНИКАЕТ ТОТ ДУХОВНЫЙ КОНТАКТ, О КОТОРОМ МНОГИЕ РОДИТЕЛИ ТОЛЬКО МЕЧТАЮТ.

ТУРИЗМ – У КАЖДОГО ОН СВОЙ,  
КОМУ ГИТАРА И ПАЛАТКА,  
НУ А КОМУ НА ОСТРОВА,  
ДРУГИМ РАЗГАДЫВАТЬ ЗАГАДКИ!  
ПРОЙТИСЬ В БАЙДАРКЕ ПО РЕКЕ,  
ИЛИ ПЛЕСКАТЬСЯ В ОКЕАНЕ,  
ВЕДЬ ГЛАВНОЕ – ВО ВСЕМ  
НАСТРОЙ,  
И ПОЗИТИВ У НАС В КАРМАНЕ!

# ЗАГАДКИ

Ты идешь с друзьями в лес,  
А он на плечи тебе влез.  
Сам идти не хочет,  
Он тяжелый очень. (Рюкзак)

И от ветра и от зноя,  
От дождя тебя укроет.

А как спать в ней сладко,  
Что это?... (Палатка)

(Компас)

Он с тобою и со мною,  
Шел лесными стежками -  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застежками.

Качается стрелка туда и  
Укажет нам север и юг без

И Тайге и в Океане,  
Он отыщет путь любой,  
Умещается в кармане,  
А ведет нас за собой.