

Туризм как средство физического развития детей дошкольного возраста

Автор: Копырина Екатерина Прокопьевна

Воспитатель: 1 кв. кат.

Образование: ГОУ ВПО ЯГУ им. М.К.Аммосова – 1986г.

Педагогический стаж: 28 лет

Общий стаж: 35 лет

- **Актуальность исследования.** Проблемы физического развития и сохранения здоровья детей, как никогда остры. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе.
- За последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34 процента, а уровень физического развития детей постоянно снижается. Необходимость поиска эффективных путей оздоровления детей приобретает первостепенную социальную значимость.
- **Объект исследования.** Процесс физического развития детей дошкольного возраста.
- **Предмет исследования.** Процесс физического развития детей дошкольного возраста посредством использования детского туризма.
- **Цель исследования.** Теоретически обосновать и практически проверить организационно-педагогические условия физического развития детей дошкольного возраста посредством использования детского туризма.

- **Задачи исследования:**

- Анализировать проблему физического развития детей дошкольного возраста
- Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования;

- 3. Раскрыть содержание, формы и методы физического развития детей дошкольного возраста

- 4. Разработать перспективный план работы по физическому развитию посредством использования детского туризма

- **Гипотеза исследования.** Процесс физического развития детей дошкольного возраста посредством туризма будет эффективным при учете следующих организационно-педагогических условий, а именно:

- - комплексного использования способов, форм и методов детского туризма в процессе формирования физического развития;
- - разработке перспективного плана занятий по развитию физических качеств детей дошкольного возраста посредством использования детского туризма;

- **Методы исследования.** Изучение научной, методической психолого-педагогической литературы; проведение опытно-экспериментальной работы с обработкой полученных данных и анализом результатов.
- **Методологической основой работы** явились научно-теоретические учения П.Ф.Лесгафта, Е.А.Аркина; исследования Д.В. Хухлаевой, Т.И.Осокиной, Н.Н. Кожуховой, Л.А.Рыжковой, М.М.Борисовой, Е.А. Тимофеевой, Г.Н.Пономарева, А.В.Кенеман, Н.А. Ветлугиной, М.М.Самодуровой, Э.Я.Степаненковой, В. А. Гринер и др. Вопросы активизации двигательного режима с детьми дошкольного возраста в условиях природной среды рассматривали Г. В. Шалыгина, Е.Н. Вавилова, Т.И.Осокина и др. Но применение доступных форм туризма для физического развития и двигательной подготовленности предложено в исследованиях М. А. Руновой, Г.В.Шалыгиной, Н.И. Бочаровой, Завьяловой Т.П., М.Н. Дедулевич и др.

- **Новизна и теоретическая значимость исследования.** Обобщение и анализ имеющихся на сегодня теоретических подходов к данной проблеме и попытка использования детского туризма для физического развития детей старшего дошкольного возраста.
- **Практическая значимость.** Разработанная методика может применяться для повышения эффективности процесса физического воспитания старших дошкольников. Результаты исследования позволяют рекомендовать применение средств туризма с целью совершенствования двигательной сферы детей, формирования благополучных взаимоотношений в группе детского сада и повышения уровня знаний о природе, в области физической культуры.
- **База исследования.** Старшая группа МБДОУ детский сад №5 «Радуга», г.Якутск.
- **Структура исследования.** Аттестационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения.

- С целью выявления сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, нами использованы: методика Э.Я.Степаненковой и тесты для детей старшей группы по В.И. Усакову.
- В *I серии* констатирующего этапа исследования проводились тесты по методике Э.Я. Степаненковой.
- Тест 1. *Гибкость* (Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).
- Тест 2. *Прыжки через скакалку* (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).
- Тест 3. *Бег зигзагом* (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
- Тест 4. *Статическое равновесие* (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
- Тест 5. *Подбрасывание и ловля мяча* (тест на ловкость и координацию).

Констатирующий этап

Количество испытуемых	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
14	-	-	10	71	4	29
14	2	14	10	72	2	14
14	2	14	8	57	4	29
14	4	29	7	50	3	21
14	5	35	7	50	2	15

Результаты тестов по методике Э.Я.Степаненковой

- *Во II серии* констатирующего этапа исследования проводились тесты по методике В.И. Усакова.
- ***Тесты на определение скоростных качеств.***
- Тест 1. Цель: оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м. с хода.
- Тест 2. Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.
- ***Тесты на определение гибкости.***
- Тест 1. Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.
- Тест 2. Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.
- ***Тесты на определение ловкости.***
- Тест 1. Цель: оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10 м.
- Тест 2. Цель: оценить ловкость в полосе препятствий.

- Тест 3. Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.
- Тест 4. Цель: определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.
- **Тесты на определение скоростно-силовых качеств.**
- Тест 1. Цель: определить скоростно-силовые качества *в прыжке в длину с места.*
- Тест 2. Цель: определить скоростно-силовые качества *в прыжке вверх с места.*
- Тест 3. Цель: оценить скоростно-силовые качества и ловкость *в прыжке в длину с разбега.*
- Тест 4. Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентированные реакции и координационные способности *в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.*

- ***Тесты на определение выносливости***

- Тест 1. Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.
- Тест 2. Цель: определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.
- Тест 3. Цель: оценить силовую выносливость в висе на согнутых руках.

Тест	№ теста	Уровень					
		Высокий		Средний		Низкий	
		Количество во детей	%	Количество во детей	%	Количество во детей	%
Быстрота	1	2	14	8	57	4	29
	2	1	7	9	65	4	28
Гибкость	1	1	7	9	65	4	28
	2	-	-	8	57	6	43
Ловкость	1	2	14	8	57	4	29
	2	1	7	8	57	5	36
	3	2	14	8	57	4	29
	4	4	29	8	57	2	14
Сила	1	-	-	8	57	6	43
	2	1	7	9	65	4	28
	3	1	7	8	57	5	36
	4	2	14	7	50	5	36
Выносливость	1	-	-	8	57	6	43
	2	-	-	7	50	7	50
	3	1	7	7	50	6	43

Результаты тестов по методике В.И.Усакова

- По итогам констатирующего этапа были сделаны **следующие выводы:**
- - диагностика физических качеств детей старшего дошкольного возраста показала недостаточное овладение данными качествами;
- - у большинства детей данной группы возникли сложности в выполнении тестовых заданий;
- - результаты констатирующего этапа доказали, что необходима формирующая работа по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста.
- Использование детского туризма, по нашему мнению, должна способствовать развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста.
- Также было проведено анкетирование родителей старшей группы на тему: «Какое место занимает физкультура в вашей семье?». В результате анализа анкетирования выяснилось, что в семье не уделяется внимание на физическое развитие детей.

- Детский туризм как средство физического воспитания включает **разнообразные по содержанию и форме двигательные действия**: физические упражнения на развитие физических качеств с использованием специального оборудования спортивного зала и спортплощадки (бревна, тренажеры с горизонтальными и вертикальными канатами, рукоходы, турники, лесенки, дуги), а так же естественные препятствия природного окружения (ручьи, поваленные деревья, пригорки, спуски);
- двигательные упражнения на развитие пространственной ориентировки, координационных способностей;
- подвижные игры с включением экологических игр, проблемных ситуаций, поисковых заданий;
- специальные физические упражнения овладения техникой пешего туризма (прикладное многоборье – установка палаток, разведение костра, укладка рюкзака, вязка узлов, преодоление «водной преграды» по канатам разными способами с использованием обвязки и карабинов на безопасной высоте со страховкой инструктора).

- Был разработан **план занятий** по дополнительному образованию с использованием туризма для детей старшего дошкольного возраста
- **Цель:** формирование туристической, общефизической и специальной подготовки у детей старшего дошкольного возраста.
- **Задачи:**
 - -формировать знания об основах туризма;
 - -ознакомить с историей и культурой родного края;
 - - обучить основам топографии, технике и тактике движения в походе;
 - - способствовать воспитанию интереса к туристической деятельности.
- **Организация образовательной среды:**
 - - система занятий;
 - - участие в спортивных мероприятиях;
 - - организация походов и экскурсий

Формирующий этап

- **Основные формы и методы работы:**

- - словесный рассказ, беседа;
- - наглядная демонстрация оборудования;
- - игры, соревнования;
- - организация фотовыставок;
- - выставки поделок из природного материала;
- - практическая работа.

- **Ожидаемые результаты:**

- Должны знать:

- - Технику безопасности в походе;
- - Гигиену туриста;
- - Растительный и животный мир родного края;
- - Виды костров и их назначение;
- - Топографические знаки;
- - Туристическое снаряжение;

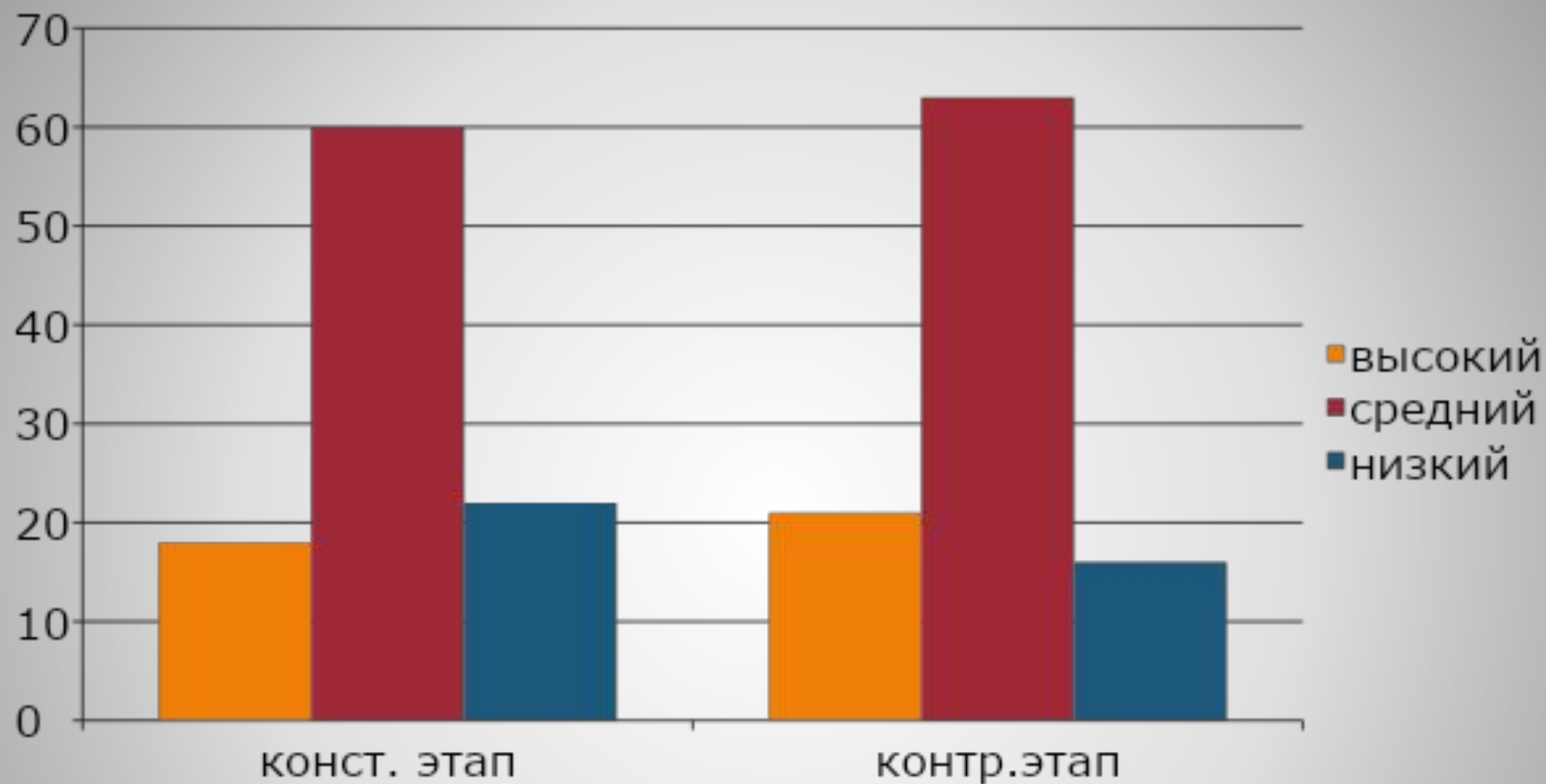
- Могут уметь:

- - Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- - Ориентироваться по местным признакам;
- - Преодолевать естественные препятствия;
- - Пользоваться туристическим снаряжением.

п/п	Тема	Содержание	Всего	Теор.	Прак.
1.	Гигиена туриста. Первая медицинская помощь	- Одежда и обувь туриста. Помощь при мелких ссадинах, царапинах, резаных, ранах, потертостях кожи.	3	1	2
2.	Родной край. Охрана природы.	- Растительный и животный мир родного края.	3	1	2
3.	Топография. Ориентирование.	- Условные топографические знаки. Ориентирование по местным знакам.	3	1	2
4.	Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Техника безопасности.	- Движение по дороге, тропе, болоту. Переправа через ручьи и канавы. Правила дорожного движения. Взаимопомощь.	3	0	3
5.	Снаряжение.	- Личное снаряжение. Укладка рюкзака.	3	1	2
6.	Костры.	- Виды костров, назначение, устройство.	2	1	1
7.	Питание.	- Режим питания. Правильное питание.	1	1	0
8.	Тренинги.		14	0	14
			32	6	26

План работы кружка «Юный турист» (старшая группа)

Тест	Этапы обследования	Уровень					
		Высокий		Средний		Низкий	
		Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
Гибкость, эластичность мышц	Констатирующий	-	-	9	64	5	36
	Контрольный	1	7	9	65	4	28
Ловкость, гибкость, выносливость	Констатирующий	3	21	9	65	2	14
	контрольный	5	35	8	58	1	7
Способность быстро и точно перестраивать свои действия	Констатирующий	3	21	8	58	3	21
	Контрольный	4	28	9	65	1	7
Развитие ловкости	Констатирующий	3	21	8	58	3	21
	Контрольный	6	43	7	50	1	7
Задания по ловкости	Констатирующий	8	58	3	21	3	21
	контрольный	8	58	6	42	-	=



Контрольный эксперимент с использованием методики В.И. Усакова



Спасибо за внимание !