

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 160»  
350062, г. Краснодар, ул. им. Атарбекова, д.34 тел./факс (861) тел. 226-92-20, 226-32-22  
e-mail: detsad160@kubannet.ru

*Методические рекомендации*  
**«ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ –  
ПРОГУЛОК В ДЕТСКОМ САДУ»**

**Разработали:**  
*Стебнянская Анна Викторовна,  
инструктор по физической культуре,  
Дерюженко Елена Петровна, воспитатель*

**Краснодар, 2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| Аннотация.....   | 3  |
| Введение.....  | 3  |
| Основная часть. ....   |    |
| 1. Ценность, объективные причины подхода к оздоровлению дошкольников по средствам мини-походов в условиях детского сада. | 6  |
| 2. Варианты алгоритма проведения пешей прогулки.....   | 7  |
| 3. Структура мини – похода.....  | 9  |
| 4. Методические рекомендации по организации прогулок – походов со старшими дошкольниками.....                            | 10 |
| Заключение.....  | 16 |
| Список литературы.....   | 17 |
| Приложение.....  | 18 |
| Приложение 1 – Сценарий Квест - игра «Идем в поход» 6 -7 лет.....  | 18 |
| Приложение 2 – Сценарий Туристическая прогулка: «Здравствуй Осень» Для детей 5-6 лет.....                                | 22 |
| Приложение 3 - Мини – поход «К бабушке пешком» 5-7 лет.....  | 28 |

## ***АННОТАЦИЯ***

*Данные методические рекомендации будут полезны инструкторам по физической культуре и воспитателям. Они помогут расширить и углубить знания по вопросам организации активного отдыха детей. Приложение содержит сценарий квест – игры, туристической прогулки и мини – похода для детей старшего дошкольного возраста.*

## ***ВВЕДЕНИЕ***

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Жизнь человека неотъемлемо связана с природой, без взаимодействия с которой она становится неполноценной. Благодаря природной среде развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Летний период является благотворным временем для укрепления детского здоровья, обогащения двигательного опыта, накопления познавательных знаний о прекрасном природном окружении и умении ценить и любить его. Организация туристических походов позволяет объединить воспитательно-образовательные, оздоровительные задачи, и реализовать их в разных организационных формах детско-взрослой деятельности. Такая форма работы позволит приобщить старших дошкольников и педагогов к здоровому образу жизни, через ознакомление с элементами туризма.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, важное место принадлежит туристским прогулкам - походам.

Организация туристических походов – прогулок - эффективное средство всестороннего развития личности ребенка. Она включает в себя знакомство с окружающим миром, расширяет кругозор детей, способствует воспитанию патриотических чувств и положительных черт характера. Настоящая походная деятельность для дошкольников еще не доступна. Но при подготовке и проведении туристических прогулок, и в процессе общения с детьми, необходимо употреблять термин «Поход». Туристские походы – прогулки, проводимые в ДОУ могут преследовать экологические цели - ознакомление с природой, воспитание бережного отношения к ней, оказание помощи в ее охране и защите. Но главной ее целью и задачей всегда является оздоровление детей, т.к. от обычной познавательной экскурсии, туристскую прогулку отличает насыщенная двигательная деятельность детей: 80% времени должны составлять циклические движения: ходьба, бег, и т.д.

**Актуальность:** Туристические прогулки – одна из многообразных форм организации двигательной деятельности на свежем воздухе. Нельзя недооценивать того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности и к приключениям. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет эти потребности ребят. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, повышают иммунитет ребенка. Повышается эмоциональный настрой и увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. В таком импровизированном походе ребята раскрываются совсем с другой стороны. В этом отношении поход особенно ценен для педагогов, так как позволяет глубже понять сущность каждого из ребят и найти индивидуальный подход к ним, что способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества.

В туристических прогулках интегрируются все основные стороны воспитания, а система работы по использованию туристических прогулок в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста позволяет

удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада.

**Цель:** оздоровление организма детей, активизация отдыха, формирование простейших туристических навыков у дошкольников, через организацию активной детско-взрослой деятельности посредством туристических походов в ДОУ.

**Задачи:**

1. Овладение элементарными туристическими навыками.
2. Развитие спортивных качеств, совершенствование движений в естественных условиях, обогащение двигательного опыта детей.
3. Освоение новых терминов, навыков ориентировки на местности, умением разбираться в карте маршрута.
4. Повышение выносливости организма ребенка и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.
5. Укрепление мышечной системы и повышение жизненного тонуса.
6. Вызвать у детей положительные эмоции, восторг, интерес.
7. Воспитание бережного отношения к природе, оказание помощи в её охране и защите.
8. Развитие наблюдательности, расширение представлений об окружающем.

При определении физической нагрузки обязательно учитывается ряд факторов: возраст детей, уровень их двигательной активности и подготовленности, состояние здоровья, вид туристской прогулки, погодные и климатические условия.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### ***1. Ценность, объективные причины подхода к оздоровлению дошкольников по средствам мини-походов в условиях детского сада.***

Туризм – одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Такая форма работы вполне приемлема с детьми дошкольного возраста в условиях детского сада. В каждом детском учреждении есть свободное пространство на территории: место за верандами, дорожки, лужайки, уголок леса. Чаще всего они пустуют. В результате совместной деятельности родилась идея создания и оборудования «Туристической тропы». Она включает в себя спортивную площадку (для игр и эстафет), «Поляну сказок», полосу препятствий – «терренкур», комплекс для развития равновесия, лазания, метания. Данный маршрут начинается на спортивной площадке, проходит по территории и продолжается за верандами, заканчивается в лесочке, протяженность - 600 метров. Настоящая походная деятельность для дошкольников еще не доступна, но предстоящая туристическая прогулка вызывает множество положительных эмоций – ребята относятся к ней с восторженным интересом. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением ощущения «мышечной радости» к концу пути. Каждая туристическая прогулка имеет так называемый юрпризный момент: какое – либо неожиданное задание детям или интересную встречу (с Лесовичком, гномом, ежиком, шишкой и т.д.) От обычной познавательной экскурсии, туристическую прогулку отличает насыщенная двигательная деятельность детей (не менее 80%). При определении физической нагрузки учитывается ряд факторов: возраст детей, уровень их двигательной активности и подготовленности, состояние здоровья, вид туристической прогулки,

погодные и климатические условия. Туризм в детском саду – это большая серьезная игра, внутри которой присутствуют другие игры.

## **2. Варианты алгоритма проведения пешей прогулки**

- переход к месту отдыха с преодолением разных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе с использованием художественного слова и разных вопросов к детям;
- выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей);
- подвижные и дидактические игры;
- физкультурные занятия или комплекс игр и физических упражнений
- комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимых в игровой форме;
- упражнения на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале);
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития двигательной активности детей.

В содержание походов включаются хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее на занятиях по физкультуре. Чередование видов деятельности во время мини – похода зависит от погодных условий, времени года, возраста, состояния и настроения детей.

### **Каждый мини – поход включает три этапа**

| <b>1 этап - подготовка</b>   | <b>2 этап - проведение</b>   | <b>3 этап - подведение итогов</b>   |
|--|--|---|
| Работа с детьми, родителями, педагогами и сотрудниками дет. сада. Подготовка одежды по сезону и личного походного снаряжения ребенка.<br><i>Работа по взаимодействию с родителями:</i> информация о содержании данной работы | Прохождение намеченного маршрута. Действия в соответствии с темой прогулки.<br>Сбор участников похода, движение к месту отдыха, привал, через 30-40 минут. Прибытие на место отдыха, где организовывается: наблюдение в природе, | <i>Педагоги:</i><br>Проводят с детьми беседы о том, что понравилось в походе организуют сюжетно – ролевые игры с внесением туристических принадлежностей, предметов-заместителей: туристическая палатка, походная аптечка, компасы, |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>(родительские собрания), консультации для родителей: «Детский туризм, как метод оздоровления», «Всеядной семьей идем в поход», «Памятка для туриста с детьми», «Игры для веселой компании» и др.</p> <p><i>Работа по взаимодействию с детьми:</i> проведение бесед; «Кто такие туристы?», «Снаряжение туриста», «Правила поведения в походе». Занятия по познавательному развитию: «Если тебя окружают опасности», «Когда съедобное ядовито?», «Правила поведения в природе». Дидактические игры: «Кто лишний?», «Что туристу надо?», «Собери рюкзак», «Найди сокровища», «Ориентировка по компасу». <i>Художественно – творческая деятельность детей:</i> подготовка и оформление эмблем, значков, разучивание походных песен, лепка из пластилина, рисование деревьев, леса, реки. <i>Подвижные игры:</i> «Мы ловкие», «Путешествие на необитаемый остров», «Мы – туристы!», «Юный турист» и т.д.</p> | <p>беседы, чтение произведений художественной литературы знакомство достопримечательностями родного края. Игры, эстафеты, сбор природного материала, самостоятельная деятельность с элементами спортивных игр: волейбол, футбол, городки, бадминтон. Использование упражнений на дыхание: «Сдуй листок», «Надуем шар», «Поезд», «Самолёт». Игры на внимание: «Деревья - кусты», «Великаны - карлики», «Бабочки, стрекозы, лягушки» и т.д. Сбор детей в обратный путь, когда детям предлагают отгадывать загадки о природе, о туризме, о спорте и здоровье, спеть любимые песни, собрать свои рюкзаки, спортивные принадлежности. Особое внимание необходимо уделить сбору мусора.</p> | <p>рюкзак, коврик, питьевая вода, атрибуты для спортивных и подвижных игр.</p> <p>Организуют спортивные праздники и развлечения: «Мы - туристы», «Папа, мама, я – туристическая семья», «Туристические слёты».</p> <p>Организуют фотовыставки, выставки детских рисунков проводят системный анализ результатов похода, вносят корректировки в план подготовки последующих походов.</p> <p><i>Дошкольники:</i> делятся своими впечатлениями, анализируют, делают выводы о влиянии похода на укрепление здоровья создают коллажи из собранного природного материала, отражают в рисунках полученные впечатления.</p> <p><i>Родители:</i> вместе с детьми изготавливают макеты туристических походов, выпускают газеты «Мы – за здоровый образ жизни».</p> |
|--|---|---|

### 3. Структура мини – похода

*Первая часть* – вводная длительностью 5 минут. Сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности (в случае необходимости), проверить состояние личного снаряжения и готовность к походу.



*Вторая часть* – движение по маршруту (до 40 минут). Этот этап включает от одного до трех (в зависимости от физической подготовленности, сезона, погоды) переходов с кратковременными привалами (5-10 минут) для отдыха (разные виды ходьбы, ОРУ, полоса препятствий, основные виды движений: метание, лазание и т. д)

*Третья часть* – включает несколько подвижных игр или игровых упражнений, следующих одно за другим, что тренирует в быстром переключении с одного двигательного задания на другое, формирует ловкость, быстроту, координацию (до 15 минут). Например, преодоление паутины (из веревок), затем «Лесные ловушки», «К дереву беги», «След в след» и др. Хочется подчеркнуть, что в условиях нашего региона большая часть зимы проходит без снега, что позволяет не сокращать содержание двигательной деятельности, а после продолжительного движения предоставить возможность длительного привала( посидеть на пенечках, коврик, разбить палатку, организовать большой общий стол с нехитрым продовольствием, где каждый может позаботиться о друге). Сейчас много гиперактивных детей.

После активной деятельности таким детям, чтобы снять расторможенность, нужны упражнения требующие уравниваемости. Самое простое - упражнение в равновесии. Прошел по буму, удержал баланс - значит успокоился! Туристические прогулки и мини - походы можно разнообразить. Впереди много неизведанного: игры по ориентированию на местности, знаки туристической маркировки, узлы для дошколят и многое другое.

#### ***Распределение функций при организации прогулки-похода:***

**Воспитатели** проводят предварительную работу с детьми:

- знакомят детей с законами охраны природы и экологическими знаками;
- беседуют о правилах поведения в лесу;
- учат готовить туристическое снаряжение (рюкзак).

**Педагоги** консультируют родителей по темам «Собираем рюкзак в поход», «Как вести себя в лесу», «Осторожно, дорога!», «Как правильно одеть ребенка в поход». Воспитатели организуют инициативную группу родителей из 2-3 человек, которые исполняют роль сказочных персонажей или активных помощников в походе.

**Родители** беседуют с детьми, помогают собрать туристическое снаряжение, принимают участие в мини-походах, творческих выставках, семинарах.

**Старший воспитатель (заместитель заведующего по воспитательной и методической работе)** проводит все необходимые инструктажи с педагогами.

#### **4. Методические рекомендации по организации прогулок – походов со старшими дошкольниками**

Известно, что обменные процессы в организме протекают более интенсивно во время занятий на свежем воздухе, и это немаловажный фактор укрепления здоровья детей. На свежем воздухе у воспитателя больше возможностей разнообразить занятия, проще решить организационные вопросы, больше простора движениям.

Дальние прогулки можно проводить с детьми дошкольного возраста; летом - пешеходные, зимой - лыжные. Цель этих прогулок - оздоровление организма ребенка.

Дети встречаются с большим разнообразием явлений в природе.

Подобные прогулки вносят разнообразие в привычную жизнь дошкольников. Это особый вид прогулки, которая отличается от традиционной прежде всего формой, содержанием и необычной организацией.

Проводить их следует с воспитанниками старшего дошкольного возраста. В этом возрасте дети достаточно самостоятельны, между сверстниками складываются дружеские отношения. У дошкольников

начинает формироваться произвольно – волевая сфера, им свойственна высокая познавательная активность. активность.

Прогулки – походы не могут проводиться часто, так как это требует серьезной подготовки как со стороны воспитателя, так и со стороны детей. Оптимальное количество таких прогулок 2 – 3 раза в год. При частом проведении подобные мероприятия утрачивают свою привлекательность, у детей снижается к ним интерес.

Важно, чтобы воспитанники ждали прогулки – походы, готовились к ним, настраивались эмоционально. Поэтому надо стараться, чтобы после таких прогулок у детей остались в памяти приятные воспоминания, а не отрицательные впечатления, связанные, например, с усталостью от долгой ходьбы.

Перед каждой прогулкой необходимо поставить определенную задачу. Затем я разрабатываю план прогулки, маршрут, перечисляю объекты, которые встретятся нам на пути, определяю необходимое снаряжение, одежда (в зависимости от погоды).

План и маршрут прогулки заранее согласовываю с медицинским работником. Перед прогулкой провожу беседу и сообщаю порядок прогулки. Продолжительность прогулки для старших дошкольников не более 60-80 минут с отдыхом после каждых 35-40 минут.

***Прогулки-походы могут быть разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:***

- Традиционные;
- Игровые: в форме комплекса подвижных игр малой, средней и большой интенсивности, игр-эстафет, игр-аттракционов;
- Сюжетно-игровые: все объединено единым сюжетом - «Путешествие в весенний лес», «Осень в гости к нам пришла» и др.
- Походы-тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр (метание, прыжки и др.);
- Занятия на экологической тропе;

- Прогулки с элементами фольклора (Масленица).

Кроме этого можно использовать:

- Проведение акций («Защитим лес!», «После нас лучше, чем до нас» и др.);
- Встречи с интересными людьми (туристы, спасатели, работники лесничества);
- Защита проектов («Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»);
- Презентации («Движение – залог здоровья»);
- Рейд (по соблюдению пожарной безопасности в лесу);
- Чемпионат;
- Экспедиция и другие.

Начинается прогулка – поход с организационного момента: собираются все участники, проводится переключка и инструктаж.

Затем осуществляется движение группы до привала, во время которого могут быть короткие остановки как для отдыха, так и для наблюдения за интересными объектами.

Конечный пункт прогулки – похода – привал. Его место должно быть удобным для отдыха, предоставлять возможность устроить пикник, поставить палатку, развести костер, организовать игры и т.д.

По окончании привала – сбор детей и уборка территории.

Организация прогулок - походов предусматривает планомерную их подготовку.

В начале года вместе с воспитателем намечаем, рисуем карту, несколько маршрутов. При этом детей знакомим со сторонами света: южное направление, северное и т.д.

Маршрут делится на несколько этапов. Освоив один маршрут, переходят на другой, более длинный. У детей должны быть рюкзаки, питье, средства для оказания первой медицинской помощи.

Это занятие позволяет детям не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег – универсальные виды движения, при которых работают все

группы мышц, но и значительно расширить свои знания об окружающем мире.

Алгоритм подготовки прогулки – похода можно представить следующим образом:

- 1 - определение маршрута прогулки – похода;
- 2 согласование маршрута с администрацией дошкольного образовательного учреждения;
- 3 тщательное изучение маршрута прогулки – похода, прохождение его взрослыми;
- 4 привлечение родителей воспитанников для участия в прогулке – походе;
- 5 выбор и подготовка необходимого снаряжения;
- 6 подготовка к проведению инструктажа для участников похода (определение даты, времени и продолжительности прогулки – похода, рекомендации по экипировке туриста – форме одежды и содержанию рюкзака).

Предварительная работа с детьми может включать:

- проведение бесед,
- организацию игр – эстафет,
- чтение художественной литературы;
- просмотр видеоматериалов туристической направленности.

Воспитанники узнают много нового, например, что для походов нужно особое снаряжение, которое редко используется в обычной жизни: палатка, рюкзак, котелок, спальный мешок и т. п.

В процессе бесед у детей обогащается словарный запас, формируется представление о понятиях «турист», «привал», «маршрут» и др.

Важно объяснить им правила поведения в походе, рассказать о необходимости подчиняться руководителю похода, быть организованными, согласовывать свои действия с действиями окружающих, соблюдать правила

безопасности: не подходить близко к костру, не прыгать в палатке и т.д.

В ходе прогулок – походов необходимо соблюдать следующие **правила безопасности:**

- движение группы по определенному и спланированному маршруту;
- сопровождение детей взрослыми (не менее двух на группу);
- наличие аптечки;
- проведение переключки по списку (несколько раз в течение похода);
- соответствие одежды сезону года и состоянию погоды, обязательное наличие головного убора;
- соблюдение питьевого режима (лучше взять с собой обычную кипяченую воду).

Прогулка – поход может содержать сюрпризный момент: неожиданную встречу или интересное задание.

Во время привала и отдыха хорошо проводить игры, стимулирующие познавательную и интеллектуальную активность детей, подвижные и спортивные игры.

Следует предоставить воспитанникам возможность проявить самостоятельность и на себе почувствовать все трудности в организации быта во время похода, например, связанные с установкой палатки.

Во время таких прогулок у дошкольников вырабатываются чувства ответственности, товарищества, они смогут лучше понять, что значит «Один за всех и все за одного». В походах устанавливается особая, доверительная атмосфера между детьми и взрослыми.

Подобный вид прогулки – имитация взрослого туристического похода. Хорошо, если она будет включать в себя все элементы похода: сбор, «посиделки» у костра и «возвращение» в детский сад.

По итогам прогулки – похода можно обменяться впечатлениями и заполнить дневник. Важно, чтобы дети запомнили поход как интересное

путешествие, открытие нового, любование окружающим миром, общение друг с другом.

Огромную роль в проведении походов играет ходьба – самый естественный способ передвижения человека, включающий в работу до 50% всей мускулатуры тела.

Каждый поход требует тщательной подготовки. Инструктор по физической культуре совместно с воспитателями группы готовит необходимое оборудование, разрабатывает конспект мини-похода с учетом определенной структуры и перспективного плана.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Детский туризм зарекомендовал себя как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени:

- приобщить родителей к совместной с ребенком двигательной активности;
- увеличить резервы здоровья, повысить защитные свойства организма, устойчивость к различным заболеваниям; - восстановить силы, работоспособность; - расширить функциональные возможности организма ребенка; - обогатить двигательный опыт; - пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения; - воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки, взаимопонимания; - воспитать потребность в здоровом образе жизни, в физических упражнениях.

Применение туристических прогулок в нашем детском саду способствовало более эффективному развитию физических качеств, усвоению знаний в области физической культуры, природы, правил поведения в природе. Такая форма взаимодействия с детьми имеет много преимуществ: туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглогодично разнообразить двигательную деятельность детей на свежем воздухе. Непосредственное общение с природой способствует экологическому воспитанию детей, учит их бережному отношению к ней. Туристические прогулки несут в себе огромный потенциал, возможность активного познания окружающей действительности. Всё это не только расширяет кругозор детей, но и усиливает интерес к знаниям, открытиям, развивает любознательность, воспитывает любовь к родному краю. Таким образом, можно сделать вывод о положительном воздействии туристических походов на всестороннее развитие детей старшего дошкольного возраста, так как в нашем детском саду № 160 созданы все условия, гарантирующие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья воспитанников.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая К.Ю., Каралашвили Е.А., Павлова Л.И. Методические рекомендации по организации прогулок-походов. //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения.-2013.-10.- с.10.
- 2.Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004.
- 3.Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК, 2014 год.
4. Родионов Е.Л. Проблемы школьного воспитания. Игра-соревнование «Неизведанными тропами». – Нижегородский гуманитарный центр, 2013 год.
5. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2013 г

### Интернет-ресурсы:

1. Детский туризм - специфическая образовательная система  
<http://pandia.ru/text/77/325/39030.php>
2. Пономарева Т. В. Образовательный туризм как инновационный метод образовательного процесса / Т. В. Пономарева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 12 (92). — С. 792-795. — URL: <https://moluch.ru/archive/92/20357/> <http://www.moluch.ru/archive/92/20357/>
3. Методические рекомендации для воспитателей «Организация прогулок-походов со старшими дошкольниками»  
[http://igralija.fo.ru/blog/187346\\_Проект\\_%22Туристыята%22](http://igralija.fo.ru/blog/187346_Проект_%22Туристыята%22)