**«Повышение уровня физического развития**

**через двигательную активность детей**

**в процессе краеведческой деятельности»**

**(региональный компонент)**

**Методическая разработка**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, к активному отдыху остро стоит в современном обществе. В связи с этим активизируется поиск подходов в физическом воспитании, которые могли бы одновременно повышать физические качества и развивать познавательные и умственные способности. Одним из таких подходов является применение элементарных средств туризма в работе с дошкольниками. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Совершенствуются все физические качества – быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость; основные виды движений – ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, метание. Развивается ориентировка в пространстве, чувство равновесия и глазомер. Детский туризм неразрывно связан с краеведением и это максимально эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени, увеличить резервы здоровья, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения. Поэтому в системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и совершенствование двигательной сферы дошкольников важное место принадлежит простейшему туризму.

Представленная методика предполагает проведение экскурсий, прогулок, путешествий, походов в разное время года с целью разнообразить двигательные упражнения и расширить практические знания об окружающем мире.

Цель: организация мероприятий, направленных на развитие физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость и ловкость), повышение двигательной активности через использование средств туризма, обогащение детских представлений о животном и растительном мире поселка.

Задачи: - совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт;

- развивать координационные способности и выносливость, как основу физической подготовки ребенка – будущего туриста;

- способствовать закреплению полученных знаний о животном и растительном мире поселка;

- закрепить знания о правилах поведения во время похода;

- формировать межличностные отношения дошкольников в процессе игровой туристской деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **З И М А** | |
|  | **«В гости к Снеговику» (экскурсия по территории детского сада)** | «**Зимние забавы» (прогулка в парк)** |
| **цели**  **и задачи** | -развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции, выносливость  -предоставить детям возможность применить двигательные умения и навыки, приобретенные ранее;  -оптимизировать двигательную активность детей | -развивать выносливость, быстроту, ловкость  -оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;  -воспитывать у детей активность, настойчивость в достижении поставленной цели, выдержанность в действиях, смелость посредством подвижных игр, чувство коллективизма |
| **содержание мероприятия** | -прогулка по территории детского сада с выполнением заданий на остановках:  эстафеты, п/игры, игровые упражнения на  -встреча со Снеговиком;  - тематическая беседа;  - ОРУ со Снеговиком  -сюрпризный момент | -тематическая беседа;  -сюжетные ОРУ;  -эстафеты;  -п/игры, игровые упражнения;  -катание с горки на санках-ледянках  -сюрпризный момент |
| **предварительная работа** | лепка снеговиков на участках; беседа с детьми о том, в какие игры можно играть зимой | повторить с детьми приметы зимы; правила перехода через дорогу; правила поведения в общественном месте |
| **оборудование** | таблички с названием остановок, лыжи, клюшки, шайбы, колпачки, канат, цветные флажки, футбольный мяч, воротики, морковка | санки-ледянки, клюшки, шайбы, колпачки |
| о**тветственные** | инструктор по физической культуре | инструктор по физической культуре, ст.медсесра |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **В Е С Н А** | |
|  | **«На прогулку в парк пойдем»** | **«Мы веселые туристы»**  **(прогулка на опушку леса)** |
| **цели**  **и задачи** | -развивать выносливость, быстроту, ловкость;  -вызвать положительный эмоционально-психологический настрой и получить заряд бодрости;  -следить за чистотой парка, не допускать засорения;  -способствовать освоению простейших туристических умений и навыков | -воспитывать интерес к играм на воздухе, любознательность, дисциплинированность, организованность, коллективизм, любовь и бережное отношение к природе |
| **содержание мероприятия** | - тематическая беседа  - сюжетные ОРУ  - эстафеты  - п/игры, игровые упражнения;  -сюрпризный момент | - викторина «Умники и умницы». Тема «Весна-красна»  - сюжетные ОРУ  - эстафеты  - п/игры, игровые упражнения  -сюрпризный момент |
| **предварительная работа** | -просмотр м/фильма «ОХ и АХ идут в поход;  -беседа о правилах поведения во время прогулки в парк | -вспомнить и обсудить приметы весны;  -рисование весенних примет |
| **оборудование** | маршрутный лист | 2 резиновых мяча, колпачки, скакалки, 4 обруча |
| о**тветственные** | инструктор по физической культуре | инструктор по физической культуре, ст.медсестра |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Л Е Т О** | |
|  | **«Виртуальный поход по родному краю»** | **«Где живет дедушка Эхо» (поход в лес)** |
| **цели**  **и задачи** | -воспитание решительности, смелости, общей выносливости, гибкости, силы;  -развивать навыки ориентирования по карте и на местности;  - воспитывать бережное и сознательное отношение к природе  -укреплять дружеские взаимоотношения | -способствовать оздоровлению детей во время похода в лес;  -развивать ловкость, выносливость;  -активизировать познавательную деятельность детей: развитие способности наблюдать, мыслить, обобщать и делать выводы;  - повысить эмоциональный настрой;  -обратить внимание детей на красоту летнего разноцветия |
| **содержание мероприятия** | -беседа о предстоящем мероприятии;  -экскурсия по детскому саду с выполнением заданий;  - игровые упражнения «Собери хворост», «Накрой на стол», «Шишкосуп», «Шишкомет» | - рассматривание объектов природы: березы, черемухи, цветущих растений  -чтение стихов о природе;  -сюжетные ОРУ;  - эстафеты  - п/игры, игровые упражнения  -сюрпризный момент |
| **предварительная работа** | -беседа о животном и растительном мире нашего края;  -беседа о правилах поведения во время похода;  -правила поведения на природе | -беседа с детьми о правилах поведения в лесу;  -беседа о том, что необходимо брать в поход; |
| **оборудование** | детские рюкзачки, туристические коврики, надувная резиновая лодка, 2 удочки,  2 палатки, 4 новогодние гирлянды, 4 котелка | картинки с изображение знаков разрешающих или запрещающих то или иное действие в лесу; |
| о**тветственные** | инструктор по физической культуре | инструктор по физической культуре, ст.медсестра |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **О С Е Н Ь** | |
|  | **Квест-прогулка к роднику** | **«Закружила осень рыжие метели»** |
| **цели**  **и задачи** | -развивать выносливость, быстроту, ловкость;  -развивать навыки ориентирования по карте и на местности;  -воспитывать чувство товарищества, коллективизма, взаимовыручки  -способствовать формированию бережного отношения к объектам природы | -развивать выносливость, силу, быстроту  -закрепить знания детей об обитателях леса, какие сезонные изменения происходят в животном и растительном мире осенью;  -прививать любовь к родному краю;  -создать положительную психологическую атмосферу в походе |
| **содержание мероприятия** | - викторина «Умники и умницы». Тема «Водоемы»  - сюжетные ОРУ  -пословицы и поговорки о воде;  - эстафеты  - п/игры, игровые упражнения  -сюрпризный момент | -тематическая беседа с детьми «Что изменилось?»  -п/игра «Деревья в лесу замри!»  «Найди свою пару»;  -разгадывание загадок о природе;  -ОРУ с листьями;  - п/игры, игровые упражнения;  -сюрпризный момент |
| **предварительная работа** | Беседа о родниках, рассматривание иллюстраций, просмотр видео о родниках | провести беседу об осенних изменениях в природе: растительный и животный мир |
| **оборудование** | Карта прогулки, фрагменты карты с заданиями для детей | парные картинки с изображением природы, скакалки, обручи, мячи |
| о**тветственные** | инструктор по физической культуре | инструктор по физической культуре, эколог, воспитатели |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

1. **ПЛАН-КОНСПЕКТ «Виртуальный поход по родному краю»**

**Цели и задачи:** укрепление здоровья; физическое развитие детей; воспитание эстетических чувств; воспитание бережного и сознательного отношения к природе; совершенствование двигательных навыков и физических качеств; воспитание решительности, смелости, общей выносливости; укрепление дружеских взаимоотношений.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о правилах поведения во время похода; правилах поведения на природе.

**Оборудование:** детские рюкзачки, туристические коврики, надувная резиновая лодка, 2 удочки, 2 палатки, 4 новогодних гирлянды, 4 котелка, аптечка, карта, компас.

Ответственные: инструктор по физической культуре, ст.медсестра

Ход мероприятия:

**Инструктор по физической культуре (И):** Ребята, сегодня мы с вами идем в поход по родному краю. Почему мы говорим «родной край»? (мы здесь родились и живем).

Схему нашего маршрута мы с вами уже составили. (показать) Линёво – Искитим – Бердск – Бердский залив. Но в эти города мы заходить не будем – наш маршрут проходит по полям, лугам, лесам и рекам. В поход можно ходить только со взрослыми, далеко от них не отходить.

Прежде, чем отправиться в поход, давайте посмотрим, правильно ли мы одеты? (удобные спортивные костюмы, головной убор, удобная мягкая обувь)

А все ли мы с собой взяли? Да, рюкзаки, в которых должно быть все только необходимое (запас еды, посуда, запасная одежда и обувь). Обязательно – аптечка! А спички возьмет взрослый и будет держать их в полиэтиленовом пакете, чтобы они не отсырели. А еще, ребята, в поход рекомендуется брать большую полиэтиленовую пленку – она заменит нам сто, сбережет вещи от сырости и самим можно будет укрыться от дождя.

И самое главное, чтобы нам не сбиться с пути - мы возьмем с собой компас (показать).

*Игра «Что берем с собой в поход?» (см. приложение)*

Итак, надеваем рюкзаки и отправляемся. А чтобы веселее было идти, давайте споем песню («Если с другом вышел в путь»).

Ребята, смотрите, какой-то указатель (читаем: р.Шипуниха). Эта речка протекает в деревне Шадрино недалеко от нашего поселка. Как же нам через нее перебраться? (предложения детей) Конечно, по камням. В этом месте река не глубокая и камни выступают из воды. Думаю, что мы сможем через нее перебраться и не замочить ноги. Я иду первая, а вы друг за другом за мной. (фонограмма шума воды)

*Игровое упражнение «Пройди по камням»*

Вот мы и перебрались на другой берег реки, идем дальше.

*Беседа о водоемах (1 часть).*

Подходим к берегу другой реки, на берегу видим лодку, рядом никого нет.

**И:** Да, ребята, эта река очень широкая и перебраться через неё нам будет посложнее. А называется эта река Бердь. Я предлагаю устроить привал, чтобы отдохнуть, да и подумать, как нам через нее перебраться.

Доставайте свои туристические коврики, расстелим их на землю и отдохнем.

*Беседа о водоемах (2 часть).*

Из-за кустов появляется рыбак.

**Рыбак:** Кого я вижу!? Вы откуда такие будете?

**Дети:** Мы из Линёво, из детского сада «Родничок», идем в поход на Бердский залив. А вы кто?

**Рыбак:** Все зовут меня Петрович, живу я здесь недалеко, вот решил рыбки наловить.

**И:** Петрович, а наши дети знают, какая рыба водится в наших сибирских реках. Ребята, расскажите Петровичу, какую рыбу вы знаете? (карась, окунь, пескарь, стерлядь, ерш, чебак). Правильно наши дети говорят?

**Петрович:** Правильно, какие умные дети!

Появляются археологи, здороваются со всеми.

**Петрович:** А вот и еще туристы! Что-то вас мало, вдвоем путешествуете?

**Археологи**: Да мы не туристы. Мы – археологи.

**И:** А кто же такие археологи? Ребята, может кто-то знает? (ответы детей).

**И:** Давайте попросим наших новых знакомых рассказать о своей профессии. (рассказ археологов).

**И:** Спасибо вам за интересный рассказ, а нам пора идти дальше (прощаемся). Петрович, а как же нам перебраться на другой берег?

**Петрович:** Я могу перевезти вас на своей лодке, только не всех сразу, а по очереди. (строго) В лодке не вертеться, а то можно перевернуться.

Дети заходят в лодку по 2 человека, садятся, а Петрович имитирует греблю веслами.

**И:** Спасибо тебе, Петрович, за помощь. Пойдем вместе с нами дальше, нам нужны опытные путешественники.

**И:** Ребята, что-то мы давно с вами на карту не смотрели, как бы нам не заблудиться. Так, сейчас на пути будет луг, а потом лес. Запомните одно правило и другим расскажите. При движении по полям и лугам туристы должны идти цепочкой по тропам и межам. Помните, вести себя надо так, чтобы не принести вреда ни одному кустику, ни одной травинке, ни насекомым, ни птицам, ни зверям. На лугах и полях растет много полезных лечебных трав (ромашка, зверобой, душица, кровохлебка). Идем за мной аккуратно.

*Ходьба друг за другом по узкой извилистой дорожке*.

**И:** Мы входим в лес, здесь надо внимательно смотреть под ноги, чтобы не запнуться за кочки и поваленные деревья.

*Игровое упражнение «Перешагни кочку»*

**И:** Какие деревья растут в наших лесах? (ель, кедр, сосна, береза, осина). Ребята, в лесу нельзя лазать в норы и дупла не зная, кто там живет – это могут быть осы, пчелы, змеи, хищные зверьки. Мы можем нанести им вред и сами пострадать. Смотрите, какая перед нами высокая гора и наша дорога идет туда, наверх. (поднимаемся на 2 этаж, заходим в спортивный зал).

**И:** Петрович, смотри, что это за место такое интересное?

**Петрович:** Это туристический лагерь, здесь туристы останавливаются на ночлег, да и я иногда здесь ночь каратаю.

**И:** Петрович, а нам здесь с ребятами можно устроиться на ночлег?

**Петрович:** Конечно, можно, только здесь надо соблюдать порядок. У туристов есть свои правила. Слушайте, Петрович вас плохому не научит. Вот сюда, в сторонку ставьте свои рюкзаки. Проголодались поди? Помогите-ка мне разжечь костер. Мальчики – собирайте хворост.

**И:** А мы с девочками пока «стол» устроим. Девочки, доставайте посуду, ставьте на расстеленный целлофан.

**Петрович:** Собрали хворост? А теперь учитесь: костер надо разводить на месте старого кострища, ведь на месте костров несколько лет ничего расти уже не будет. Не разводите костров вблизи деревьев, не рубите деревья и кустарники на дрова, собирать можно только сушняк.

**Петрович:** Я вот сейчас проверю, сухие ли вы собрали ветки? (ломает, ветка хрустит). Слышите? Ну-ка сами попробуйте. (разжигает костер). Я вас сегодня угощу вкуснейшей кашей. Она очень быстро готовится. Занимайте места за столом. А пока мы кашкой балуемся, чай поспеет (едим кашу, пьем чай). А чай какой душистый с травами, с шиповником!

**Петрович:** Ну что, веселей стало? Темнеет быстро, пора ко сну готовиться.

**И:** Петрович, нам здесь так хорошо, можно мы еще у костра посидим, песни попоем. (гаснет свет, загораются звезды (новогодние гирлянды), дети поют песни).

**Петрович:** Хорошо поете, но всем пора спать, по палаткам. (девочки размещаются в одной палатке, а мальчики в другой). Отбой!

*Фонограмма «Звуки утреннего леса»*

**И:** Подъем! На зарядку становись!

Дети выполняют веселую зарядку «Солнышко лучистое»

Утренний чай.

**Петрович:** (держит в руках несколько шишек, кидает в котелок). О, попал! А кто так сможет?

*Игровое упражнение «Шишкомет» - попади шишкой в котелок*

*Эстафета «Шишкосуп» - кто быстрее перенесет все шишки в котелок*

**И:** Петрович, хорошо с тобой. Но нас родители дома ждут, пора возвращаться, путь назад долгий. Ребята, укладываем свои рюкзаки и в путь!

Дети прощаются с Петровичем, возвращаются в группу.

1. ЭСТАФЕТЫ

- «Не урони мяч»

- «Пролезь, не задень обруч»

- «Чья команда соберет больше шишек в обруч»

- «Собираемся в поход», «Что в походе пригодится?»

- «Переправа»

- «Полоса препятствий»

- «Точный глазомер»

- «Бег/прыжки по кочкам»

- «Привал»

- «Меткий стрелок»

- «Окажи медпомощь»

- «Рыбалка»

- «Самый ловкий»

- «Передай флажок»

- «Найди пару»

- «Бег парами»

1. ЗАГАДКИ

- Весной одевается,

Осенью раздевается (лес)

- Мы по ковру идем с тобой, его никто не ткал,

Лишь солнца свет обогревал и дождик поливал.

Он разостлался сам собой, а называется….. (травой)

- Летом вырастают, а осенью опадают (листья)

- Нам в дождь и в зной поможет друг, зеленый и хороший –

Протянет нам десяток рук и тысячи ладошек (дерево)

- Дышит, растет, а ходить не может (растение)

- Её всегда в лесу найдешь – пойдем гулять и встретим:

Стоит колючая, как ёж, зимою в платье летнем (ель, сосна)

- Землю пробуравил, корешок оставил.

Сам на свет явился, шапочкой прикрылся (гриб)

- Где бы ты не находился, если только заблудился,

Путь укажет тебе друг и на север, и на юг (компас)

- На привале нам помог, суп сварил, картошку спек.

Для похода он хорош, да с собою не возьмешь (костер)

- Он с тобою и со мной шел лесными стежками.

Друг походный за спиной на ремнях с застежками (рюкзак)

- Он в походе очень нужен, он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху варить, чай душистый кипятить. (котелок)

- Качается стрелка туда и сюда.

Покажет нам север и юг без труда. (компас)

- И от ветра, и от зноя, от дождя проливного.

А как спать в ней сладко…

Что это? (палатка)

- Я горячее храню, я холодное храню,

Я и печь, и холодильник

Вам в походе заменю (термос)

- Моря есть, а плавать нельзя,

Дороги есть, а ехать нельзя,

Земля есть, а пахать нельзя (карта)

- Над рекой она склонилась, ловко-ловко исхитрилась:

Обменяла червяка на большого окунька (удочка)

1. РЕЧЕВКИ

Взрослый: Кто шагает с рюкзаком?

Дети: Это мы, туристы!

В: Кто со скукой не знаком?

Д: Это мы, туристы!

В: Нас вперед ведут …

Д: Дороги!

В: Наш девиз:

Д: «Всегда вперед!»

В: Эй, ребята,

Д: Твёрже шаг!

В: Что турист берет в дорогу?

Д: Песню, ложку и рюкзак!

* В: Открывайте шире двери!

Д: Мы голодные, как звери!

В: Нам еда полезна будет,

Д: Силы новые разбудит!

* В: Кто шагает дружно в ряд?

Д: Туристический отряд!

В: Одолеет кто дорогу?

Д: Кто всегда шагает в ногу!

В: Ну, а если вдруг беда?

Д: Не сдадимся никогда!

В: Если вдруг комар укусит?

Д: Никогда турист не струсит!

В: Ну, а если вдруг медведь?

Д: Вместе будем песни петь!

В: Ветер в реку вас угонит?

Д: Выпьем реку, не потонем!

В: Смерч вас на небо забросит?

Д: Так зайдем мы к солнцу в гости

В: Не вернетесь же, сгорите!

Д: Нет уж, дудки, и не ждите!

* В: Кто отстал?

Д: Не отставай!

В: Кто устал?

Д: Не унывай!

В: Кто идти захочет с нами -

Д: Песню нашу запевай!

1. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

* Какие части света вы знаете? (север, юг, запад, восток)
* Какие виды туризма вы знаете? (велосипедный, пеший, лыжный, горный, автомобильный)
* Где восходит солнце? (на востоке)
* Где заходит солнце? (на западе)
* Какие вы знаете съедобные грибы? (подберезовики, подосиновики, грузди, лисички, опята)
* А несъедобные? (поганки, мухоморы, ложные опята, ложные лисички)
* Какие лесные ягоды можно есть? (малина, земляника, ежевика, рябина)
* А какие нельзя? (волчью ягоду, вороний глаз, бузина)
* Каких зверей надо опасаться в лесу? (волка, кабана, медведя, лося)
* Можно ли пить воду из рек, озер, из других источников? (нельзя, воду можно пить только после фильтрации и кипячения, кипятить не менее 10 мин.)
* В чем несут все необходимое, когда идут в поход? (в рюкзаке)
* Где спят туристы? (в палатке)
* В чем готовят еду? (в котелке)
* Над чем висит котелок, когда готовят еду? (над костром)
* Из какого дерева лучше разжигать костер? (из ели)
* Что является постелью в походе? (спальный мешок)
* Как называется предмет, с помощью которого мы узнаем части света? (компас)

1. ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

* « Лес – богатство и краса, береги свои леса»
* «Лес и вода родные брат и сестра»
* «Враг природы тот, кто лес не бережет»
* «Лесная сторона не одного волка, а и мужика досыта кормит»
* «Для города каждое дерево дорого»
* «Срубить дерево – пять минут, вырастить – много лет»
* «Кто с дерева кору снимает, тот его убивает»
* «Одна игра целый лес сжигает»
* «Не мудрено срубить, мудрено вырастить»
* «Лес – богатство и краса, береги свои леса»
* «Оберегая саженцы, оберегаешь жизнь»

1. ИГРЫ

«Что можно взять с собой в поход?»

если берем с собой в поход – хлопаем в ладоши

если не берем – топаем ногами.

Котелок, утюг, расческа, пылесос, сачок и соска.

Вездеход, бинокль, духи, две засушенных блохи.

Носовой платок, подушка, ласты, мяч, коньки и клюшка.

Молоток, веревка, нож. Ну а соль с собой возьмешь?