**Март 2025**

**Выступление на методической неделе по теме: «Путешествуем с Весёлым рюкзачком».**

**воспитателя Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центра развития ребенка – детский сад №3 «Березка» города Новопавловска**

**Гайчук Л.Н.**

**Ничто так не развивает ум, как путешествие» — Эмиль Золя.**

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. Туристический поход – путешествие в мир природы. А что может быть лучше, чем свежий воздух, великолепные места родных просторов, и все это наедине с природой, с рюкзаками за спиной. К тому же это не только очень красиво и увлекательно, но еще и очень полезно. Дошкольный туризм включает в себя ряд компонентов:

- физкультурно-оздоровительный

- социально-коммуникативный

- эстетический

- познавательный

- эмоционально-психологический

Дошкольный туризм умело сочетает в себе игру, спортивные упражнения и своеобразную гимнастику. Туристическая прогулка в лес, на реку, к различным памятникам –это всегда положительные эмоции, радостное общение, возможность оценить свои силы и способность преодолевать новые препятствия.

Однако ценность дошкольного туризма не ограничивается вопросами оздоровления и физического развития. Прогулки и экскурсии воспитывают у детей важнейшие нравственные качества. На туристических прогулках на природу дети приобщаются к этому удивительному миру природы. На экскурсию к памятным местам дети узнают много нового о нашей стране, крае и городе. Это способствует патриотическому воспитанию детей, они учатся любить и беречь свою Родину.

**Раздел 4. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой.**

**Тема 1. Готовимся к дальним дорогам.**

Физическая подготовка юного туриста (общеразвивающие упражнения, подвижные игры, занятия тренировочного характера, спортивные игры с бегом и прыжками).

Пешеходный туризм и его особенности. Специальная подготовка (практические занятия по обучению ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости, закаливанию); подготовка личного снаряжения, формулирование правил поведения в походе, выбор места для лагеря, установка палатки, правила разведения костра.

**Формы организации: физкультурные занятия тренировочного характера,сюжетные занятия в форме КВН, квест-игра «Записки рюкзачка»,игры с элементами туртехник, интеллектуальная игра с элементами физкультуры и туртехник.**

**Тема 2. Игры Весёлого Рюкзачка.**

Дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения (*«Собери****рюкзак****»*, *«Какие мы туристы», «Огонь-друг, огонь-враг,» « виды костров»*).

Тематические подвижные игры с элементами туристской техники *«Мы туристы»*, *«Переправа через болото»*, *«Пробеги — не упади»*. Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма. Игры по спортивному ориентированию.

**Тема 3. Занимательная физкультура.**

Занимательные игры интеллектуально-спортивного характера, разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивные темы, мастерская *«Очумелые ручки»*. Преодоление естественных препятствий природного характера *(овраг, ручеёк, бревно)* с использованием техники общеразвивающих упражнений *(ползание, лазание, равновесие, прыжки)*.

***Физкультурные занятия тренировочного характера- полоса препятствий в природных условиях, прогулки с элементами спортивных игр и ориентирования на местности.***

Преодоление естественных препятствий природного характера (овраг, ручеёк, бревно) с использованием техники общеразвивающих упражнений (ползание, лазание, равновесие, прыжки).

Ходьба по равнинной местности с преодолением препятствий в разном темпе, змейкой (перешагивание через предметы, подъём и спуск с естественных возвышений), прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

Спортивные игры и упражнения, способствующие развитию выносливости, силы, быстроты: «Полоса препятствий», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади».

Игры на создание эмоционального комфорта;

Игры на развитие коммуникативных навыков в различных ситуациях общения со сверстниками.

Игры по спортивному ориентированию.

**Тема 4. Пора в путь-дорогу.**

С детьми старшего дошкольного возраста можно организовывать **прогулки-походы**. Регулярность таких походов — один раз в два месяца *(пять в год)*. В **прогулках-походах** сочетается краеведческое, оздоровительное и экологическое содержание.

Опыт организации походов подсказывает, что оптимальные часы для проведения **прогулки-похода — это с 9**.00 до 12.00–12.30. Продолжительность **прогулки**, а также протяжённость маршрута могут варьироваться, в зависимости от здоровья и подготовленности детей.

**Прогулка-поход** состоит из нескольких этапов.

Подготовительный этап.Работа на подготовительном этапе складывается из нескольких направлений: работа с сотрудниками, детьми, родителями. Главная задача **педагогов** — убедить родителей в необходимости проведения **прогулок-походов**, сделать родителей своими соратниками и таким образом приобщить семьи воспитанников к здоровому образу жизни.Отправляясь в поход, необходимо предусмотреть одежду и обувь по сезону и погоде.Наполнение детских **рюкзачков** может быть разнообразным: лёгкий непромокаемый коврик, карандаши, фломастеры, блокнот, коробочки для находок и др.Конечно, груз взрослых в походе будет намного больше. Это средства для оказания первой медицинской помощи — групповая аптечка, вода, влажные антибактериальные и обычные салфетки, спортивное оборудование *(мячи, скакалки)*; средства для ведения наблюдений *(лупы, цветные линзы, небольшие грабли, лопатка, нож, компас)*; технические средства *(планшет, плеер)*; разнообразные ёмкости для сбора находок.На подготовительном этапе составляется план **прогулки-похода**. В план включается осмотр не только природных **объектов**, но и **объектов истории и культуры**, социальных **объектов***(например, больницы, почты)*. Воспитатели отбирают литературный материал в соответствии с временем года. Это рассказы и стихотворения о природе, пословицы, поговорки, загадки. Накануне похода с детьми проводится беседа о маршруте.

Основной этап:

Основной этап состоит из трёх равнозначных, взаимосвязанных между собой частей: дорога до места стоянки, отдых и игры на стоянке, дорога обратно. По дороге к стоянке необходимо через каждые 15–20 минут организовать кратковременный отдых. Во время остановок проводятся кратковременные наблюдения: можно предложить детям рассмотреть деревья, траву, понаблюдать за насекомыми, птицами, полюбоваться пейзажем, отправиться на поиски даров природы (шишки, камешки, коряги, рассмотреть следы на земле.

Через каждые полтора-два часа необходимо производить осмотр детей и взрослых на предмет выявления клещей, возможных повреждений *(царапины, ссадины)*.

На основной стоянке детей обычно ждут сюрпризы, подготовленные взрослыми: творческие задания, игры, преодоление препятствий, ориентирование по карте и компасу, установка палаток, беседы с интересными людьми, пение и слушание туристических песен, исполнение местного фольклора.Дети очень любят, когда настаёт время приёма пищи на свежем воздухе.Одной из задач **прогулок-походов** является воспитание ценностного отношения к окружающей среде. В местах проведения **прогулок** взрослые подчёркнуто бережно относятся к каждой травинке, цветку, кустику, к птичьим гнёздам. Завершающим этапом **прогулки-похода** является обратный путь. Как правило, дети утомлены обилием впечатлений, физическими нагрузками, поэтому организаторы похода выбирают короткую дорогу домой. Дети идут в свободном темпе, движения разнообразны.

*Практическое занятие.*

Оздоровительная прогулка-поход «Вот моя улица, вот и мой дом».

Экологическая прогулка по тропе природы.

Прогулка-поход имеющее краеведческое, оздоровительное и экологическое содержание.

Игры Весѐлого Рюкзачка:

Дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения («Собери рюкзак», «Какие мы туристы»).

Тематические подвижные игры с элементами туристской техники «Мы туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади».

Игры-соревнования с элементами туристской техники: «Белки-стрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход». Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма.

Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный». Экологические игры.

**Игры с компасом**. Сориентировав компас на север, можно показать направление на юг, запад и восток. Дети хорошо запоминают направления, если запоминать их по расположению окон, комнат или мебели в квартире. Можно объяснить, когда дует ветер холодный, то скорее всего это северный ветер, поэтому он такой холодный, рассказать кто из животных и птиц живет на севере. А с юга, напротив, дует теплый ветер. Можно закрепить знания и поиграть дома в игру «найти клад» . Необходимо спрятать монетку или игрушку и дать ребенку задание найти клад. Для этого на плоскости (на полу) обозначаем определенную точку — точку отсчета. Объясняем ребенку, что от этой точки, где будет находиться компас необходимо сделать 10 шагов на юг, к примеру, или 15 шагов на запад.

**Правила игры Компас:**

1. На земле рисуют большой "компас": круг диаметром 2-3 метра, по сторонам которого на расстоянии около трёх метров от окружности пишут стороны света: север, юг, запад, восток.
2. Все игроки встают в "компас" спиной к центру круга.
3. Ведущий в случайном порядке называет стороны света: "Юг!", "Север!", "Запад!", "Восток!".
4. Услышав команду, игроки должны повернуться в соответствующую сторону.Тот, кто повернулся не в ту сторону, получает штрафное очко. Победителем оказывается набравший наименьшее число штрафных очков.

**Ориентирование в пространстве по плану.**

**Прогулка с элементами спортивных игр и ориентирования на местности «Вот моя улица, вот и мой дом».**

**Материалы**: упрощенная план-схема улицы, микрорайона.

Двигаясь по маршруту, юные туристы делают остановки у зданий общественного назначения (школа, магазин, аптека), у автобусной остановки, пешеходного перехода, светофора. На обратной дороге в безопасном месте дети участвуют в спортивных играх.

**Подвижная игра «Переправа через болото».**

**Подвижная игра «Полоса препятствий.**

**Подвижная игра «Пробеги – не упади».**

.**Подвижная игра «С кочки на кочку**

**Задание по ориентированию на местности «Найди и запомни».**

**Игры на туристическую тематику для старших дошкольников.**

**Игра: «Мы идем в поход».**  
  
**Игра «Назови и расскажи».**  
**Игра «Виды туризма. «Угадай и расскажи».**  
**Игра: Игра- тренировка «Мы собираемся в поход».**  
**Игра «Назови правильно».**  
**Игра «Что будет, если…?»**  
**Игра: «Зеленая аптека».**  
**Игра: «Разложи костер»**  
**Использование спортивного ориентирования в практике ДОУ.**

Внедрение элементов спортивного ориентирования, через *игровые технологии*(в основе - игра *«Геокешинг» и «Квест».*

**Что такое «образовательный теренкур» и как он применим в детском саду?**

**Образовательный терренкур** – это специально организованные  маршруты для детей по территории ДОУ с посещением  зоны игр на асфальте, центров познавательно-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп,  которые способствуют  оздоровлению организма детей, повышают  двигательную,  познавательную, творческую  активность каждого ребёнка.

Существуют несколько вариантов терренкуров:

-спортивная площадка;

          -игры на асфальты;

          -специально созданные центры;

          -тропа здоровья, экологическая тропа;

          -объекты за пределами детского сада.

**Каждый такой терренкур может быть:**  
\*итогом недели, реализации какого-то либо проекта,  либо закрепление определённой темы в процессе интеграции НОД;  
\* знакомство с предметами, явлениями, событиями и фактами;  
\* закрепление полученных знаний в процессе реализации темы или проекта

**Для достижения успеха в образовательном терренкуре необходимо**:

- Вызвать интерес у детей, обеспечить достаточной мотивацией (тайна, сюрприз, познавательный мотив, ситуация выбора);

- Предложить детям доступный материал (с  соотношением известного и неизвестного);

- Дозировать степень активности взрослого (средний возраст: взрослый- непосредственный участник, старший дошкольный возраст взрослый – советчик, партнёр);

- Создание творческой обстановки;

- С вниманием и уважением относится ко всем мыслям и гипотезам детей.

В ходе терренкура возможна **интеграция различных образовательных** областей. (слайд)

**Перед проведением терренкура** детям сообщается цель предстоящей деятельности. Если в ДОУ есть баннер, где обозначены центры познавательно-исследовательской деятельности, зоны отдыха, спортивные сооружения, то к составлению маршрута возможно привлекать  самих дошкольников. С детьми проводится беседа о том, какие «станции» они хотели бы посетить, напоминаются правила поведения на некоторых из них. **Некоторые центры могут быть временными (сюрпризными)** и устанавливаются дополнительно перед походом,  с учетом цели терренкура, времени года, возраста воспитанников и т. д.   
**Содержание терренкура может**зависеть от выбранной тематики, времени

Сценарий тематического образовательного терренкура «Увлекательная прогулка» для детей старшего дошкольного возраста.

Маршрут: «Розарий», «Рябиновая аллея», «Казачье подворье», «Поляна богатырей», «Метеостанция».

Детям предлагают отправиться в путешествие по территории детского сада, и побывать на разных остановках. Дети делятся на пассажиров (вагончики), получается 6 вагончиков, каждый вагончик обозначается цифрой (1,2,3,4,5,6) Воспитатель: После холодной зимы пришла к нам снова весна. Сегодня мы собрались здесь, чтобы весну встречать. А хорошо ли вы знаете приметы весны? (дети называют приметы весны).

Дети: Солнышко греет теплее, снег чернеет, снег тает, сосульки тают, звенит капель. Воспитатель: Сейчас весной очень чистый и свежий воздух, но прежде, чем отправиться в путь я хочу вас проверить. Все здоровы? К проверке готовы? Все дышите, не дышите(3 раза). Всё в порядке, отдохните, Руки вверх вы поднимите, превосходно, опустите. Наклонитесь, встаньте прямо, улыбнитесь. Да довольна я осмотром, все действительно здоровы. И к прогулке все готовы. Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, как правильно дышать.

Дыхательная гимнастика.

**Остановка «Розарий».**

Загадка: Она под осень умирает и вновь весною оживает. Иглой зелёной выйдет к свету, растёт, цветёт всё лето. Коровам без неё - беда; она их главная еда (трава).

Педагог и дети наблюдают за появлением зелёной травки, ищут её на открытых местах.

Воспитатель: Почему зелёной травки не было видно раньше? Что произошло, почему появилась трава?

Стихотворение: Растаял снег. С пригорка льётся Вода с игривой быстротой, И солнцу радостно смеётся В лицо цветочек золотой.

Воспитатель организует подвижную игру «Собери букет» Выбирается «садовник». Остальные дети садятся в круг и закладывают руки за спину. В центр ставится ваза или цветочный горшочек. Выходит «садовник». У него в руках карточки с цветами. Он произносит слова: «Я цветы свои люблю, я цветы свои полью». Изображает, как он поливает цветы, и дает карточки некоторым детям в руки. «Садовник» называет эти карточки: «мак, ромашка, василек…» Затем дети произносят слова: «раз, два, три, букет собери!» Игроки, получившие карточки, должны встать, выйти за круг, оббежать круг до своего места, забежать в круг и положить свой цветок в вазу. Игрок, положивший цветок первым, становится «садовником». Он достает цветы из вазы, и игра повторяется.

**Остановка «Рябиновая аллея».**

Воспитатель проводит дидактическую игру «Продолжи предложение» Закончилась долгая, холодная… (зима); Наступила тёплая, долгожданная… (весна); Всё ярче светит весеннее… (солнышко); Весной сугробы от солнечного тепла… (оседают, тают…); Появляются первые… (проталины); Бегут звонкие…(ручьи); С крыш домов капают… (сосульки); На деревьях набухают… (почки); С тёплых краёв прилетают… (птицы); Мы очень любим первые весенние… (цветы);Первые весенние цветы это… (подснежники); Весной на деревьях почки… (набухают); Весной птицы вьют, строят, делают …(гнезда); После зимы наступает … (весна); Зима ушла, а весна - …(пришла); Зима холодная, а весна - … (тёплая); Ребята строят для скворцов… (скворечники); Лед растаял, появились …(лужи) С детьми проводится физкультминутка «В группу к нам жук влетел» В группу к нам жук влетел стоя, руки в стороны Зажужжал и запел «ж-ж-ж» вниз жужжат Вот направо полетел, Каждый вправо посмотрел. поворот туловища Вот налево полетел, 28 Каждый влево посмотрел. Жук на нос хочет сесть, показывать Не дадим ему присесть, отмахнуть ладошкой Жук наш приземлился, сели-встали Зажужжал и закружилсяЖ-ж-ж. Жук – вот красивая ладошка кружится Посиди на ней немножко. Жук наверх полетел руки вверх И на потолок присел На носочки мы привстали, на носочках Но жука мы не достали,Хлопнем дружно Хлоп-хлоп-хлоп хлопают в ладоши Чтобы улететь он смог. (дети переходят на следующую станцию).

**Остановка «Казачье подворье»**.

Воспитатель: Какие животные живут на сельском дворике, вы узнаете, если отгадаете мои загадки В магазине не была, на базаре не была. А домой пришла-молока принесла. Молоко кому? Хозяину своему. (Корова) По дороге ровной, гладкой мчится резвая ... (Лошадка). Пятачок умоет в луже и торопится на ужин. Отрубей ей заварю, скажет она мне: «Хрю-хрю!» (Свинья) По горам, по долам ходит шуба, да кафтан. (Коза) Воспитатель: Как можно назвать одним словом всех этих животных?Почему их называют домашними животными? Как люди заботятся о них? А если они оказываются на воле? Дидактическая игра «Кто где живёт?» Воспитатель: Какую пользу в хозяйстве приносят домашние животные? Корова (даёт молоко, творог, сметану). Овца (мясо, шерсть). Лошадь (перевозит грузы, людей). (дети переходят на спортивную площадку)

**Остановка «Поляна богатырей».**

Воспитатель: Чтоб здоровым быть сполна.Физкультура всем нужна. Для начала по порядку – Утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья. Есть хорошее решенье – Бег полезен и игра, Занимайся детвора! В мире нет рецепта лучшеБудь со спортом неразлучен, Проживёшь сто лет Вот и весь секрет! Приучай себя к порядкуДелай каждый день зарядку, Смейся веселей Будешь здоровей! Чтоб проворным стать атлетом, Проведем мы эстафету. Будем бегать быстро, дружно, Победить нам очень нужно! Воспитатель: Участвовать в наших соревнованиях будут две команды.

Эстафета

**Остановка «Метеостанция».**

Воспитатель: ребята мы оказались с вами на следующей остановке, которая называется «Метеостанция». Давайте отгадаем мои загадки и узнаем, о чем мы с вами будем сегодня говорить. С неба к нам приходит он, В серой дымке небосклон. На веселый душ похож. Что это? Конечно …(Дождь). За окошком завывает, Теплым, ласковым бывает, Но и может все на свете Разломать, разрушить…(Ветер). Нашумела, нагремела Все омыла и ушла. И сады, и огороды Всей округи полила…(Гроза). Воспитатель: Как можно одним словом назвать все эти отгадки? (ответы детей). Воспитатель: Дети, сегодня познакомимся с приборами, которые есть на нашем участке. (Воспитатель показывает детям термометры) 31 Они нужны для измерения температуры воздуха. Один термометр висит на домике, а второй – внутри домика. Он показывает температуру воздуха в тени. Этот прибор называется флюгер. Флюгер и компас помогают определить направление ветра. Благодаря им мы знаем, откуда дует ветер: с севера, востока, запада, юга. Вот еще один прибор ветряной рукав. Он тоже показывает направление и силу ветра. Когда ветер сильный, ветряной рукав похож на надутый конусообразный шар. Следующий прибор называется барометр. Он измеряет атмосферное давление. Чем выше атмосферное давление, тем меньше вероятность дождя. Дальше мы видим прибор под названием дождемер. С помощью дождемера измеряют количество осадков. Это и дожди, и утренняя роса. (дети зарисовывают разноцветными мелками на доске, какая сегодня погода) Заканчивается терренкур у центрального входа. Детям предлагают вспомнить на каких остановках они были и мелом схематически зарисовать на асфальте.