



ДЕТСКИЙ САД № 9
«КОЛОКОЛЬЧИКИ»

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад № 9
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская

**«Детский туризм как одна из форм организации физического
развития детей старшего дошкольного возраста в рамках
реализации ФОП ДО»**



инструктор ФК – Каплина Л.А.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральная образовательная программа дошкольного образования

**«Активный отдых»
[пункт 15.3.3.
со старшего дошкольного возраста]**

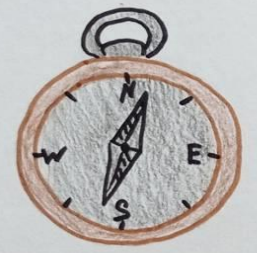
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022
№ 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы
дошкольного образования» (Зарегистрировано в Министерстве
юстиции Российской Федерации 28.12.2022, регистрационный № 71847)



ПЛАН-КАРТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛЮДМИЛЫ АЛЕКСЕЕВНЫ КАПЛИНОЙ

Что я знаю?

1. В рамках реализации федеральной образовательной программы, туризм реализуется со старшего дошкольного возраста.
2. Туристы - это люди, которые посещают то или иное место временно.
3. Туризм - это путешествие, свободное передвижение.
4. Поход - это передвижение туристических групп по составленному маршруту.



ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
"СО СПОРТОМ
ВЕСЕЛО С ДЕТЬМИ
ЖИВЁМ-О
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ТУРИЗМА"



Как применить в практике?

1. В подвижных играх на туристическую тему.
2. В дидактических играх; спортивных играх;
3. Создать презентацию.
4. Трансляция по данной теме на РМО физ. инструкторов и ВПК "Диалог"
5. Сотрудничество с родителями воспитанников.



Что я хочу узнать?

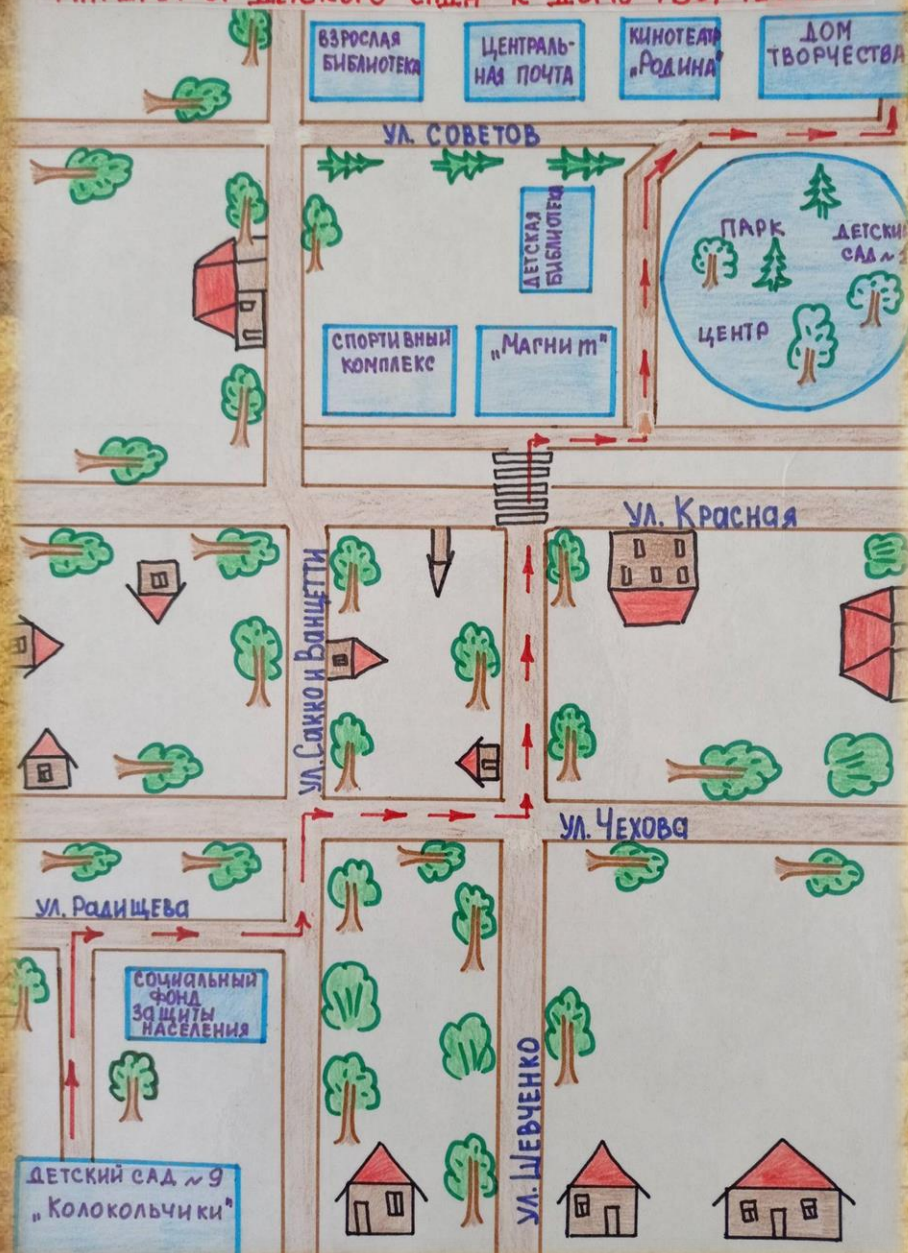
1. Как организовать туристический поход в детском саду?
2. Как создать маршруты для туризма?
3. Что должны знать дети о туризме?



Как и где узнать?

1. Чтение методической литературы.
2. Поиск материала в интернете.
3. Просмотр фильмов.
4. Изучение опыта коллег по данной теме.
5. Просмотр вебинаров.

МАРШРУТ ОТ ДЕТСКОГО САДА К ДОМУ ТВОРЧЕСТВА



Маршрутный лист в туристический поход в МБУ ДО СШ «Лидер» с подготовительной к школе группой.

-Группа подготовительная

-Экскурсия в МБУ ДО СШ «Лидер»

Тема: «Туристический поход»

Цель: вызвать у детей положительный эмоционально – психологический настрой, расширить кругозор, закрепить знания безопасного поведения на природе.

Предварительная работа: беседы: «Перекрёсток и движение», «Правила поведения на природе»; дидактические игры: «Что туристу надо?», «Собери рюкзак», «Выбери снаряжения для похода», «Одень туриста», «найди дорогу».

Оборудование: у каждого ребёнка сок или водичка, лёгкий перекус, маршрутная карта; у педагога мячи, скакалки, покрывало.

Содержание прогулки — похода:

-Организационный момент (сбор группы, сплочение детского коллектива). Повторение правила поведения в походе: двигаться всем вместе, по необходимости помогать товарищу, на привале не отходить далеко.

-Рассматривание карты. (Краткое сообщение о маршруте)

-Остановка «Спортивная школа».

Знакомство с видами спорта, заслуженные кубки, наблюдение за командой игроков по волейболу, «Перебрось мяч через сетку» - играют дошколята.

Остановка «Спортивная площадка»

Знакомство с незнакомыми тренажёрами, дети выполняют упражнения на тренажёрах, напоминание правил безопасности, игры «Съедобное – не съедобное», «Делая как я», основные виды движений: игры со скакалками, с мячами.

Остановка «Привал»

Ну и конечно не один поход не обходится без привала и перекуса, расстилаются одеяла и ребята рады этому долгожданному моменту.

Познавательная беседа «Мусор в природе». Очень часто туристы, отдохнув в природе, уходя, не забирают мусор, а оставляют его. И проблема не столько в том, что это некрасиво, а скорее в том, что во время разложения этого мусора,



Работа с родителями при организации туристического похода



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка – детский сад № 9 муниципального образования Щербиновский район станция Старощербиновская

Значение РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА



Ст. Старощербиновская
2023г

«В ПОХОД ВСЕЙ СЕМЬЕЙ»

Когда за окном сыплет, мало солнца, самое время пометить о летнем отпуске. Как же с пользой для всей семьи провести отпускные дни? Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но не имеет достаточного опыта в организации совместных с детьми туристических походов, наши советы.

Первый совет. Прежде всего, оцените физические возможности самого младшего ребёнка. Известны случаи, когда туристами становились уже в грудном возрасте, преодолевая расстояния сначала за спиной у родителей.

Для небольших переходов неплохую службу сослужат сумки-кенгуру (расположение «грудь к груди»); и руки свободны, и возможности для общения не ограничены. Годовалый малыш может разместиться в специальном рюкзаке, выпуск которых давно налажен нашей промышленностью, или приспособленным детским креслице, которое фиксируется у взрослого за плечами (расположение «спина к спине»).

Самостоятельно дети могут участвовать в путешествии уже с трёх-четырёх лет. Начинающим туристам рекомендуется постепенно овладевать навыками походной жизни: сначала в прогулках (4-6 часов), а затем по мере приобретения опыта и специального снаряжения переходить к самым романтичным и для детей, и для взрослых походам с одной, двумя и более ночевками.

Второй совет. Правильно определите состав группы. Конечно, можно пойти в поход одной семьёй. И если в семье есть дети дошкольного и подросткового возраста, то старшие будут незаменимыми помощниками взрослых.

Оптимальным является объединение двух-трёх семей, в составе которых по одному - два ребёнка. Хорошо, если в группе будут дети-ровесники. В этом случае гораздо легче организовать их общение и отдых на привале.

Третий совет. Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно подготовиться: определить цель путешествия, его длительность и способ передвижения с учётом мнения большинства участников. Новичкам более подойдут пешие или автомобильно-пешеходные походы.

Оптимальный режим:

сохранения здоровья малыша, основа его жизни. Его особенности будут отличаться по мере взросления крохи. Важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, закладывался в дошкольном возрасте фундаментом здоровья.

Режим дня нужен ребёнку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой. Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:

- Период отдыха и сна;
- Прием пищи;
- Прогулка;
- Занятия и обучение.

Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении заболеваний.

Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируется привычка к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Стремитесь к тому, чтобы придерживались режима ежедневно.

Дети, которые живут по строгому распорядку растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая несведанность не приводит их к стрессовым состояниям.

ПРАВИЛА «НЕ» ДЛЯ ДЕТСКОГО РЕЖИМА:

В режиме обязательно выполнять два главных ДЕС:

1. Не сокращайте сон малыша;
2. Не проводите обучающие и развивающие мероприятия после 19 часов.

Признаки правильного распорядка:

Режим можно считать правильным в том случае, если в нем предусмотрено время на выполнение основных видов деятельности, в результате чего малышу обеспечивается:

- Хорошая работоспособность;
- Отсутствие переутомления;
- Повышение сопротивляемости организма.

Строгость соблюдения режима дня:

Режим дня может не выполняться строго. На его соблюдение влияют такие факторы:

- Состояние здоровья малыша. Если ваш проза заболел, тогда рекомендуется увеличить сон и отдых;
- Погодные условия: если хорошая погода – увеличивайте время прогулок.

Наиболее рациональный режим для дошкольников:

- 7.00 – 7.30 – пробуждение, гимнастика, водные процедуры;
- 8.00 – 8.30 – время первого завтрака;
- 9.00 – 10.00 – обучающие занятия;
- 10.00 – время второго завтрака;
- 10.20 – 12.00 – прогулка на улице;
- 12.30 – 13.00 – время обеда;
- 13.00 – 15.00 – дневной отдых;
- 15.30 – время полдника;
- 16.00 – 18.00 – игровая активность, прогулки и развлечения на улице, обучающие мероприятия;
- 18.30 – 19.00 – время ужина;
- 19.00 – 20.30 – игры, самостоятельные виды деятельности;
- 21.00 – подготовка и отход ко сну, сон.

Приемы ночи:

Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:

1. Завтрак;
2. Второй завтрак;
3. Обед;
4. Полдник;
5. Ужин.

Организация сна:

Сточная продолжительность сна ребенка полностью зависит от его возраста:

- До 5 лет – длительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки;
- Малыши от 5 до 7 лет должны спать по 11,2 часа в сутки.

Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов.

Важно соблюдать такие правила подготовки к ночному сну:

- Не играть в шумные игры;
- Не разрешайте малышу играть и смотреть телевизор;
- Не разрешайте малышу играть и смотреть телевизор.

Все перечисленные выше правила подготовки к ночному сну:

значительно ухудшают качество сна ребенка и способствуют его переутомлению.

Важно для здоровья крохи дневной сон, продолжительность которого должна составлять 2 часа.

Часть сна, которую ребенок должен спать в дневное время, всегда и рано.

Вот какие игры можно провести с детьми:

«Кочки». Нужно перепрыгнуть с кочки на кочку и не попасть в «оболото».

«Прятки». Дети прячутся за деревья. Жмурка, досчитав до 10-ти поворачивается, и не сходя с места, ищет глазами детей, стоящих за деревьями. Кто плохо спрятался и первым обнаружен, тот водит.

«Найди сосну». Детям предлагается как можно быстрее добежать до сосны. Игру повторить несколько раз.

«Моё любимое дерево». Каждый из детей выбирает для себя любимое дерево, рассматривает его, запоминает характерные детали. На сигнал взрослого: «Раз, два, три – к любимому дереву беги!» - дети бегут к дереву. Затем, на сигнал взрослого «Раз, два, три – обратно беги» - дети бегут обратно к взрослому и рассказывают о своём дереве.

«Извилистая дорожка». Дети и взрослые двигаются за ведущим, точно повторяя его движения. Задача ведущего – провести змейкой между деревьями, выбирая самую удобную дорогу и как можно чаще меняя движения.

«Найди лисичку». Выбирается лисичка. Дети стоят, закрыв глаза. Лисичка в это время уходит в глубь леса, путая следы, и прячется. Дети ищут лису, идя след за след (следы нарушать нельзя).

«Танец грачей». Дети, изображая грачей, легко бегают по площадке, кружатся, встают в позу «ласточка» и т.д. задача – придумать как можно больше разнообразных движений и красиво их выполнить.

«Пчёлы и одуванчики». Дети договариваются, кто будет пчёлами, а кто – одуванчиками. Все бегают по полю. По сигналу дети-одуванчики присаживаются на корточки, пчёлы бегают вокруг них, останавливаются, нюхают, делают вид, что собирают нектар (складывают руки трубочкой, подносят ко рту, втягивают воздух). Они перелетают с цветка на цветок, подражая жужжанию пчёл. При новом сигнале дети меняются ролями.

«Птицы выют звёзда». Дети изображают птиц: летают, клюют зёрна. По сигналу они должны найти себе пару, подбежать к любому дереву, принять позу стоя на одной ноге лицом друг к другу, взявшись за руки. Нужно бегать бесшумно, легко, на носках, не кричать.

Очень хорошо, если Ваши дети найдут красивые веточки, шишки, семена! Постарайтесь их уложить и принести домой. В один из весенних вечеров Вы сможете насладиться воспоминаниями о походе и создать какую-нибудь композицию из природного материала, собранного Вашими детьми.

Поход с детьми труден, прежде всего в психологическом отношении. В походе важно уметь понять ребёнка, его капризы, вынужден в суть его обид, не отмахиваться от его просьб и вопросов, сочетать дружбу и дисциплину, любовь и строгость. В походе острее воспринимаются такие понятия, как справедливость, взаимопомощь, товарищество, отчётливо видны как положительные, так и отрицательные черты характера человека.

Поход — это воспитание и своего рода проверка человеческих качеств.

Поход всей семьёй - это пребывание на свежем воздухе, единение с природой, пешее прогулки, снятие стрессов и психологическая разгрузка. Вы сможете увидеть что-то новое для себя, полюбоваться красотой окружающего мира. Впечатления надолго останутся с вами.

И самое главное - вы проведёте незабываемые минуты общения с семьёй!













20.09.2023 14:53

«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАЕМ!»

Первые осенние денёчки выдались солнечными и теплыми, и в один чудесный день подготовительные группы № 4 (воспитатель Садовская И.В.), и № 9 (воспитатель Сюзюра Е.В.) с инструктором по физической культуре Каплиной Л.А., пошли в туристический поход в спортивную школу дома творчества.

Чтобы наилучшим способом организовать поход, мы составили маршрут передвижения, и двигались в заданном направлении. По пути любовались природой, изучали название улиц. Во время передвижения у ребят было множество положительных эмоций и хорошее настроение. По пути к дому творчества ребята увидели где находится взрослая библиотека, центральная почта, кинотеатр «Родина» и вот в МБУ ДО СШ «Лидер» нас встретила директор Федотова Наталья Геннадьевна и рассказала о том, какими видами спорта занимаются в спортивной школе. Дети с большим интересом рассматривали медали, кубки, грамоты.

После посещения спортивной школы – долгожданный привал. Дети с удовольствием доставали из своих рюкзачков приготовленную еду и угощали друг друга. Затем ребята позанимались на тренажерах, поиграли в игры «Съедобное – несъедобное», «У меня, у тебя»; убрали за собой мусор и с хорошим настроением отправились в обратный путь.

Хочется отметить, что поход в спортивную школу удался! На столько поднялся спортивный дух детей, все ребята изъявили желание записаться в секции спортивной школе.



www.glavnaya7.meroprivitiya.ru/news/

22.09.2023 16:01

"МАЛЕНЬКИЕ ТУРИСТЫ"

Хорошей традицией в нашем детском саду стал поход за пределы территории. Школа и детский сад, два смежных звена, так 22 сентября 2023 года старшая группа № 2 (воспитатель Сергета Ю.В.) вместе с инструктором по физической культуре Каплиной Л.А., отправились в поход в МБОУ СОШ № 5 им. И.П. Рыбина.

Ребята с нетерпением ждали этого дня, тщательно готовились, и вот рюкзачки и дети отправились по заданному маршруту. Восторгу не было предела, природа, дома, клумбы с цветами, пеший ход, всё это вызвало бурные положительные эмоции.

Когда маленькие туристы прибыли на территорию школы, нам предложили расположиться на зелёной полянке и сделать привал, что с нетерпением ждали дошколята, с удовольствием поиграли в игры «Затейники» и «Эхо». Затем нас пригласили на спортивную площадку, ребята поиграли в мяч, кидали его через сетку, знакомились с элементами волейбола, прыгали на скакалках.

Дошколята были настоящими туристами, убрали мусор после себя, собрали все вещи, и отправились в обратный путь. На этом туристический поход не закончился, по пути в детский сад дети делились положительными эмоциями, мы вспоминали название улиц и с нетерпением дети будут ждать следующего похода.



Наши впечатления

МЫ ТУРИСТЫ

ПРИ ВАЛ

СОШ № 5

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕО»

ПЕШЕХОДНЫЙ ПЕРЕХОД

НАШ МАРШРУТ

ИЗУЧАЕМ КАРТУ

ПРИ ВАЛ

ВСЕГДЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

ИЗУЧАЕМ УЛИЦЫ

ОСЫДУХ НА ПРИРОДЕ

ЗОЖ

СПОРТ

ЗДОРОВЬЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ВИТАМИНЫ

ХОРОШЕЕ НАСТРЕНИЕ!

ЗАРЯКА

Спасибо за внимание!!!

