



Мини-поход - одна из форм организации физкультурно- оздоровительной работы

Разработали воспитатели:
МБДОУ «Детский сад №10 «Созвездие» ЗМР РТ
(воспитатели Ханнанова Л.А., Кузягина Н.М.)

Туризм:

- массовость
- общедоступность
- физическая активность



Цели:

- Консолидация родительской и образовательной общественности в вопросах культивирования здорового образа жизни.

Задачи:

- Оздоровить организм детей во время пешеходной прогулки.
- Закрепить знания о правилах поведения во время прогулок на природе.
- Создать атмосферу доброжелательности у детей и взрослых в период похода.

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно – оздоровительную активность.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Потребность в физических упражнениях и играх.
- Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Предварительная работа с воспитанниками

Беседы:

- О видах туризма. «Кто такие туристы?», «Что такое туризм?», «Что такое план, его значение, отличие от рисунка»
- Об особенностях жизни в походах
- Полезные и вредные растения леса
- Правила поведения в лесу
- Что такое компас и зачем он нужен?

Предварительная работа по художественно-творческой деятельности

- Прослушивание записей детских походных песен, звуков природы;
- разучивание песен о путешествиях, дружбе;
- рисование знаков правильного и безопасного поведения в природе;
- чтение художественной литературы (загадки, стихи, рассказы, пословицы);
- рассматривание иллюстраций, журналов, открыток;
- просмотр слайдов «Отправляемся в поход», «Правила поведения на дорогах города», «Правила поведения в лесу»

Предварительная работа по физической культуре

Отработать с детьми навыки:

- прохождения полосы препятствий
- элементы эстафет
- гимнастика юных туристов

Формы практической деятельности

- «Собери рюкзак»

Подготовка к походу

- беседа с родителями о маршруте и длительности похода, об одежде и обуви ребёнка;
- беседа с детьми о правилах поведения в природе;
- обсуждение маршрута с администрацией (схема пути, местонахождение остановок, малых и больших привалов);
- подготовка аптечки.

Правила экипировки участника похода (для родителей)

- Памятка для родителей

Личное снаряжение:

Рюкзак — должен плотно прилегать к спине всей задней поверхностью, а не свисать ниже пояса (правильная подгонка лямок);

Обувь — желательно с рифлёной подошвой, на размер больше, чтобы можно было вложить дополнительную стельку, надеть две пары носков (одна пара — шерстяные); совершенно недопустимо надевать новую обувь, сандалии, босоножки;

Одежда — зимой — свитер с высоким воротом, тренировочный костюм, не стесняющий движений; непромокаемая куртка, шерстяная спортивная шапка; - летом — тренировочный костюм, в прохладную погоду — свитер.

Общественное снаряжение:

- одно ведро, котелок для чая, половник; тросик для подвешивания над костром котелка с помощью крючка; рукавица для снятия посуды с огня; кусок клеёнки, заменяющий стол;
- аптечка – бинты (широкий и узкий), бактерицидный пластырь, йод, борная кислота, марганцовка, нашатырный спирт, резиновый жгут, валериановые капли, спирт или одеколон (все лекарства должны быть с этикетками), всё в прочном чехле;
- пища для малого привала – на каждого человека: горстка сухофруктов, орехов или один-два кусочка сахара, одна-две конфетки (кислые леденцы), яблоко; на малых привалах пить не рекомендуется, но бывают исключения, очень хорошо утоляет жажду чай, отвар шиповника, несладкий компот.

Правила поведения во время похода для детей:

- строго подчиняться взрослым;
- не рвать растения, не собирать грибы и ягоды;
- не оставлять товарища в беде, всегда приходить на помощь, поддерживать слабого;
- соблюдать правила поведения в природе;
- оставлять место отдыха всегда чистым.



Этапы проведения МИНИ-ПОХОДОВ

Первый этап- подготовительный

- Приветствие друг друга.
- Напоминание о правилах безопасности в походе, поведении в природе.
- Объединение в две команды.
- Проведение игры на внимание.

Игра на внимание

- Каждой команде предлагается выбрать, необходимые для похода предметы. (Та команда, которая выполнила задание и не ошиблась, получает один флажок)

Второй этап- полоса препятствий

- Полоса препятствий
- Разминка
- Переправа Полоса препятствий
- Разминка
- Переправа

Полоса препятствий

- крутой спуск к ручью по узкой тропинке;
- прыжки с кочки на кочку;
- переправа через ручей (ширина ручья меньше 1 метра);
- крутой подъём по узкой тропинке (дети перешагивают через корни деревьев, кустарников)



Разминка (ОРУ)

- «Мы туристы»
- «Поправим рюкзаки»
- «Определим погоду»
- «Завяжем кеды»
- «Соберем ветки для костра»
- «Прыгаем через кочки»



Переправа

- Переправа через «ручей» по бревну
- Переправа через «болото» по кочкам



Третий этап- «Беседка знаний»

Загадки:

- Какие виды туризма вы знаете?
- Назовите части света.
- Определите по компасу, где находится север.
- Какие вы знаете съедобные грибы?

Четвертый этап – эстафета-соревнование

- Лазанье по «скалам»
- Кенгуру».
- «Зверята».
- «Стрелки».
- «Попади в цель»



Пятый этап- большой привал



Результат :

- Создать у детей устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.
- Увеличить двигательную активность детей на свежем воздухе.
- Учить применять на практике все умения и навыки, которые дошкольники получили в процессе образовательной деятельности по физической культуре.

Наиболее благоприятного периода для формирования здорового образа жизни чем, детство, трудно представить. Поэтому необходимо активно развивать физкультурно-оздоровительное направление работы в ДОУ, привлекая семьи воспитанников и внедряя опыт работы дошкольный учреждений РФ.

Спасибо за
внимание!