

## ПЕШИЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### HIKING AS A MEANS OF FOSTERING ENDURANCE IN CHILDREN SENIOR PRESCHOOL AGE

**О. Л. Котляренко**

V. L. Katliarenka

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

**Аннотация:** в статье определено значение воспитания выносливости у детей старшего дошкольного возраста. Раскрыты подходы к воспитанию выносливости у детей старшего дошкольного возраста средствами пешего туризма. Представлен опыт работы дошкольного учреждения по организации пешего туризма с детьми и родителями.

**Annotation:** the article defines the importance of endurance education in older preschool children. The approaches to the education of endurance in older preschool children by means of hiking are revealed. The experience of a preschool institution in organizing hiking with children and parents is presented.

**Ключевые слова:** пеший туризм; воспитание выносливости; двигательная деятельность; активный отдых; дети старшего дошкольного возраста.

**Key words:** hiking; endurance training; motor activity; active recreation; children of senior preschool age.

Влияние пешего туризма на физическое развитие ребенка 5-6 лет весьма многогранно. Это физическое здоровье и познавательная деятельность, приобретение новых умений и применение их на практике, приобщение к коллективу и воспитание патриотизма, любовь к родному краю и своей малой родине. Помимо всего, пеший туризм является одним из средств развития физических качеств у воспитанников, в том числе и выносливости. Воспитание выносливости детей напрямую связано с улучшением функционирования организма, созданием базиса для формирования физической и умственной работоспособности, что особенно важно при подготовке детей к школе.

Интересно продуманная туристская деятельность воспитанников (пешком, на лыжах, велосипедах) в природных условиях повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни, способствует освоению детьми старшего дошкольного возраста простейших туристских умений и навыков. Общеизвестно, что всякая совместная деятельность способствует укреплению взаимопонимания, сплочению коллектива. Ребята учатся соперничать. Надо

отметить, что дошкольный туризм характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Дополнительным бонусом является расположение на территории детского сада лесного массива (сосновый бор), где прекрасно сочетается полоса препятствий, ориентировка на местности и умение правильного взаимодействия с миром природы.

В детском саду разработан цикл занятий, направленных на развитие у воспитанников общей выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, формирование представлений о родном крае, о правилах поведения в природе, на улице, которые условно разделены на пять групп. Занятия по теме «Туризм. Основы безопасности жизнедеятельности» дают воспитанникам некоторые представления о туристской деятельности, служат основной подготовкой к туристским прогулкам. Встреча с опасностями (ядовитые растения, жалящие насекомые и т.п.) заранее прорабатывались с воспитанниками посредством решения игровых ситуаций, просмотра видеороликов. Занятия по теме «Ориентировка в пространстве» направлены на формирование умения у начинающего туриста ориентироваться в пространстве. Непосредственно туристские прогулки проводятся на территории детского сада или за его пределами, где воспитанники отрабатывают умение ходить туристским строем, двигаться с рюкзаком, следовать по маршруту, ориентироваться, участвовать в тематических подвижных играх: «Ловкий турист», «Собери рюкзак», на ориентировку «Север-Юг». Цикл занятий «Мир природы, мой край родной» посвящен формированию представлений о родном крае, о достопримечательностях родного поселка, столицы республики, своей Родины, многообразии мира природы. Четвертым блоком выделили занятия по специальной физической подготовке. На физкультурных занятиях по сюжетам «Мы туристы», «На поиски клада», игровых занятиях «Полоса препятствий», «Игры в походе» создавались условия для развития у воспитанников общей выносливости, скоростных, скоростно-силовых и общих координационных, ориентационных способностей, гибкости. Хороший эффект дала дозированная ходьба, оздоровительный бег, подвижные и спортивные игры с бегом и прыжками. Пятое направление – организация активного отдыха. Стала традицией организация физкультурных досугов «Туристические старты», «Юные туристы» в форме игровых комплексов и прогулок-походов. Полученные представления, техника движения закреплялись непосредственно в туристских прогулках, экскурсиях по ближайшим улицам поселка, в библиотеку, на стадион, к памятникам, в поле и лес. На таких прогулках складывалось множество ситуаций для проявления детской дружбы, отзывчивости, щедрости, взаимопомощи.

Параллельно проводилась работа с родителями по вовлечению их в детский туризм. Просветительская работа была разноплановой: формирование простейших навыков безопасности пешего туризма, формирование осознанного отношения к своему здоровью, воспитание

бережного отношение ко всему живому. Здесь хорошим подспорьем было использование маршрутов выходного дня. Родителям предлагался красочный буклет с познавательной информацией об объектах на маршруте. Это были пешеходные, велосипедные, автомобильные путешествия по родному поселку, Молодечненскому району, по знакомству с культурно-историческими ценностями белорусского народа.

Наблюдение за воспитанниками в туристической деятельности позволило нам сделать выводы, что пеший туризм является прекрасным средством воспитания выносливости. Результаты наблюдения показали, что уровень выносливости у ребят в конце года в сравнении с началом года значительно возрос, снизилась утомляемость при преодолении значительных дистанций, сформировались волевые и нравственные качества: воспитанники соблюдают правила поведения, проявляют взаимопомощь, отзывчивость, дружелюбие, выдержку, преодолевают препятствия на пути к цели, повысился уровень развития и других физических качеств: силы, быстроты, ловкости.

В системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования детский туризм зарекомендовал себя как эффективная форма активного отдыха, которая позволила при минимальных затратах времени, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем представлений в области туризма, краеведения.

#### *Список использованных источников*

1. Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н. И. Бочарова. – М. : АРКТИ, 2004. – 116 с.
2. Гуцко, Н. В. Дети и здоровье: физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / Н. В. Гуцко, М. Г. Кошман. – Мозырь : Содействие, 2007. – 264 с.
3. Дедулевич, М. Н. Сто тропинок, сто дорог : пособие для педагогов дошкольных учреждений / М. Н. Дедулевич. – МН. : Народная асвета, 2000. – 133 с.
4. Завьялова, Т. П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду : учеб. пособие для СПО / Т.П.Завьялова. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 228 с.