

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Турунтаевский Центр развития ребенка– детский сад»

Принято
На педагогическом совете
протокол №1 от 01.09.2023

Утверждено
Заведующий МДОУ «ТЦРР-с»
Григорьева К.М.
Приказ №25 Б от 04.09.2023



ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
«мы туристы»



Выполнил: Преподаватель
физической культуры : Павлова М Н .

САМОАНАЛИЗ.

« Я не боюсь еще и еще раз повторить:

Забота о здоровье- это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»

В А Сухомлинский.

Здоровье детей - будущее страны! В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорит что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое социальное благополучие. « Здоровье является важнейшим интегральным показателем. Отражающим биологические характеристики ребенка, социально экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды. Степень медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства и детства» (Д Зелинская - Школа здоровья 1995, №2 с5-12). Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число « физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течении года более четырех раз(данные Т.Я Чертюк, З.С Макаровой, М.Н. Беловой)

По данным, опубликованным в государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья: 30-40% детей младшего возраста и 20-30% старшего возраста - неврологические проявления; 30-40% отклонения со стороны опорно - двигательного аппарата; 20-25% гиподинамия стороны носоглотки; 10-23% - аллергические реакции; 10-25% со стороны сердечнососудистой системы и т.д. Только 10% детей приходят в школы абсолютно здоровыми.

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно - как недостаток движения. Но это совсем неверно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно - двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности»

Движения необходимые ребенку, т.к. способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, за компьютерами, и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей. Так, по данным большинства исследований, 30-40% наших детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности (М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка стр 4-6)

Проанализировав всю работу по здоровому образу жизни. Взвесив все за и против, прочитав программы, разработки разных детских садов по двигательной активности. Имея хорошие условия нахождения нашего детского сада (рядом находится центральный стадион, школа, центральная площадь, в километре от детского сада протекает река «Итанца», в 2 км находится лес и другие достопримечательности нашего села. т. д)

В 2009 – мной была разработана дополнительная программа **«МЫ ТУРИСТЫ»**, по которой работаю, по сей день.

Программа ориентирована на дошкольный возраст и построена на **принципах**:

- сознательности - нацеливает на формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения; осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера;

- активности- предполагает высокую степень инициативы и творчества;

- систематичности и последовательности- предполагает непрерывность процесса;

« Не навреди!»

Постепенности;

- доступности и индивидуализации- учитывает индивидуальные особенности возраста детей;

- непрерывности- предполагает чередование нагрузок и отдыха;

- цикличности- предполагает повторяющуюся последовательность;

- оздоровительной направленности- нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения;

Формирования ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей;

Для достижения целей здоровье сберегающих технологий применяются следующие группы средств:

Средства двигательной активности (движения, физкультминутки, минутки покоя, походы, туристические прогулки)

Оздоровительные силы природы (гимнастика на свежем воздухе, спортивные игры на свежем воздухе, прогулки)

Одной из эффективных форм работы нашего МДОУ Турунтаевский «Центр развития ребенка - детский сад» и мной преподавателем по физической культуре является организация туристических прогулок- походов в целях развития двигательной активности и выносливости; совершенствование навыков ходьбы, бега,

прыжков; развития любознательности, познавательности, приобщения к удивительному миру природы Родного края, бережного отношения к ней.

Прогулки - походы расширяют кругозор ребенка, формируют первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа.

От других видов спорта туризм отличается рядом особенностей: массовость и общедоступность, физическая активность. Уровень физических нагрузок в туризме может быть не меньше, чем в других видах спорта. Отличает туризм характер физической нагрузки. Прежде всего, ходьба, являющаяся физиологической потребностью организма и дающая большой оздоровительный эффект. А комплексное воздействие на организм природных факторов и умеренной нагрузки в виде циклических упражнений формирует выносливость.

сопоставив необходимость ребенку движений и осуществление на сегодняшний день проблемы в сохранении здоровья детей, в практику нашего дошкольного учреждения мы внедрили методику В.И. Бочаровой (Туристические прогулки в детском саду).

Туристические прогулки имеют свои цели:

- **оздоровительные** - закалка, Эмоциональное и психологическое здоровье, повышение работоспособности и бодрости) Туристическая прогулка в лес, к реке- это всегда положительные эмоции, радостное общение, возможность оценить свои силы и способности в преодолении новых препятствий. Положительные эмоции (удивление, восторг, радость)- важнейшие факторы оздоровления.

- **спортивно - тренировочные** (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, тактике действий в экстремальных ситуациях); интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях формирует у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье;

- **туристско- краеведческая** (расширение кругозора, знакомство с архитектурой, памятниками искусства, изучение родного края, формирование первичных представлений о традициях и культуре народа, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями, закладывание национального самосознания.) Туристско- краеведческая деятельность дошкольников- это прежде всего деятельность игровая, влияющая на развитие внимания, памяти, мышления, воображения.

- Развлекательные (игры, соревнования, конкурсы, чтение стихов);

Такие прогулки осуществляются в три этапа- подготовительные, основной (непосредственное проведение) и подведение итогов.

Однако ценность дошкольного туризма не ограничиваются вопросами оздоровления и физического развития. Не менее важным являются восстановительные задачи. Коллективные прогулки способствуют формированию детского коллектива, в которой все связаны одной целью, где ребенок чувствует свою причастность к общему делу, видит, какую пользу он вносит. Прогулки воспитывают у детей важнейшие нравственные качества, учат налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают в каждом ребенке организованность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность.

Структура туристической прогулки.

Первая часть - организационное начало длительностью 5 минут. Цель сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, проверить состояние личного снаряжения (если таково имеется) и готовность к походу

Вторая часть - движение по разработанному маршруту. Этот этап включает от одного до трех переходов с кратковременными привалами для отдыха и дает большую двигательную нагрузку.

Третья часть - длительная привал. После продолжительного движения детям следует предоставить возможность мышечного расслабления. На привале с детьми организуются различные игры, наблюдения, рисование.

Четвертая часть - возвращение детей в детский сад - по кратчайшему пути, поскольку дети уже утомлены. При этом проводится свободная беседа с детьми.

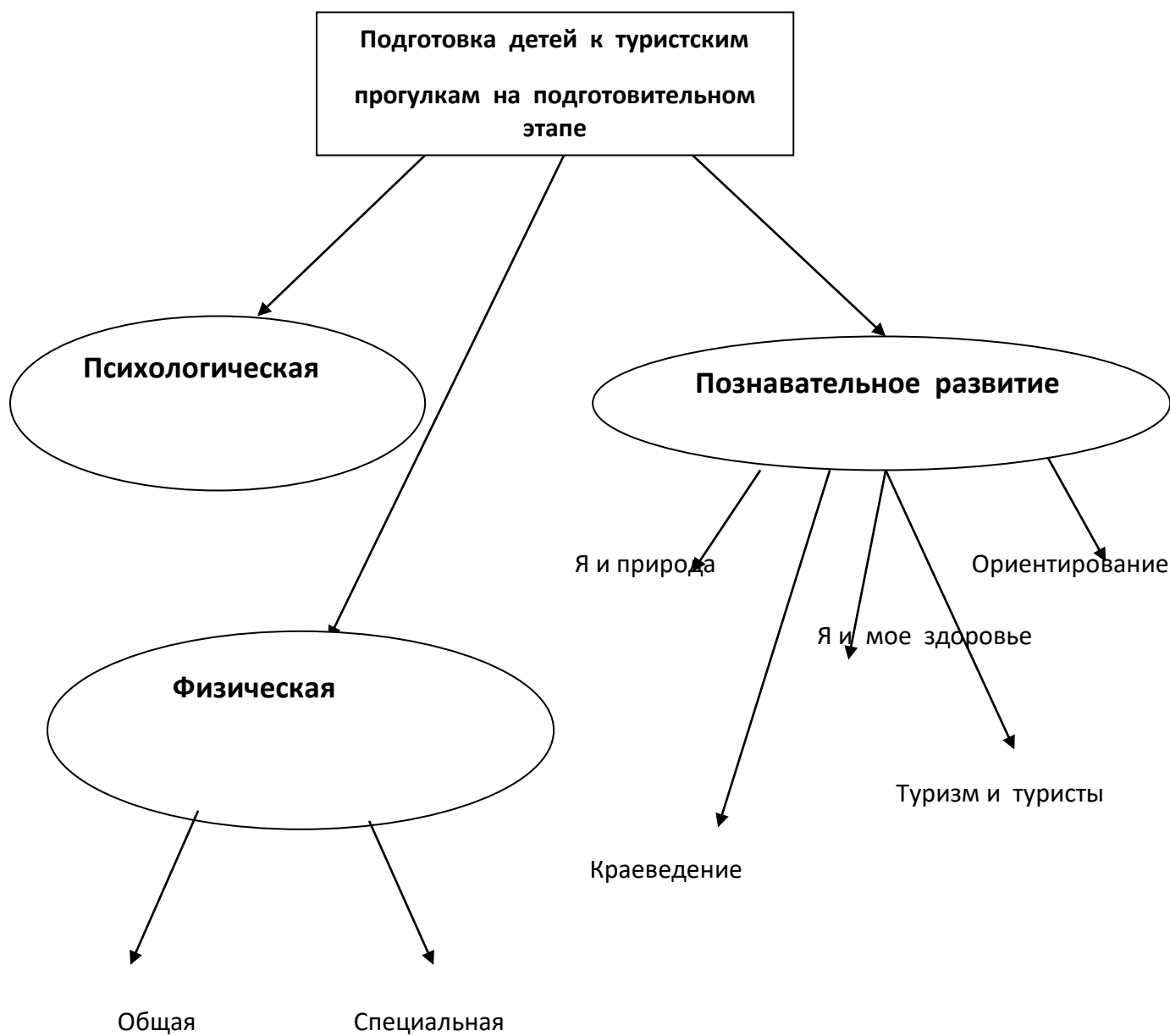
При подведении итогов проводится беседа с детьми об увиденном, обсуждают полученные впечатления. Отчет о походе дети делают как последовательный рассказ в рисунках (рисуют схемы маршрута, объекты природы все, что запомнилось на маршруте следования).

Целью подведения итогов каждой туристической прогулки заключается в том, чтобы оценить уровень развития познавательных и двигательных способностей детей.

В связи с этим подведение итогов осуществляется по следующим направлениям:

1. Получение новых впечатлений, обогащение представлений;
2. Овладение новыми видами движений, туристическими навыками;
3. Проявление дружеских взаимоотношений.

Основные направления работы с детьми в схеме.



Этапы подготовки и функции персонала МДОУ при подготовке к туристическим прогулкам

Воспитатель	Преподаватель физкультуры	Медицинский персонал	заведующий
1 Подготовка к туристическим прогулкам			
1 Проводит работу с родителями на подготовке необходимой одежды, обуви, личного туристического инвентаря. 2 Осуществляет необходимую психологическую подготовку детей, проводит познавательные занятия, беседы, тематические игры	1 Осуществляет физическую подготовку детей к прогулкам, проводит тематические и сюжетные физкультурные занятия, досуги, тренировочные прогулки по облегченному маршруту. Разрабатывает маршруты с наименьшим пересечением автомобильных дорог и составляет конспекты туристических прогулок с учетом сезона и физической подготовленности детей. 2 Проводит стартовую диагностику двигательной подготовленности детей.	1 Формируют группы детей на основе состояния здоровья и темпов физического развития. Осуществляют контроль над соответствием нагрузки на физкультурных занятиях. Комплектуют специальную походную аптечку. 2 Проводят беседы о правилах безопасного поведения в природных условиях, о способах оказания первой медицинской помощи.	1 Создает условия для организации нового вида двигательной деятельности в детском саду. 2 Осуществляет необходимую работу по повышению квалификации кадров по данному вопросу.
2 Проведение туристических прогулок			
1 Вместе с детьми распределяет туристические должности. 2 Контролирует качество и подготовки и	1 проводит вместе с воспитателем туристические прогулки заранее намеченным маршрутам.	1 Осуществляет медицинский контроль за соответствием получаемой физической	1. обеспечивает участие взрослых (не менее двух на группу) в проведении прогулок. 2. Готовит приказ

состояние личного снаряжения, обуви и одежды. 3 Наряду с инструктором участвует в организации игр и свободных занятий на привале.	2 Осуществляет дифференцированный подход в определении физической и психической нагрузки, подборе познавательного материала.	нагрузки возможностям детей. 2. При необходимости дают советы по подбору одежды ребенка в зависимости от погоды и состояния здоровья дошкольника.	о выходе детей за пределы дошкольного учреждения.
3. Подведение итогов			
1 Организует выставку поделок из природного материала, рисунков детей, фоторепортажи для родителей. 2. Проводит итоговые беседы, игры на закрепление знаний туристических навыков. 3. Создает условия на прогулке и в группе для отражения полученных впечатлений в самостоятельной игровой, двигательной, художественно-творческой деятельности	1 Проводит итоговые досуги, физкультурные праздники. 2 Осуществляет итоговую диагностику двигательной подготовленности детей.	1 Ведет динамику заболеваемости и физического развития детей. 2 Дают рекомендации по дозированию нагрузки в последующих прогулках.	1 организует работу по анализу проводимой работы, обобщает накопительный опыт.

--	--	--	--

План работы : « ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРОГУЛОК»

№ название	Цели- задачи
На природу В лес (березовая роща) На речку На стадион	Сентябрь Воспитывать любовь к природе. Уточнить и расширять знания детей о туристах. Формировать необходимые навыки (туриста) Развивать физические качества, ловкость, выносливость, быстроту реакции. Учить преодолевать трудности, радоваться своим успехам и достижением соперников. Выявить физические возможности детей. Октябрь <u>Оздоровительные</u> - получение запаса бодрости и работоспособности. <u>Спортивно- тренировочные</u>- обучение преодолению естественных препятствий и ориентировки на местности. <u>Познавательные</u>- Изучение родного края. Развивать эмоциональные возможности детей (смотреть и видеть, слушать и слышать) Формировать начальные туристические навыки. Ноябрь Развивать двигательную активность и выносливость. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Развивать любознательность, приобщать к удивительному миру природы и воспитание бережного отношения к ней.
На речку На стадион В библиотеку	
На речку В лес В музыкальную	

Декабрь

На стадион

Саночный поход.

На речку.

Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце) в сочетании с физическими упражнениями. Приучать самостоятельно организовывать спортивные игры используя оборудование (санки).

Учить детей быть осторожными при переходе через дорогу. Закреплять знания как вести себя в экстренных ситуациях. Воспитывать собранность, внимание, бесстрашие и эмоциональность.

Январь.

На горку

**К новогодней елке на
площади.**

На каток.

Повышать у детей уровень физической работоспособности. Удовлетворять потребность детей в движении. Развивать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности. Воспитывать самостоятельность.

Февраль.

В дом детского творчества.

По улице Оболенского.

На каток.

В музей

Формировать интерес к туризму. Развивать физические качества - ловкость, выносливость, быстроту. Учить преодолевать трудности, радоваться своим успехам и достижениям сверстников.

Учить детей при переходе улицы соблюдать правила дорожного движения

В ДЮСШ В Детскую библиотеку. На речку	Март Содействовать развитию положительных эмоций, умение общаться со своими сверстниками, взаимопонимание и сопереживание. Развивать настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движений. Воспитывать самостоятельность и любовь к спорту. Расширять знания детей. Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях. Формировать умения и навыки. Наблюдать, анализировать. Апрель - Май. <u>Оздоровительные</u> - получение запаса бодрости и работоспособности. <u>Спортивно- тренировочные</u>- обучение преодолению естественных препятствий и ориентировки на местности. <u>Познавательные</u>- Изучение родного края. Развивать эмоциональные возможности детей (смотреть и видеть, слушать и слышать) Формировать начальные туристические навыки.
В пожарную часть. К аптеке. По улице 50 лет Октября В школу. К ПАМЯТНИКАМ ПОГИПШИМ ВОИНАМ.	

Таким образом, проблема развития детского туризма очень актуальна на сегодняшний день.

Специалисты считают, что в перспективе детско- юношеский туризм может и должен стать одним из приоритетных направлений развития туризма в России.

Возникает необходимость изучения и обобщения опыта развития детского туризма не только с точки зрения дополнительной деятельности, но и с позиции экономической эффективности этого направления. Новые экономические отношения, возникшие в настоящее время в нашей стране, обострились проблемы в детском туризме, требуют изменений в подходах и механизмах организации деятельности по развитию массового детского туризма.

Еще более важен детский туризм с точки зрения социальной. Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своего края, своей страны, пробудить у молодых людей чувства национального самосознания, воспитывать уважение и терпимость к быту и обычаям других национальностей и народов.

Велика роль путешествий и обеспечение многостороннего развития личности. Именно походы, прогулки, экскурсии могут дать подрастающему поколению возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов. Необходимо также отметить влияние детского туризма на развитие в

подростающем поколении коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к условиям современной жизни.

Кроме того, детский спортивно- оздоровительный туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. Способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что детский туризм – важный способ передачи новому поколению накопительного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития наций один из путей социализации личности.

Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должны терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, наркоманию.

Перед Российским государством и обществом стоят первоочередные задачи вернуть молодому поколению прекрасный мир детского туризма и развивать его во всех формах и видах.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка работа по физическому воспитанию средствами туризма в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях.

- 1. Создание благоприятных условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.**
- 2. Комплексное решение физкультурно- оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками.**

3. Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.
4. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.
5. Необходимо сочетание двигательной активности с общедоступными.
6. Закаливающими процедурами: бег по лестнице в совокупности с контрастными воздушными ваннами, проведение физкультурных занятий босиком (полы без ковровых покрытий).
7. Обязательно включение в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости кардио- респираторной системы, таких как медленный бег. Ходьба, подъем на ступеньку, приседания.
8. Повышение двигательной активности ребенка:
 - а) увеличение количества физкультурных занятий до 3 в неделю(их общая продолжительностью 3 часа)
 - б)организация тренировочных секций (юный турист)
 - в) проведение учебно- организационных занятий в движении(музыкальные без стульчиков)
 - г) обеспечение максимальной подвижности ребенка в условиях группы.
9. Методическое обеспечение проведения физкультурного занятия, оценка двигательной активности путем вычисления моторной плотности.
10. Достаточный медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
 - а) оценка физического развития ребенка с определением биологической зрелости выделение группы риска(1 раз в год, осенью).

б) определение физической работоспособности детей.

в) углубленные врачебные осмотры с комплексной оценкой здоровья .

г) осмотр детей на предмет выявления нарушения осанки; введения в утреннюю гимнастику и в физкультурные занятия упражнения для укрепления мышечного каркаса спины, профилактики сутулости, сколиозов.

д) определение физической подготовленности (2 раза в год, оценивая показатели в динамике на начало и конец учебного года).

Диагностическое исследования уровня развития состояние здоровья детей по физическому воспитанию средствами туризма.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основной является мониторинг состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая проводится с детьми инструктором (воспитателем) и медицинской сестрой детского сада.

Мониторинг используется для оценки исходного уровня развития дошкольников, с тем, чтобы определить для каждого из них оптимальную «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Необходимо выделить детей способных и детей, отстающих в двигательном развитии от сверстников. Для тех и других, а также для детей, занимающих среднее положение между ними, намечаются такие ориентиры, их развития, которые обеспечат прогрессирование их двигательных способностей. Важно обратить внимание- необходимо не просто подтянуть уровень развития движений у ребенка, а развивать его способности, интерес к двигательной деятельности но и физической культуре в целом. Наиважнейшими условиями для этого служат: разнообразность физкультурно-предметной и игровой среды, оптимальный двигательный режим, обеспечение достаточной площади для движений и времени для самостоятельной деятельности.

Двигательное развитие ребенка определяется показателями физического состояния его организма.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния необходимо учитывать динамику физического развития, физической подготовленности, двигательной активности и функционального состояния.

Задачи :

Включение (развитие) познавательной активности, знакомство с окружающим миром;

Развитие эмоциональных возможностей детей (смотреть и видеть, слушать и слышать).

Оздоровление и закаливание ребенка, развитие его физических возможностей.

Формирование начальных туристических навыков и умений.

Воспитание привычки поведения в группе и на природе.

Целью подготовительного этапа было:

1. Определение уровня привычной двигательной готовности детей.
2. Психофизиологическая готовность.

1.Для этого проводилась диагностика физического развития ребенка.

Под **физическим развитием** понимается совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма. Физическое развитие человека обусловлено наследственными факторами, условиями жизни и воспитания. Основными антропометрическими показателями физического развития являются длина и масса тела, окружность грудной клетки и осанка.

Длина тела (рост)- наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Если длина тела отстает от должного на 20%, необходимо консультация эндокринолога. Длина тела дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной осанки массы тела и окружности грудной клетки.

Масса тела (вес)- Отражает степень развития костной и мышечной системы, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки и зависит от конституционных особенностей ребенка. От внешне средовых факторов, в том числе и от физической нагрузки.

На этом этапе задается общая эмоциональная направленность. Перед детьми ставится цель предстоящей деятельности, уточняются и расширяются знания ребенка, формируются необходимые навыки.

Чтобы заинтересовать детей, проводятся тематические беседы, читается художественная литература, рассматриваются иллюстрации, готовится туристическое снаряжение, что помогает формировать у детей яркие, образные представления, активизирует их воображение и память, побуждает к поиску новых знаний и желаний овладеть туристическими умениями. Важное место отводится играм «Мы туристы», « Идем в поход»

Целью основного этапа .

1. Определение уровня двигательных способностей.(таблица № 1)
2. Состояние здоровья.

Физическая подготовленность - характеризуется развитием у детей двигательных и физических качеств: В дошкольном возрасте определяются такие физические качества:

А) Быстроту - по времени про бегания 10м с хода.

Б) скоростно - силовые качества по времени про бегания 30 м со старта, длине прыжка, высоте прыжка с места, челночный бег, дальность броска мяча из за головы двумя руками, дальность метания груза массой 200гр правой и левой рукой.

Для успешного овладения детьми двигательными навыками и развития и развития их физических качеств необходим постоянный контроль и учет показателей основных видов движений. Контрольные нормативы должны не только давать представление о физической подготовленности к туристическим навыкам, но и способность развитию у детей к движению, но и повышению своих результатов.

Методика оценки физической подготовленности разработана В И Солодянкиной. И А Гагариной под руководством профессора Ф Г Лапицкого

(Таблицы показателей нагрузки детей во время туристических прогулок)

Целью контрольного этапа - было подведение итогов и проведение анализа работы.

При подведение итогов проводятся беседы с детьми об увиденном, обсуждаются полученные впечатления . Отчет о туристических умениях делают в виде рассказа, рисунков.

Проводится итоговый мониторинг физических показателей (май месяц)

Заключение.

На современном этапе достаточно часто встречаются дети с физическим недоразвитием.

Дети, у которых есть какие либо нарушения (избыточный вес, плохая координация движений и т.д.) составляют значительные группы от общего числа детей, зачисляемых на индивидуальные занятия. Преодоление физического недоразвития достигается путем целенаправленной работы по коррекции двигательных навыков и физического недоразвития.

Система обучения и воспитания детей дошкольного возраста физической культуре- физкультуре- оздоровления (элементами туризма) включает, прежде всего ознакомление со своим краем, обеспечивает воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирует у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, и использование их в повседневной жизни.

Дети, поступающие в группы с использованием элементарного туризма, должны усвоить объем основных знаний, умений и навыков. Которые необходимы для успешного обучения в образовательной школе и дальнейшей жизни.

Главной особенностью физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является элементарный туризм, который оказывает ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов : солнца, воздуха, воды.

Занятия туризмом (при условии их систематичности) компенсируют так называемый двигательный голод целесообразной двигательной активности.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Универсальность туризма еще в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня физической и двигательной подготовленности.

Рациональной и эффективной формой оказания помощи детям с физическим недоразвитием является включение элементов коррекционно- физической работы в процесс обучения элементам туризма. Здесь необходима такая связь между педагогами и родителями.

Итак, раннее выявление детей с физическим недоразвитием и оказание им индивидуальной помощи в специально организованных условиях помогает корректировать физическую функцию у дошкольников.

По данным констатирующего эксперимента и опираясь на теоритические аспекты исследования, было разработано диагностическое исследование детей с физическим недоразвитием. Результаты по формированию контрольного среза показали эффективность использования форм и методов работы по физическому развитию средствами туризма. По результатам заданий, упражнений, индивидуальной работы, подвижных игр, занятий, туристических прогулок, походов, экскурсий было выявлено, что у детей с физическим нарушением произошел подъем вследствие систематической работы.

В результате проведенной работы по физическому развитию и укреплению здоровья детей средствами туризма можно сделать выводы:

Если вести целенаправленную работу по физическому развитию и укреплению здоровья детей средствами туризма с более раннего возраста, то уровень двигательных способностей у детей будет намного выше.

У детей значительно повысился двигательный уровень, дети стали меньше болеть простудными болезнями, повысился интерес к физической культуре и спорту.

Исходя из данных диагностики была построена диаграмма, на основании которой можно сказать, что проводимая физкультурно- оздоровительная работа в МДОУ « Турунтаевский ЦРР- д/сад» имеет положительную динамику. Уровень физического развития детей при переходе из одной группы в другую имеет стабильный прирост

Показатели физической нагрузки детей во время туристической прогулки

Основные показатели	Минимальная нагрузка	Максимальная нагрузка
Протяженность туристической прогулки в оба конца без учета двигательной активности на привале.	2,5 км	4 км
Пешая прогулка в теплый и холодный период.	1,5 км	2,5 км
С учетом двигательной активности на привале	3,5 км	5 км
Пешая прогулка в теплый и холодный период	2, 5 км	3 км
Продолжительность туристической прогулки		
Теплый период	2 часа	3 часа
Холодный период	1.5 час	2,5 час
Время непрерывного движения по маршруту		
Пешая прогулка в теплый и холодный период	20 мин	30 мин
Общее время в пути в один конец		
Пешая прогулка в теплый и холодный период	25 мин	40 мин
Продолжительность промежуточного привала	5 мин	Проводится в случае необходимости
Количество упражнений для организационной двигательной активности	3	8
Вес рюкзака	500 гр	1500 гр

К концу года ребенок должен выполнить следующие нормативы.

	мальчики	девочки
Бег 1000 метров		
Бег 30м (с)	8,2	8,8
Прыжок в длину с места	100	99
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	6
Лазанье равноименным способом(с)	17.7	12.5
Метание предмета (200г) (см)	9.8 (п) 5.9 (л)	8.3(п) 5.7 (л)
Прыжки в длину с разбега (см)	167	153

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190417

Владелец Григорьева Ксения Михайловна

Действителен с 13.10.2023 по 12.10.2024