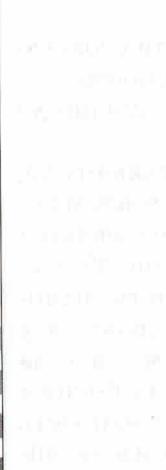


працюємо з вихователями

У дошкільному віці рухові навички розвиваються найбільш інтенсивно. Рухи є важливою складовою будь-якої діяльності та багатьох психічних процесів. Вони забезпечують розвиток центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають краще пізнати навколошний світ. Тому рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Наповнити рухову активність цікавим змістом допомагають туристичні походи



Ірина ТЕРЕЩЕНКО,
методист міського методичного
центру віддулу освіти,
м. Славутич, Київська обл.

Туристичний похід у зимку

Значення дитячого туризму

Дитячий туризм — це, насамперед, захоплююча форма активного відпочинку, а також оздоровлення, фізичного вдосконалення, рухової активності, живого пізнання навколошнього світу. Дослідження свідчать, що заняття туризмом сприяють гармонійному розвитку особистості дитини, адже під час туристичного походу розв'язуються оздоровчі, виховні та пізнавальні завдання.

Сьогодні дитячий туризм «помолодшав»: до нього приєднуються і дошкільники. Туризм подобається дітям, оскільки під час походу на них чекає багато цікавих вражень, задоволюється їхні потреби у русі та фізичних навантаженнях. Але туристичний похід з дітьми дошкільного віку має свою специфіку і потребує великої уваги з боку дорослих.

Підготовка до туристичного походу

Для успішного проведення походу дуже важливе значення має його підготовка. Насамперед педагог повинен **інформувати керівника дошкільного закладу** чи вихователя-методиста про запланований похід та визначити супроводжуючих — не менше двох дорослих.

Потрібно дуже ретельно:

- продумати план походу;
- підготувати схему-маршрут;
- намітити місця зупинок;
- забезпечити необхідне спорядження;
- визначити правила поведінки під час походу та ознайомити з ними дітей;
- провести бесіди з батьками;
- прослідкувати, щоб діти були правильно вдягнені (зручно і відповідно до погодних умов).

Місяця, де організовуватимуться привали, слід підготувати заздалегідь. Щоб під час походу провести цікаві спостереження, варто за кілька днів до цього влаштувати у місцях зупинок їдальню для птахів

працюємо з вихователями

та лісових мешканців, де залишати насіння, горішки, моркву та капусту.

План та маршрут зимового походу необхідно **максимально деталізувати**. Слід продумати зупинки для екологічних занять, маленького і великого привалів, визначити час переходу від однієї зупинки до іншої, розробити ігри та вправи, спрямовані на зняття фізичної напруги і втоми. Важливо, щоб розроблений маршрут було прокладено живописними місцями. А головне — план та маршрут походу обов'язково слід **погодити з медичними працівниками**, врахувавши фізичні можливості дітей та погодні умови.

Категорично забороняється вести дітей у похід, якщо прогноз погоди несприятливий: сильний мороз, вітер, значні опади, ожеледиця тощо.

Напередодні походу вихователь проводить із дітьми бесіду, в ході якої ознайомлює їх із **правилами поведінки під час походу**:

- бути уважними;
- рухатися лише у заданому напрямку;
- ходити лише протоптаними доріжками;
- якщо щось трапилося, негайно повідомити про це дорослого;
- щоб запобігти переохолодженню, слід тепло вдягнутися, намагатися не намочити взуття та одяг, багато рухатися.

Слід обов'язково провести **бесіду з батьками**, під час якої розповісти про мету, маршрут та тривалість походу. Треба пояснити батькам, що **одяг для походу** має бути зручний і теплий: дві пари рукавичок, куртка, штаны, дві пари теплих шкарпеток та зручне взуття. Можна запросити батьків взяти участь у поході.

Готовуючи спорядження та одяг для походу, потрібно врахувати можливість перегрівання чи переохолодження дітей. Тому **рюкзак** необхідно скласти так, щоб із нього можна було швидко дістати необхідну на маршруті річ. Варто підготувати **килимки-сидушки** за кількістю дітей (невеличкий туристський килимок на лямках, який дитина одягає на пояс).

Вихователь обов'язково має взяти із собою **аптечку**: йод, зеленку, бінт, нашатирний спирт, медичний спирт чи одеколон, джгут, щоб при необхідності надати першу допомогу.

Перед виходом слід ретельно **перевірити**: одяг, взуття, наявність запасних шкарпеток, рукавичок.

Проведення туристичного походу взимку

Цікавим елементом зимового походу може **стати ходьба на лижах**. Дітям, починаючи з середньої групи, вже доступний цей вид спортивних вправ. Ходьба на лижах змінює здоров'я, сприяє все-бічному розвитку та загартуванню організму. Вона є хорошим засобом активного відпочинку дошкільників після статичних занять у приміщенні. Крім того, катаючись із гірок, діти виявляють рішучість, сміливість, кмітливість. Рухи стають впевненішими, координація дій рук та ніг — чіткішою, розвивається відчуття рівноваги.

Туристичний похід дошкільників у зимовий період може містити:

- піші ходу з лижами;
- перший привал;
- ходьбу на лижах;
- другий привал (ігри на галівині відпочинку);
- повернення у садочок (ходьба на лижах, привал, піша хода з лижами);
- підсумок та нагородження дітей.

Похід дітей **починається з лижами у руках**. Скріплені лижі переносять на плечі (дитина підтримує їх однією рукою) або під рукою (носоками вперед, кисть руки підтримує їх біля кріплень). Після 15 хвилин руху для середньої групи чи 20 хвилин — для старшої слід зупинитися та перевірити одяг і взуття. **Місце для першого привалу** слід обирати так, що можна було провести цікаві спостереження у довкіллі, помилуватися краєвидом чи окремими об'єктами природи.

Після відпочинку похід **продовжується на лижах**. Рухатися слід у колоні з інтервалом 0,8 — 1 м. Вихователь іде первім, другий вихователь та інструктор з фізкультурою замикають колону дітей. Важливо слідкувати за правильним диханням дітей під час руху (вдих слід робити через ніс, а видих — через рот) та за станом дітей (кольором щік, носика), щоб уникнути обмороження. Тривалість ходьби на лижах в обидва кінці не має перевищувати для дітей середньої групи 25 — 35 хвилин, старшої групи — 35 — 45 хвилин. Тривалість визначається не лише віковими особливостями дітей і ступенем володіння ними технікою пересування на лижах, але й об'єктивними зовнішніми умовами (температура повітря, силою вітру). При значному морозі, сильному вітрі і в дуже м'яку погоду, коли сніг прилипає до лиж, тривалість переходу зменшується.

Під час **другого привалу** організовують відпочинок дітей, природоохоронну діяльність, ігри та розваги.

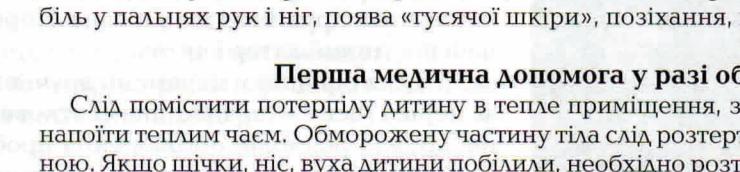
З метою закріплення знань дітей про лісових мешканців варто організувати спостереження за птахами, які прилітають на галівину, та райд маленьких слідопітів, під час якого діти вчаться розрізняти сліди птахів і звірів, наповнюють годівниці для них.

Обов'язково проводять різні розваги, ігри, змагання з використанням особливостей природного ландшафту та природних матеріалів (шишок, гілочки, бурулько, сніжок, снігових колобків тощо). Разом з дітьми можна зліпити снігову бабу, побудувати зі снігу фортецю тощо.

Структура зимового походу

Рекомендації з проведення походу

Туристський килимок («каремат», «ізомат») — килимок, що використовується для теплозоляції між тілом людини і грунтом



працюємо з вихователями

Перед поверненням у дошкільний заклад необхідно ретельно перевірити стан одягу та взуття дітей, у разі необхідності перевідягти сухі рукавички та шкарпетки.

Найчастіше потерпають від холоду периферичні частини тіла: пальці рук, ніг, ніс, вуха, щоки. Щоб попередити обмороження, варто дотримуватися таких рекомендацій.

- слідкувати, щоб взуття дітей було цілім та сухим, воно не має сильно стискувати ноги;
- забезпечувати легкий і вільний одяг, що не обмежує рухи дитини;
- дотримуватися оптимального рухового режиму;
- стежити за станом шкірних покровів дітей;
- пояснити дітям, що у морозну погоду не можна торкатися металевих предметів.

Ознаки переохоложення: тремтіння, синюшність шкіри, губ, зниження температури тіла, пальці рук і ніг, поява «гусачої шкіри», позіхання, гікавка, затъмарення свідомості.

Заходи щодо попередження обмороження

Обмороження — це ушкодження, викликане місцевим переохоложенням тканин організму. Виникнення обмороження сприяють холодне повітря та вітер. Причинами обмороження є вплив низьких температур, порушення нормального кровообігу (через тісне взуття, нерухомість).

Найчастіше потерпають від холоду периферичні частини тіла: пальці рук, ніг, ніс, вуха, щоки. Щоб попередити обмороження, варто дотримуватися таких рекомендацій.

- слідкувати, щоб взуття дітей було цілім та сухим, воно не має сильно стискувати ноги;
- забезпечувати легкий і вільний одяг, що не обмежує рухи дитини;
- дотримуватися оптимального рухового режиму;
- стежити за станом шкірних покровів дітей;
- пояснити дітям, що у морозну погоду не можна торкатися металевих предметів.

Ознаки переохоложення: тремтіння, синюшність шкіри, губ, зниження температури тіла, пальці рук і ніг, поява «гусачої шкіри», позіхання, гікавка, затъмарення свідомості.

Перша медична допомога у разі обмороження

Слід помістити потерпілу дитину в тепле приміщення, з обмороженою місця зняти одяг, напоїти теплим чаєм. Обморожену частину тіла слід розтерти спиртом, а потім м'якою тканиною. Якщо щічки, ніс, вуха дитини побліли, необхідно розтирати їх чистою рукою чи м'якою

тканиною доти, доки вони не почевронюють і дитина не почне відчувати поколювання.

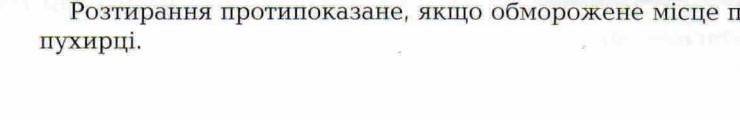
У жодному разі не можна розтирати шкіру снігом — це ще більше її травмує. Якщо ушкоджено кінцівку, то під час розтирання потерпілій має намагатися рухати нею, щоб відновити кровообіг.

Розтирання протипоказане, якщо обморожене місце припухло або на ньому з'явилися пухирі.

Структура зимового походу

Рекомендації з проведення походу

Туристський килимок («каремат», «ізомат») — килимок, що використовується для теплозоляції між тілом людини і грунтом



працюємо з вихователями

Перед поверненням у дошкільний заклад необхідно ретельно перевірити стан одягу та взуття дітей, у разі необхідності перевідягти сухі рукавички та шкарпетки.

Найчастіше потерпають від холоду периферичні частини тіла: пальці рук, ніг, ніс, вуха, щоки. Щоб попередити обмороження, варто дотримуватися таких рекомендацій.

- слідкувати, щоб взуття дітей було цілім та сухим, воно не має сильно стискувати ноги;
- забезпечувати легкий і вільний одяг, що не обмежує рухи дитини;
- дотримуватися оптимального рухового режиму;
- стежити за станом шкірних покровів дітей;
- пояснити дітям, що у морозну погоду не можна торкатися металевих предметів.

Ознаки переохоложення: тремтіння, синюшність шкіри, губ, зниження температури тіла, пальці рук і ніг, поява «гусачої шкіри», позіхання, гікавка, затъмарення свідомості.

Заходи щодо попередження обмороження

Слід помістити потерпілу дитину в тепле приміщення, з обмороженою місця зняти одяг, напоїти теп