

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 навколишній світ. Тому рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Наповнити рухову активність цікавим змістом допомагають туристичні походи



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

Туристичний похід узимку

Значення дитячого туризму

Дитячий туризм — це, насамперед, захоплююча форма активного відпочинку, а також оздоровлення, фізичного вдосконалення, рухової активності, живого пізнання навколишнього 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, задовольняються 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).

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

працюємо з вихователями

План та маршрут зимового походу

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

План та маршрут 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.

Робота з дітьми та батьками

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, штани, дві пари теплих шкарпеток та зручне взуття. Можна запросити батьків взяти участь у поході.

Підготовка спорядження

Готуючи 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, бинт, нашатирний спирт, медичний спирт чи одеколон, джгут, щоб при необхідності надати першу допомогу.

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

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

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 зміцнює здоров'я, сприяє всебічному 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.

Структура зимового походу

Туристичний похід дошкільників у зимовий період може містити:

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

Рекомендації з проведення походу

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

Після відпочинку похід **продовжується на лижах**. Рухатися слід у колоні з інтервалом 0,8 — 1 м. Вихователь іде першим, другий вихователь та інструктор з фізкультури 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 шкіри, 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 осолоблення ними технікою пересування на лижах, але й об'єктивними зовнішніми умовами (температурою 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** організують відпочинок дітей, природоохоронну діяльність, ігри та розваги.

З метою закріплення знань дітей про лісових мешканців варто організувати спостереження за птахами, які прилітають на галявину, та рейд маленьких слідопитів, під час якого діти вчать розрізняти сліди птахів і звірів, наповнюють гідівнички для них.

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



Після повернення у дошкільний заклад необхідно ретельно перевірити стан одягу та взуття дітей, у разі необхідності перевдягти сухі рукавички та шкарпетки.

Заходи щодо попередження обмороження

Обмороження — це ушкодження, викликане місцевим переохолодженням 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, щокви. Щоб попередити обмороження, варто дотримуватися таких рекомендацій:

- слідкувати, щоб взуття дітей було цілим 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 покривів дітей;
- пояснити дітям, що у морозну погоду не можна торкатися металевих предметів.

Ознаки переохолодження: тремтіння, синюшність шкіри, губ, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», позіхання, гикавка, затьмарення свідомості.

Перша медична допомога у разі обмороження

Слід помістити потерпілу дитину в тепле приміщення, з обмороженого місця зняти одяг, напоїти теплим чаєм. Обморожену частину тіла слід розтерти спиртом, а потім м'якою тканиною. Якщо дитина, ніс, вуха дитини побілили, необхідно розтерти їх чистою рукою чи м'якою тканиною дитини, доки вона не почервоніє і дитина не почне відчувати покоекочання.

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

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

Догаток

працюємо з вихователями