

В ПОХОД ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

Пешеходные и лыжные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристические походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристических тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Длительная прогулка с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируется с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет – 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.

Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений с детьми в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разными покрытиями (песчаные, травянистые) и т.п.

Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал – отдых в тени кустов, деревьев. Желаящим можно предложить за 30-35 м до намеченного места отдыха пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Например:

Ноги от земли! Дети свободно стоят на площадке (поляне). В центре – ловишка (его выбирают заранее по договоренности с детьми). По сигналу взрослого «Раз, два, три – лови!» ребята разбегаются в разные стороны. Стремясь, чтобы ловишка не мог коснуться, каждый занимает какое-либо возвышение над землей: пенек, бревно, бугорок и т.п. Того кто не успел это сделать, ловящий касается рукой. Этот участник выходит из игры. Так повторяется 3-4 раза. После этого выбираю нового ловишку.

Тяни в круг. На рюкзак кладется мяч. 5-6 детей, взявшись за руки, встают в круг вокруг рюкзака. При помощи различных движений, не расцепляя рук, каждый старается заставить партнера сбить мяч любой частью тела. Сбивший мяч выбывает из игры.

Сколько шагов. Детям предлагают задание – выбрать какое-нибудь дерево и попробовать определить на глаз, сколько до него шагов. Затем расстояние измеряется шагами. Побеждает тот, кто назвал наиболее близкое к правильному число шагов.

Прогулки на лыжах

Лыжные прогулки способствуют закаливанию организма детей, укреплению опорно-двигательного аппарата, воспитанию выносливости, умению приспосабливаться к окружающим условиям, к погоде, снегопаду, ветру. Они доступны детям с пяти лет. Продолжительность для групп детского сада 20-25 минут в один конец. К концу сезона при условиях регулярных занятий, достаточной тренированности детей возможно лыжные походы продолжительностью 1,5-2 часа с отдыхом в середине пути. При организации длительных прогулок, следует помнить, что впереди должны идти слабые дети, а замыкают группу сильные. В лыжном походе с родителями хорошо подготовленный день проходят 10-15 км, если такие походы организуется не реже 2-3 раз в месяц.

Хорошо, если встречаются естественные препятствия, доступные детям: некрутые подъемы и спуски, упавшее дерево, кустарник. Дети привыкают увереннее ориентироваться на местности, приобретают большую свободу передвижения, используют все приобретенные умения (скольжение, спуски, повороты, торможение).

Одежда ребят должна быть теплой, но легкой: шерстяной свитер достаточно свободный, чтобы была воздушная прослойка. Поверх свитера одевают куртку из влагонепроницаемой ткани, которая предохраняет от ветра и снега. Белье должно быть хлопчатобумажное или шерстяное – в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки выбираются на один-два номера больше, чтобы помещалась войлочная стелька и 2 пары носков. Обязательны запасные рукавицы, носки. В поход берется аптечка (бинт, вата, лейкопластырь), теплое питье.

Ребят утомляет однообразное движение при лыжном походе. Поэтому на ходу можно организовать игры.

Кто первый повернется. Ребята встают на одну линию на расстояние 2 м друг от друга. По команде поворачиваются на месте переступанием. Выигрывает первый повернувшийся кругом.

Попробуй догони. На противоположной стороне поляны обозначается линия финиша. Каждый ребенок в зависимости от возможностей имеет свою стартовую отметку на расстоянии 60, 80, 100м от финиша. По сигналу все одновременно двигаются, стараясь первым прийти к финишу.

Семейные походы родителей, вместе с детьми, а иногда и с бабушками, с дедушками являются прекрасной формой совместной деятельности, средством воспитания дружеских взаимоотношений, уважения, умение сочетать свои желания с необходимыми и целесообразными в данный момент действиями для всего коллектива участников похода.

Используемая литература

1. Гранильщикова Ю.В. семейный туризм. М., Просвещение.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., Просвещение.
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. М., Просвещение.