Управление делами Президента Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное

дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 2»

**План работы по самообразованию**

**2024-2025**

«Дошкольный туризм как средство всестороннего развития личности ребенка»

Разработала:

Грумеза Е.М.,

Косякина С.Д.

Москва

2024

**Актуальность**

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния и общекультурной готовности ребёнка при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим растёт необходимость в таких подходах к оздоровлению детей, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность дошкольников, но и одновременно развивать их интеллектуальные, познавательные способности, социальную компетентность.

Одним из таких подходов и является использование туризма в работе с дошкольниками. Туризм – это самый демократичный вид отдыха, он не ставит никаких ограничений ни по физической подготовке, ни по возрасту. Не в возрасте дело. Главное – состояние души. “Не физическая сила двигает человека, а его вера в собственные силы” - считал известный путешественник Карло Моури. К тому же, туризм не только совершенствует двигательную сферу ребёнка, но и формирует его личностные качества, создаёт социальные ситуации развития дошкольников.

Туризм занимает ведущее место в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Работа по туризму создаёт благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков.

Туристская подготовка в ДОУ является важным фактором в решении проблем комплексного воспитания детей; предусматривает теоретические и практические занятия по таким разделам как знакомство с топографией и ориентирование на местности, общефизическая подготовка, обеспечение безопасности при проведении туристских мероприятий.

Неотъемлемой частью общей подготовки туриста-дошкольника является краеведческая подготовка. Она связана с приобретением знаний о природных богатствах родного края, историческом прошлом, знакомство с наиболее интересными объектами, уникальными природными комплексами, формированием у ребят умений и навыков в организации и проведении наблюдений с их последующей обработкой и анализом. Краеведческая подготовка и выполнение краеведческих наблюдений способствует соединению обучения и воспитания в единый процесс.

Туризм – это общение с природой и друзьями, познание своей Родины, это постоянные открытия. И не только новых путей, уникальных природных явлений.

Потенциал природной и социальной окружающей среды должен быть использован для обогащения жизненного опыта ребёнка, для воспитания гражданина своей Родины, большой и малой.

**Цели:**

* Целостное развитие личности ребёнка средствами рекреационного, эколого-оздоровительного, краеведческого туризма;
* Формирование мотивации к самостоятельной двигательной и эколого-познавательной деятельности;
* Освоение детьми ценностей общества, природы, здоровья, физической культуры.

**Задачи:**

*- образовательные:*

* способствовать формированию первичных представлений о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивого интереса к природе родного края, к окружающему миру;
* содействовать освоению знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребёнка;
* развивать двигательные способности, психические познавательные процессы;
* содействовать физическому развитию детей, овладению ими доступными приёмами туристской техники, освоению правил ориентирования на местности;
* воспитывать ценностное отношение к миру природы, историко-культурному наследию, потребность в здоровом образе жизни;
* формировать позитивное отношение к окружающему миру; способствовать установлению межличностных, в частности, дружеских отношений, готовность ребёнка к совместной деятельности со сверстниками.

*- физического воспитания и оздоровления:*

* укрепить здоровье, приучить к закаливанию, обеспечить активный отдых;
* закреплять и формировать новые двигательные навыки и умения;
* развивать физические качества (силу, быстроту, двигательную координацию, выносливость, ловкость);
* формировать навыки преодолевать препятствия на маршруте, творчески используя приобретённый двигательный опыт.

*- познавательные:*

* развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края;
* расширить объём знаний о родном крае – улице, районе, городе, области, социально-культурных и исторических объектах;
* формировать устойчивый интерес к разным видам туризма, общению с разными людьми, получению новой информации об окружающем мире;
* обогащать экологические знания и представления, развивать умения их применять в туристических походах;

*- туристские:*

* закреплять имеющиеся знания о туризме и его основных видах, туристском природопользовании, познакомить с необычными видами туризма;
* сформировать умение ориентироваться на знакомой и незнакомой местности, пользуясь схемой, планом, элементарными топографическими знаками;
* научить работать с компасом;
* закрепить знания о туристской технике, конкретных умениях и навыках, правилах поведения в окружающей среде и в туристическом походе;
* формировать специальный туристские знания и умения: как готовятся к прогулкам-походам разного назначения и форм организации, как меняется оснащение и снаряжения юного туриста в зависимости от цели и содержания похода;
* формировать системные знания о правилах безопасного поведения на природе, улицах города, в общественных местах;
* обобщить и систематизировать знания детей о правилах в обществе;
* обучать правилам оказания первой помощи.

*- воспитательные:*

* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* гуманное отношение к окружающему миру;
* воспитывать основы ценностного отношения к миру природы и социальному окружению;
* воспитывать гражданственность, формировать позитивную социальную позицию;
* воспитывать уважение к истории родного края, национальным и культурным традициям;
* развивать основы эстетической культуры.

**Планируемые результаты:**

***Физическое здоровье:***

- ребёнок приобретает хорошую физическую форму; повышается индекс здоровья детей в ДОУ;

***Психическое здоровье:***

- ребёнок не испытывает тревожности по отношению к природе;

- проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлением природы и поступкам людей;

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, вступать в свободную коммуникацию со взрослыми и сверстниками;

***Социальное здоровье:***

- ребёнок находится в гармонии с собой и с другими людьми, обретает социальную уверенность;

- овладевает нормативным поведением в разных формах туристической деятельности, подчиняется необходимым в туристическом походе правилам;

- следует социальным нормам поведения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдает правила безопасного поведения;

- применяет знания, полученные в туристической деятельности, в разных культурных практиках;

- обладает установкой на ценностное отношение к объектам историко-культурного наследия и природе родного края, элементарной экологической культурой.

**План работы по самообразованию**

**Теоретический этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки выполнения** |
| 1 | Подбор и изучение учебной, справочной, научно-методической литературы. | В течении года |
| 2 | Изучение интернет материалов по теме. | В течении года |
| 3 | Разработка перечня необходимого оборудования для уголка «Юный турист». | Сентябрь – декабрь |
| 4 | Разработка перечня необходимого оборудования и материалов для уголка «Москва в миниатюре». | Сентябрь - октябрь |
| 6 | Разработка перечня необходимого оборудования и материалов для уголка «Россия – любимая наша страна!» | Март - апрель |
| 7 | Разработка перспективного плана на год по туризму. | Сентябрь - май |
| 8 | Разработка конспектов и проведение НОД по туризму. | Сентябрь - май |
| 9 | Подготовка консультаций для родителей. | Октябрь – апрель |
| 10 | Разработка методического и дидактического материалов. | В течении года |
| 11 | Разработка мультимедийных презентаций | В течении года |

**Содержание образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **БЛОК 1: Туристско-бытовые навыки юного туриста** | |
| 1. Необычные виды туризма: спелеотуризм (посещение и изучение горных пещер), конный (путешествие на лошадях), путешествие на воздушном шаре.  2. Межпланетный (космический) туризм.  3. Мореплаватели, путешественники, исследователи.  4. Знакомство с туристским снаряжением. Специальное снаряжение туриста.  5. Разновидности должностей в походе (командир группы, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, медик, главный фотограф и т.д.)  Обязанности знатоков.  Распределение туристских обязанностей.  6. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста. Что взять с собой в поход. Укладывание рюкзака детьми.  7. Основные узлы, их назначение, способы завязывания.  Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра (прямой, ткацкий).  Узлы для страховки (простой проводник, восьмёрка).  Узлы для привязывания верёвки к опоре (удавка, схватывающий).  Дополнительные узлы, в том числе «пустышка», их назначение.  8. Привал: малый, большой; бивак.  Организация привала.  Чистота на привале.  Правила поведения при передвижении в городе (посёлке, деревни), в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону.  9. Правила разведения костра на привале.  Тренировка в складывании костровых форм: шалашиком, колодцем.  **9. Развлечение** | **Игры и задания:**   * «Туристическое лото» * «Что для чего нужно?» * «Что в чёрном ящике?» * «Что возьмём с собой в поход?» * «Помоги выбрать место для стоянки» * «Где поставим палатку» * «Разведём костёр» * «Собери рюкзак» * «Можно-нельзя» (закрепление правил поведения в лесу) * «Слёт туристов» * «Шумная река» * «Собери снаряжение космического туриста»   **Сюжетно-ролевые игры:**  «Мы-туристы». |
| **БЛОК 2: Здоровье юного туриста** | |
| **I. Я и моё здоровье.**  1. Внешнее строение тела человека.  2. Значение и функции органов зрения, слуха, обоняния, осязания.  3. Меры профилактики травматизма.  4. Правила бережного отношения к органам чувств.  5. Комплексы укрепляющих упражнений для глаз.  6. Что такое кожа, чем она покрыта.  7. Зачем человеку кожа?  8. Правила ухода за кожей.  9. Что нужно человеку для жизни на земле.   * Атмосфера – воздушная оболочка, окружающая Землю. * Почва – земля, по которой мы ходим. * Пресная вода – вода, которую можно пить, она несолёная. * Солёная вода – вода, которую нельзя пить. * Водоёмы – это впадины, углубления в земле, заполненные водой. * Растения – источник чистого воздуха на планете.   10. Вред, наносимый человечеством планете Земля. Необходимость беречь и ценить чистоту земли, воды, воздуха.  11. Что необходимо для сохранения и укрепления здоровья:   * Правила личной гигиены. * Физкультура для профилактики болезней. * Полезная еда. * Хорошее настроение как лекарство от всех болезней.   12. Здоровье и болезнь. Как вести себя и как питаться, когда ты болеешь.  **II. Скорая помощь юному туристу**  1. Правила безопасного поведения в походе и умение оказывать первую помощь при ушибе, порезах, ожоге, обморожении.  2. Зачем туристу аптечка?  3. Лекарства, которые должны быть в аптечке туриста. Способы пользования аптечкой.  4. «Аптека под ногами».  Подорожник – почему так называется.  Листья подорожника – ранозаживляющее средство при ушибах, нарывах.  Другие полезные свойства подорожника.  5. Лекарственные растения и травы.  6. Деревья – «лекари в зелёных халатах».  7. Собираем копилку народной мудрости.  8. Беседа о том, как лечились в старину народными средствами.  9. Польза насекомых для природы и человека.  10. Пчела, её роль в природе и в жизни человека.  Мёд – продукт пчеловодства.  Дикие и домашние пчёлы.  Пасека – место, где живут домашние пчёлы.  Профессия – пчеловод.  Укусы пчелы и его последствия для человека.  Правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи.  **III. Охраняй здоровье в походе**  1. Предметы личной гигиены, правила личной гигиены в походе: уход за телом, одеждой.  2. Новые средства гигиены: антибактериальные салфетки, одноразовые салфетки и полотенца.  3. «Помоги себе сам».  Первая медицинская помощь при перегреве на солнце.  Использование природных «лекарей»: подорожника, мха-сфагнума, медуницы (кровоостанавливающие средства).  4. Как правильно питаться в походе. Питание в походе: тушёнка, макаронные изделия, сухофрукты, сгущённое молоко, чёрные и белые сухарики, сахар.  5. «Чтобы не случилась беда».  Профилактика травматизма, пищевого отравления.  Почему после сбора грибов, ягод, растений нужно мыть руки.  Почему нельзя употреблять в пищу незнакомые грибы, ягоды.  **Вручение дипломов «Школа чистоты и здоровья Мойдодыра».**  **IV. Народная мудрость - туристятам**  1. Сказки о природе и природных явлениях.  2. Народные сказки о природе, экологические сказки.  3. Сказки о путешественниках и путешествиях.  4. Средства передвижения путешественников в сказках – ковёр-самолёт, чудо-печка, волшебные птицы и драконы, корабли, сказочные кони.  5. Как природы помогала сказочным путешественникам?  6. Сочинение сказок детьми.  **Оформление групповой книги сказок.** | **Игры:**   * «Что мы делаем – не скажем, что мы делаем – покажем» * «Целое и часть» * «Запомни и назови» * «Повтори за мной ритм» * «Как питаться, если заболел» * «Вредное и полезное» * «Хорошо – плохо» * «Надо, надо умываться» * «Кто правильно соберёт аптечку туриста» * «Собери аптечку для турпохода» * «Опасно – не опасно» * «Как вести себя на природе» * «Что не так?»   **Экспериментальная деятельность:**   * «Что происходит с зрачком при ярком и слабом свете» * «Узнай на вкус» * «Какая вода на вкус» * «Угадай, что звучит» * «Слышу – не слышу» * «Зачем нужен нос» * «Как без рук» * «Ловим воздух» * «Такие разноцветные лучи» * Учимся отличать лекарственные растения от их двойников» * «Съедобное – несъедобное»   **Проведение простейших опытов:**   * «Тёплое и холодное» * «Укол»   **Игра на развитие эмпатии:**   * «Я – ручеёк» * «Я – муравей»   **Этюд на мышечную релаксацию:**   * «Я – растение»   Практическое задание на усвоение знаний, какая помощь необходима при ушибах, порезах, обморожениях, укусах.  Разгадывание загадок на тему лекарств, необходимых туристу. |
| **БЛОК 3: Азбука топографии и ориентирования** | |
| 1. Расскажем игрушкам, что такое карта, план и рисунок.  2. Какие бывают карты?  3. Что такое топографические знаки?  4. Работа с планом микрорайона, города.  5. Компас. Устройство и назначение компаса.  6. Стороны света на компасе. Определение севера, юга по компасу.  7. Путешествие с компасом по группе детского сада.  8. Знакомство с компьютерной программой «Google Планета Земля» (на интерактивной доске).  9. Что такое GPS–навигатор.  10. Что такое горизонт? Линии горизонта, стороны горизонта.  Линия горизонта на произведениях художников.  11. Понятия «далеко» – «близко», «высоко» - «низко» относительно горизонта.  12. В мире ориентиров.  Игры и соревнования на ориентирование по плану детского сада и прилегающей территории.  Помещения, расположенные в здании детского сада, их назначение, характерное оборудование.  Люди, работающие в этих помещениях | **Игра-путешествие по зданию детского сада, его помещениям**   * «Маленькие путешественники»   **Топографические игры:**   * «Что означает топографический знак» * «Найди такой же знак» * «Соотнеси знак с рисунком» * «Загадки Весёлого Рюкзачка * «Угадай помещение» * «Выбери нужные предметы» * «Стань экскурсоводом» * «Нарисуй любимый уголок детского сада» * «Поиски клада» * «Собираем континенты и океаны» * «Как работать с компасом» * Найдём, где в нашей группе находится север, юг, запад, восток» * «Верно – неверно» * «Ищем клад»   Игровое занятие с нанесением на карту маршрута пути, топографических знаков:  «Нарисуй свой путь» |
| **БЛОК 4: Краеведение** (этот блок был освещён в годовом проекте «Моя страна – моя Россия») | |
|  |  |
| **БЛОК 5: Азбука спортивно-оздоровительного туризма.** | |
| **I. Физическая подготовка юного туриста.**  1. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры.  3. Игры-эстафеты тренировочного характера.  4. Соревнования с использованием сюжетных ситуаций, физической силовой нагрузкой и логическими заданиями.  5. Спортивные игры с бегом и прыжками.  **II. Специальная подготовка**  1. Занятия-тренировки с использованием ходьбы по ограниченной плоскости, по пересечённой местности.  2. Упражнения на укрепления свода стопы.  3. Закаливание.  4. Индивидуальная специальная подготовка. Распределение обязанностей. Отличительные знаки для ответственных лиц.  5. Правила питания в походе. Выбор места для лагеря. Установка палатки.  **III. Занимательная физкультура.**  1. Групповые упражнения с мячом и сеткой.  2. Пролезание в тоннели. Тир или дартс.  3. Разные виды бега и ходьбы. Ходьба по повышенной опоре (скамейке, буму).  4. Преодоление смоделированных нестандартных препятствий (река, лес, овраг).  5. Преодоление препятствий с поиском карточек, указывающих на дальнейшие действия.  6. Общеразвивающие упражнения с предметами – ведёрки, брёвнышки, туристические коврики, утяжилители (гантели, нарукавники).  7. Игры-эстафеты с заданиями на ловкость и быстроту (с использованием туристского оборудования).  **IV. Пора в путь-дорогу.**  1. Прогулка-поход «С чего начинается Родина».  2. Прогулка-поход «По памятным местам родного города».  3. Прогулка-поход «Весна в родном краю».  4. Прогулка-поход «Мы любим спорт»  5. Прогулка-поход «В сосновом бору». | **Дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения:**  «Собери рюкзак»  «Какие мы туристы»  **Подвижные игры с элементами туристской техники:**  «Мы туристы»  «Переправа через болото»  «Пробеги – не упади»  **Игры-соревнования с элементами туристской техники:**  «Белки-стрелки»  «Следопыты»  «12 записок»  «Зарница»  «Полоса препятствий»  «Путешествие по карте»  «Мини-поход»  **Игры по спортивному ориентированию:**  «Найди и запомни»  «Самый наблюдательный»  Разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивные темы, игры-пантомимы. |

**Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки выполнения** | **Темы мероприятий, примечания.** |
| 1. | Привлечение родителей к оформлению уголка «Москва в миниатюре». | Сентябрь |  |
| 2. | Привлечение родителей к оформлению уголка патриотического воспитания «Россия – любимая наша страна!» | Март |  |
| 3. | Организация детско-родительского проекта «Моя улица». | Март - май |  |
| 3. | Папки-передвижки для родителей | В течении года | «Путешествие в лес»  «Сбережем планету от мусора»  «Красная книга»  «Растим патриотов»  «Осторожно, незнакомец»  «Безопасная дорога»  «Как воспитать у ребенка привычку к здоровому образу жизни» |
| 4. | Памятки для родителей | В течении года | «Формирование здорового образа жизни у детей»  «Режим ребенка»  «Десять советов родителям» |

**Заключительный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Обобщение итогов работы с детьми |  |
| 2. | Подготовка отчета о проделанной работе и оформление материалов | май 2024 |

**Список использованной литературы**

1. Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р. Основы безопасности детей дошкольного возраста: Программа дошкольных образовательных учреждений // Дошкольное воспитание. №3. 1997. С. 32-40; №4. 1997. С. 5-13.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., 1994.
3. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Методические рекомендации. М., 1992.
4. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., 2004.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 1999.
6. Грехова Л.И. В союзе с природой. Эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми. М., 2002.
7. Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-методическое пособие. Тюмень, 2006.
8. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма. М., 2011.
9. Мир и человек. Географический атлас / ред. И.К. Жданова. М., 1988-1991.
10. Николаева С.Н. Юный эколог. Система работы в средней группе детского сада. Для занятий с детьми 4-5 лет. М., 2010.
11. Романенко О.Г., Данилова Л.И., Дорошина Т.В. Метод моделирования в экологическом воспитании детей // Актуальные задачи педагогики. Чита, 2012.
12. Скоролупова О.А. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения», М., 2004.
13. Чеменева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок». М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019. – 80 с.
14. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М., 1996.
15. Юные туристы-краеведы. М., 2004.
16. Юные туристы-экологи. М., 2004.