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.