

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

## Консультация

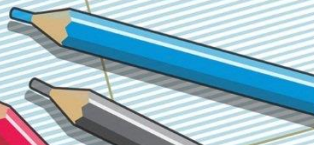
**«Туризм как средство приобщения детей старшего  
дошкольного возраста к здоровому образу жизни»**

Подготовил: инструктор по  
физической культуре  
Санданова Т.П.

Северобайкальск

Масштаб 1:20 000 000

КАРТА МИРА



# Туризм

Туризм (от фр. *Tourisme* от – *tour* прогулка, поездка) – путешествие по своей стране или в другие страны, сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами.

туризм – особый вид социальной деятельности человека, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познание и общение.





**Турист -  
человек, который занимается  
туризмом, совершает  
туристические путешествия**

# Виды туризма

- *Велосипедный*
- *Водный*
- *Пеший*
- *Горный*
- *Конный*
- *Лыжный*
- *Автомобильный*



**Велосипедный туризм** (велотуризм) — один из видов туризма, в котором велосипед служит главным или единственным средством передвижения. Понятие «велосипедный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.



# Водный туризм

- **Водный туризм** — один из видов туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности.
- Для занятия водным туризмом используются спортивные суда (парусники, байдарки, надувные лодки)



# **ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ**

**Пешеходный туризм – вид  
спортивного туризма.**

**Пешеходный туризм (англ.  
треккинг) - это пеший поход по  
пересеченной местности без  
специальной подготовки его  
участников (туристов)**



# Горный Туризм -

- Вид туризма где предусмотрено прохождение маршрута с преодолением перевалов определённой сложности и с использованием специального снаряжения.





# Горный спорт

Виды

```
graph TD; A(Виды) --> B(Горный туризм); A --> C(Альпинизм);
```

Горный  
туризм

Альпинизм

# Конный туризм



- **Конный туризм** (верховой туризм) — путешествие на лошадях, вьючных или в жилах. Один из видов спортивного туризма, который заключается в прохождении на лошади маршрутов, содержащих специфические для конного туризма препятствия (перевалы, леса, реки).
- Главная особенность конного туризма (верхового) состоит в возможности вести снаряжение и продукты в переметных сумках (алтайск. "арчемак") закрепленных к седлу лошади или на вьючной лошади.

Большинство маршрутов рассчитываются на людей, не имеющих какой-либо предварительной тренировки в верховой езде. Опытные инструкторы проводят на турбазах необходимую предподходную подготовку по специально разработанным программам. Пройдя обучение, турист приобретает навыки по уходу за лошадью, обучается садить и запрягать ее, управлять ею.

Обычно туристы живут в полевых условиях на полном самообслуживании, так что романтика верховой езды дополняется ночевками в палатках, дымом костра, походной пищей.



# ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ



при отнесении маршрута к определенной категории сложности за основу берутся протяженность маршрута и его техническая СЛОЖНОСТЬ



# Автомобильный туризм



- Популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута. Туристы путешествуют на собственном автомобиле или собираются небольшой группой из нескольких автомобилей.



# Классификация снаряжения

Различают два основных типа классификации



1.

Личное



Групповое



2. Общетуристическое



Специальное



# Личное снаряжение.

КЛМН



Средства  
гигиены



Спальник



Коврик



Личные  
документы



Одежда, обувь  
(бивачная)



Фонарик



Рюкзак с  
гермовкладышем



В нашей стране широкое распространение получили многие виды туризма: пешеходный, лыжный, велосипедный, водный, горный и др. Особенно популярен пешеходный туризм, оказывающий высокий оздоровительный и закаливающий эффект, развивающий важные физические качества (выносливость, силу, ловкость), воспитывающий смелость, настойчивость, умение ориентироваться на местности и другие ценные прикладные навыки. Пешеходный туризм доступен людям различного возраста и физической подготовки.

Туризм и здоровье неотделимы. Туристские путешествия не только способствуют физическому закаливанию организма, снимают усталость, укрепляют нервную систему, они все больше становятся настоящей потребностью человека как активной, насыщенный физическими нагрузками отдых. Кроме того, туристская деятельность сопряжена с длительным пребыванием человека на свежем воздухе в естественных условиях природы. туризм путешествие отдых.

Туризм — благоприятная основа для развития таких интегративных качеств личности ребенка, как:

- физическое развитие — у старшего дошкольника сформированы основные физические качества, потребность в двигательной активности, в соблюдении элементарных правил здорового образа жизни
- любознательность и активность — ребёнок любит экспериментировать, интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (задает вопросы взрослому, способен самостоятельно действовать в повседневной жизни и в различных видах детской деятельности, а в случаях затруднений обращаться за помощью к взрослому).

Цель физкультурно-оздоровительной работы средствами детского туризма состоит в организации системы работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитателей, родителей и детей в процессе организации занятий пешим туризмом.

Наша задача состоит в том, чтобы уже в дошкольном возрасте заинтересовать детей пешим туризмом, привлечь их к активному отдыху на свежем воздухе. В процессе подготовки к пешему походу в совместной образовательной деятельности дети познают основы краеведения, обогащают знания по основам экологической культуры, занимаются экспериментальной деятельностью, которая помогает усвоить закономерность в явлениях окружающего мира.

Походы стимулируют мыслительную деятельность, в связи с постоянным перемещением по местности возникает необходимость использования карт, схем, благодаря активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности.

Походы стимулируют развитие наблюдательности у детей. В экологических играх, которые проводятся на открытом воздухе, у дошкольников формируются обобщенные представления о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений в природе от изменений в неживой природе, расширяются знания о флоре и фауне, пополняются практические навыки правильного поведения в природе. Так как походы, прогулки, экскурсии проводятся коллективно, все участники зависят друг от друга. Распределяются роли и обязанности каждого, что в свою очередь создает благоприятные условия для воспитания у старших дошкольников чувства ответственности, укрепляются волевые качества – умение ждать, преодолевать трудности. В походной жизни происходит пробуждение гуманных чувств, обогащаются представления о доброте, честности, справедливости. Воспитываются положительные взаимоотношения – осознание необходимости считаться с мнением и интересами участников походов, умение замечать затруднения окружающих, желание оказать посильную помощь.



Дети учатся быть отзывчивыми, проявляют внимание к переживаниям товарищей, приучаются радоваться их успехам и сопереживать в случае неудачи. В походе закрепляется способность правильно оценивать свои поступки, поступки сверстников. Решаются задачи трудового воспитания, дети приобретают навык самообслуживания, умения трудиться в коллективе, планировать свою деятельность, отвечать за качество результата.

Воспитываются такие качества, как самостоятельность, ответственность, инициативность. При определении содержания работы по освоению старшими дошкольниками основ пешего туризма, необходимо учитывать составляющие общей подготовки юного туриста: - теоретическую подготовку с постановкой задач по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, краеведческую подготовку – формирование знаний о родном крае, правилах поведения в природе, топографическую подготовку – умение ориентироваться на местности, навык чтения схем, карт; физическую подготовку – умения и навык пешеходных прогулок, безопасное преодоление препятствий, овладения практическими навыками туриста (укладки рюкзака, палатки, вязка узлов, складывания различных видов костров). Так как походы, прогулки, экскурсии проводятся коллективно, все участники зависят друг от друга. Распределяются роли и обязанности каждого, что в свою очередь создает благоприятные условия для воспитания у старших дошкольников чувства ответственности, укрепляются волевые качества – умение ждать, преодолевать трудности.

Комплексное разумное использование естественных факторов природы, солнечной, лучистой энергии, свежего воздуха и воды, активные и разнообразные формы передвижения и действия, смена обстановки и впечатлений в процессе путешествия благотворно влияют на человека, укрепляют его нервную систему, улучшают обмен веществ, усиливают деятельность всех органов и систем, развивают и закаляют организм, создают бодрое, жизнерадостное настроение, обеспечивают тем самым здоровый активный отдых и культурный досуг. В этом огромное оздоровительное значение туризма.

**Поход** – передвижение туристской группы активным способом по заранее составленному маршруту по территории родного края, отдалённому району страны или за её пределами.

Продолжительность похода может составлять от одного до нескольких дней.





# ПУТЕШЕСТВУЙ БЕЗОПАСНО!

## основные правила безопасности в походе



**1**

Организоваться в поход лучше в организованном походе.

**2**

Выборочный набор вещей может спасти жизнь в случае травмы. Составить список вещей, обратив внимание на их функциональные особенности, поможет:

**3**

Перед выходом на маршрут в целях безопасности необходимо в обязательном порядке сообщить о маршруте родителям, друзьям.

**4**

В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и карту, маршрут и состав аптечки, маршрут и карту, маршрут и состав аптечки.

**5**

Всегда имейте запас еды и воды. В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и состав аптечки, маршрут и состав аптечки.

**6**

При движении по снегу в походе используйте лыжи.

**7**

Выборочный набор вещей может спасти жизнь в случае травмы. Составить список вещей, обратив внимание на их функциональные особенности, поможет:

**8**

Следите за безопасностью детей. В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и состав аптечки, маршрут и состав аптечки.

**9**

Всегда имейте запас еды и воды. В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и состав аптечки, маршрут и состав аптечки.

**10**

Всегда имейте запас еды и воды. В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и состав аптечки, маршрут и состав аптечки.

**11**

Соблюдение правил безопасности поможет избежать травм. В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и состав аптечки, маршрут и состав аптечки.

**12**

При движении по снегу в походе используйте лыжи.

**13**

Всегда имейте запас еды и воды. В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и состав аптечки, маршрут и состав аптечки.

**14**

Всегда имейте запас еды и воды. В поход выйдете вы только тогда, когда будете уверены, знаете маршрут и состав аптечки, маршрут и состав аптечки.

**15**

В случае чрезвычайной ситуации звоните 112.



Удачи в походе и безопасности в походе! **112**



Правила «Путешествуй безопасно!» разработаны в рамках проекта «Счастливые дети» в рамках государственной программы «Наша страна – наша судьба, наша ответственность».



Министерство образования Республики Беларусь  
Министерство спорта Республики Беларусь  
Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Министерство внутренних дел Республики Беларусь  
Министерство природных ресурсов и охраны окружающей среды Республики Беларусь  
Министерство культуры Республики Беларусь  
Министерство архитектуры Республики Беларусь  
Министерство транспорта Республики Беларусь  
Министерство информации Республики Беларусь  
Министерство государственного языка Республики Беларусь  
Министерство государственного языка Республики Беларусь

# Правила безопасности в походе

- Точно выполнять все распоряжения руководителя
- Немедленно сообщать руководителю о замеченной опасности
- Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения
- В ветреную холодную погоду не устраивать привалов на открытых местах
- На привалах не уходить за территорию лагеря без разрешения руководителя



**Чтоб всегда здоровыми быть,  
Нужно нам в поход ходить.  
На природе отдыхать.  
Свежим воздухом дышать.**

