**Консультация для родителей "Детский туризм как средство воспитания дошкольников"**

 Слово «туризм» происходит от французского «Тоuг», что значит прогулка, поездка, путешествие, т.е. туризм -- это путешествие, организованное в свободное от занятий время в цвелях активного отдыха и культурного досуга на лоне природы, укрепления здоровья, физического совершенствования и познания окружающей действительности.

 Туризм как общественно-социальное явление призван охранять и укреплять здоровье людей, обеспечивать содержательный досуг населения. Подобное внимание к туризму не случайно. Разностороннее воздействие туристской деятельности обуславливает ее большое оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.

Детский туризм — эффективное средство гармоничного развития дошкольников. С 5-6 лет дети участвуют в экскурсиях, целевых пеших прогулках, походах, экспедициях.

 Проблема реализации детского туризма в дошкольном учреждении актуальна на сегодняшний день. Специалисты считают, что в перспективе детско-юношеский туризм может и должен стать одним из приоритетных направлений туризма в России, а начальное овладение навыками пешего туризма в дошкольном возрасте позволит привить ребятам культуру здорового образа жизни.

 Федеральный закон от 25 декабря 2012 года № 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ”» рассматривает физическую культуру и спорт как важнейшее средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины.

В наши дни теоретическая и практическая задача оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении — это внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья малышей.

Детский туризм не требует вложения больших финансовых средств, хорошо принимается воспитателями, родителями, общедоступен, понятен детям, рекомендуется практически для всех ребят с любой группой здоровья и при отсутствии серьёзных патологий и медицинских отводов от пеших прогулок.

 Уникальность детского туризма заключается в том, что им можно заниматься в любое время года. Это способствует снижению простудных заболеваний, повышению уровня физической и двигательной подготовленности детей, а также решает ряд проблем их психического здоровья.

**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.

**Оздоровительная ценность туристской деятельности**

Статистика медицинских заключений о состоянии здоровья населения свидетельствует, что первое место среди общего числа заболеваний занимают болезни сердечно-сосудистой системы (52% от общего количества смертей по болезни). Основными «болезнями цивилизации» можно назвать атеросклероз, гипертоническую болезнь, инфаркт миокарда, инсульт, аутоиммунные заболевания, психическую депрессию и др. Поэтому постепенно приходит понимание того, что медицина, традиционно ориентированная на лечение болезней, нередко оказывается малоэффективной.

Формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья нации.

Отменное здоровье -- это не только отсутствие признаков заболеваний, но и высокий уровень умственной и физической работоспособности, оптимальная трудоспособность и социальная активность при максимальной продолжительности жизни, умение переносить значительные психические и физические нагрузки, эффективная приспосабливаемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (жара, холод, высокая влажность, изменения барометрического давления, гипоксия в среднегорье и т.д.). Одной из важнейших причин, которую сравнительно легко устранить, является недостаточный режим двигательной активности, или гиподинамия.

Очевидно, что ведущая роль в формировании здорового образа жизни отводится оптимизации двигательной активности человека. И выход из положения видится в первую очередь в оздоровлении самого человека, в повышении его сопротивляемости болезням, в закалке к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в регулярной тренирующей нагрузке, в перемене городской обстановки на природную, то есть именно в том, что может дать активный туризм.

Как было сказано выше, туризму отводится особая роль в оздоровлении населения, одна из функций которого - оздоровительная, т.е. использование благотворного воздействия природных факторов для поддержания и восстановления физического, умственного, психического, эмоционального состояния организма, развитие адаптационных возможностей, восстановление трудоспособности. Значит, о туризме правомерно говорить как о важном жизненном стимуляторе, своеобразном «витамине», крайне необходимом для здоровья населения. Он характеризуется многими положительными свойствами.

Во-первых, туристские маршруты выводят нас на свежий воздух. Ученые давно установили, что свежий воздух очень богат отрицательными ионами, которые обладают способностью быстро и эффективно снимать усталость.

Туристический поход - это движение, физическая нагрузка, самым благотворным образом воздействующая на организм человека. Тренированный человек не так скоро утомляется, работоспособность у него всегда повышенная

Во-вторых, тишина леса, простор полей, аромат и краски леса -- все многообразие красот родной природы, заставляют забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему.

Наконец, туризм является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений. Он решает проблему занятости детей, позволяет им рационально использовать свое свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью.

Можно привести и некоторые цифровые данные об оздоровительном воздействии походов. Так, согласно исследованию врачебно-физкультурного диспансера города Русе (Болгария), продолжительность простудных заболеваний у туристов вдвое меньше, чем у лиц того же возрастного и профессионального состава, но не участвующих в походах.

Еще более показательные результаты получены после двухгодовых наблюдений над 315 туристами 8 предприятий Софии. Оказалось, что на 100 человек, работающих на этих предприятиях (с общей численностью в несколько десятков тысяч человек), за два года падает в среднем 1028 дней отсутствия по болезни, а на 100 туристов (лиц, которые, как правило, еженедельно участвовали в походах), -- только 191 день.

 Характерную картину дает и структура заболеваний софийских туристов: простудные -- 48%, хирургические - 23, желудочно-кишечные - 12, сердечно-сосудистой системы - 3, неврозы - 3, прочие -- 11%. Интересно, что столь распространенные в настоящее время среди населения заболевания сердечно-сосудистой системы и неврозы (так называемые «болезни века») для туристов -- редкость.

 Заметна оздоровительная роль туризма и среди других видов физической культуры и спорта, поскольку он включает в себя только ту физическую активность, которая прямо направлена на укрепление здоровья, без стремления достигнуть спортивного мастерства и выполнить определенные нормативы. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

 Оздоровительная задача туризма решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

 Периодическое переключение на туризм людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом или плаванием, позволяет ликвидировать нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам.

Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме. В данном случае нужна временная переориентация человека на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками.

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.

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

 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.

Наша задача как воспитателей состоит в том, чтобы уже в дошкольном возрасте заинтересовать детей пешим туризмом, привлечь их к активному отдыхуна свежем воздухе.

 Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Развиваются практические навыки в основных видах движений, а ходьба с рюкзаком и дозированной физической нагрузкой на свежем воздухе укрепляет сердечно-сосудистую систему. Совершенствуются все физические качества ребенка и формируются навыки ориентировки в пространстве.

 Начальная диагностика физического развития старших дошкольников, только что пришедших в детский сад, выявляет тенденцию к ослаблению мышц спины и плечевого пояса детей. Занятия туризмом позволяют справиться с этими проблемами не за счет однообразного выполнения упражнений, а в естественной и привлекательной для ребенка обстановке.

Занимаясь пешим туризмом с элементами спортивного туризма, дети успешно овладевают разными видами ходьбы и бега, лазания, перелезания, подлезания, ползания по наклонным поверхностям, скальным стенкам, по тренажеру «Паутина», спортивным комплексам на спортивной площадке, по навесной переправе, что способствует укреплению их здоровья.

 **Образовательно-воспитательная ценность туристической деятельности**

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).

 Система психолого-педагогической работы ориентирована на активизацию физических, познавательных, нравственных способностей воспитанников путем использования их потенциальных возможностей. Совместная деятельность строится таким образом, чтобы дети получали сведения не в готовом виде, а самостоятельно устанавливали источник и условия их происхождения. Необходимо давать детям такой уровень знаний, который сочетается с доступностью и яркостью получаемого материала.

Работа строится таким образом, что полученные знания постоянно закрепляются и совершенствуются. Также обязательна интеграция различных видов детской деятельности.

Используемая литература

 Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практ. работников дошк. образоват. учреждений. – М.: Аркти, 2004.

 Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб. – метод. пособие / Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2006.

 Кузнецова С.В. Туризм в детском саду. Методическое пособие. – Москва, Обруч, 2013.