

на первой локации как правильно собирать в поход: ребята выполнили все необходимое для похода, составили, какие существуют виды раскладки дров, как пользоваться компасом, какие правила безопасности необходимо знать.

Ко второй локации «Преодолей сложный участок», ребята добирались по эко-тропе пешеходным маршрутом 400 м., где проводили наблюдения, сравнения (птиц, деревьев, кустарников).

На локации «Преодолей сложный участок» ребята проходили несложную полосу препятствий: «Прыжки с кочки на кочку» (обручи); «Обойди деревья змейкой»; «Пролезание снизу/сверху через лесные препятствия»; Пролезание в «темной пещере» (туннель); «Царь горы» (скалодром); «Пройди по веревочной переправе»

На локации: «Туристический лагерь», ребята собирали палатку, раскладывали один из видов костров. Поли знакомые песни и пили туристский чай.

В младшей и средних группа провели развлечения «Путешествие в сказку «Теремок», где по сюжету ребята оправились в сказку, «преодолевая сложности в пути», построили зверятам новый дом.

Ко Дню Всемирного дня туриста, на территории ДОО, прошло событие «Турслет дошкольников», в формате квеста. Принимали участие дети старшей возрастной группы, педагоги и родители. Содержание: торжественное открытие мероприятия, построение, поднятие флага РФ, звучание Гимна РФ, рапорт капитанов команд, вручение маршрутных листов, прохождение по локациям с выполнением заданий и получением от ведущих, букв слова «ТУРИСТ», вручение участникам медалей «Юный турист», песни под гитару, чаепитие в туристическом лагере и закрытие турслета).

Локации:

1. «Спортивная» туристическая полоса препятствий: «туннель», «паутина», «кочки», «веревочная переправа».
2. «Ловкий турист» экологическая игра, бег змейкой между конусами с рюкзаком.
3. «Свари уху» экологическая игра с переносом «продуктов» в походный котелок (картофель, лук, рыбки по количеству участников в команде)
4. «Разложи дрова для костра» на локации разложены несколько видов костров: «звезда», «колодец», «шалаш». Ребята дают им правильные названия, и повторяют раскладку одного из представленных. Повторяют правила безопасности.
5. «Умники и умницы» вопросы на знание природных достопримечательностей, интересных мест города Красноярска (вход в Восточные и Центральные Столбы, Торгашинская лестница, Эко-парк Гремячая Грива, Эко-парк Серебряный Лог, о.Татышева, Дивногорск); виды туризма: пешеходный, водный, лыжный, вело, горный, экологический, этно-культурный, круизный, детский.
- 6.«Окажи первую помощь» наложить бинт. Ребята сами договариваются между собой.

Описание результатов работы по 2 блоку оздоровительная/северная ходьба.

О пользе ходьбы для здоровья как аэробная нагрузка, насыщает легкие кислородом, а также усиливается вентиляция, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса, нормализует тонус сосудов, активизирует кровообращение и поэтому очень полезна для сердца, развивается мускулатура, вырабатывается выносливость.

По данным исследований, во всем мире от болезней опорно-двигательного аппарата (ОДА) страдают 1,7 млрд человек. От 50 до 80 жителей Земли имеют разную степень плоскостопия, в результате чего 30 населения испытывают хронические боли в поясничном и шейном отделах позвоночника. Неправильная осанка наблюдается у 90 у людей во всем мире.

Северная ходьба или ходьба с палками это вид фитнеса, в котором используются специальные палки, похожие на лыжные. В отличие, от обычной ходьбы без палок, велоспорта и бега, при такой ходьбе, задействуется 90 мышц тела. Расход энергии увеличивается до 46 (400 ккал/час). Северная ходьба увеличивает нагрузку на руки. Это очень популярный вид оздоровления. А так же, это наиболее легкий путь для улучшения физического состояния независимо от возраста, пола или текущей физической подготовки. Использование палок во время ходьбы увеличивает выносливость мышц верхних конечностей, плечевого пояса, шеи, укрепляет ОДА. По данным международных исследований, травматизм нулевой! С дошкольниками применяются игровые упражнения на этапах обучения в занятиях (1 раз в неделю на свежем воздухе), в зависимости от возрастной группы:

Уникальность текста: 100.0%

Править этот текст | Новая проверка