

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 265 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»

---

660094, г. Красноярск, ул. академика Павлова, 45, тел. 2-37-36-06  
[dou265@mailkrsk.ru](mailto:dou265@mailkrsk.ru)

КОНКУРС  
«ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ»

**НАПРАВЛЕНИЕ: «СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО  
ТУРИЗМУ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ – «ВЕСЕЛЕЕ ТЫ ШАГАЙ,  
ПОЗНАВАЙ РОДНОЙ СВОЙ КРАЙ!»**

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:  
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МБДОУ № 265  
ДОГМАРОВА АЛЕНА ЮРЬЕВНА

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА: ДОЛГОСРОЧНЫЙ**

Красноярск, 2023

### **Пояснительная записка.**

Данный проект, включает в себя два блока – туризм, в своем обычном понимании и оздоровительная/северная ходьба. Обусловлено тем, что, северная ходьба, как вид физической активности, включена во Всероссийский реестр спорта в качестве туристической спортивной дисциплины. Это позволяет расширить и обогатить физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками по теме «Туризм», интегрируя с другими образовательными областями.

Куратором данного проекта является Кацер К.А. – региональный представитель северной ходьбы, инструктор и главный судья соревнований по северной ходьбе в Красноярском крае. Консультант - Нелидова П.А., руководитель школы спортивного туризма в Красноярском крае.

Участники проекта – воспитанники, родители и педагоги МБДОУ №265.

Проект находится в стадии реализации.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** Современные требования дошкольного образования ставят высокую задачу перед педагогическим сообществом по всестороннему развитию и воспитанию дошкольников. Творчество педагогов заключается в том, что идет постоянный и систематический поиск средств, методов, форм для решения поставленных задач. На наш взгляд, универсальностью данного проекта является всесторонняя работа с дошкольниками.

Опыт работы, анализ литературы показывает, что туризм для дошкольников, интересная и увлекательная тема для всех участников педагогического процесса. Здесь рассматриваются не только цели и задачи оздоровительной, физкультурно-спортивной направленности, как одной из ведущих, для педагогов по физической культуре, но и важнейшие, для всестороннего развития и воспитания личности, гражданина страны, качества – интеллектуальное, познавательное, нравственное, патриотическое, экологическое, становление межличностных и дружеских отношений, способствующих формированию чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Цель:** Создание условий для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья детей дошкольного возраста, обогащение двигательной активности.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Популяризировать туризм и оздоровительную/северную ходьбу, как способы активного отдыха и здорового образа жизни;
2. Формировать у детей представление о здоровье, как о важной составляющей человеческого благополучия.

Развивающие:

1. Развивать и поддерживать любознательность, интерес, наблюдательность и все физические качества.
2. Развивать самостоятельность и инициативность детей на протяжении всего образовательного процесса.

Воспитательные:

1. Воспитывать патриотические чувства - любовь к Родине, к родным местам (малой Родине) и чувство уважения к другим народностям.

**Формы, средства и методы реализации проекта:**

Занятия – беседы (презентации с применением ИКТ), практические занятия, наблюдения, экскурсии и прогулки (эко-тропа на территории ДОО, виртуальные – применение ИКТ), спортивные праздники, развлечения, досуги с участием родителей на свежем воздухе включая походы выходного дня.

**Описание результатов работы по 1 блоку – Туризм для дошкольников.**

В июне 2023 г. в начале периода летне-оздоровительной кампании в ДОО были проведены циклы занятий по основам знаний о туристическом походе. Освещались вопросы по темам: «Кто такие туристы и зачем нужно ходить в походы». «Виды туристических походов», «Что необходимо брать с собой в поход», «Виды раскладки дров для костра. Для чего нужен костер?» «Безопасность в лесу», «Зачем нужна палатка? Как и где ее можно разложить?», «Ядовитые растения», «Знакомство с компасом. Как ориентироваться в лесу».

В июле 2023 г. на территории ДОО, каждая группа принимала участие в туристической неделе – **«Школа юного туриста»**.

На первой локации «Как правильно собраться в поход» - ребята выбирали все необходимое для похода, вспомнили, 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 группах провели развлечение «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 Красноярск (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:

№	Возрастная группа	Этапы обучения	месяц	инвентарь	задачи
1.	2-я мл., средние.	«Ходьба оздоровительная»	июнь	без инвентаря	Спина ровная. Шаг: стопа с перекатом с пятки на носок. Движения рук: согласованные, с широкой амплитудой, с ротацией в плечевом поясе.
2.	старшие	«Ходьба оздоровительная»  «Ходьба, подводящая к северной»	с июня  с сент.	без инвентаря  гимн. палки (по 2 шт.)	Спина ровная. Шаг: стопа с перекатом с пятки на носок. Движения рук: согласованные, с широкой амплитудой, с ротацией в плечевом поясе. Палки не «задираются вверх», держать дистанцию в колонне.
3.	Подг. гр.	«Ходьба оздоровительная»  «Ходьба, подводящая к северной»  «Ходьба северная»	с июня  с сент.  с марта	без  гимн. палки (по 2 шт.)  специальные, для северной ходьбы	Спина ровная. Шаг: стопа с перекатом с пятки на носок. Движения рук: согласованные, с широкой амплитудой, с ротацией в плечевом поясе. Палки не «задираются вверх», держать дистанцию в колонне. Освоение техники: 1. Волочение вдоль

					туловища; 2. Постановка палки под углом с выпрямленной рукой и отталкиванием сзади за спиной.
--	--	--	--	--	--

Структура занятия традиционная:

1. Вводная: разминочные упражнения на мелкие, крупные группы мышц, дыхательные упражнения;
2. Основная: движения на шаге, применяя игровые упражнения и задания.
3. Заключительная: игровые упражнения на ловкость, гибкость.

### **План реализации проекта на период 2023 – 2024 учебный год.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия/события</b>	<b>сроки</b>	<b>участники</b>
1.	Проведение цикла занятий по туризму.	июнь	Старшая возрастная группа.
2.	Организация занятий по оздоровительной ходьбе.	с июня	Все возрастные группы.
3.	«Школа юного туриста» - туристическая неделя в детском саду. «Путешествие в сказку «Теремок»	июль	Старшая возрастная группа. 2-я мл., средняя группы.
4.	«День ходьбы» - Праздник оздоровительной ходьбы в детском саду.	июль	Все возрастные группы. Куратор проекта – Кацер К.А.
5.	Разработка и организация РППС по физкультурно-оздоровительной работе в ДОО: «Уголок туризма» - скалодром, «веревочная переправа»	август	Родители, педагоги.
5.	Организация занятий: по подводящим упражнениям по северной ходьбе;	С сентября (круглогодично) 1 раз в неделю	Старшая возрастная группа с палками (гимнастические)
6.	Участие в городском Фестивале от Красспорта - «Восхождение по Торгашинской лестнице»	сентябрь	Дети, родители, педагоги МБДОУ
7.	«Турслет дошкольников», посвященный Всемирному дню туриста.	сентябрь	Старший дошкольный возраст, родители.
8.	Обучение/ повышение квалификации в ВГАФК на инструктора по северной ходьбе (теория и методика проведения тренировочных занятий разной возрастной категории), стажировка на площадках клуба «Ходи на Здоровье» г. Красноярск.	Сентябрь - октябрь	Инструктор по физической культуре. Взаимодействие с куратором+тренером по северной ходьбе – Кацер К.А., Гончарова Н.С.

9.	Участие во Всероссийском Фестивале от Красспорта - «День ходьбы» в Гремячей Гриве.	октябрь	Дети, родители, педагоги МБДОУ.
10.	Организация похода на Торгашинский хребет.	ноябрь	Дети. Родители, педагоги.
11.	Организация работы клуба по северной ходьбе, в рамках оказания дополнительных образовательных услуг.	декабрь	Родители. педагоги
12.	Участие в городском Новогоднем Фестивале от Красспорта по ходьбе. Праздник зимних видов спорта народов Севера.	январь	Дети, родители, педагоги. Дети, родители. Педагоги.
13.	Развлечение «Путешествие по городу Красноярску» (места активного отдыха и спорта) – применение ИКТ.	февраль	Старшая возрастная группа
14.	Организация похода на Столбы,	март	Дети, родители, педагоги.
15.	Организация развлечения «Скороходы» по оздоровительной ходьбе.	май	Все возрастные группы.
16.	Организация похода по Гремячей Гриве.	июнь	Дети, родители, педагоги.
17.	Подача заявки на приобретение палок для северной ходьбы. Реализация	Июнь август	Администрация ДОО
18.	Соревнование по ходьбе «Скороходы» «Мы туристы!» неделя туризма в детском саду.	июнь	Дети, родители, педагоги.
19.	Организация похода в Серебряный лог.	июль	Дети, родители, педагоги.
20.	Организация похода на Торгашинский хребет.	август	Дети, родители, педагоги.

#### Распространение результатов проекта:

- транслирование опыта работы за пределами ДОО – РМО для инструкторов по физической культуре Кировского района по теме: «Открытое занятие по подводящим упражнениям к северной ходьбе с дошкольниками» (апрель 2024 г.);
- Обмен опытом физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в рамках проекта с МБДОУ г. Новосибирска.
- Освещение деятельности по проекту, через куратора на сайте ДОБРОФИЗ «Спорт – норма жизни».
- публикации видео репортажей и фото отчетов на сайте ДОО;

#### Планируемые результаты:

### **Физическое здоровье:**

- Снижение уровня заболеваемости у воспитанников ДОО по ОРВИ;
- Благодаря планомерной и системной работе по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, через занятия по оздоровительной/северной ходьбе - снижение уровня;
- Повышение уровня развития физических качеств (выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, координация движений, сила);
- Обогащение двигательного опыта.

### **Психическое здоровье:**

- Тревожность ребенка снижена/отсутствует по отношению к природе, а также к природным явлениям;
- Проявляет любознательность, познавательный интерес, активно проводит рассуждения, умозаключения, а также активно и охотно коммуницирует с другими участниками – сверстниками и взрослыми;
- Способен сопереживать, сочувствовать, поддерживать другого, а также оказывать помощь и поддержку.

### **Социальное здоровье:**

- Обладает уверенностью в себе и в окружающих;
- Соблюдает правила и инструкции, включая правила безопасности в походе и при работе с палками на занятиях по ходьбе;
- Применяет знания, умения и навыки/оказывает помощь другим.

### **Бюджет проекта:**

#### **Смета расходов**

Название статьи	Общая сумма расходов			
	Количество	Стоимость	Сумма	Источники финансирования
Приобретение палок телескопических для северной ходьбы	25 пар	570,00	14250,00	бюджет города Красноярск на 2024 год (субвенция из краевого бюджета)

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);
2. Чеменева А.А, Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» / А. А. Чеменева, А. Ф. Мельникова, В. С. Волкова. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 80 с. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»).
3. Бардин К.В. «Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий)» учебно-методическое пособие/ К.В.Бардин, М.; 2004г.;
4. Ганапольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование» учебник для институтов и техникумов физической культуры, М.; Физкультура и спорт, 1987г.;
5. «Скандинавская ходьба» Рабочая программа, Разработчик Попова В.Н., инструктор по ф/к. МБДОУ №260, 2017 г.
6. Ачкасов Е.Е. Основы скандинавской ходьбы / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. - Москва, 2018. – 224 с.
7. П Полетаева. А. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. / А. Полетаева, Л. Шельмина, Н. Балашов. - М.: Питер, 2015. - 304 с.
8. По учебным материалам Волгоградской Государственной Академии Физкультуры, 2023г.
9. «Человек идущий. ЗОЖ», интернет-сообщество, Главные новости о двигательной активности. Все о здоровье и здоровом образе жизни.
10. Догмарова А.Ю. «Цикл занятий для дошкольников старшей возрастной группы «Основы знаний о туристическом походе» Педагогический Образовательный портал для педагогов «Фонд XXI века», 08.01.2020г.
11. Догмарова А.Ю. «Особенности травматизма при занятиях северной ходьбой» выпускной реферат, Волгоградская Государственная Академия Физической Культуры», 2023 г.