

Марина ДЕДУЛЕВИЧ,
*аспирант кафедры
 педагогики Могилевского
 государственного
 университета
 имени А.А.Кулешова*



**ОРГАНИЗАЦИЯ
 ПРОГУЛОК-ПОХОДОВ
 С ДОШКОЛЬНИКАМИ
 В ПРИРОДУ**

СТО ТРОПИНОК, СТО ДОРОГ

(Продолжение. Начало в № 11)

«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ ПО ПРОСТОРАМ...»

Туризм называют «институтом совершенствования», потому что он дает человеку знания, развивает ловкость, находчивость, выносливость, дарит здоровье и дружбу, воспитывает чувство ответственности за охрану природы и окружающего мира. Как можно раньше человек должен испытать радость путешествия, как можно больше расстояний пройти! Прогулки-походы закладывают у дошкольников стойкий интерес к туристическим походам в будущем, формируют необходимые навыки.

Внимание! Поход с детьми на природу требует тщательной подготовки, соблюдения техники безопасности.

Прежде всего, проверяется запрограммированный маршрут. Руко-

водитель накануне похода обследует дорогу, места будущих стоянок и игр, измеряет расстояние, время движения. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, продумать, какие движения целесообразнее использовать на тех или иных участках дороги с учетом естественных препятствий.

Группу из 10 — 15 детей сопровождают не менее двух взрослых. Обязательна медицинская аптечка. Воспитатели должны уметь оказывать первую помощь при непредвиденных обстоятельствах.

Хорошее настроение детей, общий успех прогулки во многом зависят от соблюдения определенных правил:

- в черте города и на шоссе дети идут парами, строго соблюдая правила дорожного движения, а на лугу, лесной дороге и пр. — свободно, группируясь по своему желанию;

- менее подготовленные дети и те, кто легко отвлекается, идут впереди. Труднопроходимые участки (густой кустарник, низко-

расположенные ветки деревьев) преодолеваются в построении друг за другом на расстоянии 1 м, впереди идущий предупреждает об опасности (скрытые препятствия, возможный удар веткой и т.д.);

- взрослые идут так, чтобы всех детей держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал к остановке (например, свисток), по которому они должны быстро собраться;

- на месте стоянки необходимо периодически собирать детей вместе (по определенному сигналу), чтобы проверить их самочувствие, настроение;

- дети должны знать, что в походе необходимо выполнять требования взрослых, нельзя без разрешения выходить за ограничительные ориентиры, срывать растения, ягоды, грибы, всегда следует помнить о тех, кто рядом и оказывать, в случае необходимости, помощь, сообщать взрослым обо всех непредвиденных обстоятельствах.

Внимание! Создадим детям радостное ожидание предстоящего похода — они обязательно должны участвовать в сборах.

Накануне похода проводится беседа с детьми о маршруте. (Можно вспомнить стихи, пословицы, поговорки, подобрать походную песню.) Дети учатся самостоятельно собирать рюкзаки, накидку от дождя аккуратно складывать и помещать в наружный карман рюкзака. Туда же можно положить носовой платок, салфетки, полиэтиленовый мешочек для находок. Внутри рюкзака к спине укладывают коврик, фляжку с водой. В день похода туда можно положить легкий завтрак (яблоко, бутерброд, конфету, печенье, сухарик). Дополнительно дети берут (по желанию) карандаши, бумагу для рисования, скакалку, мячик.

Перед выходом воспитатель проверяет одежду, обувь детей, поправляются рюкзаки. Накануне определяется погода (солнечно, пасмурно, наличие ветра, температура воздуха), дети высказывают предположения, сохранится она или изменится в ближайшие часы, а также отмечают наиболее характерные признаки времени года.

Для походов воспитатель выбирает оптимальное время в распорядке дня, заранее продумывает сочетание разных видов деятельности.

Время прогулок-походов, как и других видов деятельности, в дошкольных учреждениях регламентируется распорядком дня. Вряд ли это правило подходит для детского дома. Если ему следовать, то общение с природой будет подчинено единственному времени дня — с 9 до 12 часов, и многие замечательные природные явления, оставляющие в душе человека неизгладимый след, останутся для детдомовцев неизвестными.

Дети должны видеть природу и в раннее утро, когда жемчугами сверкают капельки росы, и в жаркий дремотный полдень, и во время вечерней прохлады. Хотя бы один раз в детстве надо увидеть восход солнца и его вечерний закат, россыпи звезд на темном небе, разноликую луну! Поэтому прогулки-походы целесообразно проводить в разное время суток. В жаркое время года можно отправиться в поход утром, сразу после сна, взяв легкий завтрак с собой.

Утренняя гимнастика проводится на природе, дети возвращаются ко второму завтраку. Во второй половине дня дети выходят на маршрут сразу после дневного сна, либо после полдника или ужина.

Прогулка в вечернее время при определенной подготовке возможна и зимой (дети берут с собой фонарики). Любоваться ночным небом можно на участке детского сада. В отдельных случаях прогулка-поход сокращается или длится несколько больше запланированного времени, учитывая состояние детей, их настроение и интерес.

Иногда проблемой становится необходимость отмены занятий в день похода. Чтобы этого не было, определяют возможные варианты их организации. **Прогулка-поход расматривается:**

✓ *Как одна из форм физкультурных занятий (разыгрываются сюжеты «Мы туристы», «Соревнование» и др.).*

✓ *Как активный отдых.*

✓ *В нее включаются программные задачи по ознакомлению с окружающим и развитию речи, конструированию, математике. В этом случае мы имеем дело с комплексным занятием.*

Кроме того, на привале можно провести любое 15 — 20-минутное занятие с детьми, значимость которого будет ничуть не ниже, а может быть даже выше проведенного в обычных условиях. Вспомним открытие В. А. Сухомлинского — «Уроки в лесу». Каждый день в лес за 5 — 6 км отправлялись по очереди все классы, начиная с подготовительных. Дети играют, наблюдают за явлениями природы — тут и биология, и география, и физкультура. Великий педагог был убежден, что некоторое отступление от программы и даже потеря уроков во сто крат окупятся настроением, эмоциональной приподнятостью детей, которые важнее всего, потому что на этом фоне легко идет учение.

Запомним! Прогулка-поход состоит из следующих основных, равнозначных, взаимосвязанных между собой частей:
дороги до места стоянки;
отдыха и игр на стоянке;
дороги обратно.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ похода несет в себе основную познавательную ин-

формацию, поэтому необходимо предусмотреть все до мелочей. Прежде всего, надо определить виды движений, их чередование, меру сложности в зависимости от цели маршрута.

Ходьба — самый привычный и естественный способ передвижения человека. Она представляет собой сложный комплекс движений, включающих в работу до 56 процентов всей мускулатуры тела, причем основная нагрузка падает на наиболее крупные мышцы ног. Это обстоятельство делает ходьбу хорошим оздоравливающим и тренирующим средством. Не зря во все времена считалось, что ходоки имеют здоровое сердце и легкие. Эффективная ходьба имеет свои особенности. Надо учить детей ходить размашистым пружинящим шагом со свободными движениями рук, передвигаясь с равномерной скоростью. Во время походов можно устраивать специальные «учебные» переходы «походным» шагом.

Будем внимательно следить за:

● *качеством движений, за осанкой детей (туловище надо держать прямо, без напряжения), смотреть вперед, а не под ноги;*

● *дыханием (пока ребенок дышит носом, нет необходимости беспокоиться о физических перегрузках). Как только начинается дыхание через рот — нагрузку надо снижать;*

● *поведением и настроением каждого (капризы, раздражительность, вялость могут свидетельствовать о наступающем утомлении). В этом случае надо поддержать ребенка, взять его за руку, предложить конфету, сменить темп, вид движения. Если утомление наблюдается у нескольких детей, нужно сделать остановку на 1—2 минуты.*

Детей утомляет чаще всего однообразие и монотонность движений. Чтобы этого избежать, следует периодически менять способы передвижения. Например, предложить детям сбегать с горки, по узкой тропинке проскакать на одной ножке, несколько раз перепрыгнуть встретившийся на пути ручеек, часть пути пройти быстрее или, наоборот, замедлить движение. Более выносливым детям можно предложить пробежать вперед до условленного места и там подождать остальных. Это

приучает детей к самостоятельности, дает выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты, ловкости).

Снять утомление можно следующим образом:

- *остановиться и сделать несколько поворотов на месте или на ходу, продвигаясь то одним, то другим боком с поворотами на 180° и 360°;*

- *выполнить на месте несколько вращений головой вправо — вверх, влево — вверх, наклонить голову вперед, назад и пр.*

Обратим особое внимание на преодоление препятствий. Затяжной подъем лучше преодолевать наискосок с переменной направлением, т.е. двигаясь то правым, то левым боком к склону. На крутом подъеме ступать на всю стопу, задерживая неровности, выбоины. Спуск по некрутому склону выполняется обычным шагом, а с более крутого — лучше спускаться на полусогнутых ногах, ступая сначала на пятку и как бы опираясь на нее.

Кратковременный отдых по дороге к стоянке устраивается через каждые 15 — 25 минут движения. Если есть возможность, дети присаживаются на бревнах, пнях, прислоняются к деревьям. В отдельных случаях выбирается возвышенное сухое место, расстилаются коврики, куда дети усаживаются на 3 — 5 минут. В это время проводятся кратковременные наблюдения. Так, например, если дети остановились под дубом, они «изучают» его: измеряют толщину обхватом рук, пытаются дотянуться до нижней ветки, увидеть небо сквозь крону. Рассматривают выступающие корни, глядят ствол рукой, прислоняются к нему щекой, называют цвет коры, толстых и тонких веток, листьев, закрыв глаза, прислушиваются к звукам. Хорошо полюбоваться неожиданно открывшейся панорамой луга, речки. Полезно всматриваться вдаль, пытаться определить объект по силуэту (дом, березка, животные на лугу).

Для привала выбирается: летом — тенистое место с хорошим обзором, в холодное время года — защищенное от ветра и освещаемое солнцем. Дети снимают рюкзаки, складывают их в одном месте, отдыхают, съедают по желанию яблоко, бутерброд.

Запомним! Чем больше свободы в движениях и поведении мы предоставим детям, тем ярче будут их впечатления, тем больше пользы принесет им путешествие.

Тем, кто затрудняется занять себя, предложим несколько вариантов деятельности:

- *рассматривать деревья, цветы, травы;*

- *наблюдать за насекомыми, птицами;*

- *можно любоваться пейзажем;*

- *отправиться на поиски «даров природы» (шишки, камушки, желуди, коряжки и пр.);*

- *рассматривать принесенные с собой книги.*

Надо помочь детям найти для себя уютный уголок под деревом, в высокой траве.

Пусть каждый сумеет каким-то образом проявить свое «Я» перед другими детьми: найдет красивый камешек, самую большую шишку, выучит какое-нибудь сложное движение, выполнит интересный рисунок, победит в соревновании, возьмет на себя главную роль в игре, первым увидит белку и т.д.

Совместные игры и упражнения воспитатель организует тогда, когда видит, что дети отдохнули, у них появилась потребность в общении. Не нужно стремиться к тому, чтобы непременно все дети принимали участие в играх.

Дошкольникам доступно освоение элементов ориентирования. Можно научить их определять стороны горизонта по компасу, а также по отдельным приметам. Эта работа проводится как на стоянке, так и в пути.

Нельзя быть настоящим хозяином на земле без любви к природе. Одной из задач походов-прогулок является воспитание бережного отношения к окружающей среде. В местах прогулок-походов будем подчеркнута бережно относиться к каждой травинке, цветку, кусту, привлекать детей к участию в практических делах по охране природы. Место стоянки, если оно загрязнено, необходимо тщательно убрать: закопать в землю пустые консервные банки, сгрести и собрать мусор. Тогда дети постепенно постигнут истину — от пребывания человека на природе не должно нарушаться ее привычное состояние.

Завершающим этапом прогулки-похода является обратный путь. Сле-

дует учесть, что дети утомлены обилием впечатлений, физическими нагрузками, поэтому выбирается короткая дорога. Дети идут в свободном темпе движения разнообразны, однако бег и прыжки лучше исключить. Кратковременный отдых можно использовать для того, чтобы подчеркнуть наиболее яркие моменты, закрепить полученные знания.

Каждый выход на природу необходимо увязывать с разными видами деятельности. Принесенные из похода «дары природы», дети могут использовать на занятиях по развитию речи, в театрализованных представлениях, рисовании, аппликации, в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх.

Внимание! Необходима оценка результативности каждой прогулки-похода — это поможет увидеть все плюсы и минусы организации путешествий в природу в целом и способствовать их совершенствованию.

Что принять за критерии оценки? Прежде всего, конечно, — это настроение и самочувствие детей. Далее, важно с какими впечатлениями дети вернулись из похода. Если они обсуждают между собой увиденное, рассказывают о нем, бережно сохраняют принесенные «дары», значит — поход был удачным.

Самостоятельные игры детей — один из самых главных показателей яркости их впечатлений. Задача педагога — не только заметить эти впечатления, но и закрепить их, развить. Для этого вспомним игры, стихи, загадки, наиболее интересные моменты похода, используем в играх все, что принесено с собой.

Необходимо оценить двигательные умения детей, то, как удается тому или иному ребенку использовать знакомые движения в необычной обстановке природных условий.

В каждом походе предусматривается определенная физическая нагрузка. Основной объективный показатель ее — частота пульса. Воспитатели измеряют пульс у двоих-троих детей (физически более слабым) перед походом и после него. Если нет существенной разницы в показателях, значит, нагрузка физиологически доступна данным детям. Условно оценить физическую нагрузку можно и с помощью шагомера: 5 — 12 тысяч шагов (в зависимости от протяженности маршрута) свидетельствуют об оптимальном ее уровне.

(Продолжение следует)