**Характеристика різних засобів міні-туризму в системі фізичного виховання дітей.**

Вивчення практичного досвіду виявило, що такі форми туризму, як екскурсія, прогулянка, туристська прогулянка використовуються в ДНЗ, в основному, у пізнавальних і виховних цілях, а рухова діяльність з туристською спрямованістю не зайняла ще належного місця в системі фізичного виховання дошкільників. На наш погляд, це зв’язано з тим, що не розроблено методику використання засобів туризму, відсутні організаційно-методичні підходи, які дозволяють педагогам використовувати їх у роботі з дітьми в умовах ДНЗ та при підготовці до занять учнів початкової школи.

Фізичний розвиток відбувається по об’єктивних законах, найважливішим з яких є закон єдності організму і середовища. Людське суспільство може використовувати відповідні закони в потрібному напрямку, тобто на основі цих законів додавати фізичному розвитку напрямок, що відповідає інтересам суспільства. Для дітей взаємодія з зовнішнім середовищем це, насамперед, взаємодія з оточуючим їх природним і соціальним середовищем, що полягає в створенні сприятливих умов для проведення занять фізичними вправами, що сприяють повноцінному фізичному розвитку.

Відомо, що необхідною умовою нормального розвитку зростаючого організму є рухова активність дитини. Причому, важливе значення має організація рухової активності дітей на повітрі. У зв’язку з цим, процес фізичного виховання дітей повинний передбачати визначений науково-обґрунтований режим, що включає рухову діяльність в умовах зниженої температури повітря, що сприяє підвищенню стійкості організму до змін зовнішнього середовища.

Високу оздоровчо-виховну цінність рухової діяльності на відкритому повітрі відзначали фізіологи і педагоги. Саме тому в багатьох наукових дослідженнях ставиться і позитивно зважується питання максимального використання ефекту раціонального сполучення природних сил природи і різноманітної рухової діяльності дітей.

Таким чином, рухова діяльність дітей, організована на відкритому повітрі підсилює оздоровчий ефект фізичних вправ, підвищує їхню рухову активність. При цьому фізичні навантаження помірної інтенсивності, до яких відносяться циклічні види рухів (ходьба, біг, ходьба на лижах), спрямовані на розвиток загальної витривалості і є оптимальними для дитячого організму.

Проведений аналіз системи фізичного виховання у шкільних освітніх установах свідчить про те, що заняття з елементами туризму повною мірою можуть відповідати завданням щодо оздоровлення дітей в комплексі із розвитком рухових якостей. Тим часом, не всяку рухову діяльність школярів, організовану на повітрі з метою пізнання навколишнього світу і таку, що включає циклічні види рухів, можна назвати туризмом. Тому необхідно уточнити деякі основні поняття туризму, і представити його місце у фізичній культурі школярів.

Доцільно уточнити поняття, що визначають сутність прогулянок і екскурсій, застосовуваних у системі шкільного виховання. На підставі аналізу науково-методичної літератури нами виявлено: екскурсії і прогулянки передбачають перебування дітей на повітрі з метою підвищення опірності організму впливам зовнішнього середовища, задоволення потреби в рухах, а також рішення виховних і пізнавальних задач.

Більш точне поняття, що визначає сутність термінів «прогулянка й екскурсія» чи просто «пішохідна прогулянка» дано в дослідженні Н.І. Бочарової. Вона вважає, що дані терміни не повною мірою відбивають головну задачу – фізичне удосконалювання й оздоровлення школярів. Використання подібних визначень, на думку автора, буде мати потребу в уточненнях і доповненнях. Екскурсії – це прогулянки, що мають визначені освітні цілі і проводяться по заздалегідь наміченій тематиці.

Уточнивши поняття найпростішого туризму, представленого у формі екскурсій, прогулянок і прогулянок-походів, необхідно представити їхнє місце в системі фізичного виховання у дітей старшого дошкільного віку та учнів початкової школи.

Система засобів фізичного виховання включає фізичні вправи, що представлені наступними видами:

1) гімнастикою;

2) рухливими і спортивними іграми;

3) спортивними вправами;

4) найпростішим туризмом.

Зазначені фізичні вправи реалізуються в навчальній роботі, що проводиться у вигляді фізкультурних занять; фізкультурно-оздоровчій роботі в режимі дня, до неї відносяться – ранкова гімнастика, рухливі ігри і фізичні вправи під час прогулянок, фізкультхвилинки; у самостійній руховій діяльності, що протікає під спостереженням педагога, у роботі з родиною, в активному відпочинку школярів, що проводиться у виді фізкультурних дозвіль, свят, днів здоров’я.

Рішення задач фізичного виховання в учнів початкової школи здійснюється у формі активного відпочинку, у якому туризм представлений як пішохідні (лижні) прогулянки в днях здоров’я; туристських естафет, туристських смуг перешкод у фізкультурних дозвіллях і святах.

Таким чином, вивчення даних наукових досліджень і практичного досвіду показали, що застосування екскурсій, прогулянок, прогулянок-походів можуть вирішувати різні задачі: ознайомлення з природою, виховання дбайливого відношення до неї, вивчення найближчого соціального оточення. Головна відмінність звичайних прогулянок від прогулянок-походів і туристських прогулянок полягає в цілеспрямованому розвитку фізичних якостей і у насиченій руховій активності дітей: близько 80% часу можуть складати циклічні рухи: ходьба, біг, ходьба на лижах. Головною метою всіх доступних для школярів форм туризму є оздоровлення дітей.

З урахуванням наявних визначень, точок зору, віку дітей і конкретних задач, розв’язуваних у процесі екскурсій, прогулянок, прогулянок-походів, нами сформульовано більш точне поняття, що визначає сутність терміну «найпростіший туризм», що використовується в учнів початкової школи. Під «найпростішим туризмом» розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров’я і фізичного удосконалювання, спрямована на пізнання навколишнього світу і здійснювана в ігровій діяльності.

Однак, в системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров’я й удосконалення рухової сфери учнів початкової школи важливе місце належить найпростішому туризму. Різноманіття форм туризму в учнів початкової школи представлено в трьох найбільш доступних для дітей видах: екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах, здійснюваних в основному, у фізкультурно-оздоровчій роботі й активному відпочинку дітей.

Крім цього необхідно ознайомити дітей з туристським спорядженням і атрибутами (намет, компас, рюкзак, бінокль, казанок, медична аптечка, картки «Типи туристських багать» і т.д.

Велику роль у туристській підготовці учнів початкової школи має проведення прогулянок-походів за рахунок яких у дітей формуються навички орієнтування в просторі. Це можуть бути ігри-завдання по відшукуванню предмета, цілеспрямований рух по стрілках-орієнтирах із зазначенням напрямків (праворуч, вліворуч, вперед, назад і т.д.), розробка карти-схеми або плану певної ділянки, дії по словесним командам. У результаті проведення такої попередньої роботи у дітей розвивається рухова координація, швидкісно-силові якості, наполегливість у подоланні перешкод і труднощів, воля і цілеспрямованість.

Великі можливості для закріплення отриманих навичок дає проведення рухливих ігор з елементами орієнтування в групі і, тим більше, на ділянці школи (скверу), ігри можуть мати змагальний характер, проводитися у вигляді естафет, завдання можуть бути як групові, так і індивідуальні.

Також цікаві дітям ігри-подорожі, ігри-експерименти, в яких діти знайомляться з фізичними властивостями природних об’єктів, предметів, вчаться застосовувати отримані знання у практичній діяльності.

Неоціненну, мабуть, найголовнішу роль у туристській підготовці покликані зіграти рухливі ігри для розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості, а також процедури, що гартують.

Під час міні-походу необхідно визначити найбільш цікаві об’єкти, що зустрічаються на шляху проходження групи, можна заздалегідь обговорити, яку суспільно-корисну роботу потрібно провести по шляху прямування, де зробити привали, відпочити для відновлення сил і збереження бадьорості.

На кінцевому пункті проходження організовуються заходи спортивно-розважального характеру з елементами естафети, змагань, із застосуванням отриманих навичок. Для дітей дуже важливий емоційний настрій і емоційний стан при проведенні подібних заходів, інакше мета подорожі не буде досягнута, тому бажано продумати і приготувати різні цікаві атрибути для ігор і змагань, як по шляху проходження групи, так і кінцевому пункті дітей можуть зустрічати казкові персонажі і герої літературних творів. Для дітей весь похід – це гра, де вони беруть активну участь і вчаться поступати згідно ситуації, вони дуже енергійні, і спрямувати цю енергію в потрібне русло – завдання педагогів. Якщо з самого початку зацікавити дітей, створити веселий, грайливий настрій, хлопці з довірою і ентузіазмом будуть приймати пропозиції дорослих.

Однією і цікавих форм з організації туристичної діяльності учнів початкової школи є підготовка і проведення «Фестивалю туризму» або туристичного зльоту. Особливістю проведення даних заходів є те, що в ньому задіяна велика кількість дорослих (вчителі, батьки вихованців, соціальні партнери та ін.). При проведенні різних конкурсів, естафет, вікторин, практичних занять закріплюються знання, вміння та навички дітей, отримані раніше.

Свої враження від виконаної роботи діти відображають у продуктивній діяльності: малюнках, аплікаціях, конструюванні, ліпленню, вчаться складати розповіді з даної тематики, тобто отримані знання успішно інтегруються в усі освітні області через різні форми і види діяльності.

Аналіз наукових досліджень з вивчення перспективного педагогічного досвіду довели, що одним із таких підходів є застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками та учнями початкової школи. Питання активізації рухового режиму з використанням засобів туризму, що дозволяють не тільки вдосконалювати рухову сферу дитини, але й формувати її особистісні якості, а також поширювати інформацію про навколишнє середовище, в більшій мірі стосуються у учнів початкової школи .

Туризм як нетрадиційна форма активного відпочинку та оздоровлення, формування життєвої компетентності набув сьогодні значного поширення. За твердженням учених, кожна людина для підтримки свого здоров’я має бувати на природі мінімум 200 годин, тобто 36 днів на рік .

На думку Т. Грицишиної регулярні прогулянки-походи, цільові прогулянки, переходи, екскурсії різної тривалості та інтенсивності з подоланням перешкод розвивають у дітей витривалість. Перебування впродовж тривалого часу на свіжому повітрі в русі загартовує організм; проведення на місці привалу ігор-естафет, рухливих ігор, змагань, подолання смуги перешкод та інших рухових завдань на маршруті удосконалює рухові вміння дітей, розвиває їхні фізичні якості.

Завдання оздоровлення в туристичних походах розв’язуються через правильну організацію розпорядку дня, раціонально організоване проходження маршруту з дотриманням оптимального чергування фізичних навантажень та активного відпочинку, доцільне використання впливу природних чинників на всі системи організму, дотримання правил особистої та громадської гігієни.

Т. Андрущенко визначає два етапи організації та проведення туристських походів і свят, а саме:

1 етап (підготовчий) – під час якого з дітьми проводять попередні бесіди, тематичні заняття, розробка маршрутів для кожної групи та інше.

2 етап (основний) – організація і проведення свята з участю казкових персонажів, використанням ігрових атрибутів.

Загальна підготовка туриста-дошкільника та учня початкової школи, на нашу думку, має такий зміст:

1. Теоретична підготовка включає в себе:

– краєзнавчу (формування знань про рідний край та правила поведінки на природі);

– топографічну (робота з найпростішими схемами, планами, картами);

– орієнтування на місцевості (орієнтування у предметно-просторовому середовищі; ходіння за «легендою»);

– формування знань у галузі фізичної культури, туризму.

2. Фізична підготовка:

– загальна – розвиток фізичних (витривалість, швидкість, гнучкість), а також загальних (координаційних і швидкісно-силових здібностей) якостей;

– спеціальна (формування вмінь і навичок у пішохідних і лижних прогулянках).

3. Технічна і тактична підготовка:

– оволодіння технікою рухів у пішохідних і лижних прогулянках;

– раціональне подолання природних перешкод;

– вибір місця для бівуаку, участь у його організації за допомогою дорослих.

4. Формування особистісних якостей, дружніх стосунків:

– виконання туристських ролей;

– моделювання педагогічних ситуацій.

Таким чином, застосування екскурсій, прогулянок, прогулянок - походів можуть вирішувати різні завдання: оздоровлення дитячого організму, вдосконалення рухових навичок; розвиток фізичних якостей (сила, гнучкість, спритність, швидкість, витривалість); розвитку координаційних здібностей; розвиток моральних якостей: самостійності, відчуття відповідальності, чуйності, взаємовиручки та вміння долати труднощі; розвиток пізнавальних здібностей – ознайомлення з природою; виховання дбайливого ставлення до неї; вивчення найближчого соціального оточення; виховання любові до рідного краю.

У той же час принципами дитячого туризму є: особистісно-діяльний; діалогічний; індивідуально-творчий; доцільності; краєзнавчий; єдність педагогічного впливу, виховного процесу – цілісності.

У теорії та практиці туризму визначені наступні його форми: прогулянки; екскурсії; походи; подорожі.

Існують і такі форми як: зльоти; туристські змагання.

Під туристською прогулянкою розуміється нетривалий за часом (1-4 години) груповий вихід з активним способом пересування по території населеного пункту або в його околицях в цілях відпочинку і пізнання.

Туристська екскурсія розглядається як групове відвідування одного або декількох екскурсійних об’єктів в навчально-пізнавальних цілях.

Туристський похід відзначається проходженням групи по певному маршруту активним способом пересування з цілями пізнання, фізичного розвитку, виконання суспільно-корисної і краєзнавчої роботи в дорозі, визначених спортивно-туристських нормативів, змістовного відпочинку.

Спортивні завдання будуть виконані, якщо вдасться протягом усього терміну зберегти хороше фізичне і духовне самопочуття всіх учасників в середовищі похідного проживання.

До спортивного змісту походу відносяться:

* + природні перешкоди (мотузкові переправи, підйоми, спуски, довжина переходів, загальний кілометраж походу);
  + орієнтування на незнайомій місцевості за компасом і картою;
  + автономне життєзабезпечення;
  + туристсько-краєзнавча робота.

Поряд з цим при наповненні туристського походу різноманітним змістом підвищується педагогічна його цінність.

Виходячи зі змісту всіх видів туристської підготовки до основних засобів туризму в роботі з дошкільниками та учнями початкової школи відносяться: а) фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою руху в пішохідних і лижних прогулянках; б) спеціальні рухові завдання для розвитку просторових орієнтувань; в) рухливі ігри з пошуковими ситуаціями в приміщенні і на місцевості; г) доступні для дітей туристські вправи прикладного багатоборства (в’язка вузлів, укладання рюкзака тощо); д) до засобів туризму відноситься і сама туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дитини, і пізнається навколишній світ, а змінювані туристські посади в цій діяльності є засобом пізнання самих себе. Перераховані засоби туризму можуть включатися не тільки у фізкультурно-оздоровчу роботу і активний відпочинок дітей, а й в навчальну роботу з фізичного виховання дошкільників та учнів початкової школи.

Так, у цьому віці повинна іти мова про використання різних засобів міні-туризму, що застосовуються на відкритому повітрі та у приміщенні. Не зосереджується увага на основній функції проведення занять з туризму на відкритому повітрі, а саме на закалюванні організму дітей.

Для фахівців, що проводять заняття з використанням елементів міні-туризму не зовсім зрозуміло насичення засобів, а класифікація не у повній мірі висвітлює засоби міні-туризму.

Також, і саме головне, у дітей дошкільного віку та учнів початкової школи недоцільно виділяти види підготовки (теоретична, фізична, техніко-тактична), оскільки у цьому віці не потрібно розглядати кожний із них. Засоби міні-туризму передбачають комплексне виховання як фізичних якостей, щодо формування загальних і частково спеціальних для туризму, так і технічних та особистісних якостей з метою формування і підтримання рівня здоров’я дітей зазначеного віку.

Тому нами систематизовано зміст засобів елементів міні-туризму для старших дошкільників та учнів початкової школи, що представлені як дві групи: вправи, що проводяться на відкритому повітрі та вправи у приміщенні (рис.1), які в подальшому будуть основою туристської підготовки школярів.

Слід зазначити, що всі практичні засоби в більшій або в меншій мірі сприяють розвитку рухових якостей та формуванню і загартуванню організму, особливо тих вправ, що використовуються на відкритому повітрі.

На сьогодні навчальна робота, що проводилася нами в режимі навчального закладу з дітьми дошкільного віку та учнями початкової школи представлена пізнавальними і фізкультурними заняттями (рис. 2): пізнавальні заняття проводяться один раз на тиждень, як у приміщенні, так і на повітрі у формі бесід, дидактичних ігор, ігрових завдань; фізкультурні заняття туризмом проводяться за традиційною програмою, на повітрі один раз на тиждень та два заняття в спортивному залі, які присвячуються проходженню загальної програми з фізичної культури. Заняття в гімнастичному залі, в якому діти додатково до програми лазять по жердині, канату, навісний мотузчаній драбині, рукоходній і скалолазній стіні. Використовуються кілька видів занять: комплексні; ігрові – сюжетно-рольові, сюжетно-ігрові; кругові тренування, заняття-тренування, заняття-змагання, прогулянки-розвідки, прогулянки-пошуки, природознавчі прогулянки.

 У фізкультурно-оздоровчій роботі засоби туризму включаються в ранкові та вечірні прогулянки не менше двох разів на тиждень і представлені топографічними прогулянками, рухливими іграми з включенням пошукових ситуацій.

Загартування організму

Розвиток рухових якостей

Формування фізичних та особистісних якостей, спеціальних знань про рідний край, любов до Батьківщини

координації рухів

гнучкість

спритність

витривалість

**ЗАСОБИ МІНІ-ТУРИЗМУ У**

**старших дошкільників та**

**учнів початкової школи**

**Засоби**

**у приміщенні**

**Засоби**

**на відкритому повітрі**

***Вправи під час піших прогулянок***

ігрові заняття

сюжетно-рольові

сюжетно-ігрові

ігри завдання

подорож-гра з казковими персонажами

орієнтування на місцевості

ігри-експерименти

ігри-подорожі

дидактичні ігри

***Вправи прикладного характеру***

подолання перешкод, лазіння тощо

прогулянки-розвідки

прогулянки-пошуки

природознавчі прогулянки

рухливі ігри

***Теоретичні засоби***

бесіди

правила безпеки

краєзнавство

топографія

орієнтування на місцевості

орієнтування у просторі

підготовка звітних матеріалі щодо проведення заходів (рисунки, аплікації тощо)

***Практичні засоби***

лазіння по канату

лазіння по жердині

лазіння по навісній мотузчатій дробині

лазіння по рукоходу

Лазіння по скелелазній стінці

Рис..1. Зміст засобів міні-туризму у старших дошкільників та учнів початкової школи

Застосування заходів міні-туризму за межами часу перебування у навчальному закладі

Заняття в режимі навчального закладу

Пізнавальні заняття

Фізкультурні заняття

В приміщенні та на повітрі

На повітрі

**Організація фізичного виховання старших дошкільників та учнів початкової школи з використанням засобів міні-туризму**

Рис.2. Зміст форм роботи з фізичного виховання з використанням засобів міні-туризму для старших дошкільників та учнів початкової школи

Результати використання нами зазначених засобів туризму, дозволили урізноманітнити активний відпочинок дітей. Фізкультурні розваги з туристською спрямованістю і туристські свята, що організуються у формі ігрових комплексів, екскурсій, прогулянок-походів, які проводилися в осінні, зимові, весняні та літні канікули, дні здоров’я є дуже ефективними.

Особливу увагу було приділено засобам (вправам), що використовуються під час прогулянок, які крім розвитку рухових якостей сприяють оздоровленню організму дітей. Також визначено, що під час прогулянок-розвідок, прогулянок-пошуків, природознавчих прогулянок доцільно використовувати рухливі ігри та вправи прикладного характеру (подолання перешкод, лазіння, тощо). Слід зазначити, що у дітей основним методом побудови занять є ігровий, тому під час прогулянок необхідно застосовувати ігрові вправи: сюжетно-рольові, сюжетно-ігрові, ігри-завдання, подорожі-ігри з казковими персонажами, командні ігри щодо орієнтування на місцевості, ігри-експерименти, ігри-подорожі, дидактичні ігри, важливими є ігри з українською фольклорною спрямованістю.

У приміщенні слід використовувати фізичні вправи, які в більшій мірі потребують спеціального обладнання, а саме: лазіння по канату та жердині, навісній мотузчатій дробині, рукоходу, скелелазній стінці. В останній час з’явилась дуже цікава вправа для дітей, так звана «вірьовочний парк».

Теоретичні засоби, що використовуються переважно у приміщенні мають за мету формування особистісних якостей, спеціальних туристських знань та знань про рідний край, любові до Батьківщини у дітей. Тому необхідними є бесіди про правила безпеки під час міні-походів та виконанні спеціальних вправ туриста. Дуже важливими є надання найпростіших відомостей з краєзнавства, топографії, орієнтуванні у просторі та на місцевості.

Особливе задоволення діти отримують при підготовці матеріалів (рисунки, аплікації тощо) щодо проведених міні-походів, що також сприяють формуванню любові до рідного краю.

Таким чином представлений зміст засобів елементів міні-туризму старших дошкільників та учнів початкової школи дає змогу систематизувати спортивно-оздоровчі заняття з міні-туризму в рамках фізичного виховання дітей та підготувати до рішення у подальшому завдань з навчання елементам видів туризму у школярів.

О.Л.Хлєбцевич

Вчитель фізичної культури

ЗОШ № 48