

«Мы туристы»

В системе физкультурно – оздоровительной работы детского учреждения — детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет увеличить резервы здоровья, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, а так же, пополнить багаж знаний в области физической культуры, туризма и краеведения.

Спортивное мероприятие с воспитанниками прошло в ГКУ СО КК «Темрюкский реабилитационный центр». Команды из воспитанников Центра прошли пять этапов обучения.

На 1 этапе «Хотим быть туристами» дети получили знания о туризме. Приняли участие в сюжетно – ролевой игре «Мы туристы». Прошли подготовку по формированию умений и навыков:
лазанье по канату, гимнастической стенке;
упражнения в висах и упорах, подтягивание, упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах;
переправа по бревну;
укладка рюкзака;
владение компасом и картой.

На 2 этапе беседа - презентация «Правила поведения туристов в лесу». Организация прогулки в парк с детьми и педагогами. Формируем первоначальные туристические навыки: основы безопасности, оказание первой помощи в походе, ориентирование по плану-карте, определение расстояния на местности на глаз. В заключительной части прогулки, дети играли в игру «Найди клад» по знакам и карте. Положительные эмоции и яркие впечатления от похода получили все дети.

На 3 этапе беседа (о семейных путешествиях) «Такие разные туристы». Продолжаем формирование туристических навыков - игра

«Соберись в поход». Укладка рюкзака, личное снаряжение и уход за ним, спальный мешок, альпеншток, установка палатки, составление меню, передвижение с рюкзаком вес 500 г. – 1 кг.

На 4 этапе «Туристическая выставка». Беседа - презентация «Туристическое снаряжение». Сюжетно – ролевая игра «Первая помощь», переноска пострадавшего, обработка ран, наложение повязок.

На 5 этапе проведение физкультурного развлечения «Веселые старты туристов», закрепили полученные туристические навыки.

Занимаясь туризмом, дети в полной мере освоили разнообразные виды лазания, перелезания, подлезания, прохождения по навесной переправе. Все это позволило укрепить все группы мышц, улучшило координацию движений детей, ориентировку в пространстве, силу и выносливость детей.

